

महिलाओं के लिए निम्न जांच आवश्यक

उम्र बढ़ने के साथ-साथ महिलाओं में सेहत से जुड़ी परेशानियां भी बढ़नी शुरू हो जाती हैं। 30 की उम्र के बाद महिलाओं में ब्लड प्रेशर, शुगर, जोड़ों का दर्द, पाचन क्रिया में गड़बड़ी, सिर में दर्द और शारीरिक कमज़ोरी आम सुनने को मिलती है। मगर 30 की उम्र के बाद महिलाओं को इसके अलावा भी बहुत-सी गंभीर बीमारियों का खतरा रहता है। इसलिए 30-40 की उम्र में महिलाओं को खास हैल्थ चेकअप करवा लेने चाहिए। महिलाओं को यह समझना होता कि अगर उन्हें अपने परिवार को सुखी देखना है तो पहले उन्हें खुद के स्वास्थ्य पर ध्यान देना होगा। ऐसे में आज हम आपको कुछ हैल्थ चेकअप बताएंगे, जिसे 30 की उम्र के बाद हर महिला तो जरूर करवाने चाहिए।

1. थायराइड टेस्ट

30 की उम्र के बाद महिलाओं को थायराइड का टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। वर्तोंके इस उम्र के बाद महिलाओं में यह समस्या आम देखने को मिलती है। अगर आपको भी बिना बजह थकान, मसल्स पेन, भूख बढ़ने वा घटने की समस्या हो रही है तो थायराइड टेस्ट के लिए टी3, टी4 और टीएसएच ब्लड टेस्ट करवाएं।

2. पैप स्मीयर टेस्ट

आजकल यूट्स कैंसर और स्विंगल कैंसर का खतरा काफी ज्यादा बढ़ा गया है। इस बजह से बढ़ती उम्र की हर महिला को पैप स्मीयर टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। इससे आप इस तरह के कैंसर का पता लगाकर समय रहते इलाज करवा सकते हैं। 30 की उम्र के बाद महिलाओं को हर दो साल में एक बार पैप स्मीयर टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

3. विटामिन डी

महिलाओं को आधी से ज्यादा प्रॉब्लम विटामिन डी की कमी से होती है। विटामिन-डी फैट में घुलने वाले प्रो-हार्मोन्स का एक शुगर है, जो आंतों से कैल्शियम को सोखकर हड्डियों में पहुंचाता है। इसलिए 30 की उम्र के बाद महिलाओं के लिए विटामिन-डी का टेस्ट करवाना बेद्द जरूरी होता है।

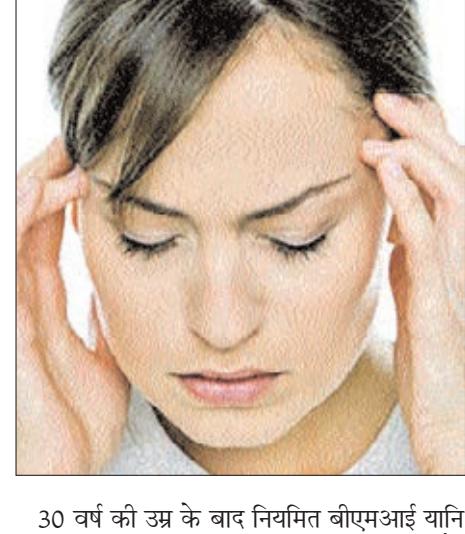
4. डायबिटीज

अगर आपने उम्र का 30वां पड़ाव पार कर लिया है तो डायबिटीज और यूरिन टेस्ट करवाना न भूलें। इतना ही नहीं, आपको हर 2 साल में 1 बार ये हैल्थ चेकअप जरूर करवाने चाहिए।

