KNOW THE NUMBERS OF YOUR BODY
अपने शरीर की संख्या को जाने
Hindi

मैं अपने शरीर की संख्या क्यों जानूँ ?
ये संख्याऐ आपके शरीर की रचना, कोलेस्ट्रोल, ट्राईग्लेराईडस्, ब्लडप्रेशर, ब्लडशुगर से खतरे को पहले से बता सकते हैं, ह्रदयरोग, पक्षाघात ।

❤ शरीर रचना

आपका शरीर जल, वसा, ग्लूकोज, रासायनिक तत्व,विटामिन्स और खनिज धातुओं से बनता है् । 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 गुंणा करें, लम्बाई के नम्बारों को वजन के नम्बरों से भाग दें ।

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

अगर आपके शरीर का अनुपात18.5, 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 जायेगें ।

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 सेन्टीमीटर से अधिक हैं तो, ये बहुत अधिक हैं ।

❤ कोलेस्ट्रोल

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

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

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

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

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

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

❤ ट्राईग्लेराईडस्

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

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

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

ट्राईग्लेराइडस् नम्बर को कैसे जाने :
कोई भी 150 के अन्दर का नम्बर साधरण 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 बढता 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। साधरण 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 से149	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 मॉडल 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
कोलेसट्रोल कुल	200 से कम
लॉ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन एल डी एल	130 से कम
हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन एच डी एल	40 से अधिक
ट्राईगलेराइडस	150 से कम

ब्लडप्रेशर	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