

# हार्ट अटैक के लक्षण महिलाओं पर दिखते हैं बहुत अलग

पुरुषों से छोटा होता है इनका दिल



## महिलाओं और पुरुषों के हृदय में फर्क

पुरुष और महिला के शरीर की संरचना में काफी फर्क है। यही फर्क पुरुष और महिला के हृदय के बीच भी है। आपको बता दें कि महिलाओं का हृदय पुरुषों की तुलना में न केवल थोड़ा छोटा होता है। बल्कि महिलाओं के हृदय की दीवारें भी पतली होती हैं। इसी वजह से यह पुरुषों के हृदय के मुकाबले 10 प्रतिशत कम ब्लड पंप करता है। जब महिलाएं तनाव में होती हैं तो उनका हृदय अधिक मात्रा में ब्लड पंप करता है। वहीं पुरुष जब तनाव में होते हैं तो इस दौरान उनका ब्लड प्रेशर अधिक हो जाता है।

आज के समय में हार्ट अटैक एक ऐसी समस्या बन गया है, जिसकी वजह से हर साल ना जाने कितने ही लोगों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ता है। वहीं अगर हार्ट अटैक एक बार आ चुका हो तो उसके बाद स्थिति और भी चिंताजनक हो जाती है, खासतौर से महिलाओं के लिए इसके बाद का जीवन बहुत कठिन हो जाता है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि पुरुष और महिला बायोलॉजिकल रूप से भिन्न हैं। शायद यही कारण भी है जिसकी वजह से महिलाओं में हार्ट अटैक के जो लक्षण दिखाई देते हैं, वह पुरुषों से काफी अलग होते हैं। ऐसे में इन लक्षणों को समझना ना केवल और भी ज्यादा कठिन हो जाता है।

## महिलाओं में चेस्ट पेन नहीं होता

आमतौर पर हम सभी ने हार्ट अटैक से पहले लोगों को चेस्ट पेन की शिकायत करते हुए देखा है। लेकिन ऐसा पुरुषों के साथ होता है महिलाओं के साथ नहीं। विशेषज्ञों के अनुसार हार्ट अटैक से कुछ देर पहले महिलाओं को चेस्ट पेन नहीं होता। बल्कि उन्हें हार्ट अटैक से एक या दो सप्ताह पहले ऐसा दर्द होता है। इस सिग्नल को आमतौर पर महिलाएं नजरअंदाज कर देते हैं। यही कारण भी है जिसकी वजह से हार्ट अटैक की समस्या महिलाओं में ज्यादा होती है।

## महिलाओं के हृदय को प्रभावित करने वाली बीमारियां

ऐसी बहुत सी स्थितियां हैं जो केवल महिलाओं को होती हैं और उसकी वजह से भी हृदय रोग हो सकता है। इनमें पोलिस्टिक ओवरी सिंड्रोम, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या शामिल हैं, जो आमतौर पर महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान होती हैं। यही समस्याएं हार्ट अटैक की भी वजह बन जाती हैं। इसके अलावा हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड शुगर लेवल, सिगरेट और मोटापे की वजह से भी हृदय से जुड़ी समस्या पैदा हो सकती है। इस लिहाज से कहा जा सकता है कि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को हार्ट अटैक का खतरा अधिक होता है।

## 60 के बाद लेडीज को हार्ट अटैक का ज्यादा खतरा क्यों

पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को बुढ़ापे में या एक उम्र के बाद हार्ट अटैक का खतरा अधिक रहता है। ज्ञात हो कि महिलाओं में जब तक मेनोपॉज की स्थिति नहीं आती तब तक शरीर में मौजूद एस्ट्रोजन लेवल हृदय रोग से बचाकर रखता है।



