

नॉनवेज खाने वाली महिलाएं वेज खाने वालों से ज्यादा हेल्दी

चिकन, मटन, अंडा जैसे नॉनवेज प्रेमियों के लिए यह अच्छी खबर है। एम्स की एक नई स्टडी ने यह साबित किया है कि नॉनवेज खाने वालों में, वेज खाने वालों की तुलना में बीमारियों का कम खतरा रहता है। स्टडी में नॉनवेज खाने वालों में हार्ट डिजीज, मोटापा, हाइपरटेंशन, कैंसर,

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

फैटी लीवर जैसी बीमारी होने का संकेत देने वाले इन्फ्लेमेट्री मार्कर कम पाए गए हैं, जबकि वेज खाने वालों में यह काफी ज्यादा था। स्टडी में नॉनवेज खाने वाली कश्मीर की महिलाएं और वेज खाने वाली दिल्ली की महिलाएं शामिल की गई जिसमें कश्मीर की महिलाएं, दिल्ली की महिलाओं से ज्यादा हेल्दी पाई गई और उनमें बीमारी का खतरा कम पाया गया।

एम्स

और एस्केआईएमएस ने मिलकर की यह स्टडी

एम्स दिल्ली और शोरे-कश्मीर इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (एस्केआईएमएस) श्रीनगर ने मिलकर यह स्टडी की है। स्टडी के प्रिंसिपल ऑथर और एस्केआईएमएस के प्रफेसर मोहम्मद अशरफ गनी ने बताया कि सी-फूड को मेडिसिनल डायट माना जाता है। इससे हार्ट की बीमारी, डायबीटीज, मोटापा आदि का खतरा कम होता है। इसलिए जापान के लोगों के ज्यादा दिनों तक जिंदा रहने की एक वजह यह भी मानी जाती है। हमने डायट का हेल्थ से संबंध जानने के लिए यह स्टडी की है। डॉक्टर ने कहा कि स्टडी का रिजल्ट हमारे अनुमान से बिल्कुल विपरीत है। हमने कभी नहीं सोचा था कि नॉनवेज खाने वाले, वेज खाने वालों की तुलना में ज्यादा हेल्दी होंगे।

3 साल तक चली स्टडी में 464 महिलाएं शामिल

डॉक्टर ने कहा कि साल 2015 में यह स्टडी शुरू हुई थी, जो साल 2018 तक चली। कुल 464 महिलाओं को शामिल किया गया था। हमने सबसे पहले इनका 72 घंटे का डायट पैटर्न लिया। कोई दवा तो नहीं खा रहे, फिर हाईट, वजन, बीपी, हेयर ग्रोथ, ब्लड टेस्ट में लीवर फंक्शन, किडनी फंक्शन, लिपिड प्रोफाइल और सारे हॉर्मोन का टेस्ट किया। इन सभी का इन्फ्लेमेट्री मार्कर चेक किया गया और फिर इसकी तुलना की गई जिसमें रिजल्ट चौंकाने वाले आए हैं।

वेज खाने वालों में प्रोटेक्टिव



सीरम कम पाया गया

रिजल्ट में पीसीओएस से पीड़ित महिलाओं की तुलना करें तो नॉनवेज खानेवालों में तीनों इनफ्लामेट्री मार्कर सीरम टीएनएफ, सीरम आईएल-6 और सीरम एचएस-सीआरपी काफी ज्यादा पाए गए। इसी तरह पाया गया कि वेज खानेवालों का इनफ्लामेट्री मार्कर ज्यादा खराब है। यही नहीं, वेज खानेवाली महिलाओं में बीमारियों से बचाने वाला प्रोटेक्टिव सीरम भी कम पाया गया। डॉक्टरों ने कहा कि इस तरह के रिजल्ट की दो वजहें हो सकती हैं। पहली यह कि नॉनवेज में ऐसे कई तत्व हैं जो इनफ्लामेट्री मार्कर को कंट्रोल करके रखते हैं। दूसरा कारण यह भी हो सकता है कि दिल्ली में पल्यून ज़्यादा है। हो सकता है कि इस वजह से दिल्ली की महिलाओं का मार्कर खराब हो रहा हो। अब हम इस वजह के बारे में आगे की स्टडी करेंगे। इसका इफेक्ट पुरुषों पर कितना होता है, यह भी जानने की कोशिश की जाएगी।

