



गर्मी में रखें अपना ख्याल

राहुल आनंद, नई दिल्ली

राजधानी में दिल्ली में गर्मी चरम पर है, ऐसे में अपने स्वास्थ्य को लेकर सचेत रहने की जरूरत है। मैक्स हॉस्पिटल के इंटरनल मेडिसीन के डॉ. संदीप बुद्धिराजा कहते हैं कि गर्मी में शरीर पसीना बहाकर तापमान को नियंत्रित करता है, लेकिन शरीर का तापमान ज्यादा बढ़ जाए तो मस्तिष्क व अन्य महत्वपूर्ण अंगों को नुकसान पहुंच सकता है। डॉ. बुद्धिराजा का कहना है कि गर्मी के दिनों में ज्यादा काम करने अधिक समय तक धूप में नहीं रहना चाहिए। यदि शरीर से ज्यादा पसीना निकल जाए तो शरीर में लवण व खनिज की मात्रा कम हो जाती है। इस बचने के लिए थोड़ी-थोड़ी देर में पेय पदार्थ अवश्य लें।

उन्होंने बताया कि गर्मी का सबसे ज्यादा असर वृद्ध, नवजात शिशुओं, छोटे बच्चों, मानसिक और बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों में होता है। डॉ. बुद्धिराजा ने बताया कि जो लोग शारीरिक रूप से बीमार हैं, खासतौर पर हृदय रोग या उच्च रक्तचाप से पीड़ित या ऐसे लोग

♦ वृद्ध, नवजात, छोटे बच्चों और बीमारों पर होता है गर्मी का सबसे ज्यादा असर

जो कुछ निश्चित दवाएं ले रहे हैं उन्हें गर्मी में ज्यादा परेशानी हो सकती है।

गर्मी के कारण होने वाली परेशानी

गर्मी के दिनों में आप सन स्ट्रोक के शिकार हो सकते हैं। इसमें शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है और पसीना बहने का तंत्र और शरीर खुद को ढालने में असमर्थ हो जाता है। शरीर का तापमान दस से पंद्रह मिनट के अंदर बढ़ कर 106 डिग्री तक पहुंच जाता है।

लगातार कई दिनों तक उच्च तापमान में रहने तथा शरीर में तरल पदार्थों का असंतुलन होने के कारण शरीर निडाल हो जाता है। खासकर वृद्ध व्यक्तियों और गर्मी में कसरत करने वालों के साथ ऐसा होता है। गर्मी के कारण शरीर में ऐंठन की समस्या भी हो सकती है। पसीना बहने से शरीर में लवण और नमी

की कमी हो जाती है। ऐसा होने पर मांसपेशियों में ऐंठन हो सकती है। धूप में अधिक घूमने से त्वचा लाल पड़ सकती है। इसके अलावा गर्मी के कारण त्वचा में जलन हो सकती है, यह समस्या गर्म, आर्द्र मौसम में अधिक पसीना बहने से होती है। यह किसी भी उम्र में हो सकती है, लेकिन छोटे बच्चों में यह बीमारी ज्यादा होती है।

बचाव

- ♦ गर्म और भारी भोजन से बचें।
- ♦ भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ का सेवन करें और शरीर में लवण व खनिज की कमी न होने दें।
- ♦ चिकित्सकीय देखरेख में ही नमक की गोलियां का इस्तेमाल करें।
- ♦ नवजात शिशुओं तथा बच्चों को ठंडे, ढीले कपड़े पहनाएं, उनके सिर व चेहरे को ढक कर रखें।
- ♦ दोपहर के समय धूप में जानें से बचें।
- ♦ बच्चों तथा पालतू जानवरों को खड़ी गाड़ी में न छोड़ें।