



'अमेरिकन कॉलेज ऑफ पेडियाट्रिशियंस' के ताजा सर्वे में बताया गया है कि ऊंची एड़ी की सैंडल पहनने के 10 मिनट से एक घंटे के अंदर पैरों में दर्द शुरू हो जाता है. सर्वे में आधी महिलाओं ने माना कि हाइ हील से उनके पैरों को तकलीफ होती है. जबकि एक तिहाई का कहना था कि फैशन के लिए वह ऐसी सैंडल भी पहन लेती हैं, जो पांव में फिट नहीं होती.

### हेल्थ अपडेट

#### बैठ कर खाना ही सही तरीका



कई को खड़े होकर खाने की आदत है, तो कुछ बैठ कर खाना पसंद करते हैं. एक्सपर्ट की मानें, तो खड़े होकर खाने से रीढ़ की हड्डी के साथ पाचन को नुकसान पहुंचता है. इससे खाना पचने में समय ज्यादा लगता है. व्यक्ति भूख से ज्यादा खा लेता है. जबकि नीचे बैठ कर खाना योग क्रियाओं की तरह हितकर है. पैरों को मोड़कर बैठने, निवाला लेने के लिए आगे झुकने फिर सोपे होकर खाने से पेट की मांसपेशियों को पाचन जूस निकालने में मदद मिलती है व खाना जल्दी पचता है. फाल्गुनी मार्कर खाने से नसों का खिंचाव कम होता है व रक्त संचार बेहतर होता है. शरीर और लचीला बनता है, वजन को नियंत्रित रखने के लिए खाने से भी सही तरीका सही है.

#### आहार में प्रोटीन की जरूरत



वर्ष 2017 में इंडियन मार्केट रिसर्च ब्यूरो द्वारा की गयी एक स्टडी के मुताबिक 71 फीसदी भारतीयों की मांसपेशियां कमजोर हैं. करीब 84 फीसदी स्नायुवाही और 65 फीसदी मांसलाही लोगों की डाइट में प्रोटीन की काफी कमी पायी गयी. इससे लोगों को मांसपेशियां कमजोर होती जा रही हैं. ऐसे लोगों को आहार में 10 से 14 ग्राम प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने की जरूरत है. हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि प्रोटीन युक्त आहार के साथ अगर आप पुशअप, रनिंग, स्टेपिंग करते हैं, तो अपनी मांसपेशियों को मजबूत बना सकते हैं. शरीर के लिए मिनरल, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट्स भी जरूरत हैं. अपने खाने में दूध, दाल और मछली को अधिक शामिल करें. केक, बिस्किट चीरस से बचें. रोज के खाने में गेहू, हरी सब्जियां और फल जरूर लें.

# ऑस्टियोअर्थराइटिस का कारण बन सकते हैं हाइ हील फुटवेयर्स



**डॉ. ईश्वर बठनगर**  
सीनियर कंसल्टेंट, आर्थोपेडिक एंड जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन, बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, नयी दिल्ली

**थो**ड़े समय के लिए हाइ हील्स पहनने से कोई परेशानी नहीं होती, लेकिन आदान लंबे समय तक हाइ हील्स फुटवेयर्स पहनने से कई समस्याएं हो सकती हैं. चूंकि हमारे पैर ऊंची एड़ी के फुटवेयर पहनने के अनुसार नहीं बने हैं, इसलिए आगे के पंजों और एड़ियों पर असामान्य दबाव पड़ता है. संतुलन बनाने में परेशानी आती है, गिरने की आशंका बढ़ती है और मांसपेशियों में खिंचाव आ सकता है. घुटनों और कमर में दर्द और जल्दी थकान होने की समस्या बढ़ जाती है. इस बारे में बीएलके हॉस्पिटल, दिल्ली के आर्थोपेडिक एक्सपर्ट डॉ. ईश्वर बठनगर कहते हैं- स्टाइलटोस या पेंसिल हील पहनना फैशनबल हो सकता है, लेकिन इससे एड़ियों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है. विशेषकर ऑस्टियोअर्थराइटिस का खतरा बढ़ जाता है. अस्पतालों में 40 वर्ष से कम आयु की महिलाएं पैर, कमर, पीठ दर्द की समस्याएं लेकर आती हैं, जो हाइ हील पहनने के कारण इससे पीड़ित होती हैं. अगर इसे अनदेखा किया जावे, तो उन्हें सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है. हाइ हील पहनने से घुटने और पैर की जंजीरों पर दबाव पैदा होता है और अगर वे बहुत लंबे समय तक पहने जाते हैं, तो दर्द हमेशा रह जाता है. गाँठों के अलावा, यह नसों में खिंचाव, पीठ दर्द, कमर दर्द और घुटने के दर्द के लिए भी जोखिम बढ़ा देता है. ऑस्टियोअर्थराइटिस के शुरुआती लक्षणों में जोड़ों में दर्द, सूखे पैरों में काफी देर तक कड़ाहम रहना और पैर व पीठ में सूजन शामिल हैं.

