



सी.एम.एस.ई.डी. ग्रामीण स्वास्थ्य शिक्षण संस्थान लखनऊ (उ.प्र.)

Affiliated by - BSS (National Health Agency of India) Code - UP/8134A

Established in 1952

By Planning Commission, Govt. of India, New Delhi
& Affiliated by I.R.M.C. Delhi (Code-IRMCCMS9941) Web. : www.irmc.in



सत्र 2023-24 तृतीय बैच में
ऑनलाइन प्रवेश प्रारम्भ

Apply Here- www.cmseddelhi.in

फॉर्म भरने की
अंतिम तिथि
30 -11-2023

COMMUNITY MEDICAL SERVICE & ESSENTIAL DRUGS

अवधि - 2 वर्ष

18 माह + 6 माह अप्रेंटिस

(C.M.S.& E.D.)

योग्यता- हाई-स्कूल

- ग्रामीण/ शहरी क्षेत्रों में संबंधित जिले के मुख्य चिकित्सा अधिकारी से N.O.C प्राप्त कर माननीय कोर्ट द्वारा दिये गये दिशा-निर्देश के अनुसार प्राथमिक उपचार केन्द्र पर प्राथमिक उपचारक के रूप में कार्य कर सकते हैं।
- सरकारी/गैर सरकारी चिकित्सा केन्द्र / वेलनेस सेन्टर (टेलीमेडिसिन) में स्वास्थ्य कर्मी के पद पर कार्य कर सकते हैं।



ऑनलाइन क्लासेज एवं नोटबुक संस्थान द्वारा निःशुल्क उपलब्ध कराये जाते हैं।



Address

101/C, Sanjay Gandhi Puram Faizabad Road,
Lucknow - 226016 (Uttar Pradesh)



9565600144,7310000213
0522-4958027

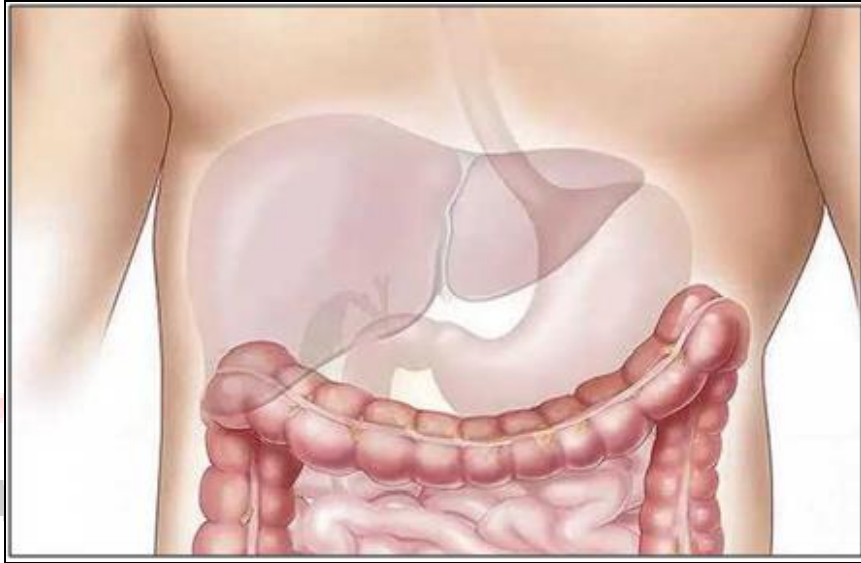


www.cmseddelhi.in,
www.rhmp.org.in



<https://facebook.com/RHMPUP>

कमजोर लिवर (Weak Liver)



आपको इस बात का पता होना चाहिए कि आपका लिवर कभी भी पूरी तरह से स्वस्थ नहीं रहता है। लेकिन, लिवर कमजोर होने पर भी आप दर्द महसूस नहीं करते हैं क्योंकि यह अंग दर्द नहीं करता है। लिवर कमजोर होने का संकेत है आंखों के बीच गहरी रेखाएं पड़ जाना या आंखों में सूजन आ जाना। जिस व्यक्ति का लिवर कमजोर होता है, उसे सर्दियों के मौसम में बहुत अधिक ठंड लगती है।