इसलिए चुनी गई पीसीओएस से पीड़ित

महिलाएं

डॉक्टर गनी का कहना है कि पीसीओएस गायनोक्लॉजिकल डिसऑर्डर है और कम उम्र में शुरू हो जाता है। ज्यादा उम्र होने पर दूसरी बीमारियां होने की आशंका रहती है, जिसकी दूसरी वजहें भी हो सकती हैं। दूसरी वजह यह थी कि इस बीमारी में इनफ्लामेट्री मार्कर का लिंक हार्ट डिजीज, मोटापा, हाइपरटेंशन आदि से मिलता है। इसलिए इस स्टडी में पीसीओएस वाली महिलाएं शामिल की गईं।

स्टडी में कौन सी महिलाएं हुई शामिल

- 82 वेजिटेरियन महिलाएं, जिन्हें पीसीओएस था
- नॉनवेज खानेवाली 62 महिलाएं, जिन्हें पीसीओएस की समस्या थी
- 179 वेजिटेरियन महिलाएं, जो हेल्दी थीं
- नॉनवेज खानेवाली 141 हेल्दी महिलाएं
- सभी महिलाओं की उम्र 18 से 40 साल के बीच थी।

ये लक्षण बताते हैं साइनस बन चुका है आपका सर्दी-जुकाम

सर्दी के मौसम में आपने भी गौर किया होगा कि आपके आसपास के ज्यादातर लोग आपको खांसते-छींकते नजर आ जाएंगे। किसी की नाक बह रही होती है तो किसी को गले में दर्द और चुभन महसूस हो रही होती है। ऐसे में हम सब थोड़ा आराम करके और दादी के सदियों पुराने नुस्खे इस्तेमाल करके तबीयत में सुधार कर लेते हैं। लेकिन विटमिन सी, सूप और तमाम तरह के घरेलू नुस्खे अपनाने के बाद भी अगर आपका सर्दी-जुकाम ठीक नहीं हो रहा तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। हो सकता है आपका सर्दी-जुकाम साइनस बन गया हो....

क्या है साइनस इन्फेक्शन?

साइनस काफी हद तक सर्दी-जुकाम जैसा ही होता है लिहाजा उसे डायग्नोज करना मुश्किल होता है। चेहरे के चार हिस्सों में साइनस कैविटी होती है- चीक्स में, आइब्रोज के ऊपर, आंखों के बीच में और आंखों के पीछे। जब साइनस कैविटी में वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो जाता है और उसमें म्यूकस भर जाता है तो उसे साइनस इन्फेक्शन कहते हैं। आपको कौन



सा साइनस हुआ है कि यह आपके लक्षणों से पता चलता है।

क्या साइनस फैलने वाली बीमारी है? साइनस इन्फेक्शन वायरस और

बैक्टीरिया दोनों से होता है। ऐसे में अगर आपको साइनस इन्फेक्शन वायरस से हुआ है तो आप इसे फैला सकते हैं। लेकिन वायरस फैलाने का मतलब यह नहीं कि

आप साइनस इन्फेक्शन फैलाएंगे क्योंकि साइनस इन्फेक्शन, सर्दी-जुकाम के बाद होने वाली खुजली और जलन से पैदा होता है। लिहाजा आप सर्दी-जुकाम फैला सकते

हैं लेकिन साइनस इन्फेक्शन नहीं।

साइनस के लक्षण

अगर आपका कोल्ड और फ्लू का लक्षण एक सप्ताह से ज्यादा समय तक रहे तो तुरंत डॉक्टर को दिखाकर जांच करवाएं। साइनस के कॉमन लक्षण ये हैं-

- आंखों में तेज दर्द होना, रात में बिस्तर पर लेटते ही खांसी आना
- कई बार साइनस में दांत में भी दर्द होने लगता है
- आइब्रोज के ठीक ऊपर फोरहेड के हिस्से में तेज दर्द होना
- साइनस की वजह से नाक और गले में म्यूकस जम जाता है जिससे सांस भी बंदबूदार हो जाती है

इन बातों का रखें ध्यान: आमतौर पर सर्दी-जुकाम 5 से 7 दिन में अपने आप ठीक हो जाता है लेकिन अगर आपके सर्दी के लक्षण ठीक होने का नाम नहीं ले रहे और लंबे वक्त तक बरकरार हैं तो आपको डॉक्टर के पास जाकर साइनस इन्फेक्शन की जांच जरूर करवानी चाहिए। साथ ही दिनभर में 2 बार स्टीम लेने से भी साइनस की तकलीफ में आराम मिलता है।