#### संतुलन बनाने में समस्या आना

3-4 इंच की हील आपके शरीर का अलाइमेंट बदल सकती है, जिससे पैरों, कुल्हों और कमर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है. हाइ हील्स पहनने के बाद शरीर का संतुलन बनाने में भी समस्या आती है. इससे मोच आने, फ्रैक्चर होने और लड़खड़ा कर गिरने का खतरा बढ़ जाता है. जब आप ऊंची एड़ी के फुटवेयर पहनती हैं, तो आप सोपे चलने का प्रयास करती हैं, मगर आपके पैर सामान्य तरीके से नहीं घुमते हैं. इसके साथ ही हील्स में शॉक एब्जॉर्बेंस भी नहीं होते, जिससे घुटनों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है. इससे घुटनों में दर्द होता है और ऑस्टियोअर्थराइटिस की आशंका बढ़ जाती है.



#### क्या कहते हैं शोध

हर्बर्ट यूनिवर्सिटी की शोध के मुताबिक ऊंचे एड़ी वाली सैंडलों या जूतों से घुटने और जोड़ों पर दबाव बढ़ जाता है. इससे ऑस्टियोअर्थराइटिस का खतरा कई गुना बढ़ जाता है. इस बीमारी में एड़ियों में टूट-फूट होने लगती है.

पुरुषों की तुलना में महिलाओं को इसका खतरा दो गुना ज्यादा होता है. हाइ हील पहनने से जाघ की मांसपेशियां खिंचती हैं और शियाटिका तथा अन्य रोगों का जोखिम बढ़ जाता है.

ब्रिटेन के कॉलेज ऑफ पेडियाट्री में हुए एक शोध के अनुसार हील की ऊंचाई पंजों पर घड़ने वाले दबाव को बढ़ा देती है. 1 इंच की हील इस दबाव को 22 प्रतिशत, 2 इंच की हील इसे 57 प्रतिशत और 3 इंच की हील इस दबाव को 76 प्रतिशत तक बढ़ा देती है. इसे एड़ियों के साथ दूसरे अंगों पर जबरन से ज्यादा जोर पड़ता है.

अमेरिकन पेडियाट्रिक मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार लड़खड़ा कर गिरने में पुरुषों से चार गुना आगे है महिलाएं. इसका कारण ऊंची हील के फुटवेयर्स हैं.

