

# आम सर्दी-जुखाम नहीं ओमिक्रोन ने जकड़ लिया है शरीर

अगर दिखने लगे हैं ऐसे लक्षण



## ओमिक्रोन के लक्षण

ओमिक्रोन वायरस के हल्के लक्षणों को सर्दी या कॉमन कोल्ड से जोड़ कर देखा गया है। ऐसे में अगर आपको सिर दर्द, गले में खराश, नाक बहना, थकान और बार-बार छींक आती है तो इसे सामान्य सर्दी या फ्लू ना समझने की गुजारिश की गई है। इस पर प्रोफेसर स्पेक्टर इन लक्षणों से पीड़ित सभी लोगों को तुरंत कोरोना टेस्ट करवाने की सलाह दे रहे हैं।

कोरोना का नया वेरिएंट अब पूरी दुनिया में अपने पैर पसारता जा रहा है। हाल ही में भारत में कोरोना के ओमिक्रोन वेरिएंट के कुल 73 मामले हो गए हैं। इससे पहले कोरोना के 12 मामले नए आने के बाद यह आंकड़ा 73 पर पहुंचा था। वहीं विश्व स्वास्थ्य संगठन की माने तो अब तक यह वेरिएंट करीब 77 देशों में फैल चुका है। वहीं विशेषज्ञों का तो यह तक कहना है कि यह ज्यादातर देशों में फैल चुका है भले ही इसके मामले अब तक पकड़ में नहीं आए हैं।

## नए वेरिएंट में यह लक्षण नहीं

हम सभी जानते हैं कि कोरोना के कुछ गिने चुने लक्षण देखे जाते थे। लेकिन अब ओमिक्रोन वेरिएंट में उस तरीके के लक्षण देखने को कम ही मिल रहे हैं। आपको बता दें इससे पहले साउथ अफ्रीकन मेडिकल एसोसिएशन की चेयरपर्सन डॉक्टर एंजेलिक कोएट्जी ने इस बात को साफ किया है कि हाल ही में आए ओमिक्रोन के किसी भी मामले में गंध या टेस्ट ना आने जैसे लक्षण देखने को नहीं मिले हैं। यही नहीं इन मरीजों में ना तो बंद नाक, जुकाम और अधिक तापमान जैसे लक्षण देखने को मिले हैं। यूके के ZOE कोविड अध्ययन ऐप के मुख्य प्रोफेसर टिम स्पेक्टर ने भी इस बात का खुलासा किया है कि बुखार, खांसी और स्मेल ना आने जैसे लक्षण अब लोगों में कम ही दिखाई दे रहे हैं जो कि कोरोना के पहले मुख्य लक्षण हुआ करते थे। उनका कहना है कि अब मरीजों में इस तरह के लक्षण बेहद कम हो गए हैं।

डॉक्टर ने इंग्लैंड में तेजी से बढ़ते कोरोना के मामलों का हवाला देते हुए कहा कि, यह मामले तेजी से दोगुने होते जा रहे हैं। उनका कहना है कि हर ढाई दिन में कहीं ना कहीं मामलों की संख्या बढ़ रही है। यानी मतलब साफ है कि इस वेरिएंट के मामले अब तेजी से बढ़ रहे हैं।

## सर्दी-जुखाम से कहीं बढ़कर हैं इसके लक्षण

ऐसे में अगर बात भारत की करें तो विशेषज्ञों का कहना है कि तापमान के गिरते स्तर के साथ लोगों में सर्दी के मामले अधिक देखने को मिल रहे हैं। ऐसे में डॉक्टर लोगों को आगाह कर रहे हैं कि जो लोगों को एक साधारण समस्या की तरह दिख रही है। वह इससे ज्यादा भी कुछ हो सकती है।



