

KNOW THE NUMBERS OF YOUR BODY

अपने शरीर की संख्या को जाने

Hindi

मैं अपने शरीर की संख्या क्यों जानूँ ?

ये संख्याएँ आपके शरीर की रचना, कोलेस्ट्रॉल, ट्राईग्लेराईड्स, ब्लडप्रेसर, ब्लडशुगर से खतरे को पहले से बता सकते हैं, हृदयरोग, पक्षाघात ।

♥ शरीर रचना

आपका शरीर जल, वसा, ग्लूकोज, रासायनिक तत्व, विटामिन्स और खनिज धातुओं से बनता है । अगर आपके शरीर में बहुत वसा है, खासकर आपके कमर के चारों तरफ, तो दिल के रोग और पक्षाघात की सम्भावना ज्यादा है ।

अपने शरीर की वसा नापने का सरल तरीका यह है कि आप अपने वजन और लम्बाई के अनुपात का हिसाब लगाए । अपने वजन के नम्बर को 703 से गुणा करें पौडस में अपने लम्बाई के इंचिज् को इंचिज् में गुणा करें, लम्बाई के नम्बरों को वजन के नम्बरों से भाग दें ।

सूत्र : शरीर वजन x 703 / (लम्बाई X लम्बाई) = शरीर रचना के लिए संकेतक

अगर आपके शरीर का अनुपात 18.5, से कम है तो आपका वजन अधिक नहीं हैं ।

अगर आपके शरीर का अनुपात 18.5 और 24.9, हैं तो स्वस्थ वजन हैं ।

अगर आपके शरीर का अनुपात 25 और 29 के बीच हैं, आपका वजन अधिक हैं ।

अगर आपके शरीर का अनुपात 30 और अधिक है तो आप बहुत मोटे समझे जायेंगे ।

कमर का घेरा

अपनी कमर नापे, नाभि से जरा ऊपर । प्रायः अधिकतर औरतों के लिए यदि 35 इंचिज या 88 सेंटीमीटर से अधिक हैं तो ये बहुत अधिक है । प्रायः अधिकतर आदमियों के लिए अगर ये 40 इंचिज् से या 102 सेंटीमीटर से अधिक हैं तो, ये बहुत अधिक हैं ।

♥ कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल एक मोम जैसा पदार्थ हैं , जो आपके सारे शरीर में पाया जाता हैं । दो प्रकार के प्रोटीन हैं जो कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त के जरिये ले जाते हैं, ये है लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (LDL) और हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (HDL) ।

लॉ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (LDL) रक्त में अधिकतर कोलेस्ट्रॉल ले जाता है। जब ये बहुत अधिक होता है तो ये धमनियों में जम कर रक्त के प्रवाह को कम कर सकता है। इस कारण से जिससे लॉडेन्सिटी लिपोप्रोटीन (LDL) को "बुरा" कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है।

हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (HDL) रक्त से कोलेस्ट्रॉल हटाने में मदद करता है और वसा को धमनियों में जमा होने से रोकने में सहायता करता है। एच डी एल "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है।

कोलेस्ट्रॉल नम्बर की कैसे व्याख्या करें :

रक्त की जाँच करके कोलेस्ट्रॉल नापा जा सकता है। अगर "पूर्ण" कोलेस्ट्रॉल जिसमें एल डी एल और एच डी एल 200 के बीच हैं तो अच्छा समझा जाता है। 200 से 239 के बीच का नम्बर अपेक्षाकृत अधिक समझा जाता है। 240 से ऊपर कोई भी नम्बर अधिक ही है।

अगर यह नम्बर एल डी एल कोलेस्ट्रॉल के लिए 100 के अन्दर है तो बहुत अच्छा समझा जाता है। 100 से 129 के बीच का नम्बर अच्छा। 130 से 159 के बीच का कोई भी नम्बर अपेक्षाकृत हाई (अधिक)। 160 और **189** से ऊपर कोई भी नम्बर अधिक ही समझा जाता है। **190** से ऊपर कोई भी नम्बर बहुत अधिक समझा जाता है।

अगर यह नम्बर एच डी एल कोलेस्ट्रॉल के लिए, कोई भी नम्बर 40 से अधिक अच्छा समझा जाता है।

