

हार्ट अटैक आने पर 15 मिनट के अंदर करें ये काम



मेडिकल इमरजेंसी पर कॉल करें

किसी को दिल का दौरा पड़ने पर आपको सबसे पहले मेडिकल इमरजेंसी पर कॉल करना चाहिए। यदि आपको अपने पास आने के लिए एम्बुलेंस या आपातकालीन वाहन नहीं मिल सकता है, तो किसी पड़ोसी या मित्र से आपको नजदीकी अस्पताल ले जाने के लिए कहें। आपकी हालत और खराब हो सकती है इसलिए खुद गाड़ी चलाने की कोशिश न करें।

दिल का दौरा एक इमरजेंसी मेडिकल कंडीशन है जिसमें मरीज को तुरंत अस्पताल ले जाने की जरूरत पड़ती है। इस स्थिति में अगर समय पर मरीज को मेडिकल हेल्प न मिले तो मौत का खतरा बढ़ सकता है। यही वजह है कि एक्सपर्ट्स दिल के दौरे के मामूली लक्षणों को भी नजरअंदाज नहीं करने की सलाह देते हैं। ऐसा माना जाता है कि तुरंत मेडिकल मदद मिलने से हार्ट को डैमेज होने से बचाया जा सकता है जिससे मरीज की जान बचाई जा सकती है। सबसे पहले हार्ट अटैक के लक्षणों को समझना बहुत जरूरी है। इसके लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं।

एस्पिरिन: जब तक आपके पास इमरजेंसी मेडिकल हेल्प नहीं पहुंच जाती, तब तक एस्पिरिन को चबाएं और निगलें। एस्पिरिन आपके रक्त में थक्का जमने से रोकने में मदद करता है। दिल का दौरा पड़ने पर इसे लेने से यह दिल की क्षति को कम कर सकता है। अगर आपको इससे एलर्जी है या आपके डॉक्टर ने कहा है कि एस्पिरिन कभी न लें, तो एस्पिरिन न लें।

नाइट्रोग्लिसरीन: यदि आपको डॉक्टर ने नाइट्रोग्लिसरीन लेने के लिए बोल रखा है, तो ऐसी स्थिति में तुरंत इसका इस्तेमाल करें। यदि आपको लगता है कि आपको दिल का दौरा पड़ रहा है और आपके डॉक्टर ने आपके लिए पहले से नाइट्रोग्लिसरीन निर्धारित की है, तो इमरजेंसी मेडिकल हेल्प आने तक इसे निर्देशानुसार लें।

डिफाइब्रिलेटर का इस्तेमाल करें: अगर मरीज बेहोश है और आपके पास ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डीफाइब्रिलेटर तुरंत उपलब्ध है, तो इसका उपयोग करने के लिए डिवाइस के निर्देशों का पालन करें। इसका इस्तेमाल आमतौर पर तब होता है, जब किसी वजह से दिल की धड़कन तेज या कम हो जाती है। यह उपकरण कार्डियक अरेस्ट और हार्ट अटैक जैसे मामलों में काफी लाभकारी सिद्ध हुआ है।

सीपीआर: अगर मरीज बेहोश है, तो उसे सीपीआर देना शुरू करें। यदि व्यक्ति सांस नहीं ले रहा है या आपको नाड़ी नहीं मिल रही है, तो आपातकालीन चिकित्सा सहायता के लिए कॉल करने के बाद रक्त प्रवाह को बनाए रखने के लिए सीपीआर शुरू करें। इसे करने के लिए व्यक्ति की छाती के केंद्र पर जोर और तेजी से धक्का दें। एक मिनट में लगभग 100 से 120 बार ऐसा करें।



हॉट प्लैशेज का बेहतरीन इलाज है अनार, विटामिन-सी का भंडार

कोरोना महामारी ने हम सभी को स्वस्थ भोजन का महत्व समझाया है। यहां तक की जो लोग अपने खाने के प्रति लापरवाह थे, अब वे लोग भी पौष्टिक आहार को प्राथमिकता दे रहे हैं। वैसे भी स्वस्थ रहने और प्रतिरक्षा को मजबूत करने के लिए पौष्टिक आहार और स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना बेहद जरूरी है। हालांकि, हेल्थ सप्लीमेंट्स और घरेलू उपचारों ने भी लोगों को इन दो सालों में अपनी ओर काफी आकर्षित किया है, लेकिन प्राकृतिक फलों का कोई विकल्प नहीं है। फल चाहे कोई भी हो, स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। बॉलीवुड एक्ट्रेस भाग्यश्री ने हाल ही में एक ऐसे फल के बारे में बताया है, जो सर्दियों का उनका पसंदीदा फल है। अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर इस फल से जुड़े स्वास्थ्य लाभों को शेयर करते उन्होंने लिखा— कि वैसे तो सभी लोग सर्दियों में जामुन खाने के बारे में बात करते हैं, लेकिन मुझे व्यक्तिगत रूप से अनार खाना बेहद पसंद है। उन्होंने अनार को युवाओं का अमृत बताया है। उनके अनुसार, अनार त्वचा और कोशिका के लिए भी बहुत अच्छा है। बता दें कि भाग्यश्री सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। वह नियमित रूप से सोशल मीडिया पर हेल्थ और फिटनेस टिप्स अपने फॉलोअर्स के साथ शेयर भी करती रहती हैं।

घरेलू उपायों से साइनस का होगा अब जड़ से इलाज, बंद नाक खुल जाएगी तुरंत

साइनस हमारे माथे और नाक की हड्डी के पीछे की तरफ, हवा से भरी एक जगह होती है। यह हमारे मस्तिष्क को न केवल हल्का करती है, बल्कि आवाज को भी बेहतर करती है। इसके अलावा साइनस का मुख्य कार्य नाक को मॉइस्चराइज करने का होता है और यह शरीर में कीटाणु और सूक्ष्मजीवों के प्रवेश को रोकती है। लेकिन जब साइनस का रास्ता रुक जाता है और उपचार के तीन महीने बाद तक भी स्थिति नहीं बदलती, तो यह साइनोसाइटिस की समस्या बन जाती है। जिसकी वजह से न केवल नाक से सांस लेना मुश्किल हो जाता है। बल्कि इसकी वजह से या तो नाक हर समय बहती रहती है या फिर नाक भरी रहती है। यही नहीं साइनोसाइटिस की स्थिति गले की दिक्कत भी पैदा कर सकता है और आंख के आस पास भी सूजन आ सकती है। योग और भारतीय आयुर्वेद के प्राचीन चिकित्सकों ने एक ऐसी तकनीक को इजाद किया है जो साइनस के मरीजों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। आपको बता दें कि हठयोग प्रदीपिका में जल नीति छह शुद्धिकरण तकनीकों में से एक है, जिसे षट्कर्म कहा जाता है। ज्ञात हो कि यह वाटर क्लीनिंग का एक संस्कृत शब्द है। आप शायद न जानते हों इसलिए बता दें कि नैसेल कंजेशन और इरिटेशन से राहत पाने के लिए इरिगेशन एक बेहतरीन टेक्निक है। इस टेक्निक में सैलाइन सॉल्यूशन के जरिए नेजल पैसेज को साफ किया जाता है।

ठीक होने पर भी कमर तोड़ रहा है इसका एक अजीब लक्षण



कोरोना वायरस महामारी ने पूरी दुनिया में कहर मचा रखा है। कोरोना के अब तक के सबसे ज्यादा खतरनाक वायरस ओमिक्रