

# क्या पुरुषों की स्पर्म क्वालिटी खराब कर सकता है कोरोना?



## कम गंभीर नहीं है ओमिक्रॉन संक्रमण

इंपीरियल कॉलेज लंदन के रिसर्चर्स ने ओमिक्रॉन संक्रमण वाले 11,329 मरीजों की तुलना अन्य वेरिएंट से संक्रमित लगभग 2 लाख लोगों से की। स्टडी में सामने आया है कि ओमिक्रॉन वेरिएंट डेल्टा के मुकाबले कम गंभीर नहीं है। अब तक इसके कम गंभीर होने का कोई पुख्ता सबूत नहीं मिला है। इस रिसर्च में लक्षण मिलने के बाद पाए गए पॉजिटिव लोगों के अनुपात और हास्पिटल में एडमिट हुए लोगों के अनुपात पर स्टडी की गई है।

कोरोना का नया वेरिएंट ओमिक्रॉन दुनियाभर में कहर मचा रहा है। लगातार बढ़ते मामलों ने वैज्ञानिकों की चिंताएं बढ़ा दी हैं। भारत में ओमिक्रॉन के अब तक 200 मामले सामने आ चुके हैं। कोरोना की तमाम खबरों के बीच दो चौकाने वाली स्टडी सामने आई है। एक में जहां ओमिक्रॉन को डेल्टा के बराबर ही खतरनाक बताया गया है, वहीं दूसरी स्टडी में स्पर्म काउंट पर कोविड-19 के असर का खुलासा हुआ है।

दक्षिण अफ्रीका से मिले अब तक के डाटा में माना जा रहा था कि ओमिक्रॉन डेल्टा से कम खतरनाक है, लेकिन इंपीरियल कॉलेज लंदन की एक नई स्टडी ने इस दावे को पूरी तरह से खारिज कर दिया है। यूके की स्टडी के अनुसार, ओमिक्रॉन डेल्टा की तरह ही खतरनाक है और इसके परिणाम भी उतने ही डराने वाले हैं। वहीं फर्टिलिटी एंड स्टैटिलिटी में छपी एक नई स्टडी में बताया गया है कि वायरस और मेल फर्टिलिटी के बीच गहरा संबंध है। रिसर्चर्स ने पाया है कि कोविड-19 का पुरुषों के स्पर्म काउंट पर लंबे समय तक असर रहता है।

## ओमिक्रॉन के साथ री-इंफेक्शन की संभावना 5.4 गुना

स्टडी में पाया गया कि दो खुराक के बाद ओमिक्रॉन के खिलाफ टीके की प्रभावशीलता 0 से बढ़कर 20 प्रतिशत थी। जबकि बूस्टर शॉट के बाद इसकी प्रभावशीलता 55 प्रतिशत से 80 प्रतिशत तक हो गई। रिपोर्ट के अनुसार, ओमिक्रॉन के साथ री-इंफेक्शन की संभावना डेल्टा वाले लोगों की तुलना में 5.4 गुना ज्यादा है। हेल्थकेयर वर्कर्स की मानें तो सार्स कोव-2 के पहले वेरिएंट में 6 महीने में दूसरी बार संक्रमण होने से 85 प्रतिशत तक सुरक्षा मिलती थी। रिसर्चर्स का कहना है कि ओमिक्रॉन से री-इंफेक्शन के खिलाफ सुरक्षा में 19 प्रतिशत तक की कमी आई है।

## कोविड के बाद स्पर्म काउंट और स्पर्म की गतिशीलता में कमी

कोविड-19 पुरुषों के स्पर्म काउंट और स्पर्म की गतिशीलता को कम करने के लिए जिम्मेदार है। रिसर्चर्स ने पाया है कि पुरुषों की स्पर्म क्वालिटी कोविड-19 से रिकवर होने के बाद महीनों तक खराब रहती है। कोरोना से रिकवर होने के बाद एक महीने के भीतर 35 पुरुषों के सैपल पर स्टडी की गई। इसमें पता चला कि स्पर्म की गतिशीलता 60 प्रतिशत और स्पर्म काउंट 37 प्रतिशत तक घट गई। बेबी प्लान करने की इच्छा रखने वाले कपल्स को रिसर्चर्स ने चेतावनी दी है कि कोविड-19 संक्रमण के बाद स्पर्म क्वालिटी और स्पर्म काउंट में कमी आ सकती है।