## छुट्टियों में डायबिटीज के मरीज ऐसे रखें डायट का ख्याल

क्रिसमस और विंटर वेकेशन शुरू होने वाली हैं। इस त्योहार और छुट्टियों के सीजन को लेकर लोग बेहद उत्सुक हैं। छुट्टियों में कुछ लोग घूमने की प्लानिंग कर रहे हैं, तो कुछ इन हाउज पार्टीज ऑर्गेनाइज करने की तैयारियों में जुटे हैं। वैसे त्योहार कोई भी हो मिठाई और स्वादिष्ट भोजन के बिना अधूरा है। देखा जाए, तो क्रिसमस और न्यू ईयर दोनों ही हिंदू धर्म के त्योहार नहीं हैं, फिर भी सभी लोग इन्हें बड़ी धूमधाम से मनाते हैं। इन मौकों पर 7 दिन तक क्रिसमस फीस्ट, न्यू ईयर प्री एंड पोस्ट पार्टीज लगभग हर दिन आयोजित की जाती हैं, जिसमें तरह-तरह के व्यंजन सर्व किए जाते हैं। मिठाई और स्नैक्स की वैरायटी इनमें सबसे ज्यादा होती है, जिन्हें अर्वाइड करना बहुत मुश्किल है। डॉक्टर कहते हैं कि मौज-मस्ती और छुट्टियों को खाने-पीने के साथ एन्जॉय करना गलत नहीं है, लेकिन अपने स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए इन सभी का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए। बता दें कि तले हुए, मीठे, मसालेदार व्यंजन डायबिटीज वाले लोगों को प्रभावित कर सकते हैं। आंकड़े बताते हैं कि जिन लोगों को पहले से ब्लड शुगर लेवल की समस्या है फेस्टिव सीजन के दौरान और बाद में उनके शुगर लेवल में 15 से 18 प्रतिशत तक की वृद्धि देखी जाती है।

# एक कारण से 6 गुना बढ़ सकता है हार्ट अटैक का खतरा

दिल हमारे शरीर का सबसे जरूरी अंग है। जब से यह बनता है, बिना रुके काम करता है। लेकिन हमारी जीवनशैली की कुछ खराब आदतें कार्डियोवस्कुलर सिस्टम को बेहद नुकसान पहुंचाती हैं। लेकिन एक सच जो हाल ही में सामने आया है, चौंकाने वाला है। शोधकर्ताओं के अनुसार, सर्दियों में हार्ट अटैक की संभावना ज्यादा होती है। आमतौर पर लोगों का मानना है कि सर्दी के दिनों में सर्दी-जुकाम और फ्लू के मामलों में तेजी आती है, जबकि इस मौसम में हार्ट अटैक का जोखिम सबसे ज्यादा है। दिल की बीमारी से होने वाली मौतें अचानक होने वाली मौतों सहित सर्दी की शुरुआत में बहुत तेजी से बढ़ती हैं।

अध्ययनों से पता चला है कि सर्दी के दिनों में दिल का दौरा पड़ने का खतरा गर्मियों के मुकाबले दोगुना होता है। दिल के दौरे और हृदय रोग से संबंधित घटनाओं की संभावना अक्सर सुबह के वक्त ही होती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सर्दी के मौसम में फ्लू के साथ हमारा दिल तनाव में आ जाता है। इसलिए सर्दी के महीनों में स्वस्थ और दिल के मरीजों को अपने दिल का खास ख्याल रखना चाहिए। लेकिन क्या इस खतरे को सक्रिय रूप से रोकने और आने वाले स्वास्थ्य संकट को रोकने का कोई तरीका है। मुंबई परेल के ग्लोबल अस्पताल के कार्डियोवस्कुलर और थोरेसिक सर्जरी के सलाहकार डॉ. चंद्रशेखर कुलकर्णी ने टाइम्स नाउ से बातचीत की और सर्दी के मौसम में इस बीमारी से बचने का तरीका भी बताया। लेकिन इससे पहले एक नजर डालते हैं एक्सप्रेस.को.यूके की एक रिपोर्ट पर।

## गुना क्यों बढ़ सकता है हार्ट अटैक का रिस्क



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

टोरंटो यूनिवर्सिटी द्वारा प्रकाशित और न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक शोध में हृदय स्वास्थ्य से संबंधित एक खोज की गई है। कनाडाई रिसर्चर्स ने श्वसन संक्रमण, खासतौर से इंप्लूएंजा और दिल का दौरा पड़ने के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध बताया है। रिपोर्ट में रिसर्च से पता चलता है कि फ्लू के संकुचन के एक सप्ताह के भीतर दिल का दौरा पड़ने का जोखिम छह गुना बढ़ सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि इंप्लूएंजा दिल और वस्कुलर सिस्टम पर तनाव डालता है।

