



कम नींद लेने पर डायबिटीज मरीजों को हो सकती हैं ये दिक्कत

अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको कम से कम 8 घंटे की नींद लेना चाहिए, नहीं तो आपकी सेहत को भारी नुकसान हो सकता है।

पर्याप्त नींद सेहत की कुंजी होती है। नींद खराब यानी आपकी सेहत खराब। नींद की कमी के कारण हम कई तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। खासकर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको पर्याप्त नींद लेना काफी जरूरी होता है, नहीं तो इससे आपकी स्थिति और भी बदतर हो सकती है। आइए जानते हैं कम नींद लेने पर डायबिटीज के मरीजों को क्या-क्या दिक्कत हो सकती है।

डायबिटीज एक ऐसी समस्या है जिसका कोई इलाज नहीं है, यह एक बार हो जाता है तो यह आपके जीवन भर का साथी बन जाता है। इसमें पैन्क्रियाज सही मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाते हैं या सेल्स इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं, इसके कारण ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है।

हो सकती हैं ये दिक्कत

एक्सपर्ट के मुताबिक नींद की कमी आपके ब्लड शुगर को प्रभावित कर सकती है। जो लोग 6 घंटे से कम नींद लेते हैं उनके शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी होने लगती है, इसका सीधा असर आपके ब्लड शुगर पर पड़ सकता है। स्लीप साइकिल छोटी होने पर ब्लड वेसल को नुकसान पहुंच सकता है। देर से सोने से आपका इंसुलिन प्रतिरोध खराब हो सकता है। इसके कारण दूसरे अंगों को भी नुकसान पहुंच सकता है। अगर आप प्री-डायबिटिक हैं और कम नींद लेते हैं तो आप डायबिटीज के शिकार हो सकते हैं।

डायबिटीज के मरीज ऐसे रखें अपना ख्याल

- एक्ससाइज करें
- 8 घंटे की पर्याप्त नींद लें।
- सोने का सही पैटर्न सेट करें
- हेल्दी डाइट लें।
- तंबाकू और शराब से दूरी बनाएं।



साइलेंट डिहाइड्रेशन की समस्या बहुत आम है। इसके लक्षण लंबे समय तक नजर नहीं आते हैं जिसकी वजह से कई बार इसे पहचानना मुश्किल हो जाता है।

क्या है साइलेंट डिहाइड्रेशन? समय रहते पहचानना है बेहद जरूरी

यू तो डिहाइड्रेशन की समस्या किसी भी मौसम में हो सकती है। हमारे शरीर को हेल्दी रहने और सही तरह से फंक्शन करने के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। शरीर से टॉक्सिन्स, यूरिन और पसीने के जरिए पानी बाहर निकलता है। जितनी मात्रा में पानी हमारे शरीर से बाहर जा रहा है उसके अनुपात में जब हम पानी नहीं पीते हैं तो डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर आने लगते हैं। डिहाइड्रेशन होने पर चक्कर आना, त्वचा से जुड़ी समस्याएं, किडनी या लिवर का ठीक तरह से काम न करना और भी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर न आने पर भी आप डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकते हैं। इसे डिहाइड्रेशन कहा जाता है। इसके लक्षण बहुत बाद में सामने आते हैं जिसके चलते कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इस बारे में हमने पब्लिक हेल्थ एक्सपर्ट, डाइटिशियन, स्वाति बथवाल से बातचीत की। आइए जानते हैं साइलेंट डिहाइड्रेशन क्या होता है और कैसे इससे बचा जा सकता है।

साइलेंट डिहाइड्रेशन क्या होता है?

डिहाइड्रेशन की समस्या बहुत आम है। इस समस्या के कई लक्षण शरीर में दिखाई देते हैं जिनमें कमजोरी लगना, प्यास लगना, मुंह सूखना या फिर चक्कर आना शामिल हैं। अगर आपको इनमें से कोई लक्षण महसूस नहीं हो रहे हैं तो इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आपको

डिहाइड्रेशन ही समस्या नहीं है। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर नहीं आते हैं, इसे साइलेंट डिहाइड्रेशन कहा जाता है। यह डिहाइड्रेशन से अधिक खतरनाक होता है क्योंकि इस स्थिति में आप पहचान ही नहीं पाते हैं कि आपका शरीर डिहाइड्रेशन से जूझ रहा है।

क्या होती है वजह?

डिहाइड्रेशन के पीछे और भी कई कारण हो सकते हैं। जिनमें डायरिया, अधिक पसीना आना, उल्टी होना या फिर पानी कम पीना शामिल हैं। डिहाइड्रेशन के दौरान हमारे शरीर में जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे कि क्लोराइड, पोटेशियम और सोडियम की भी कमी हो जाती है। इस कमी को तुरंत पूरा किया जाना बहुत जरूरी है। ये सभी इलेक्ट्रोलाइट्स हमारी सेल्स के सही तरह से काम करने के लिए बहुत जरूरी हैं और अगर तुरंत इनकी कमी को पूरा नहीं किया गया तो इसके परिणाम घातक हो सकते हैं।

कितना पानी है सही?

