

पुरुषों के खास अंग को डैमेज कर सकता है कोरोना वायरस



टीका लगवाने से हो सकता है बचाव

शोधकर्ताओं का कहना है कि टीका लगवाने से इन जटिलताओं से बचने में मदद मिल सकती है। इस नए अध्ययन को जर्नल क्लिनिकल इन्फेक्शंस डिजीज में प्रकाशन के लिए स्वीकार कर लिया गया है।

कोरोना वायरस के मामले बेशक कम हो रहे हैं लेकिन इसका खतरा अभी टला नहीं है। एक तरफ जहां कोरोना के नए-नए वेरिएंट आकर कहर मचा रहे हैं, वहीं दूसरी तरफ कोरोना के दुष्प्रभाव भी आसानी से पीछा नहीं छोड़ रहे हैं। शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक नए अध्ययन में सामने आया है कि कोरोना वायरस का पुरुष प्रजनन प्रणाली पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। हांगकांग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पाया है कि कोरोना वायरस अंडकोष को नुकसान पहुंचा सकता है, सेक्स ड्राइव कम कर सकता है और प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

एचकेयू के प्रोफेसर यूएन क्वोक-युंग और उनकी टीम द्वारा जारी किए गए निष्कर्ष, वायरस से संक्रमित हैमस्टर्स में टेस्टिकुलर और हार्मोनल परिवर्तनों के एक अध्ययन पर आधारित थे। इन्फेक्टेड हैमस्टर्स को संक्रमण के चार से सात दिन बाद स्पर्म काउंट और सीरम टेस्टोस्टेरोन (मेल सेक्स हार्मोन) में गिरावट का सामना करना पड़ा।

घटने लगा था अंडकोष का आकार

शोधकर्ताओं ने अंडकोष के आकार और वजन में भी कमी देखी, जिसे क्रोनिक एसिमेट्रिक टेस्टिकुलर एट्रोफी के रूप में भी जाना जाता है। उन्होंने स्पर्म सेल बनाने वाली नलिकाओं में सूजन, रक्तस्राव और टिश्यू के डैमेज होने से जौसे प्रभाव भी देखे।

120 दिनों में डैमेज हो गए थे टिश्यू

शोधकर्ताओं ने पाया कि संक्रमण के सात से 120 दिनों के भीतर अंडकोष में सूजन होना और उसके टिश्यू डैमेज होने लगे थे। यह प्रभाव कोरोना वायरस के डेल्टा और ओमीक्रोन दोनों वेरिएंट में देखने को मिला।

सेक्स ड्राइव कम होने का भी खतरा

शोधकर्ताओं ने इस बात पर भी प्रकाश डाला है कि कोरोना वायरस की वजह से हाइपोगोनाडिज्म (भ्रूचवहवदकपेउ) का भी जोखिम है जिसे सेक्स ड्राइव कम होने के रूप में भी जाना जाता है।



डाइट, जिसे लेने से छू-मंतर हो जाता है लूज मोशन और पेट दर्द

अक्सर पेट खराब होने या दस्त होने पर हम परेशान हो जाते हैं। अगर इस समस्या को मामूली समझकर अनुपचारित छोड़ दिया जाए, तो यह थकावट और निर्जलीकरण का कारण बन सकता है। इसलिए यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपका शरीर पोषित रहे। लेकिन हम समझ नहीं पाते, कि आखिर उल्टी या दस्त होने के बाद क्या खाना चाहिए। ऐसे में ब्रेट डाइट के रूप में जानी जाने वाली एक स्पेशल डाइट दोनों के इलाज का एक बेहतरीन और प्रभावी तरीका है। डॉक्टर कहते हैं कि डायरिया के इलाज के लिए ब्रेट डाइट बहुत पॉपुलर है। आज ज्यादातर लोग वजन घटाने के लिए भी इस डाइट को फॉलो करने लगे हैं। बता दें कि इस आहार को नरम आहार के रूप में भी जाना जाता है। डॉक्टर भी अक्सर बच्चों, शिशुओं और दस्त से पीड़ित लोगों के लिए इस डाइट की सिफारिश करते हैं। दरअसल, टट्टा आहार के खाद्य पदार्थ में प्रोटीन, फेट और फाइबर की मात्रा बहुत कम होती है, जिस कारण बहुत से लोग इसे आसानी से पचा लेते हैं। टट्टा आहार के पीछे सिद्धांत यह है कि केवल नरम और आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करने से लोगों को पेट की बीमारी के लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है। लेकिन वास्तव में यह डाइट कितनी सेफ है और क्या है इसके नुकसान जानना बेहद जरूरी है।

