

## अपने 'पाचन तंत्र' की आवाज सुनो

आपका 'पाचन तंत्र' शरीर का बहुत महत्वपूर्ण अंग है । 'पाचन तंत्र' आपको लगातार संकेत देता है कि आपकी आंतें कैसी है और शरीर कैसा महसूस कर रहा है ।

ये संकेत अकसर गैस, सूजन, पेट दर्द, कब्ज या दस्त के रूप में दिखते हैं । ये संकेत आपके दिमाग (मूड) से भी जुड़े होते हैं, क्योंकि आंतों में मौजूद अरबों बैक्टीरिया दिमाग से लगातार बात करते हैं ।

'पाचन तंत्र' के संकेतों से न केवल हमें यह समझ आता है कि हमारा भोजन सही है या गलत, बल्कि यह भी समझ आता है कि हमारी मानसिक स्थिति में तनाव, चिंता या डिप्रेशन ने जगह बना ली है ।

इन संदेशों को समझ कर हमें अपनी जीवन शैली को बदलना चाहिए और अगर गंभीर लक्षण दिखे तो तुरंत चिकित्सा सहायता लेना चाहिए ।

दूसरा मस्तिष्क – आंतों में 10 करोड़ से ज्यादा नसे होती है जो उन्हें दूसरा मस्तिष्क बनाती है । आंते **Vagus Nerve** और कुछ हार्मोन के जरिए दिमाग से जुड़ी होती है, जिससे हमारा पाचन तंत्र और मस्तिष्क संतुलन दोनों एक दूसरे पर निर्भर रहता है और किसी भी एक तंत्र में गड़बड़ी होने पर दूसरा तंत्र भी डगमगा जाता है ।

आंतों के खराब / अस्वस्थ होने के संकेतों को पहचाने ।

- ◆ बार बार गैस, पेट फूलना, भूख कम होना
- ◆ कब्ज या दस्त लगना
- ◆ पेट में दर्द या ऐंठन होना
- ◆ जलन होना, खाना गले में आना
- ◆ मूड में बदलाव, चिंता या डिप्रेशन

गंभीर लक्षणों को पहचाने और चिकित्सा परामर्श ले

- ◆ वजन कम होना
- ◆ खून की कमी होना
- ◆ उल्टी या लेटरीन में खून आना
- ◆ निगले में कठिनाई
- ◆ लगातार उल्टी होना
- ◆ पीलिया या पेट में सूजन होना

पाचन तंत्र को स्वस्थ कैसे रखें ?

- ◆ खूब पानी पिएं
- ◆ समय पर भोजन करें
- ◆ फाइबर युक्त भोजन खाएं (सलाद व सब्जियां)
- ◆ दही, कढ़ी, या अन्य प्रोबायोटिक युक्त चीजे लें
- ◆ तनाव कम करें
- ◆ नियमित व्यायाम व योगासन करें

स्वस्थ शरीर की नींव – अच्छा 'पाचन तंत्र'

डॉ. स्वप्निल पेंढारकर

पेट रोग विशेषज्ञ

आर.डी.गार्डी मेडिकल कॉलेज, उज्जैन