

प्रभात खबर हेल्दी लाइफ



विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस
(10 अक्टूबर) पर विशेष

- ✓ रखें सही जानकारी ताकि दूर रहे मानसिक बीमारी
- ✓ बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को संभालना आपकी ही जिम्मेवारी

पेज 7

जिंदगी की दौड़ में आपको रखे आगे

हेल्थ वाफ़िक

हेल्थिनेटी/फिटनेस

आयुर्वेद चिकित्सा

डॉक्टर साहब

हेल्थ अपडेट



डॉ. ईश्वर बोहरा
आर्थोपेडिक व ज्वाइंट
रिप्लेसमेंट सर्जन, वीएलके
हॉस्पिटल, नयी दिल्ली



डॉ. रोहित लांबा
कंसल्टेंट आर्थोपेडिकस,
सीके विड़ता हॉस्पिटल,
गुरुग्राम



डॉ. आशीष सिंह
कंसल्टेंट आर्थोपेडिकस
सर्जन, एआइओआर
हॉस्पिटल, पटना

पूरी दुनिया में करोड़ों लोग अर्थराइटिस से परेशान हैं. इसमें मरीज की जोड़ों में काफी दर्द होता है, साथ ही चलने-फिरने में भी दिक्कत आती है. अपने देश में अर्थराइटिस के मामले डायबिटीज व कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से भी अधिक हैं. खान-पान में लापरवाही, बढ़ता वजन, व्यायाम न करने जैसी वजहों से कम उम्र में लोग अर्थराइटिस की चपेट में आ जा रहे हैं. इसे ध्यान में रखते हुए इस वर्ष अर्थराइटिस डे की थीम- 'इट्स इन योर हैंड्स, टेक एक्शन' रखी गयी है. यानी यह आपके हाथ में है कि आप अपने जोड़ों को कैसे स्वस्थ रख सकते हैं. बचाव तथा उपचार पर समुचित जानकारी दे रहे हैं हमारे विशेषज्ञ.



वर्ल्ड 12
अर्थराइटिस डे अक्टूबर

ने शानल फैमिली हेल्थ सर्वे के अनुसार, भारत में लगभग 18 करोड़ लोग अर्थराइटिस से पीड़ित हैं और इसमें लगभग 1.5 करोड़ नये मामले हर वर्ष जुड़ जाते हैं. यही नहीं, अर्थराइटिस से पीड़ित प्रत्येक 5 में से 1 व्यक्ति की उम्र 40 वर्ष से कम है. इतनी गंभीर स्थिति होने के बावजूद भी लोगों में अर्थराइटिस के बारे में जागरूकता की कमी है, इसलिए इस बीमारी के बारे में जानकारी उपलब्ध कराने और लोगों को जागरूक करने के लिए हर वर्ष 12 अक्टूबर को 'वर्ल्ड अर्थराइटिस डे' मनाया जाता है.

कम उम्र में हो रही है हड्डियां कमजोर

बदली जीवनशैली, मोटापा, खानपान की गलत आदतों के कारण अर्थराइटिस अब केवल बुजुर्गों तक ही सीमित नहीं रह गया है, बल्कि सभी उम्र के लोगों को अपना शिकार बना रहा है. इसमें युवा और बच्चे भी शामिल हैं. हमारे देश में फिल्ले दो दशकों में 25 से 35 वर्ष के युवाओं में अर्थराइटिस के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी हुई है. स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि कंप्यूटर पर लगातार कई घंटों काम करना, एक्सरसाइज न करना, पूरी नींद न लेना, जंक फूड्स का सेवन और धूम्रपान व शराब का बढ़ता सेवन युवाओं की हड्डियों और मांसपेशियों को कमजोर बना रहे हैं. इसके अलावा कई युवा खंडी विलिंग के लिए प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों और सप्लीमेंट्स का अत्यधिक इस्तेमाल कर रहे हैं, इससे वृक एसिड बढ़ने से भी अर्थराइटिस का खतरा बढ़ जाता है.

जोड़ों का दर्द एक न दे आपकी रफ्तार

18

करोड़ से ज्यादा लोग हैं भारत में अर्थराइटिस से पीड़ित

1.5

करोड़ अर्थराइटिस के नये मामले जुड़ जाते हैं हर वर्ष

5

में से 1 व्यक्ति और 3 में से 1 परिवार अर्थराइटिस से परेशान

स्रोत : WHO, NFHS