थोड़ा सा खाते ही पेट भरा-भरा लगता है? एक्सपर्ट ने बताया सरल नुस्खा

खाने-पीने से जुड़ी गलत आदतों और सुस्त जीवनशैली की वजह से बहुत से लोग पेट की समस्याओं से पीड़ित रहते हैं। पेट में भारीपन, गैस, एसिडिटी, मतली और कब्ज जैसे विकार बहुत कॉमन हो गए हैं। जाहिर है ऐसा होना कोई गंभीर समस्या नहीं है लेकिन इससे आपका दैनिक कामकाज बुरी तरह प्रभावित हो सकता है। कुछ लोग इन समस्याओं से दूसरों से ज्यादा परेशान रहते हैं। कई बार, अत्यधिक गैस असहज या दर्दनाक भी हो सकती है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि खाने-पीने में कुछ साधारण बदलाव गैस जैसी इन समस्याओं से राहत दिला सकता है और पाचन में भी मदद कर सकते हैं। जाहिर है पेट और पाचन से जुड़ी इन समस्याओं के लिए कई तरह की दवाएं उपलब्ध हैं लेकिन हर बार दवाओं का इस्तेमाल सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार आपको पेट से जुड़ी इन समस्याओं से जल्दी राहत पाने के एक आसान और असरदार घरेलू उपाय बता रही हैं। किचन में मौजूद तीन चीजों से मिलकर बनी रेसिपी पेट फूलने, भूख न लगना, पेट का भारीपन से लेकर कब्ज तक सभी पाचन समस्याओं से राहत दिलाती है।

न्यूट्रिशनिस्ट ने बताए शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने के 5 आसान उपाय



कोलेस्ट्रॉल दो तरह का होता है अच्छा और खराब। कोशिकाओं के स्वस्थ निर्माण के लिए बॉडी को अच्छे कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है, जबकि खराब कोलेस्ट्रॉल शरीर में कई बीमारियां पैदा कर सकता है। ऐसा माना जाता है कि खराब कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने से हृदय रोग के जोखिम बढ़ सकते हैं जिससे आगे चलकर दिल का दौरा पड़ सकता है। अच्छे कोलेस्ट्रॉल को हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन कहा जाता है। कहा जाता है कि यह खराब कोलेस्ट्रॉल को अवशोषित करता है और इसे वापस लीवर में ले जाता है, जो फिर इसे शरीर से निकाल देता है। इतना ही नहीं, यह हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकता है। इसका मतलब है कि शरीर में इसका सही लेवल बना रहना जरूरी है क्योंकि यह खराब कोलेस्ट्रॉल को खत्म कर सकता है। न्यूट्रिशनिस्ट पूजा मल्होत्रा ने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है जिसमें उन्होंने बताया है कि अच्छा कोलेस्ट्रॉल आपके लिए कैसे फायदेमंद है और शरीर में इसे बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए। उन्होंने बताया है कि अच्छा कोलेस्ट्रॉल काफी हद तक जेनेटिक कारकों से निर्धारित होता है लेकिन हेल्दी डाइट लेकर भी इसका लेवल बढ़ाया जा सकता है।

क्या आपको है पेट्रोल सूंघने की लत? इन तरीकों से पाएं छुटकारा

नशा कई तरह का होता है और आजकल एक अजीब तरह का नशा तेजी से बढ़ रहा है। यह नशा है पेट्रोल की गंध सूंघना। बहुत से लोगों को पेट्रोल की गंध पसंद होती है। इसकी महक किसी को इतना प्रभावित कर सकती है कि उसके इसकी लत लग सकती है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि पेट्रोल सूंघने की लत एक गंभीर समस्या है, जो आपकी सेहत को कई तरह से गंभीर नुकसान पहुंचा सकती है और मौत का कारण भी बन सकती है।

