

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

पायातून दिसतात हाय कोलेस्ट्रॉलचे संकेत!

हाय कोलेस्ट्रॉलची समस्या सध्या मोळ्या प्रमाणात वाढते आहे. याचे प्रमुख कारण अनहेलदी लाईफस्टाइल होय. ज्यामध्ये हाय फेट डाएट, चुकीची दिनचर्या, व्यायाम न करणे. घुमप्रपान आणि खूप जास्त दारू पिणे या गोर्टीचा समावेश आहे. आता सध्या तुम्हाला तुमची ही लाईफस्टाइल मस्त वाटत असेल, तुम्हाला यात काही समस्या सुद्धा जाणवत नसेल पण जास्त काळ जर तुम्ही हीच लाईफस्टाइल फॉलो केली तर तुमच्या हृदयावर याचा खूप वाईट प्रभाव पडू शकतो.



बॅड कोलेस्ट्रॉल वाढण्याचा कारण

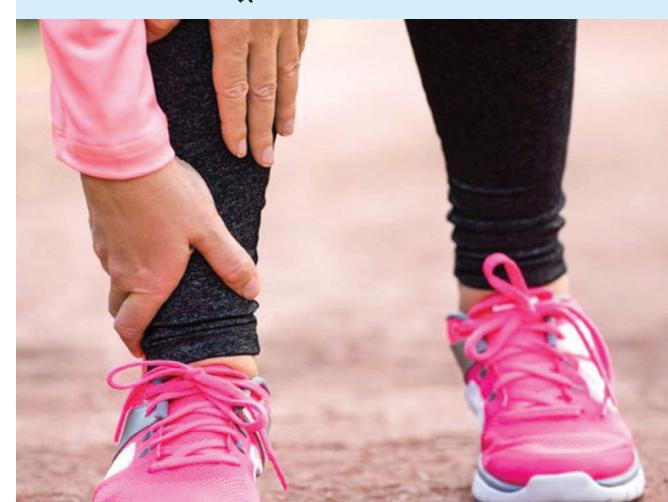
झोपेची कमतरता तुमच्या अनेक आरोग्य विषयक बाबींना प्रभावित करू शकते. ज्यामध्ये तुमचा कोलेस्ट्रॉलचा स्तर सुद्धा समाविष्ट आहे. एका अस्थासात हे आढळून आले आहे की, हे पुरुष रात्रीचे 6 तासांपैकी कमी झोप घेतात त्याच्यात LDL कोलेस्ट्रॉल अधिक जास्त असते. तर दुसरीकडे याच प्रमाणात झोप घेण्याच्या स्थिरामध्ये मात्र LDL कमी होते.

एनसीबीआय (NCBI) कडून आहेत. कोलेस्ट्रॉल वाढण्याने नकी होते. कोलेस्ट्रॉल सुद्धा पडला असेल की भारतात 25-30% असेल की तर मंडळी कोलेस्ट्रॉल वाढल्याने कार्डियोवैस्कुलर डिजीज आहेत. कोलेस्ट्रॉलचा समस्येने पांडित होण्याचा धोका वाढतो. शिवाया

■ चालताना त्रास होणे
शरीरात कोलेस्ट्रॉलची लेव्हल हाय झाल्यास पेरिफेरल आर्टेरियल डिजीज होते. यामुळे पायामध्ये खूप वेदना होऊ शकतात. खास करून जेव्हा तुम्ही चालता तेव्हा या वेदना सतावू लागतात. या वेदना कधी जास्त तर कधी कमी असतात. अचानक उभे गाहणे आणि चालणे यामुळे या वेदना वाढतात. तुम्ही असावेती आपल्या पायाला काहीसा आमांद दिला की या वेदना नाहीशी होतात. पण पुढीचा चालायला लगले की पुढी या वेदना सुरु होतात. बचाचादा एकाच पायात जास्त वेदना होतात.

■ पेरिफेरल आर्टेरियल डिजीजची लक्षणे
पेरिफेरल आर्टेरियल डिजीज होण्याके काय हे तर आपण जाणून घेतले. चला तर आता जाणून घेऊया नकी या आजाराची लक्षणे काय आहेत. तर पायावरील केस ग्राव्यला सुरुवात होणे, पाय सुत्र पडणे किंवा कमज़ोर होणे, पायांना मुंग्या येणे, पायावरील जखमा लवकर न भरणे, पायांचा रंग पिवळा किंवा निवाळा पडणे, पायांचे सायां आखडणे या सर्व लक्षणांचा पेरिफेरल आर्टेरियल डिजीजच्या लक्षणात समवेश होतो. त्यामुळे ही लक्षणे दिसल्यास तकाळ उपचार च्या.

