SWASTH PARIVAR
स्वस्थ परिवार

अंक
04

सीढ़ियाँ चढ़ते साँस फूलती है? उम्र को दोष मत दीजिए

इस हफ़्ते जानने लायक चार काम की बातें।

02 · 11 · 2026

हिन्दी

Breathless on the Stairs? Ask About a Breathing Test

इस अंक में

01 सीढ़ियाँ चढ़ते साँस फूलती है?

02 दवा बंद, फिर भी sugar काबू में

03 हफ़्ते में 30 मिनट मांसपेशियों की कसरत

04 मिठाई से बच्चे शरारती होते हैं?

नया शोध

सीढ़ियाँ चढ़ते साँस फूलती है?

Breathless on the Stairs? Ask About a Breathing Test

- PURE study · 1,19,252 adults aged 35–70 · 25 countries including India
- About 1 in 10 had narrowed airways (COPD) on a simple breathing test
- Nearly 9 in 10 of them had never been diagnosed
- Cough or breathlessness for weeks? Ask your doctor about spirometry

घर में कोई सीढ़ियों पर रुककर साँस लेने लगे, तो हम मान लेते हैं कि उम्र हो गई या वज़न बढ़ गया है।

Lancet Global Health में अक्टूबर 2026 में छपी PURE study में भारत समेत 25 देशों के 35 से 70 साल के 1,19,252 लोगों का spirometry नाम का साँस का आसान test किया गया, और हर 10 में से 1 की साँस की नली सिकुड़ी यानी COPD निकली।

इनमें से लगभग 10 में से 9 लोगों का कभी diagnosis हुआ ही नहीं था, फिर भी उनमें मौत और छाती-दिल की तकलीफ़ का खतरा ज़्यादा था, और छूटे हुए कई लोग कम उम्र के और कभी smoking न करने वाले थे।

करने लायक: हफ़्तों से खाँसी, बलगम या साँस फूलने की तकलीफ़ हो तो उम्र पर मत टालिए, और doctor से breathing test के बारे में पूछिए।

Source — Lancet Glob Health 2026 (online 2-Oct-2026):104055, PURE investigators, McMaster University, Canada

अहम खोज

दवा बंद, फिर भी sugar काबू में

Nearly Half Stopped Their Diabetes Tablets, Under Supervision

- DiRECT trial · Lancet 2018 · 306 adults, diabetes within the last 6 years
- Remission at 12 months: 46% vs 4% on usual care
- Weight loss 10 kg vs 1 kg
- Remission is not a cure · never stop your own tablets

Type 2 diabetes उम्र भर का साथी है, ऐसा सुनते हैं, पर स्कॉटलैंड की एक trial ने देखा कि नए diabetes में remission मुमकिन है या नहीं।

2018 में Lancet में छपी DiRECT trial (Glasgow और Newcastle University) में 306 लोग थे जिन्हें पिछले छह साल में ही diabetes पकड़ा था और insulin किसी को नहीं था, और गोलियाँ बंद करके doctor की निगरानी में कुछ महीने कम calorie का आहार देकर फिर धीरे-धीरे रोज़ का खाना लौटाया गया।

बारह महीने में 46% में diabetes remission में गया, आम इलाज में सिर्फ़ 4% में, और वज़न 10 किलो घटा बनाम 1 किलो।

सावधानी: remission का मतलब पक्का इलाज नहीं है, यह सब doctor की निगरानी में हुआ, और अपने आप गोली कभी बंद न करें।

करने लायक: diabetes नया हो तो वज़न घटाने की बात doctor से आज ही कीजिए।

Source — Lancet 2018;391(10120):541-551, University of Glasgow and Newcastle University

रोज़ की सेहत

हफ़्ते में 30 मिनट मांसपेशियों की कसरत

Thirty Minutes a Week of Muscle Work Is Enough

- 16 long-term studies pooled · adults 18 and over
- 10–17% lower risk of death, heart disease, diabetes and cancer
- Best benefit at 30–60 minutes a WEEK, not a day
- No gym needed — squats, wall push-ups, stairs