एबीसी हेल्थ एंड वेलबीइंग की एक रिपोर्ट के अनुसार, पेट्रोल की गंध की सूंघने की लत क्या है? आजकल बहुत से लोग नशे के मौजूदा उपायों से अलग पेट्रोल सूंघने की तरफ बढ़ रहे हैं। कई देशों में इसके मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। पेट्रोल की गंध शरीर को कई तरीकों से नुकसान पहुंचा सकती है।

कई मामलों में यह लत मृत्यु का कारण बन सकती है। पेट्रोल शरीर में जाकर नशा पैदा करता है और यह सीधे रूप से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को दबा देता है और आप शराब के नशे की स्थिति में आ जाते हैं। चलिए जानते हैं कि यह लत कितनी खतरनाक है और इससे कैसे छुटकारा पाया जा सकता है।

बढ़ सकता है मौत का जोखिम

पेट्रोल को सूंघने का प्रभाव दिमाग पर भी पड़ता है। यह दिमाग के कामकाज को धीमा कर सकता है। जाहिर है अगर ऐसा गाड़ी चलाते समय हुआ, तो जानलेवा हो सकता है। पेट्रोल सूंघने का असर एक घंटे तक रह सकता है। दुनिया भर में ऐसी कुछ घटनाएं हुई हैं, जब कई लोगों की पेट्रोल की गंध के कारण दिमाग में ऑक्सीजन की कमी से मौत हुई है।

पेट्रोल की गंध की लत के कारण

जिन लोगों को इसकी लत लग जाती है, उन्हें ऐसा लगता है कि



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

यह समस्याओं से राहत पाने का एक आसान तरीका है। कई लोग बोरियत दूर करने के लिए भी कभी-कभी पेट्रोल सूंघ लेते हैं। पेट्रोल सूंघना आम होता जा रहा है क्योंकि पेट्रोल एक ऐसी चीज है जो आसानी से उपलब्ध है और किसी भी पेट्रोल पंप पर मिल सकती है। पेट्रोल सूंघना गोंद सूंघने जितना ही खतरनाक माना जाता है।

पेट्रोल गंध की लत के लक्षण और नुकसान

पेट्रोल सूंघने से फेफड़ों को गंभीर नुकसान हो सकता है और शरीर में विषाक्तता भी हो सकती है। इसका असर अन्य अंगों पर भी पड़ सकता है। पेट्रोल में जहरीले रसायन धीरे-धीरे मस्तिष्क, हृदय, फेफड़े, प्रतिरक्षा प्रणाली, यकृत और गुर्दे को नुकसान पहुंचाते हैं। एक व्यक्ति जितनी देर तक सूंघता है, उतना ही वे इन अंगों को नुकसान पहुंचाते हैं।

पेट्रोल गंध की लत का उपचार

पेट्रोल सूंघने की इस समस्या से जूझ रहे लोगों की मदद के लिए कई तरह की पहल की जा रही है। इससे पीड़ित ऐसे लोगों के लिए पुनर्वसन की सुविधा है और इस समस्या से उबरने में उनकी मदद करने के लिए विशेष ध्यान रखा जाता है। इन्हें पेट्रोल से पूरी तरह से अलग कर दिया जाता है और फिर कुछ दिनों के लिए इससे दूर रखा जाता है। इस समस्या के बारे में जागरूकता फैलाने की जरूरत है और इससे युवाओं को इस आदत से बचने में मदद मिल सकती है।

पेट्रोल गंध की लत से कैसे पाएं छुटकारा

इस गंदी लत से छुटकारा पाने के लिए कई जगहों पर एक गंध मुक्त पेट्रोल लॉन्च किया गया है जिसका नाम ओपल है। इसमें कोई लीड भी नहीं होता है। सबसे बड़ी बात इसमें सुगंधित हाइड्रोकार्बन भी कम होते हैं। इस ईंधन में गंध नहीं होने के कारण लोगों को पेट्रोल सूंघने की लत से उबरने में मदद मिली है।