एक्सपर्ट की मानें तो दिन भर में आपको 35ml/kgBW/day पानी पीना चाहिए। इसे आसान भाषा में समझते हैं। अगर आपका वजन 50 किलो है तो आपको एक दिन में लगभग 35x 50 = 1.5 लीटर पानी पीना चाहिए। इसके साथ ही गर्मियों में पसीने के जरिए शरीर से जो पानी निकलता है उसकी कमी भी पूरी होनी चाहिए।



क्या करें?

- हाइड्रेट रहने के लिए सिप करते हुए पानी पिएं। दिन भर में 1-2 गिलास पानी/शरबत/नींबू पानी चुटकी भर नमक डालकर पिएं।
- कई बार काम के बीच हम पानी पीना भूल जाते हैं या प्यास लगने पर भी इग्नोर कर देते हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें।
- तरबूज, खरबूज, खीरा (खीरे के जूस के फायदे) और ककड़ी जिन चीजों में पानी की मात्रा अधिक होती है, उनका सेवन करें।
- एक्ससाइज करने से पहले और बाद में अपना वजन चेक करें। अगर आपके वजन में 1 किलो का अंतर है तो अपनी डाइट में 1.5 लीटर पानी को शामिल करें। हाइड्रेशन सिर्फ पानी से नहीं आता है बल्कि शरबत, शिकंजी और चिया सीड्स भी हाइड्रेशन के लिए अच्छे माने जाते हैं।
- इसके साथ ही हाइड्रेटिंग फ्रूट्स जैसे तरबूज, ककड़ी, खीरा, कोकम शर्बत और बेल को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। इससे आपको हाइड्रेशन भी मिलता है और शरीर को ठंडक भी मिलती है। ये सब शरीर के तापमान को कम करने में भी मदद करते हैं।
- अगर आप कॉफी, सोडा, कैफीन वाली ड्रिंक्स या एल्कोहल पीते हैं तो भी आप डिहाइड्रेटेड हो सकते हैं इसलिए एक कप कॉफी से कुछ देर बाद एक गिलास पानी पिएं।
- पानी की मात्रा भी शरीर में जरूरत से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। ज्यादा पानी पीने से शरीर में सोडियम लेवल कम हो सकता है जो जानलेवा भी हो सकता है।



डिहाइड्रेशन के कारण बिगड़ सकती है चेहरे की रंगत

अक्सर लोगों को लगता है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में ही होता है। लेकिन, ऐसा नहीं है। डिहाइड्रेशन का असर, हमारी स्किन पर भी होता है। इसके कारण चेहरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है।

शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन हो सकता है। शरीर के सही तरह से फंक्शन करने के लिए, पानी की सही मात्रा बहुत जरूरी है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो इसका असर बॉडी फंक्शन्स पर होता है। गर्मियों के मौसम में तापमान बढ़ने पर डिहाइड्रेशन के मामले ज्यादा सामने आने लगते हैं। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में होता है। हालांकि, गर्मियों में इसका खतरा ज्यादा रहता है क्योंकि शरीर से जिस अनुपात में यूरिन और पसीने के जरिए, पानी बाहर जाता है, जब हम उसके अनुपात में पानी नहीं पीते हैं, तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। डिहाइड्रेशन का असर शरीर के काम पर तो होता ही है। लेकिन, साथ ही इसके कुछ संकेत स्किन पर भी नजर आने लगते हैं। इसके कारण चेहरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है। डिहाइड्रेशन किस तरह हमारे चेहरे की रंगत को फीका कर सकता है, एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप कम मात्रा में पानी पीते हैं, तो इसका असर आपकी स्किन पर भी हो सकता है।

- स्किन को हेल्दी रखने में पानी की अहम भूमिका है और यही कारण है कि जब आप कम पानी पीती हैं, तो इससे स्किन की रंगत खोने लगती है।
- डिहाइड्रेशन के कारण, स्किन रूखी और बेजान लगने लगती है।
- जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो ऑयल प्रोडक्शन बढ़ जाता है और इसके कारण, एक्ने होने लगते हैं।
- पानी की कमी के कारण, स्किन पर कालापन भी नजर आ सकता है।
- इसके कारण समय से पहले स्किन पर एजिंग के साइन्स दिखाई देते हैं और त्वचा की कसावट और लचीलापन कम होने लगता है।
- डिहाइड्रेशन की वजह से स्किन पर रेशेज भी हो सकते हैं।
- आपकी स्किन किसी भी टाइप की हो, पानी की कमी होने पर, यह अपनी चमक खोने लगती है।
- इसके कारण आंखों के नीचे स्वेल्गिंग या काले घेरे भी हो सकते हैं।
- स्किन हेल्थ के लिए, 8 से 10 गिलास पानी पीना बहुत जरूरी है।