♥ ट्राईग्लेराईड्स

ट्राईग्लेराईड्स वे रसायनिक अवस्था है जिसमें अधिकतर खाने और शरीर की वसा रहती है। ये ब्लड प्लाजमा में भी होते हैं। ट्राईग्लेराईड्स ब्लड प्लाजमा खाने में चर्बी से प्राप्त करता है या अन्य उर्जा शक्ति से शरीर में बनता है जैसे कार्बोहाइड्रेट्स। जब खाने से प्राप्त उर्जा तुरन्त उपयोग में नहीं लाई जाती तो वे ट्राईग्लेराईड्स में बदल जाती हैं और वसा कोशिकाओं में जमा हो जाती हैं।

ट्राईग्लेराईड्स की ब्लडप्लाजमा में अधिकता कुछ लोगों में दिल की बीमारी से सम्बन्धित है। ये दूसरी कई बीमारियों का कारण जैसे शुगर जिसका इलाज नहीं है।

ट्राईग्लेराईड्स रक्त की जाँच करके नापा जा सकता है। रक्त की जाँच सुबह करनी चाहिए खाने और पीने से पहले।

ट्राईग्लेराईड्स नम्बर को कैसे जाने :

कोई भी 150 के अन्दर का नम्बर साधारण समझा जाता है। कोई भी नम्बर 150 और 199 के बीच अपेक्षाकृत अधिक समझा जाता है। कोई भी नम्बर 200 और 499 के बीच है तो अधिक समझा जाता है। कोई भी नम्बर 500 से ऊपर अधिकतम समझा जाता है।

♥ ब्लड प्रेशर

ब्लड प्रेशर रक्त का धमनियों के अन्दर रक्त का प्रवाह हैं। अगर रक्त आसानी से प्रवाह नहीं करता तो जोर बढ़ता है। अगर जोर बहुत अधिक है तो आपको ब्लड प्रेशर है।

जब भी ब्लड प्रेशर नापा जाए 2 नम्बर हमेशा दिये जाते है। ऊपर का नम्बर (सिसटोलिक) हमेशा पहले कहा जाता है और नीचे का नम्बर (डिआसटोलिक) बाद में। साधारण तरीका है ब्लड प्रेशर रिपोर्ट करने का उदाहरण 120 ओवर 80 अधिक नम्बर रक्त का धमनियों में दबाव हैं जब दिल धड़क रहा है। नीचे का नम्बर दबाव है रक्त धमनियों में, जब दिल धडकन के बीच आराम कर रहा है।

ब्लड प्रेशर की व्याख्या कैसे करें :

हाई सिसटोलिक नम्बर	लो डियासटोलिक	अवस्था
120 से कम	80 से कम	साधारण
120 से 139	80 से 89	अपेक्षाकृत अधिक
140 से 149	90 से 99	अधिक
160 से अधिक	100 अधिक	बहुत अधिक

♥ ब्लड शुगर

डायबिटीस एक ऐसी बीमारी है जिसमे बहुत अधिक चीनी रक्त में पायी जाती हैं। ब्लड शुगर का साधारण अनुपात 70 से 120 की परिधि में हैं। अगर आपको शुगर है, आपके ब्लडशुगर का स्तर 80 से 120 के बीच खाने से पहले और 100 से 140 बीच सोने के समय होना चाहिए। अगर आप मोनिटर करने का कोई नया माँडल प्रयोग कर रहे है जो ब्लड प्लाजमा शुगर स्तर को जाँचता है तो आपका लक्ष्य ब्लडशुगर का 90 से 130 खाने से पहले और 110 से 150 सोने के समय।

♥ स्वस्थ हृदय के लिए इन नम्बरों के बीच रहने की कोशिश करें :

कमर का घेर	आदमी 102 सेन्टीमीटर या 40 इंच से कम
	औरत 88 सेन्टीमीटर या 35 इंच से कम
कोलेस्ट्रॉल कुल	200 से कम
लॉ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन एल डी एल	130 से कम
हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन एच डी एल	40 से अधिक
ट्राईग्लेराइडस	150 से कम

ब्लडप्रेसर	120 से कम सिसटोलिक
	80 से कम डियास्टोलिक
ब्लडशुगर	60 से 99

Illinois Heart Disease and Stroke Prevention Program
Illinois Department of Public Health, 535 W. Jefferson St., Springfield, IL-62761
217/782-3300 TTY800/547-0466 www.idph.state.il.us