## क्या मोटापे से साँस फूलने लगती है?

अभी कुछ दशकों से मोटापे की व्यापकता बड़ी नाटकीय रूप से बढ़ी है। यह दुनिया भर में सबसे आम चयापचय रोग बन गया है, जो अब धीरे-धीरे एक वैश्विक महामारी का रूप लेता जा रहा है। वर्ष 2020 में बड़े पैमाने पर किए गए एक सर्वेक्षण के नतीजों के अनुसार मुंबई में 57: लोग अधिक वजन या मोटापे की श्रेणी के अंतर्गत थे। मोटापा एक जटिल और बहुक्रियात्मक बीमारी है। यह पर्यावरण, जीवन शैली और भावनात्मक कारकों की परस्पर क्रिया के परिणामस्वरूप होता है। स्वस्थ वजन वाले लोगों की तुलना में मोटापे से ग्रस्त लोगों में कई गंभीर बीमारियों और स्वास्थ्य अवस्थाओं का खतरा बढ़ जाता है, जैसे उच्च रक्तचाप, टाइप 2 डायबिटीज, कोरोनरी हृदय रोग, स्लीप एपनिया, ऑस्टियोआर्थराइटिस, कई प्रकार के कैंसर आदि। डिस्निया या साँस लेने में तकलीफ साँस लेने के लिए पर्याप्त हवा नहीं मिलने की परेशान करने वाली अनुभूति है। यह मोटापे के अंतर्गत एक बहुत ही सामान्य और गंभीर लक्षण है। मोटापे से ग्रस्त लगभग 80: लोगों को अपने दैनिक जीवन में साँस की तकलीफ का अनुभव होता है। वजन और बीएमआई बढ़ने से फेफड़ों में मात्रात्मक कमी होती है। इससे शरीर में हवा का प्रवेश बाधित होता है। पेट की दीवार में और पेट के अंगों के आसपास वसा ऊतक का जमाव डायफ्राम की गति को बाधित करता है और इससे साँस लेने के दौरान फेफड़े ठीक से फूल नहीं पाते हैं।

## मोटापे से ग्रस्त रोगियों में मधुमेह का प्रबंधन

मोटापा एक दीर्घकालीन चयापचय रोग है, जिससे दुनिया भर में वयस्क और बच्चे प्रभावित हो रहे हैं। हमें यह समझना चाहिए कि मोटापा कोई कॉस्मेटिक संबंधी समस्या नहीं है, बल्कि यह अपने आप में एक बीमारी है। दिल्ली एनसीआर क्षेत्र में 2020 में बड़े पैमाने पर किए गए एक सर्वेक्षण के नतीजों के अनुसार लगभग 38: लोग अधिक वजन वाले, 17: लोग मोटे और 2: लोग अत्यधिक मोटे पाए गए हैं। अब मोटापा मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक बन गया है क्योंकि यह कई तरह के गैर-संचारी रोगों के एक मुख्य जोखिम कारक के रूप में जाना जाता है, जिनमें विशेष रूप से टाइप 2 डायबिटीज शामिल है। डायबिटीज के 90: से अधिक रोगियों में अधिक वजन या मोटापे की समस्या होती है। दिल्ली के 1,45,000 निवासियों के बीच किए गए एक अनुसंधान के अनुसार लगभग 25 प्रतिशत लोग ग्री-डायबेटिक (पूर्व-मधुमेह) अवस्था में पाए गए और लगभग 23 प्रतिशत लोग मधुमेह से पीड़ित पाए गए, जिससे इस समस्या की गंभीरता स्पष्ट होती है। वास्तव में इस घनिष्ठ संबंध के कारण 'डायबेसिटी' शब्द अस्तित्व में आया है। मोटापा इंसुलिन प्रतिरोधकता को और खराब कर देता है, और इसके विपरीत वजन घटाने से डायबिटीज की जटिलताओं का बढ़ना कम हो जाता है।

## वजन कम करने एवं सह-रुग्णताओं के लिए दीर्घकालीन प्रबंधन समाधान



विभिन्न क्षेत्रों में रहने वाले विभिन्न आयु वर्ग (11 वर्ष और उससे अधिक) के 652 लोगों पर किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, 30.4 प्रतिशत लोगों का वजन अधिक था और 12.12 प्रतिशत लोग मोटापे से ग्रस्त थे। मोटापे के साथ उच्च रक्तचाप (25.9 प्रतिशत) और डायबिटीज (19.1 प्रतिशत) सर्वाधिक जुड़े हुए थे। अधिक वजन और मोटापे को असामान्य या अत्यधिक वसा संचय के रूप में परिभाषित किया जाता है जो स्वास्थ्य के लिए कई तरह से जोखिम भरा होता है। एशियाई लोगों के लिए डब्ल्यूएचओ के दिशा-निर्देशों के अनुसार किसी व्यक्ति को तब मोटापा कहा जा सकता है, जब उसका बीएमआई 25 कि.ग्रा/एम2 से अधिक हो। मोटापा एक जटिल स्वास्थ्य समस्या है जो इसके कारणों और व्यक्तिगत कारकों, जैसे व्यवहार और आनुवंशिकता आदि के संयोजन से उत्पन्न होती है। व्यवहार में शारीरिक गतिविधि, निष्क्रियता, आहार का पैटर्न, दवाईयों का उपयोग और अन्य जोखिम शामिल हो सकते हैं।