## लौकी का जूस पीने के बाद मुश्किल में आ गई थी ताहिरा कश्यप की जान

बॉलीवुड अभिनेता आयुष्मान खुराना की पत्नी ताहिरा कश्यप इन दिनों अपनी सेहत को लेकर चर्चा में हैं। इस बात की ताहिरा ने खुद एक पोस्ट के जरिए जानकारी दी है। उनकी इतनी ज्यादा तबियत खराब हो गई थी कि उन्हें आईसीयू में तक भर्ती कराना पड़ा। अपनी इस हालत के लिए ताहिरा ने लौकी के जूस को जिम्मेदार बताया। जी हां, ताहिरा ने बताया कि लौकी के जूस पीने के बाद उनकी अचानक से तबियत बिगड़ी थी। इस आर्टिकल में हम आपको लौकी के जूस के साइड इफेक्ट्स के बारे में बता रहे हैं। आयुष्मान की पत्नी ताहिरा ने हाल ही में एक वीडियो शेयर कर बताया कि उन्होंने दूधी यानी लौकी का जूस पिया था जो कि विषाक्त था। उन्होंने इस जूस में आंवला और हल्दी भी मिलाई थी, जिसे पीने के बाद उनकी तुरंत तबियत बिगड़ने लगी थी। उन्हें 17 बार उल्टी हुई और उनका ब्लड प्रेशर कम होकर 40 तक पहुंच गया था। ताहिरा कश्यप ने वीडियो में आगे बताया, डॉक्टरों ने मुझे अपना फोन उठाकर उन सभी लोगों को बताया, जिन्हें मैं जानती हूँ कि ग्रीन जूस लौकी की विषाक्तता के गंभीर परिणाम हो सकते हैं। यह सेहत के लिए घातक हो सकता है।

## किडनी की सेहत के लिए खतरनाक हैं डेली की ये 10 आदतें

किडनी हमारे शरीर का अहम हिस्सा हैं जो कई तरह से हमारे शरीर में मिनरल्स और वाटर को बैलेंस करती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आप जाने-अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां करते हैं जिससे किडनी की सेहत खतरे में आ जाती है। हमारे शरीर में किडनी की एक अहम भूमिका होती है। वे बॉडी से अपशिष्ट और अतिरिक्त तरल पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करती हैं। इसके साथ ही ये पानी, लवण और खनिजों के हेल्दी बैलेंस को बनाए रखने के लिए एसिड को हटाने में मदद करती हैं। मालूम हो कि इस स्वस्थ संतुलन के बिना, आपकी नसें, मांसपेशियां और शरीर के अन्य ऊतक ठीक से काम नहीं कर सकते। ऐसे में किडनी की देखभाल करना जरूरी हो जाता है। जयपुर स्थित 'डै हॉस्पिटल' के सीनियर कंसल्टेंट फिजिशियन डॉ. अजीत सिंह ने बताया कि हम अपने डेली रूटीन कई ऐसी गलतियां करते हैं जिससे हमारी किडनी को नुकसान पहुंचता है और ये बहुत कॉमन आदतें हैं। डॉ. अजीत का कहना है कि बाजार में मेडिकल स्टोर पर ऐसी तमाम नॉन-स्टेरायडल एंटी इन्फ्लेमेटरी दवाएं उपलब्ध हैं, जो आपके दर्द को कम करने में मदद करती हैं।

## पुरुषों के लिए बेहद फायदेमंद है इस फल का 1 गिलास जूस



अनार का सेवन आपने जरूर किया होगा, इसके मीठे स्वाद के अलावा आपने इसके छिलके का उपयोग भी खांसी के दौरान किया होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह कैसर जैसी समस्या से भी बचा सकता है। आइए जानते हैं अनार के ऐसे ही अनसुने फायदों के बारे में। अनार अन्य फलों के मुकाबले ना केवल महंगा होता है। बल्कि इसके छोटे छोटे दाने बहुत सी खाद्य सामग्री पर सजाने के लिए भी इस्तेमाल किए जाते हैं। लेकिन अनार को लेकर बहुत सी ऐसी बातें हैं जो शायद आप जानते ही नहीं होंगे। आपको बता दें कि अनार पुनिका ग्रंथम वृक्ष का फल है। जिसका सेवन भारत में तो बड़े चाव से किया जाता है। पर हार्वर्ड चिकित्सा विशेषज्ञ के मुताबिक अमेरिका जैसे देश में इस फल के बारे में ज्यादातर लोग तो जानते ही नहीं हैं। ऐसे में आप खुद ही सोच सकते हैं कि कितने ही लोग होंगे जिन्होंने इसका सेवन किया होगा। हालांकि भारत समेत जपान, चीन, अफगानिस्तान, ईरान आदि में अनार का सेवन किया जाता है।

