

कम नींद बनती है कई रोगों का मुख्य कारण: डा. प्रेरणा



ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

गुडगांव। नींद की बीमारी की समस्या भारत में भी बढ़ती जा रही है। इसके बारे में रोगियों व आम जनता को विभिन्न मेडिकल फोरम्स द्वारा जागरूक किया जा रहा है। स्लीप एपनिया एक ऐसी बीमारी है, जिसमें मरीज खरटे लेता है और इसके

चलते सांस रुकती है। उक्त बात स्लीप क्वोर सॉल्यूशंस की निदेशक डॉ. प्रेरणा गर्ग व हिमांशु गर्ग ने विश्व निद्रा दिवस के अवसर पर आयोजित सेमिनार को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि वर्ल्ड एसोसिएशन ऑफ स्लीप मेडिसिन द्वारा नींद को लेकर जागरूकता की

पहल की गई है। इस नए क्षेत्र में लोगों को तकनीकी रूप से प्रशिक्षित किया जा रहा है। स्लीप एपनिया से जहां नींद खराब होती है वहीं मरीज थकान महसूस करता है और ऊंचता रहता है। इससे मधुमेह और हृदय रोग का जोखिम बढ़ता है। भारतीय लोगों में यह समस्या बहुत आम है लेकिन जागरूकता के अभाव में कोई इसका उपचार नहीं करता है। उन्होंने सेमिनार में आए लोगों की शंकाओं का समाधान भी किया। वर्ल्ड एसोसिएशन ऑफ स्लीप मेडिसिन (डब्ल्यूएसएम) की पहल विश्व निद्रा दिवस समाज में अच्छी नींद के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने का ही एक प्रयास है।

स्लीपिंग डिसऑर्डर न करें नजरअंदाज

एनबीटी न्यूज, गुडगांव

एजाम से पहले यदि आप पूरी रात पढ़ाई की तैयारी बिना सोए कर रहे हैं, तो हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकता है। मानना है कि रातभर जागकर की गई पढ़ाई का आधे से ज्यादा हिस्सा स्टूडेंट भूल जाते हैं। साथ ही एजाम के दौरान नींद आने से उनका पेपर भी अच्छा नहीं होगा। वहीं समय पर पढ़ाई पूरा कर और रात को नींद पूरी करने वाले स्टूडेंट फ्रेश एनर्जी और माइंड से एजाम दे सकते हैं। स्पेशलिस्ट डॉ. हिमांशु गर्ग ने ये बातें स्लीप डिसऑर्डर पर एक कार्यक्रम के दौरान कहीं। डॉ. हिमांशु ने कहा कि स्लीपिंग डिसऑर्डर से भारतीयों में डायबिटीज और हार्ट समेत अन्य कई प्रकार की बीमारियां

बढ़ रही हैं। अपनी मौजूदा जीवनशैली को बनाए रखने के लिए लोग नींद कम ले रहे हैं और समस्या बढ़ा रहे हैं। यही कारण है कि नींद में गड़बड़ी को अगली बड़ी 'एशियाई महामारी' माना जा रहा है। इस बात के प्रमाण है कि 30 परसेंट लोग नींद की किसी न किसी समस्या से पीड़ित हैं। इसका कारण नींद से जुड़ी समस्याओं के बारे में जागरूकता और फोकस का अभाव है। वर्ल्ड एसोसिएशन ऑफ स्लीप मेडिसिन की पहल विश्व निद्रा दिवस समाज में अच्छी नींद के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने का ही एक प्रयास है। इस दौरान डॉ. प्रेरणा गर्ग ने बताया कि स्लीप एपनिया एक ऐसी बीमारी है, जिसमें मरीज खरटे लेता है और इसके चलते सांस रुकती है।

कम नींद रोगों को देती है दावत: डॉ. प्रेरणा



गुडगांव, नींद में गड़बड़ी किया पर आयोजित सेमिनार में लोगों को जागरूक करती डॉ. प्रेरणा गर्ग।