आपको इस बात का भी पता होना चाहिए कि यदि आपका लिवर बहुत अधिक सक्रिय है, तो आपको बार-बार बुखार आ सकता है। इसके अलावा, गर्मी में आपको अधिक परेशानी का भी सामना करना पड़ सकता है।

आज इस लेख में आप जानेंगे कि कमजोर लिवर के लक्षण क्या होते हैं व उसका इलाज कैसे किया जाता है -

कमजोर लिवर के लक्षण - Weak Liver Symptoms

यदि आपका पेट साफ नहीं रह रहा है या आपको हमेशा कब्ज की शिकायत रहती है, तो इसका मतलब आपको अपने लिवर पर ध्यान देना जरूरी है। लिवर जब कमजोर हो जाता है तब पित्ताशय की थैली, अग्न्याशय और पेट को अपने क्रियाकलापों के लिए पर्याप्त उर्जा नहीं मिल पाती है। पित्त का उत्पादन पूरी तरह से लिवर पर निर्भर होता है। इसके अलावा अन्य कई कारण हैं जो लिवर के कमजोर होने का संकेत देते हैं।

लिवर कमजोर होने के कुछ निम्न लक्षण महत्वपूर्ण हैं -

एनीमिया

काला और कम पेशाब निकलना

आंख से संबंधित समस्याएं

वजन कम होना और कुपोषण

मोटापा और कुपोषण

सिरदर्द, चक्कर आना, कांपना

डायबिटीज

लिवर सिरोसिस

एक्जिमा, मुंहासे, खुजली, चकत्ते, काली झाड़ियां, चेहरे पर धब्बे जैसी त्वचा संबंधित परेशानियां

भोजन करने के बाद थकान और नींद महसूस करते हैं, लेकिन आप रात को 1 से 3 बजे के बीच अधिक उर्जावान महसूस करते हैं, तो यह कमजोर लिवर की निशानी है। आपको चिंता और नकारात्मक ख्याल भी सता सकते हैं। इसके अलावा पाचन संबंधी समस्या आपको रात में परेशान कर सकती है। इसके साथ ही साथ रात में बार-बार पेशाब आने की दिक्कत का भी सामना करना पड़ सकता है।

कमजोर लिवर के कारण

(Weak Liver Causes)

लीवर कमजोर क्यों होता है?

आप अपने पूरे जीवन में जिन दवाइयों, टीके, हार्मोन्स और रसायन का इस्तेमाल करते हैं, उनकी कुछ मात्रा आपके शरीर में जमा होने लगती है। यह शेष भाग आपके शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इसके साथ ही साथ गर्भनिरोधक गोलियों में एक

प्रकार का हार्मोन होता है, जो आपके लिवर में घाव या धब्बा बना सकता है। इस घाव या धब्बे को आप एक्स-रे के माध्यम से देख सकते हैं।

इसके अलावा डेयरी उत्पाद जैसे दूध, पनीर और आइसक्रीम में मौजूद वसा को पचाने का काम लिवर ही करता है, जो बेहद मुश्किल होता है। इसके अलावा कम गुणवत्ता वाले विटामिन और खनिज खाद्य पदार्थ आपके लिवर को कमजोर बनाते हैं। इसलिए इस बात का ध्यान रहे कि अशुद्ध भोजन आपके लिवर के लिए नुकसानदायक है। इसके साथ ही साथ कम नींद और थकान भी आपके लिवर को कमजोर बनाती है।

कमजोर लिवर के उपाय (Remedies for Weak Liver)

आप अपने खाने-पीने के तरीके में परिवर्तन ला कर लिवर को ठीक कर सकते हैं। अच्छी तरह पेट साफ होने से आपके लिवर पर तनाव कम पड़ता है। पेट को साफ करने के लिए जड़ी-बूटियों और प्रोबायोटिक्स का इस्तेमाल करें। इसके अलावा एक्ज्यूंपंक्चर के माध्यम से लिवर को उत्तेजित करें। इसके साथ ही साथ एक्सरसाइज भी करें। एक बार में बहुत अधिक भोजन न करें, यह आपके लिवर के लिए बहुत अधिक नुकसानदायक होता है। जब तक भोजन पच न जाए, तब तक कुछ न कुछ करते रहें।