■ बॅड कोलेस्ट्रॉल करते नव्ह डॅमेज



कोलेस्ट्रॉल शरीरातील ब्लड शुगर लेव्हल वाढण्याचे काम करते. तुमच्या कोलेस्ट्रॉलचा स्तर मधुमेह तांत्रिक क्षती मध्ये योगदान करू शकतो. असाविती तुमच्या पायानं संवेदना होत नाहीत. त्यामुळे पायावर कोलेस्ट्रॉल घाव दिसून येत नाहीत यामुळे पुढे जेव्हा अल्सर विकसित होऊ शकतो. जर ही परिस्थिती ओढवली तर साहजिक तुमच्या त्रास वाढणार आणि उपचारांचा खर्च देखील वाढणार, त्यामुळे या गोर्टीची काळजी च्या.

या आजारामुळे वाढते बॅड कोलेस्ट्रॉल

वाढलेल्या कोलेस्ट्रॉलच्या पातळीला कारणीभूत टरणाच्या मेडिकल कंट्रोलसमध्ये दीर्घकालीन किडी रेग, मधुमेह, एचआयबी/ईडीस, हायपोएथरॉर्डीइम आणि ल्युपस यांचा समावेश होतो. मुस्त, कर्किरोग, उच्च रक्तदाब, अनियमित हृत्याचे ठोके आणि एखादा अववाव ट्रासालांट केल्यानंतर घेत असलेली काही औषधे यासारखा इर काही आरोग्य समस्यामुळेही कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढू शकतो.

या एक्सरसाइजमुळे कमी होतं कोलेस्ट्रॉल

हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी एरोबिक हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. याशिवाय, वेगवान चालणे, ब्रिस्क ट्रॉक किंवा जॉर्ंग, सायकलिंग, पोहणे, योगासने देखील उच्च कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्याचे काम करतात.



अधिक चांगले आयुष्य जगता यावे म्हणून लोक नोकरी किंवा स्वतः चाचा व्यवसाय करतात. यामुळे केवळ स्वतःची नाही तर कुटुंबांची स्वप्ने देखील पूर्ण करता येतात. पण तुम्ही सुद्धा ही गोष्ट मात्र करालची की नोकरी असो की व्यवसाय तो आपल्या पोटापाण्यासाठी आणि जगायासाठी एक सकारात्मक स्रोत असला तरी त्याचे नकारात्मक परिणाम देखील आयुष्यावर मोळ्या प्रमाणावर दिसून येतात. खास करून नोकरीमध्ये एक अशी गोष्ट असते जी आयुष्यावर एक मोठा प्रभाव टाकू शकते. ती गोष्ट म्हणजे नाईट शिफ्ट होय.

नाईट शिफ्ट आयुष्याला प्रभावीत करणारी!

सकेर्डियन रिदम होते डिस्टर्ब

नाईट शिफ्ट मध्ये काम केल्याने शेरीराची सकेर्डियन रिधम किंवा ज्याला 24 तासांचे आंतरिक घड्याल असे संवेदधळे जाते असावले स्ट्रीप सायकल त्यावर परिणाम होते ते आणि यामुळे झोपणे असावले उत्तरां ते जे क्रॅक असते ते वाधित होते. यामुळे मधुमेह, हृदय रोग, जटराचे आजार, लट्पुणा आणि काही प्रमाणात कॅस्सरचा धोका उद्भव शकतो. डॉक्टर असे म्हणतात की, जर तुम्ही रात्री झोपत नसाल तर तुम्हाला अनेक गंभीर आणि जीवंवेणे आजार होऊ शकतात. तुम्हाला जर नाईट शिफ्ट करावीच लागत असेल आणि तुमच्याकडे दुसरा कोणता पर्याय नसेल तर तुम्ही या धोक्यांना पूर्णपणे दूर करू शकत नाही. पण अशा काही गोर्टी आहेत ज्या करून तुम्ही यामुळे होणारे वाईट परिणाम कमी करू शकता.