5. डिप्रेशन टेस्ट

महिलाएं अपने परिवार और आफ्सिस में इस कदर उलझी रहती है कि वह सही तरीके से अपने खान-पान और आराम का ध्यान नहीं खरा पाती है। इसके कारण उनमें डिप्रेशन की समस्या आम देखने को मिलती है। ऐसे में महिलाओं को स्टीनिंग टेस्ट जरूरी करवाना चाहिए। इसमें डॉक्टर कुछ सवाल पूछता है, जिससे महिलाओं का डिप्रेशन कम हो सकता है।

6. बीएमआई टेस्ट



30 वर्ष की उम्र के बाद नियमित बीएमआई यानि बीड़ी मास इंडेक्स चेक करना बेद्द जरूरी होता है। महिलाओं को इस उम्र के बाद साल में कम से कम 1 बार यह टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

7. ब्लड प्रेशर टेस्ट

30 की उम्र के बाद बीपी की समस्या हो जाती है। ब्लड प्रेशर के कारण किडनी, हार्ट और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए महीने में एक बार ब्लड प्रेशर चेक जरूर कराएं।

8. ब्रैस्ट की जांच

आप ब्रैस्ट के साथ शरीर के कई अंतर्कानी हिस्सों की जांच करवा सकती हैं। ब्रैस्ट में किसी भी तरह की बीमारी का पता चल जाए और समय रहते समस्या का सामाधान भी किया जाता है। इसलिए यह टेस्ट करवाना न भूलें। इथर्क अलाज ब्रैस्ट कैंसर की जांच के लिए मोंगोमारी टेस्ट करवाना भी न भूलें।

9. इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम टेस्ट के जरिए आप पता लगा सकती हैं कि आपका दिल स्वस्थ है या नहीं और क्या वह दिल सही तरीके से पंपिंग कर रहा है। अगर ऐसा है तो सही इलाज अपनाकर आप हार्ट डिजीज का खतरा काफी दह तक कम कर सकती है।

10. रेक्टल एक्स्ट्रेक्शन

30 की उम्र के बाद महिलाओं को रेक्टल एक्स्ट्राक्शन का साथ-साथ भी जरूर करना चाहिए। महिलाओं में रेक्टल इंजीरी, कैंसर और बावासीर जैसी समस्याएं होने का खतरा 30 की उम्र के बाद बढ़ जाता है। ऐसे में यह टेस्ट करवाकर आप समय पर इलाज कर सकती हैं।

11. एसटीडी स्क्रिनिंग

असुरक्षित यौन संबंध बनाने पर संक्रमण का खतरा हो सकता है। यौन संक्रमित बीमारियों के कारण गोरोगिया, पैंसिलेमीट्री डिजीज हो सकती है जिससे सिंपक कैंसर हो सकता है। इसलिए हर 6 महीने में महिलाओं के लिए एसटीडी स्क्रिनिंग जरूरी होती है।

12. कोलेस्ट्रोल और हीमोग्लोबिन टेस्ट

ये तो यह बात हम सभी जानते हैं कि महिलाओं में होमोग्लोब्यूल लेवल के बढ़ते का खतरा भी ज्यादा होता है। ऐसे में उम्र के बाद यह दोनों चेकअप करवा लेने में ही समझवारी है। ये टेस्ट करवाकर आप अपनी डाइट को नियंत्रित कर सकती हैं।

स्वाइन फ्लू से बचाये बेहतर आहार



स्वाइन फ्लू से लोगों की परेशानी लगातार बढ़ती जा रही है। इस बार यह रोग ज्यादा ही डरा रहा है। यह स्वाइन फ्लू है क्या और इससे खुद को बचाया कैसे जा सकता है?