सेहतमंद रहने के लिए, सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। इन्हें एक्सपर्ट के बताए तरीके से इस्तेमाल करें। अगर आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें आर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने आर्टिकल्स के जरिए आपकी समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे।

ऐसे करें डिहाइड्रेशन टेस्ट और जानें शरीर को कितने पानी की है जरूरत

शरीर में पानी की जरूरत कितनी होती है और डिहाइड्रेटेड होने पर क्या-क्या हो सकता है इसके बारे में तो आप जानते ही होंगे। दरअसल, शरीर की असली ताकत सभी विटामिन-मिनरल्स के साथ-साथ सही हाइड्रेशन पर भी निर्भर रहती है और अगर आपने इसपर ध्यान नहीं दिया तो ये भी हो सकता है कि आपके साथ कई तरह की समस्याएं हो जाएं जैसे स्किन प्रॉब्लम्स, हीट स्ट्रोक, किडनी या लिवर का ठीक तरह से फंक्शन न करना, वॉटर रिटेंशन की समस्या आदि। ऐसे में कई लोगों के साथ ये समस्या होती है कि उन्हें इसके बारे में जानकारी ही नहीं होती कि कब वो डिहाइड्रेट हो रहे हैं और कैसे

वो इसे सुधारें। सबसे पहले हमें ये जानना जरूरी है कि हम खुद से ही अपना डिहाइड्रेशन टेस्ट कैसे करें। इसके लिए सेलेब न्यूट्रिशनरिस्ट पूजा मखीजा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर ये बताया है कि हम खुद ही स्किन के जरिए अपना डिहाइड्रेशन टेस्ट कैसे कर सकते हैं। हमारी स्किन हमें बता सकती है कि शरीर को पानी की जरूरत है या फिर नहीं है।

कैसे करें डिहाइड्रेशन टेस्ट?

स्किन के डिहाइड्रेट होने से ये पता लगाया जा सकता है कि हमारा शरीर कितना डिहाइड्रेटेड है। पूजा मखीजा का कहना है कि अगर आप ट्वैल कर रहे हैं या फिर आप बहुत देर से कोई काम कर रहे हैं तो ये टेस्ट जरूर कर लेना चाहिए। इसके लिए आप स्किन को बेस बना सकते हैं। क्या करें-

उंगलियों के नकल्स (उंगलियों के जोड़ों की स्किन) को पिंच करके उठाएं। अगर वो एकदम से नीचे चली जाती है तो शरीर डिहाइड्रेटेड नहीं है। अगर ये नीचे जाने में थोड़ा समय लेती है तो आपका शरीर डिहाइड्रेटेड है। डिहाइड्रेशन टेस्ट कैसे कर सकते हैं? डिहाइड्रेशन पर भी कर सकते हैं, लेकिन सबसे अच्छे नतीजे नकल्स की स्किन पर ही होते हैं। डिहाइड्रेशन को दूर करने के लिए सबसे अच्छे तरीका होता है कि आप धीरे-धीरे सिप-सिप कर पानी पिएं। एकदम से प्यास लगने पर पूरा 1 गिलास पानी पी जाना हमें अच्छा तो लगता है, लेकिन यकीन मानिए ये डिहाइड्रेशन पर कोई खास असर नहीं करता है। आपको इसके लिए ठीक तरह से पानी पीना होगा। अगर पूरे दिन में आप थोड़ी-थोड़ी देर में सिप-

सिप कर पानी पीते हैं तो शरीर ज्यादा बेहतर तरीके से हाइड्रेट रह सकेगा। किन तरीकों से कम किया जा सकता है डिहाइड्रेशन-

- अगर आपको लग रहा है कि शरीर डिहाइड्रेटेड है तो आप उसे ठीक करने के लिए ये तरीके अपना सकते हैं-
- अगर शरीर डिहाइड्रेट हो रहा है तो ब्लड शुगर लेवल भी कम होता है ऐसे में ग्लूकोज का पानी लेना सही हो सकता है।
- अगर आपको बार-बार वीकनेस फील हो रही है तो आप नारियल पानी पी सकते हैं।
- अगर कहीं ट्वैल कर रहे हैं तो हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। आप खीरा आदि खाकर भी डिहाइड्रेशन को कम कर सकते हैं।
- अगर आपको लग रहा है कि गर्मी और धूप के कारण चक्कर आ रहा है तो छांव में जाकर शरीर को ठंडा करने की कोशिश करें और फिर थोड़ा सा पानी पिएं। एकदम से पानी पीना सही नहीं होगा।
- अगर डिहाइड्रेशन के कारण उल्टी-दस्त शुरू हो गए हैं तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

