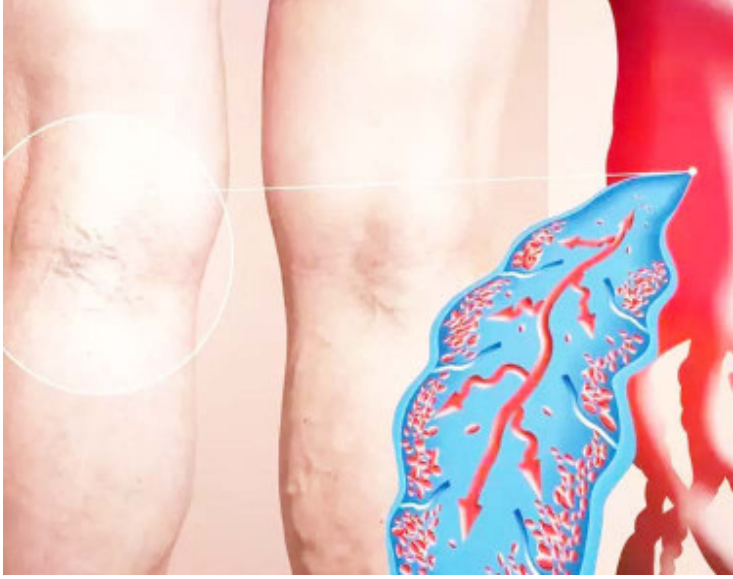


कोविड-19 वेरिएंट्स एक्सई के बीच कोरोना लाया नई आफत



डीप वेन थ्रोम्बोसिस का ज्यादा जोखिम किन्हें

अध्ययन में पाया गया है कि इसका खतरा कॉमरेडिटी वाले रोगियों, कोविड-19 के अधिक गंभीर वाले रोगियों और दूसरी व तीसरी लहरों की तुलना में पहली लहर के दौरान वायरस की चपेट में आए मरीजों को ज्यादा है। इसका सबसे ज्यादा जोखिम पुरुषों में देखा गया, जिनकी उम्र 50-70 के बीच थी।

कोरोना वायरस महामारी का खतरा अभी टला नहीं है। दुनिया के कई देशों को कोरोना के कई नए वेरिएंट्स की वजह से चौथी लहर का सामना करना पड़ रहा है। खबर है कि यूरोप एयर एशिया के कुछ देशों में ओमीक्रोन बीए.2 और एक्सई जैसे वेरिएंट्स ने भारी तबाही मचाई हुई है। कोरोना के सबसे ज्यादा तेज फैलने वाले एक्सई वेरिएंट ने भारत में भी दस्तक दे दी है और इसके दो मामले पाए गए हैं।

डीप वेन थ्रोम्बोसिस का जोखिम कब

वैज्ञानिकों का मानना है कि कोरोना की चपेट में आने के एक से नब्बे दिनों के दौरान इसका जोखिम है। शोधकर्ताओं का मानना है कि दूसरी और तीसरी लहरों की तुलना में स्वीडन में पहली लहर के दौरान सबसे अधिक था।

डीप वेन थ्रोम्बोसिस क्या है?

डीप वेन थ्रोम्बोसिस तब होता है जब आपके शरीर की एक या अधिक गहरी नसों में रक्त का थक्का जम जाता है। यह आपके पैरों में अधिक जैम सकता है। ऐसा माना जाता है कि सुस्त जीवनशैली की वजह से इसका खतरा अधिक है, जैसे- लंबे समय तक बैठे रहना।

डीप वेन थ्रोम्बोसिस के क्या लक्षण हैं?

यूके हेल्थ एजेंसी के अनुसार यूके हेल्थ एजेंसी NHS के अनुसार, डीप वेन थ्रोम्बोसिस के अधिकतर लक्षण आपके पैरों में नजर आ सकते हैं। अगर आपको कोरोना हुआ था और अब आपको अपने पैरों में सूजन, पैर में दर्द, त्वचा का रंग फीका पड़ना आदि लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो आपको जांच करानी चाहिए।

पल्मोनरी एम्बोलिज्म क्या है?