# क्या आप भी खा लेते हैं जली हुई चीज

क्या आप उन लोगों में से हैं जिन्हें जला हुआ भोजन अत्यधिक पसंद है। अगर हां तो यह आपके लिए कैंसर की समस्या पैदा कर सकता है। आइए जानते हैं आखिर कैसे जला हुआ भोजन कैंसर की वजह बन सकता है। हम सभी ने बचपन के दौरान या आज भी उन जले हुए चावलों का कुर कुरा स्वाद चखा है। इसके अलावा कई ऐसी चीज हैं, जो पकाने के दौरान जल जाती हैं और बहुत लोगों को उनका स्वाद पसंद भी आता है। क्या आप भी उन्हीं लोगों में शामिल हैं। अगर हां तो थोड़ा सावधान हो जाइए।

आपका यह स्वाद आपको कैंसर का उपहार भी दे सकता है। आमतौर पर हम अक्सर स्वाद के चलते या फिर खाना बर्बाद न हो जाए इस सोच के साथ जले हुए भोजन को भी ग्रहण कर लेते हैं। बिना यह जाने की उसका भीषण परिणाम भी भुगतने पड़ सकते हैं। आइए जानते हैं इस बारे में आखिर कैसे जला हुआ भोजन आपके शरीर में कैंसर पैदा कर सकता है।

## क्या जला हुआ भोजन नुकसान करता है

आपको बता दें कि जले हुए भोजन के अंदर एक्रिलामाइड नामक एक घटक पैदा हो जाता है। आमतौर पर यह घटक स्टार्च युक्त भोजन के अधिक पकने या जलने पर पैदा होता है, जो कैंसर की वजह बन सकता है। साधारण तौर पर किसी खाद्य सामग्री से खतरा तो नहीं होता। लेकिन जब भोजन को लंबे समय तक पकाया जाता है और इस दौरान वह जल जाए तो यह कैंसर की वजह भी बन सकता है।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## भोजन पकाने का तरीका

आमतौर पर कुछ भोजन पकाने के तरीके भी एक्रिलामाइड नामक कंपोनेन्ट पैदा होने की वजह बन जाते हैं, जैसे अगर भोजन तंदूर, बेकिंग, बारबेक्यूइंग, फ्राइंग, ग्रिलिंग, रोस्टिंग, आदि के जरिए पका हो तो, यह एक्रिलामाइड को पैदा कर सकता है। हालांकि कुछ लोग इन तरीकों के जरिए पके भोजन को अधिक सुरक्षित मानते हैं क्योंकि इसमें तेल का इस्तेमाल कम होता है।

लेकिन कैंसर पर यूके रिसर्च के डिजिटल पोर्टल पर प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक जब स्टार्च युक्त भोजन इन तरीकों के जरिए पकाया जाता है तो यह कैंसर को पैदा कर सकता है। हालांकि इस दिशा में अभी बहुत रिसर्च की आवश्यकता है। ताकि पता चल सके क्या केवल एक्रिलामाइड ही कैंसर को पैदा करता है या कोई और कारण भी इस समस्या की वजह बन सकता है।

## क्या एक्रिलामाइड है कैंसर की वजह

आपको बता दें कि मुख्य रूप से एक्रिलामाइड की वजह से कैंसर की समस्या पैदा नहीं होती। वहीं अध्ययनों की मानें तो एक्रिलामाइड के जरिए कैंसर पैदा होगा या नहीं यह भोजन की प्रकृति और भोजन किस प्रकार का है इस बात पर निर्भर करता है। ऐसे में विशेषज्ञ लोगों को सलाह देते हैं कि कैंसर की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप ताजे फलों, फाइबर युक्त पदार्थों, सब्जियों, आदि का सेवन करें। वहीं कुछ चीजों से पूरी तरह दूरी बनाकर रखें जैसे अधिक मीठे और नमकीन पदार्थ, और प्रोसेस्ड फूड आदि। इन बातों को मानकर आप कई प्रकार के कैंसर से बच सकते हैं।