चपेट में यूं तो कोई भी आ सकता है, लेकिन शरीर का इम्यून सिस्टम यानी प्रतिरक्षी तंत्र कमज़ोर होने पर इसकी जद में आने की संभावना बढ़ जाती है। वहीं, शरीर की इम्यूनिटी को सुधार लिया जावे, तो इस रोग

से बचा जा सकता है। अच्छी खबर यह है कि अपने खान-पान में सामान्य-से बदलाव करके हम ऐसा कर सकते हैं।

इम्यून सिस्टम हमारे शरीर की ढाल की तरह है जो लाखों विषये तथ्यों, विषाणुओं,

जीवाणुओं और तमाम सूक्ष्म कीटाणुओं से हमें बचाने में जुटी रहती है। तमाम रोगाणुओं से लड़ने के लिए हमारे इम्यून सिस्टम का स्वल्प रहना जरूरी है। यदि यह सुरक्षा चक्र कमज़ोर होकर टूटने लगे, तो हम बार-बार बीमार पड़ने लगें।

शरीर में 'प्री रेंडेकल्स' का स्तर बढ़ने और 'एंटी ऑस्सोटेंट्स' का स्तर घटने पर इम्यूनिटी यानी रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। प्री रेंडेकल्स कम करने के लिए एटीओस्सीटेंट्स जरूरी हैं- विटामिन सी, ई, ए, बीटाकैरोटीन और बायोफ्लोरोनायाइड्स। सभी एंटीओस्सीटेंट्स और कॉपर, जिंक, मैग्नीयम, व्यालेनियम जैसे जरूरी खानियों का निर्माण हमारा शरीर खुद नहीं कर सकता। इसके लिए सही खाना-पान सही खाना-पान से होता है।

एक्से बढ़ाये दोगों से लड़ने की ताकत एस्ट्रोनॉट्स की सहत के लिए योग्य के साथ-साथ व्यायाम भी जरूरी है। नियमित व्यायाम करने से खून का संचार सही बना रहता है और अंसूनी अंगों को अच्छे-से काम करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही जरूरी है आराम। अच्छी नींद हमारे शरीर के इम्यून सिस्टम को तरो-ताजा रखने के लिए बेहद अहम है। तो, अच्छी खांयें, रोज व्यायाम करें, समय पर सोयें और साफ-सफाई का ध्यान रखें। स्वाइन फ्लू पास नहीं आएगा।

प्रोटीन पर जोर दें : मजबूत इम्यून सिस्टम के लिए एआहार संक्रमण के लिए एक खास तरह तब वाना में मदद करता है। जो बीमारी आहार के लिए एटीबीडीज बनाने में मदद करता है। यह शरीर में वायरस को फैलने से खोरा होने वाले नुकसान से बचाता है।

सो ही बनते हैं। प्रोटीन के लिए दूध, मेवे और सोय उत्पाद लें।

सतरी और हारा आहार : आम, गाजर, कद्दू जैसे मौसम के सभी फल व सब्जियां आहार में जस्तर शामिल करें। खासकर, संतरी और हरे रंग की। इनमें विटामिन ए और बीटा-कैरोटीन का स्तर काफी ज्यादा होता है। ये एंटीओस्सीटेंट्स शरीर में प्री रेंडेकल्स और विटामिन सी का नियंत्रण करती हैं।

अच्छा फैट : ओमेगा 3 और 6 जैसे जरूरी फैटी एसिड हमारे लिए जरूरी होते हैं। यह मछली और अलसी के लिए तेल में पाये जाते हैं।

विटामिन-सी : यह कई फलों से मिलता है। विटामिन-सी से भरपूर आहार संक्रमण से बचाने में अहम भूमिका नियंत्रित है। यह व्यायाम के लिए एहम ध्यान देना चाहिए।

जिक की मात्रा बढ़ायें : जिक हमारे शरीर में संक्रमण के लिए एटीबीडीज का नियंत्रण करता है। यह एटीबीडीज का नियंत्रण करने के लिए एक बोर्ड जारी करता है।

विटामिन-डी भी करें शामिल : विटामिन-डी हमारे शरीर के संक्रमण के लिए एक खास तरह तब वाना में मदद करता है। यह शरीर में वायरस को फैलने से खोरा होने वाले नुकसान से बचाता है।

जिक की मात्रा बढ़ायें : जिक हमारे शरीर में संक्रमण के लिए एटीबीडीज का नियंत्रण करना चाहिए।

व