पल्मोनरी एम्बोलिज्म आपके फेफड़ों में पल्मोनरी आर्टरीज में से एक में रुकावट है। जब रक्त का थक्का फेफड़ों की धमनी में पहुंचता है तो व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द और खांसी का अनुभव होता है। इसके अलावा व्यक्ति को अनियमित दिल की धड़कन, चक्कर आना, अत्यधिक पसीना आना, बुखार, पैर में दर्द, पैर में सूजन और त्वचा का रंग फीका पड़ना भी हो सकता है।



इंसानों ने खुद पैदा कर दी कोरोना से घातक बीमारी

कोरोना वायरस महामारी के बीच हाल ही में पूरी दुनिया में वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया गया। इस अवसर पर वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने एक हैरान और परेशान करने वाली जानकारी साझा की है। संगठन ने बताया है कि दुनियाभर में तेजी से बढ़ते वायु प्रदूषण की वजह से पैदा होने वाली समस्याओं की वजह से हर एक मिनट में 13 लोगों की मौत हो रही है। डब्ल्यूएचओ ने टिवटर पर एक पोस्ट साझा करते हुए बताया है कि दुनियाभर में वायु प्रदूषण तेजी से बढ़ रहा है जिसकी वजह से फेफड़ों का कैंसर, दिल से जुड़े रोग और स्ट्रोक जैसे गंभीर और जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है, इससे हर मिनट कम से कम 13 लोगों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ रहा है। संगठन ने चेतावनी दी है कि तेल, कोयला और नैचुरल गैस जैसे जीवाश्म ईंधन के जलने से वायु प्रदूषण होता है और इसे रोकना जरूरी है। अगर स्वस्थ कल, एक स्वस्थ ग्रह और एक स्वस्थ जीवन चाहिए, तो जमीन में जीवाश्म ईंधन रखें। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने कहा है कि वायु प्रदूषण दुनिया में हो रही मौतों का एक बड़ा कारण है। संगठन का खाना है कि परिवेश और घरेलू वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से हर साल 7 मिलियन से अधिक लोगों की मौत होती है। संगठन का मानना है कि शहरों में इसका अधिक खतरा है।

पैसा और समय दोनों बचाएं, घर में ही करें ये काम

इन दिनों खराब लाइफस्टाइल के चलते हर कोई वजन बढ़ने को लेकर परेशान है और इससे पीछा छुड़ाने के लिए लोग क्या कुछ नहीं करते हैं। वहीं, कई लोग ऐसे हैं जो सिर्फ बैली फैट कम करना चाहते हैं। साथ ही बिजी होने की वजह से जिम रूटीन को बनाए रखना भी उनके लिए मुमकिन नहीं होता। ऐसे में बैली फैट को दोगुनी तेजी से घटाने के लिए ये एक्सरसाइज आप घर पर ही आसानी से कर सकते हैं, इससे शरीर एक्टिव रहता है और चर्बी घटती है। लाइफस्टाइल कोच और डायटीशियन अक्षय सिंघल कहते हैं कि व्यायाम करना वजन कम करने का सबसे अच्छा सीक्रेट है। लोगों को सुबह व्यायाम करने के बाद दिनभर सक्रिय रहना चाहिए। लेकिन बिजी लाइफस्टाइल के चलते लोगों के लिए ये भी मुश्किल हो गया है। अक्षय आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज बता रहे हैं, जिन्हें आप घर पर कर सकते हैं। इन्हें करने से आपको आसानी से बैली फैट कम करने के साथ-साथ अपनी बॉडी को एक परफेक्ट शैप देने में मदद मिल सकती है।

खून की एक-एक बूंद को जहरीला बना देती हैं खाने की ये चीजें



शरीर को स्वस्थ रखने और उसके कामकाज को बेहतर बनाने के लिए खून को साफ रखना, ब्लड प्रेशर कंट्रोल रखना और खून में सभी हानिकारक पदार्थों का लेवल कम रखना जरूरी है। आजकल हाई ब्लड प्रेशर एक आम समस्या हो गई है। जाहिर है ब्लड प्रेशर बढ़ने से दिल से जुड़े रोग, हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है, जोकि जानलेवा समस्याएं हैं। खराब खानपान और सुस्त जीवनशैली की वजह से बहुत से लोगों को कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, ब्लड सर्कुलेशन कम होना या बढ़ना और ब्लड क्लॉट जैसी खून से जुड़ी बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। एक्सपर्ट्स और कई शोध में यह दावा किया गया है कि रोजाना खाए जाने वाले कुछ खाद्य पदार्थ सीधे रूप से खून के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इससे आपको हार्ट अटैक, हार्ट फेलियर, किडनी खराब होना आदि गंभीर बीमारियों का खतरा होता है। मीठा चीजों का अधिक सेवन न केवल मोटापा से बल्कि डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर से भी जुड़ा है। कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि मीठी चीजें नमकीन चीजों के मुकाबले अधिक ब्लड प्रेशर बढ़ाती हैं। अगर आप खून से जुड़े विकारों से बचना चाहते हैं, तो आपको शराब, सैचुरेटेड फैट, कैफीन वाली चीजें, सोडियम से भरपूर मसाले जैसे सोया सॉस, कैच-अप आदि से सेवन से परहेज करना चाहिए।