#### इन बातों का भी रखें ध्यान

- लगातार चार घंटे से अधिक हाइ हील के फुटवेयर्स न पहनें.
- हाइ हील्स पहनने के बाद रात को पैरों की मसाज करके सोएं. इससे मांसपेशियों को आराम मिलता है.
- वर्कप्लेस पर अगर आपको हील्स पहनना जरूरी हो, तो जितना कम से कम पहनें, उतना अच्छा है.
- आप तीन चार अलग-अलग साइज के फुटवेयर्स रखें. जैसे- एक इंच, दो इंच, दार्ड इंच या तीन इंच. इन्हें बदल-बदलकर पहनें, ताकि आपके पैरों की मांसपेशियां स्ट्रेच हो जाएं.
- खरीदारी के वक्त ही हाइ हील्स को पहनकर थोड़ी देर चलें. आरामदायक लगने पर ही खरीदें.
- दो इंच से अधिक हील न पहनें. जब बहुत जरूरी हो तभी इससे अधिक हील्स के फुटवेयर्स पहनें.
- किशोरियों को इसके इस्तेमाल से बचना चाहिए. अन्यथा कम उम्र में ही पीठ दर्द विकसित हो सकता है.
- एक्सरसाइज भी इसमें काफी लाभदायक है. यदि आप हाइ हील्स के शौकिन हैं या प्रोफेशनल मजबूरी के कारण आपको हील्स पहननी ही पड़ती है, तो इनसे जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए आप रोजाना पैरों की एक्सरसाइज कर सकती हैं.
- जैसे, रोज सुबह दूसरे वर्कआउट के साथ ताइसन जरूर करें. दिन में 2-3 बार स्ट्रेचिंग करें. पैर या पैसिल को नीचे फर्श पर गिराकर कुर्सी पर बैठें- बैठे ही उन्हें अपने पैरों की अंगुलियों से उठाने का अभ्यास करें. इस एक्सरसाइज को दिन में कम से कम 5-7 बार करें.
- पैरों के नीचे मोल्ड बॉल या चिल्ड बॉल बॉल को रोल करें.

इनपुट : शमीम खान, दिल्ली

**पहनने समय सावधानी है जरूरी** : महिलाएं हाइ हील्स के फुटवेयर्स कभी न पहनें. ऐसा संभव नहीं है. अगर हाइ हील्स पहनने समय कुछ सावधानियां रखी जाएं, तो इन्हें पहनने से होनेवाली परेशानियों से काफी हद तक बचा जा सकता है.

**बदल-बदलकर कर पहनें हील्स** : अगर आपका कार्य ऐसा है कि हील्स पहनना आपकी मजबूरी है, तो सिर्फ ऑफिस टाइम में ही हील्स पहनें. बाकी समय आरामदायक फुटवेयर पहनें. इसके अलावा हील्स की ऊंचाई को बदल-बदलकर पहनें, जैसे- हाइ, मीडियम और लो हील्स. लगातार चार घंटे से अधिक ऊंची एड़ी के फुटवेयर न पहनें.

**जब जरूरी हो तभी हील्स पहनें** : जब कोई विशेष अवसर हो या प्रोफेशनल जरूरत हो तभी हील्स पहनें. रोज आरामदायक फुटवेयर पहनें. अगर आपको पार्टी में हील्स पहनना हो, तो घर से सिंपल फुटवेयर्स पहनकर जाएं, पार्टी शुरू हो तब हील वाले फुटवेयर्स पहन लें. पार्टी खत्म होते ही इसे उतार लें.

**अतिरिक्त पैडिंग इस्तेमाल करें** : अगर किसी कारण से आप हाइ हील्स के फुटवेयर्स पहनना नहीं छोड़ सकतीं, तो सबसे अच्छा यह है कि आप अतिरिक्त पैड वाले फुटवेयर्स इस्तेमाल करें. इससे आपके पैर की बॉल पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ेगा.

**कमर के निचले हिस्से में दर्द होना** : ज्यादा हील्स के फुटवेयर्स पहनने से वेट डिस्ट्रिब्यूशन असामान्य हो जाता है, जिससे कमर के निचले हिस्से पर काफी दबाव पड़ता है और लोअर बैक पेन की समस्या पैदा हो जाती है. लंबे समय तक हाइ हील्स पहनने से

सिलेप डिस्क की समस्या भी हो जाती है. **पैरों में दर्द होना** : लगातार ऊंची एड़ी के फुटवेयर्स पहनने से एंजिलीस टेंडन कड़े और छोटे हो जाते हैं, जिसके कारण फ्लैट फुटवेयर्स पहनने में समस्या हो सकती है. ऊंची एड़ियों के कारण पैरों की बॉल

पर भी अधिक दबाव बनता है. लगातार हाइ हील्स के फुटवेयर्स पहनने से तलवों और एड़ियों में दर्द होता है. यह ध्यान रखें, हील की ऊंचाई जितनी अधिक होगी, पंजों पर घड़ने वाला दबाव भी उतना ही अधिक होगा.