हार्ट अटैक के मामले किस मौसम में सबसे ज्यादा देखने को मिलते हैं डॉ. चंद्रशेखर कुलकर्णी बताते हैं कि हार्ट अटैक के मामले सर्दियों में ज्यादा देखे जाते हैं। यह स्थिति सबसे ज्यादा उन लोगों के साथ बनती है, जिनकी धमनियां पहले से ही संकुचित हैं। दिल के दौरे की संभावना सबसे ज्यादा सुबह के वक्त होती है, जब तापमान सबसे कम होता है। किसी भी संक्रमण से दिल को ज्यादा ब्लड पंप करने की जरूरत बढ़ जाती है इसलिए डैमेज हुआ दिल और परेशानी में आ जाता है। इसके अलावा गंभीर इंप्लूएंजा के कारण शरीर में कम ऑक्सीजन का स्तर अनियमित दिल की धड़कन को ट्रिगर कर सकता है। ब्लड प्रेशर में कमी से मायोकार्डियल इस्किमिया हो सकता है।

## सर्दी आने पर फ्लू से बचने के लिए कौन से उपाय करें

डॉ. कुलकर्णी कहते हैं एक सामान्य उपाय जो हम कोविड-19 के लिए अपनाते हैं, दिल का दौरा पड़ने से बचाने के लिए काफी है। इस मौसम में फिजिकल एक्टिविटी में कमी, मानसिक दबाव, खाने-पीने की खराब आदतें और इस मौसम में होने वाले वायरल इन्फेक्शन की वजह से भी हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। जिन लोगों का दिल कमजोर है, उन्हें खासतौर से इस मौसम में अपना ध्यान रखना चाहिए। डॉक्टर इस दौरान अपनी डाइट पर खास ध्यान देने की सलाह देते हैं।

## रिश्तों को लेकर सबसे खराब सलाह, जो केवल परिवार वाले ही दे सकते हैं

परिवार वाले हमेशा हमें सही-गलत चीजों को समझाते हुए सलाह देते हैं, ताकि हम अपने जीवन में अच्छा कर सकें। लेकिन कई बार उनकी सलाह गलत भी हो सकती है। ऐसे में विचार करने के बाद ही उन पर अमल करें। जरूरी नहीं कि आपके परिवार वाले जिन बातों को सही मान रहे हों, वह वाकई में ही सही हों। इस बात में कोई दोराय नहीं कि हम सबसे ज्यादा प्यार अपने परिवार से ही करते हैं। यही एक वजह भी है कि हमारे देश में परिवार को तरहीह देने की संस्कृति है। बचपन से ही वह न केवल हमारी देखभाल करते हैं बल्कि जीवन में होने वाली सही-गलत चीजों के बारे में भी हमें समझाते हैं ताकि हम अपना भविष्य अच्छा और सुरक्षित बना सकें। इसलिए कहा भी गया है कि फैमिली की जगह आपके जीवन में कोई दूसरा व्यक्ति नहीं ले सकता। खैर, सभी व्यक्ति का पारिवारिक अनुभव ऐसा ही हो, ऐसा भी बिल्कुल जरूरी नहीं है। कुछ लोगों को परिवार की भारी आलोचनाओं का सामना भी करना पड़ता है। उन्हें न केवल परिवार की रोक-टोक सहनी पड़ती है बल्कि किसी भी फैसले को उन्हें खुद से लेने की अनुमति भी नहीं मिलती। यही एक वजह भी है कि जब बात शादी की आती है।

## पैदा होगा घुंघराले बालों वाला बच्चा, डिलीवरी से पहले ही ऐसे लगा सकते हैं पता



जन्म के समय बच्चे के सिर पर ज्यादा, कम या घुंघराले बाल होते हैं। जैसे ही खबर मिलती है कि घर में कोई नन्हा मेहमान आने वाला है, मां-बाप समेत घर के बाकी सदस्य कल्पना करने लगते हैं कि बच्चा कैसा दिखेगा। उसका रंग कैसा होगा, बाल कैसे होंगे, कैसा दिखता होगा वगैरह-वगैरह।

इस बात में कोई शक नहीं है कि बच्चे के नैन-नक्श अपने माता-पिता जैसे ही होंगे लेकिन उसके बाल कैसे होंगे, ये तो जन्म के बाद ही पता चलता है। हालांकि, कुछ ऐसे तरीके भी मौजूद हैं जिनकी मदद से आप जान सकते हैं कि बच्चे के बाल कैसे होंगे। प्रेग्नेंसी काफी लंबा पीरियड होती है और इस दौरान कई लक्षण महसूस होते हैं। कभी उल्टी होती है, कभी मतली महसूस होती है तो कभी खट्टा खाने का मन करता है। कहा जाता है कि हर एक लक्षण किसी न किसी बात की ओर इशारा करता है। बच्चे के बाल कैसे होंगे, ये काफी हद तक उसके पैरेंट्स के बालों से मिलता है।