

PRANAMIYA

PRANATI

VOLUME: 1 ISSUE: 2
APR - MAY - JUN 2024, KOLKATA

প্রণম্য প্রণতি প্রণম্য প্রণতি

₹ 60

Quarterly Trilingual Journal for Senior Citizens
(English, Bangla, Hindi)



8-16

BEING REKHA

প্রবীণদের
মানসিক সুস্থতার
চাবিকাঠি

25

গায়ত্রী মন্ত্র
और योग

38

► मौसम

इस गर्मी को कैसे मात दें?



डॉ. संजय अग्रवाल

जै से-जैसे तापमान बढ़ता है, गर्मी से संबंधित बीमारियों, जैसे हीट स्ट्रोक, का खतरा चिंता का विषय बन जाता है, खासकर वरिष्ठ नागरिकों के लिए।

तापमान को नियंत्रित करने की शरीर की क्षमता में उम्र के फेर-बदल के कारण वरिष्ठ नागरिक गर्मी की बेहली से संवेदनशील होते हैं। हालांकि कुछ सक्रिय उपायों और जागरूकता के साथ वे सुरक्षित रह सकते हैं और हीट स्ट्रोक के डर के बिना गर्मियों का आनंद ले सकते हैं।

हीट स्ट्रोक क्या है ?

हीट स्ट्रोक की गंभीर स्थिति में तापमान 104°F (40°C) या इससे अधिक तक पहुंच जाने पर यदि तुरंत इलाज न किया जाए तो, यह जानलेवा हो सकता है। हीट स्ट्रोक के लक्षणों में शरीर का उच्च तापमान, दिल की तेज़ धड़कन, भ्रम, चक्कर आना, मतली और बेहोशी शामिल हैं। पसीने की कमी, प्यास में कमी और अंदरूनी स्वास्थ्य की गड़बड़ियों के कारण वरिष्ठ नागरिकों को अधिक जोखिम उठाना होता है। शीघ्र पहचान और उपचार के लिए यहां कुछ प्रमुख संकेत और लक्षण दिए गए हैं-

1. उच्च शारीरिक तापमान : हीट स्ट्रोक में आमतौर पर शरीर का तापमान 104°F (40°C) या इससे अधिक होता है। तापमान को नियंत्रित करने की शारीरिक क्षमता खत्म हो जाती है।
2. बदलती हुई मानसिक स्थिति: हीट स्ट्रोक से भ्रम, भटकाव, उत्तेजना या यहां तक कि चेतना की हानि हो सकती है। ऐसे हालत में बोलने में कठिनाई, अस्पष्ट उच्चारण या असामान्य व्यवहार होता दिखाई पड़ता है।
3. दिल की तेज़ धड़कन: जैसे-जैसे शरीर अत्यधिक गर्मी से निपटने की कोशिश करता है, हृदय गति काफी बढ़ सकती है। दिल की तेज़ धड़कन, जिसे टैचीकार्डिया कहा जाता है, हीट स्ट्रोक का एक सामान्य लक्षण है।



□ गर्मी को कैसे मात दें
नारियल पानी : डिहाइड्रेशन का अचूक उपाय

4. गर्म, शुष्क त्वचा : गर्मी की थकावट से जहां त्वचा आमतौर पर पसीने से नम होती है, हीट स्ट्रोक अक्सर गर्म, शुष्क त्वचा के साथ होता है। ऐसा तब होता है, जब शरीर का पसीना शरीर को पर्याप्त रूप से ठंडा करने में विफल हो जाता है।

5. सिरदर्द और चक्कर आना : हीट स्ट्रोक के कारण गंभीर सिरदर्द, चक्कर आना, और कमजोरी या थकान महसूस हो सकती है। ये लक्षण मतली, उल्टी या मांसपेशियों में ऐंठन के साथ हो सकते हैं।

6. त्वचा का लाल होना: छूने पर गर्म महसूस होने के अलावा, हीट स्ट्रोक का अनुभव करनेवाले व्यक्तियों की त्वचा लाल हो सकती है, विशेष रूप से चेहरे, गर्दन और छाती में।

7. तेजी से सांस लेना : हीट स्ट्रोक के कारण तेज, उथली सांस लेने की समस्या हो सकती है, क्योंकि शरीर अतिरिक्त गर्मी को बाहर निकालने

का प्रयास करता है। इसके परिणामस्वरूप हाइपरवेंटिलेशन या सांस की तकलीफ हो सकती है।

8. दौरा पड़ना : गंभीर मामलों में, हीट स्ट्रोक से दौरे या ऐंठन हो सकती है। इससे मांसपेशी में संकुचन चिंताजनक हो सकते हैं और तत्काल चिकित्सा आवश्यक होती है।

हीट स्ट्रोक से बचाव के उपाय :