चलने की बात सब करते हैं, पर मांसपेशियाँ मज़बूत करने की बात शायद ही कोई करता है।

2022 में British Journal of Sports Medicine में Tohoku University का विश्लेषण आया जिसमें 16 लंबी अवधि के अध्ययन जोड़े गए, और जो वयस्क muscle-strengthening करते थे उनमें मौत, हृदय रोग, diabetes और cancer का जोखिम 10 से 17 प्रतिशत कम मिला, जो चलने-दौड़ने के फ़ायदे के ऊपर का फ़ायदा था।

चौंकाने वाली बात यह है कि सबसे ज़्यादा फ़ायदा हफ़्ते में सिर्फ़ 30 से 60 मिनट पर दिखा, और एक घंटे से ज़्यादा करने से ख़ास बढ़त नहीं हुई।

ईमानदार बात: यह निरीक्षण का data है, मज़बूत संकेत है पर गारंटी नहीं। **करने लायक:** हफ़्ते में दो बार पंद्रह-पंद्रह मिनट उठक-बैठक, दीवार पर push-up, सीढ़ियाँ या वज़न उठाना कीजिए, और दिल या जोड़ की तकलीफ़ हो तो पहले doctor से पूछिए।

Source — Br J Sports Med 2022;56(13):755-763, Tohoku University Graduate School of Medicine, Sendai

मिथक और सच

मिठाई से बच्चे शरारती होते हैं?

Did the Sweets Make Him Wild?

- MYTH — Sugar makes children hyperactive
- FACT — 23 double-blind trials found no effect on behaviour
- FACT — Mothers told 'he had sugar' rated sons wilder, though none had
- FACT — Sugar still harms teeth and weight

मिथक — मिठाई खाने से बच्चे शरारती हो जाते हैं।

सच — 23 trials में चीनी का बच्चों के व्यवहार पर कोई असर नहीं मिला।

लगभग हर घर में सुनने को मिलता है कि मिठाई खाई है, इसलिए बच्चा इतना उछल रहा है।

1995 में JAMA में छपे Vanderbilt University के विश्लेषण में 23 trials देखी गईं, जिनमें बच्चों को चीनी या sugar-free मीठा पेय दिया गया और किसी को पता नहीं था कौन-सा, और व्यवहार या पढ़ाई की क्षमता में कोई फ़र्क नहीं दिखा।

दूसरे अध्ययन में माँओं से कहा गया कि बेटे ने बहुत चीनी खाई है, जबकि असल में सबको sugar-free पेय ही मिला था, फिर भी उन माँओं को बेटे ज़्यादा शरारती लगे।

सच्ची बात: पार्टी का माहौल, थकान और हमारी अपनी उम्मीद बच्चे को ज़्यादा शरारती दिखाती है। **फिर भी:** चीनी दाँतों और वज़न के लिए खराब ही है, इसलिए कम रखें।

Source — JAMA 1995;274(20):1617-1621, Vanderbilt University, Nashville

इस अंक का सुविचार

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः

सब सुखी हों, सब निरोगी रहें।

— सबके कल्याण की पारंपरिक प्रार्थना

थोड़ा मुस्कुराइए

मरीज़: डॉक्टर साहब, आपके कहने पर मांसपेशियों की कसरत शुरू की, हफ़्ते में दो बार पंद्रह मिनट।
डॉक्टर: बहुत बढ़िया! क्या करते हैं?
मरीज़: सब्ज़ी के थैले तीसरी मंज़िल तक उठाता हूँ, बाक़ी दिन आराम!

साँस की जाँच, थोड़ी उठक-बैठक, मिठाई पर लगाम;
छोटे कदम जल्दी लीजिए, तो बड़ी तकलीफ़ से आराम।

आगे भेजिए
किसी के काम आए तो आगे भेज दीजिए।

इस अंक की जानकारी सामान्य स्वास्थ्य-जागरूकता के लिए है। यह आपके doctor की सलाह का विकल्प नहीं है। कोई भी दवा, test या इलाज शुरू करने से पहले अपने doctor से मिलें।