इनफर्टिलिटीची समस्या

नाईट शिफ्ट मध्ये काम केल्याने इनफर्टिलिटीची समस्या सातावू शकते कारण नाईट शिफ्ट मध्ये काम केल्याने प्रजनन तंत्रावर परिणाम होऊ शकते. फ्लाइट अटेंटवर केल्या गेलेल्या एका अभ्यासानुसार गरोदरपणाच्या काठात काम करण्याचा फ्लाइट अटेंटवर मध्ये गर्भापाताची समस्या सामान्य स्थिरपणक्षी दुपट होती. नाईट शिफ्ट मध्ये काम केल्याने प्रसूती वेळी कांपलीकेशन्स येणे, प्रजनन समस्या निमाण होणे, एंडोमेट्रियोसिस, मासिक पाढी वेळेत न येणे आणि मासिक पाढी वेळी खूप वेदना होणे या समस्या होऊ शकता.

असा करा बचाव

आयुर्वेद तज नुचवतात की जर तुम्ही अनेक ग्राव्यावर करून तर तुम्ही जीवनशैली आणि खाण्याच्या सवारी सुधारणे खूप महत्वाचे आहे. रात्री 8 च्या आपाची हल्के-फुल्के जेवण खाण्याचा प्रवर्तन करा. विशेषत: रात्रीच्या वेळी जात द्रव पदार्थ पिणे आवश्यक आहे. काम झोप न मिळाल्यास शरीरात डिवाइडेशन होते, लक्षत ठेवा रात्रीची शिफ्ट करून धरी गेल्यावर सरळ झोपून करा, आपाची थोडा हल्का नाशत करा, मग झोपा. असे केल्याने रात्रीच्या शिफ्टमुळे झोप न घेतल्याने होणारे दुपरिणाम कमी करू शकता.



मेटाबॉलिक सिंड्रोमचा धोका

रात्रीच्या शिफ्टमध्ये काम करण्याचांना मेटाबॉलिक सिंड्रोमचा धोका जात असतो. मेटाबॉलिक सिंड्रोम हे हाय ब्लड प्रेशर, हाय ब्लड शुगर, लट्पुणा आणि अनहेलदी कोलेस्ट्रॉल पातळी यासारखा आरोग्य समस्यांचे मिश्रण आहे. हे मधुमेह, हृदयविकाराच्या झटका आणि हार्ट स्ट्रोकसाठी एक गंभीर जोखीम घटक आहे.

गंभीर गंस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्या

रात्रीच्या शिफ्टमध्ये काम केल्याने पैटिक अल्सरचा धोका वाढतो. यामुळे सायान्य GI लक्षणांचा धोका वाढतो (जेस की मध्यम, जुलाव आणि बद्दकोस्टा) आणि शक्यतो काही प्रकाराचे कार्यात्मक आंत्र रोगाचा धोका अधिक असतो.



कानांचे विकार वाढलेत... इअरफोन कारणीभूत!

अलीकडे च कानांचे विकार मोठ्या प्रमाणात वाढत असल्याचे दिसून आले आहे आणि त्याला मोठ्या प्रमाणात होत असलेला इअरफोनचा वापर कारणीभूत ठरतानाही दिसून येत आहे. कशाप्रकारे ही समस्या बहिरेपणाला आमंत्रण देत आहे, हे जाणून घेऊया...

ऐकण्याची क्षमता होते कमी

सध्या वर्क फ्रॉम होम, ऑनलाईन सुरु असलेल्या शाळा, घरबसल्या वेब सिरीज पाणी, सतत फोन सुरु असणे आणि त्याकरिता तापनतास इअरफोनच्या वापर करण्याचे प्रमाण हल्ली वाढत चालले आहे. यामुळे डोके दुखी, कान दुखेणे अशा समस्या पहावला मिळतात. यासाठी तज्ज्ञाचा वेळीच सल्ला घेणे गरजेचे असून इअरफोनचा विनियमित वापरामुळे एकण्याची क्षमता कमी होते. कानाचा पडवा यांत्रिक ब्रॉडबैंड लागतो. दूरचा आवाज ऐकण्यात त्रास होतो. यामुळे तुम्हाला बहिरेपणा देखील येत शकतो. तसेच कान दुखेणे, डोके दुखी, झोप न येणे अशा समस्या उद्भवतात.

कानात जीवाणुंची वाढ

सततच्या वापराने जीवाणुंची वाढ होऊन कानात मळ साठू शकतो. इअरफोनच्या दुपटणांने चुबकीय तरंगे मैंगूला तुकसान पोहोची वैवृत्त व्यापार करावात. इअरफोनच्या वापर करू शकतात. हेडफोन वापरण्याने कानाच्या बाहीरील भागात त