1. हाइड्रेटेड रहें : सुबह सबसे पहले एक गिलास पानी पियें। इससे आपका मेटाबोलिज्म चालू रहता है और आपको ऊर्जा मिलती है। यदि आप रात में पेशाब करने या सीने में जलन की समस्या से जूझ रहे हैं, तो सोने से ठीक पहले पानी पीने से बचें। हर्बल चाय फ्रूट इन्फ्यूज्ड वॉटरनारियल पानी ताजे फल और सब्जियों का शोरबा और सूप लें।

2. हल्के पोशाक : वरिष्ठ नागरिकों को सूती या लिनेन जैसे हल्के, ढीले-ढाले कपड़े पहनने चाहिए। हल्के रंग सूरज की रोशनी को प्रतिबिंबित करने और शरीर को ठंडा रखने में मदद कर सकते हैं। चौड़ी किनारीवाली टोपी और धूप का चश्मा पहनने से भी सूरज की किरणों से अतिरिक्त सुरक्षा मिल सकती है।

3. घर के अंदर रहें : दिन के सबसे गर्म हिस्से में आमतौर पर सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच बाहरी गतिविधियों से बचें। यदि बाहरी गतिविधियां आवश्यक हैं, तो उन्हें सुबह जल्दी या देर दोपहर के लिए शेड्यूल करें जब तापमान ठंडा हो।

4. पंखे और एयरकंडीशनर का उपयोग करें : वरिष्ठ नागरिकों को गर्मी के दौरान जितना संभव हो सके वातानुकूलित स्थानों में रहना चाहिए। यदि एयर कंडीशनिंग उपलब्ध नहीं है, तो वे ठंडे रहने के लिए पंखे का उपयोग कर सकते हैं या शॉपिंग

मॉल, लाइब्रेरी या सामुदायिक केंद्रों जैसे वातानुकूलित सार्वजनिक स्थानों की तलाश कर सकते हैं।

5. ठंडे स्नान या शॉवर लें : शरीर के तापमान को कम करने के लिए वरिष्ठ नागरिक ठंडे स्नान या शॉवर लें। माथे, गर्दन और कलाईयों पर ठंडे, नम तौलिये रखने से गर्मी से संबंधित परेशानी को कम करने में मदद मिल सकती है।

6. कैफीन और अल्कोहल से बचें : वरिष्ठ नागरिकों को कैफीनयुक्त (चाय, कॉफी) और मादक पेय पदार्थों का सेवन सीमित करना चाहिए, क्योंकि ये निर्जलीकरण में योगदान कर सकते हैं। इसके बजाय उन्हें पानी या हर्बल चाय जैसे हाइड्रेटिंग पेय का विकल्प चुनना चाहिए।

7. बाहरी गतिविधियां सीमित करें : गर्मी के दौरान बागवानी, व्यायाम या पैदल चलने जैसी ज़ोरदार बाहरी गतिविधियों को सीमित करें। इसके बजाय इंडोर गतिविधियों में संलग्न रहें, जो उच्च तापमान के जोखिम को कम करते हैं।

8. हल्का भोजन करें : वरिष्ठ नागरिकों को हल्का, आसानी से पचने वाला भोजन चुनना चाहिए जिसमें पानी की मात्रा भरपूर हो, जैसे फल, सब्जियां और सलाद। भारी या मसालेदार भोजन से परहेज करने से

अधिक गर्मी और पाचन संबंधी परेशानी को रोकने में मदद मिल सकती है।

9. दवाओं की निगरानी करें : कुछ दवाएं निर्जलीकरण या गर्मी से संबंधित बीमारियों के खतरे को बढ़ा सकती हैं। वरिष्ठ नागरिकों को अपनी दवाओं की समीक्षा करने और गर्मी के दौरान यदि आवश्यक हो, तो खुराक को संतुलित करने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

10. सचेत रहें : वरिष्ठ नागरिकों को अपने क्षेत्र में मौसम के पूर्वानुमान और गर्मी संबंधी सलाह पर ध्यान देना चाहिए। उन्हें अनुमानित तापमान और आर्द्रता के स्तर के आधार पर उचित सावधानी बरतनी चाहिए और हीट स्ट्रोक के संकेतों और लक्षणों के बारे में जागरूक रहना चाहिए।

यह ध्यान रखना जरूरी है कि हीट स्ट्रोक एक चिकित्सीय आपात स्थिति है, जिसमें तत्काल हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है। यदि आपको संदेह है कि किसी को हीट स्ट्रोक का अनुभव हो रहा है, तो व्यक्ति को ठंडा करने के लिए कदम उठाते हुए तुरंत चिकित्सा सहायता लें, जैसे कि उन्हें छायादार या वातानुकूलित क्षेत्र में ले जाना, उनकी त्वचा पर ठंडा पानी लगाना और यदि वे सचेत हैं, तो उन्हें तरल पदार्थ प्रदान करना। शीघ्र पहचान और उपचार से गंभीर जटिलताओं को रोकने और जीवन बचाने में मदद मिल सकती है।

(अग्रणी फर्मा कंसल्टेंट व आविष्कारक)