# इस तरह से न खाएं ये सूखे मेवे, वरना सेहत को होंगे भयंकर नुकसान

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोरोनावायरस महामारी ने हम सभी को अपनी सेहत के प्रति जागरूक बना दिया है। अब हम सभी संतुलित आहार खाने के महत्व को अच्छी तरह से समझते हैं जिसमें फल, सब्जियां, स्वस्थ वसा और प्रोटीन शामिल हैं। ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं जिनका सही तरीके से सेवन किया जाए तो वे शरीर के लिए चमत्कारी साबित हो सकते हैं। इसके लिए हमें क्या खाना है, कब खाना है और कितना खाना है, यह जानना बहुत जरूरी है। इसके अलावा आपको ये भी बता दें कि स्वस्थ भोजन की अधिकता भी शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

जैसा कि आप जानते ही हैं कि अति हर चीज की ठीक नहीं है, फिर चाहे वो हेल्दी फूड ही क्यों न हों। कुछ ऐसे फूड जो सुपर हेल्दी हैं लेकिन एक्सपर्ट बताते हैं कि इनका अधिक सेवन करने पर आपके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसे ही सुपरफूड्स के बारे में बता रहे हैं जो बहुत हेल्दी हैं लेकिन अधिक खाने पर ये नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

## सुपरफूड का आपको अधिक सेवन नहीं करना चाहिए

नट्स एक स्वस्थ आहार का एक अहम हिस्सा हैं। बादाम, काजू और अखरोट स्वस्थ वसा, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन से भरपूर होते हैं। ब्राजील के नट्स के बारे में कहा जाता है कि यह सेलेनियम से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी और रिप्रोडक्टिव सिस्टम यानी प्रजनन क्षमता के प्रॉपर फंक्शन के लिए जरूरी है। सेलेनियम, कोशिकाओं और ऊतकों को होने वाले किसी भी नुकसान को रोकने में मदद करता है। लेकिन बहुत अधिक ब्राजीलियाई नट्स आपके शरीर को अतिरिक्त सेलेनियम प्रदान कर सकते हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है।



## ब्राजील नट्स अधिक खाने से हो सकती हैं ये समस्याएं

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार, शरीर में बहुत अधिक सेलेनियम से मतली, दस्त, त्वचा पर चकत्ते, मूड में उतार-चढ़ाव, बालों का झड़ना, दांतों का रंग बदलना और तंत्रिका तंत्र की समस्याएं जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं। कुछ चरम मामलों में, यह दिल के दौरों, हार्ट फेलियर, कंपकंपी और सांस लेने में कठिनाई का कारण भी बन सकता है।

## सेलेनियम का सेवन करना कितना सुरक्षित है?

बेंगलुरु के जीवोत्तम आयुर्वेद केंद्र के डॉ. शरद कुलकर्णी ने बताया कि ब्राजील से आने वाले नट्स का अगर सही मात्रा में सेवन किया जाता है, तो इनके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। एक्सपर्ट बताते हैं कि केवल दो ब्राजीलियाई नट्स आपके लिए पर्याप्त हैं। वहीं एनएचएस के अनुसार, 19 से 64 वर्ष की आयु के पुरुषों के लिए एक दिन में 75 ग्राम सेलेनियम का सेवन करना सुरक्षित है। इससे ज्यादा अमाउंट में खाने पर आपकी सेहत पर हानिकारक दुष्प्रभाव पड़ सकते हैं।

## ब्राजीलियन नट्स के फायदे

एक्सपर्ट बताते हैं कि ब्राजील के नट्स एंटीऑक्सिडेंट से भी भरपूर होते हैं, जो स्वास्थ्य और मस्तिष्क के कार्य के लिए बहुत अच्छा है। अध्ययनों के अनुसार, ये यौगिक लंबे समय में अवसाद को रोकने में सहायक होते हैं। उच्च कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित लोग भी सीमित मात्रा में ब्राजील के नट्स का आनंद ले सकते हैं। ब्राजील के नट्स में मौजूद फास्फोरस और मैग्नीशियम, चिंता या अवसाद से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होते हैं।