संडे हो या मंडे, जरूरत से ज्यादा अंडे खाने वाले हो जाएं सावधान

अंडे को दुनियाभर में पौष्टिक खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। यह एक सुपरहेल्दी फूड है, जिसे उबालकर या पकाकर इस्तेमाल किया जा सकता है। प्रोटीन का अच्छा और सस्ता स्रोत होने के कारण यह स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद है। दिन में केवल दो अंडे खाने से रेड ब्लड सेल्स की संख्या में सुधार होता है और वजन कम करने में मदद मिलती है। आमतौर पर अंडे जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, इसलिए इन्हें आहार में शामिल करने की सलाह दी जाती है। कई लोग नाश्ते में, लंच में और वर्कआउट के बाद अंडा खाना पसंद करते हैं।

लेकिन रोजाना बहुत ज्यादा अंडे का सेवन हानिकारक हो सकता है। जी हां, अंडे हमेशा आपकी सेहत के लिए अच्छे नहीं होते, खासतौर से तब जब इन्हें बिना सोचे समझे खाया जाए। बता दें कि अंडे की सफेदी शुद्ध प्रोटीन है और इसका पीला हिस्सा पूरी तरह से कोलेस्ट्रॉल से भरा हुआ है। इसलिए भले ही आप उबले हुए अंडे खा रहे हों, लेकिन फैट लेवल ज्यादा बना रहेगा और दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा भी बढ़ जाएगा। अगर आप जरूरत से ज्यादा अंडे खाते हैं, तो आपको इससे होने वाले नुकसानों के बारे में भी जानना चाहिए।

बढ़ सकता है कोलेस्ट्रॉल

एक अंडा 186 मिग्रा कोलेस्ट्रॉल दे सकता है। यह दैनिक अनुशासित 300 मिग्रा के आधे से भी ज्यादा है। इसलिए अगर आप एक दिन में



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बिना सोचे समझे अंडे खाते हैं, तो एलडीएल जिसे बैड कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है, बढ़ जाता है। इससे हृदय रोग का खतरा भी बढ़ता है। अगर आपको पहले से ही दिल की बीमारी है, तो आपको अंडे का सेवन सीमित करना चाहिए। डॉक्टरों ने स्ट्रोक या दिल के दौर से पीड़ित होने के बाद भी अंडे से बचने की सलाह दी है।

ब्लड शुगर लेवल बढ़ाए

चौंकाने वाली बात ये है कि डायबिटीज या प्रीडायबिटीज वाले लोगों को भी बहुत ज्यादा अंडे खाने के साइड इफेक्ट्स से गुजरना पड़ सकता है। अंडे इंसुलिन प्रतिरोध का रिस्क बढ़ाकर ब्लड शुगर लेवल पर हानिकारक प्रभाव डाल सकते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि जब पैन्क्रियाज ऊर्जा के लिए शुगर और ग्लूकोज में बदलने और शुगर स्पाइक को रोकने के लिए बहुत ज्यादा इंसुलिन का उत्पादन करता है, तो इससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है और टाइप-टू डायबिटीज का खतरा भी। ऐसे गंभीर साइड इफेक्ट्स को रोकने के लिए दिन में केवल तीन अंडे ही खाएं। यह स्वास्थ्य जोखिमों को कम करते हुए पर्याप्त प्रोटीन, फैट और कोलेस्ट्रॉल का स्तर ठीक बनाए रखने में मदद करेगा।

ब्लोटिंग की प्रह्वलम

कुछ लोगों को बहुत ज्यादा अंडे खाने पर पेट में गैस या ब्लोटिंग का अनुभव हो सकता है। दरअसल, अंडे का अधिक मात्रा में सेवन पाचन तंत्र पर भारी पड़ सकता है, जिससे पेट में दर्द की संभावना बढ़ जाती है। यहां तक की कुछ लोगों को लंच या ब्रंच में अंडे खाने के बाद भी साइड इफेक्ट झेलने पड़ते हैं। अगर आप इस बात पर ध्यान नहीं देते कि आप दिन में कितने अंडे खाते हैं, तो इस सामान्य आदत से सूजन, गैस, मतली, एक्स्ट्रा फैटा, कोलेस्ट्रॉल के अलावा कई बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए बहुत ज्यादा अंडे खाने के दुष्प्रभाव का अनुभव करने के बजाय हर दिन तीन अंडे का सेवन करना ठीक है।