

प्रदाह क्या है?

प्रदाह एक सुरक्षात्मक प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर कई प्रकार के बाह्य आक्रमणकारियों, या शारीरिक कमजोरी (हानि) के विरुद्ध लड़ता है। यह इनसे हो सकता है:

- संक्रामक एजेंट जैसे कि बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी ।
- शारीरिक आघात और चोट (रसायन, जला, दुर्घटना)
- विषाक्त खाद्य पदार्थ - वाणिज्यिक कृत्रिम खाद्य पदार्थ, जो शरीर के स्वास्थ्य और अच्छाई (भलाई) के लिए खतरा है। एक अच्छा उदाहरण परिष्कृत शर्करा, परिष्कृत गेहूं का आटा, प्रसंस्कृत तेल, और खाद्य संरक्षक में समृद्ध पूर्व-तैयार या कारखाने-निर्मित खाद्य पदार्थ हैं।
- विषाक्त पर्यावरण पदार्थ - इनमें रासायनिक कीटनाशक, स्वाद बढ़ाने के लिए कृत्रिम पदार्थ और लंबे समय तक भंडारण, तंबाकू के धुएं, ऑटोमोबाइल और औद्योगिक धुएं, पहले से तैयार खाद्य पदार्थों में रसायन शामिल हैं।

शरीर में दो प्रकार की प्रदाह प्रक्रियाएं होती हैं:

1. तीव्र प्रदाह- यह आम तौर पर तब होता है जब शरीर पर बैक्टीरिया और वायरस जैसे बाह्य जीवों द्वारा आक्रमण होता है, या शरीर आघात और चोट से ग्रस्त हो जाता है। शरीर की सुरक्षात्मक प्रतिरक्षा प्रणाली तीव्र प्रदाह नामक प्रक्रिया को स्थापित करके प्रतिक्रिया करती है। जब तीव्र प्रदाह पूरे शरीर को प्रभावित करता है, तो यह बुखार, भूख न लगना, दर्द और ऊर्जा की कमी के रूप में प्रस्तुत करता है। जब एक छोटे से क्षेत्र तक सीमित होता है, तो प्रदाह संक्रमण के स्थल पर दर्द, त्वचा के बालों के रोम के जीवाणु आक्रमण से त्वचा के फोड़े के रूप में लालिमा प्रदाह, और दर्द के रूप में प्रस्तुत करती है। आमतौर पर, प्रदाह की प्रक्रिया कुछ दिनों से लेकर हफ्तों तक रहती है। दर्द और पीड़ा के कारण व्यक्ति तेजी से सतर्क हो जाता है और सही उपचार और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की सहायता से जल्दी ठीक हो जाता है। प्रदाह वाले स्थान पर दर्द के चेतावनी लक्षण, प्रदाह, और बुखार शरीर को गंभीर क्षति से बचाने के लिए सुरक्षा संकेतों के रूप में काम करते हैं।

2. धीमी, शांत, और प्रगतिशील प्रदाह - आमतौर पर, भोजन या पर्यावरण विष धीमी गति से छोटी मात्रा में शरीर में प्रवेश करती है और यह प्रतिक्रिया धीरे से चलती रहती है। यह प्रक्रिया बिना पता चले लंबे समय तक चलती रहती है क्योंकि दर्द, प्रदाह, बुखार जैसे तीव्र प्रदाह के विशिष्ट संकेत (लक्षण) अनुपस्थित होते हैं। जब तक पीड़ित व्यक्ति का महत्वपूर्ण अंग क्षति से पीड़ित नहीं हो

जाता तब तक गुप्त प्रगतिशील प्रदाह पता लगे बिना लंबे समय तक जारी रह सकता है। हालाँकि, सूक्ष्म लक्षण और चेतावनी संकेत आमतौर पर मौजूद होते हैं। यदि कोई पेट के चारों ओर अतिरिक्त दस या अधिक पाउंड या 4-6 इंच परिधि जोड़ता है, तो उसके शरीर में गुप्त प्रगतिशील प्रदाह होने की संभावना है। ऐसे व्यक्तियों में अन्य चेतावनी संकेत भी होंगे।

सबसे अधिक संभावना है,:

- जीवन के लिए ऊर्जा, शक्ति, जीवन शक्ति और उत्साह में कमी
- कमर का घेरा बढ़ना (नीचे दी गई आदर्श कमर की माप)
- ध्यान और एकाग्रता में कमी (मानसिक धुंधलापन)
- माइग्रेन सहित सिरदर्द।
- हड्डी और मांसपेशियों में दर्द की शिकायत।
- पाचन संबंधी समस्याएं, जैसे अपचन, प्रदाह और एसिड रिफ्लक्स बीमारी।
- विटामिन की कमी- विशेष रूप से विटामिन डी और विटामिन बी 12
- अवसाद, चिड़चिड़ापन और मनोदशा विकार।

आदर्श कमर: कमर के मध्य बिंदु पर मापें, जो नाभि के स्तर पर है। आदर्श कमर का नाप (घेराव) इंच में आधी ऊंचाई माइनस 2 इंच है।