भास्कर न्यूज, गुडगांव

नींद की बीमारी की समस्या भारत में भी बढ़ती जा रही है। इसके बारे में रोगियों व आम जनता को विभिन्न मेडिकल फोरम द्वारा जागरूक किया जा रहा है। स्लीप एपनिया एक ऐसी बीमारी है, जिसमें मरीज खरटे लेता है और इसके चलते सांस रुकती है। यह जानकारी स्लीप क्वोर सॉल्यूशंस की निदेशक डॉ. प्रेरणा गर्ग व हिमांशु गर्ग ने विश्व निद्रा दिवस के अवसर पर आयोजित सेमिनार को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि वर्ल्ड एसोसिएशन ऑफ स्लीप मेडिसिन द्वारा नींद को लेकर जागरूकता की पहल की गई है। इस नए क्षेत्र में लोगों को तकनीकी रूप से प्रशिक्षित किया जा रहा है। स्लीप एपनिया से जहां नींद खराब होती है वहीं मरीज थकान महसूस करता है और ऊंचता रहता है। इससे मधुमेह और हृदय रोग का जोखिम बढ़ता है। भारत में यह समस्या बहुत आम है लेकिन जागरूकता के अभाव में कोई इसका उपचार नहीं करता है।

कई रोगों की मुख्य वजह है कम नींद लेना डा. प्रेरणा

गुडगांव। नींद की बीमारी की समस्या भारत में भी बढ़ती जा रही है। इसके बारे में रोगियों व आम जनता को विभिन्न मेडिकल फोरम द्वारा जागरूक किया जा रहा है। यह बात स्लीप क्वोर सॉल्यूशंस की निदेशक डॉ. प्रेरणा गर्ग व हिमांशु गर्ग ने विश्व निद्रा दिवस के अवसर पर आयोजित सेमिनार में कही। स्लीप एपनिया एक ऐसी बीमारी है, जिसमें मरीज खरटे लेता है और इसके चलते सांस रुकती है। वर्ल्ड एसोसिएशन ऑफ स्लीप मेडिसिन द्वारा नींद को लेकर जागरूकता की पहल की गई है। इस नए क्षेत्र में लोगों को तकनीकी रूप से प्रशिक्षित किया जा रहा है।

नींद के रोगियों के लिए जागरूकता जरूरी है

गुडगांव (ब्यूरो)। हृदय रोग और मधुमेह के साथ नींद संबंधी गड़बड़ियां भी जुड़ी हैं और इन महामारियों को बढ़ा रही हैं। महानगरों में परिदृश्य विशेष रूप से खराब है। वर्ल्ड एसोसिएशन ऑफ स्लीप मेडिसिन के तहत आयोजित एक सेमिनार में डॉक्टरों ने यह बात कही। स्लीप क्वोर सॉल्यूशंस की निदेशक डॉ. प्रेरणा गर्ग ने बताया कि इस नए क्षेत्र में लोगों को तकनीकी रूप से प्रशिक्षित कर रहे हैं और नींद की बीमारियों के बारे में रोगियों और मेडिकल फोरम्स को जागरूक कर रहे हैं।

कम सोने से लोग हो रहे हैं बीमार

गुडगांव। नींद सबके लिए जरूरी है। तनाव और बदलते लाइफ स्टाइल के कारण पूरी नींद ले पाना संभव नहीं हो पा रहा है। नींद पूरी नहीं होने के कारण भारतीयों में मधुमेह और हृदय रोग घर कर रहा है। ये बातें सेमिनार में वक्ताओं ने कहीं। प्रसिद्ध निद्रा विशेषज्ञ डॉ. हिमांशु गर्ग ने स्लीप एपनिया के मरीजों ने अपने अनुभव बताए और लोगों की शंकाएं दूर कीं।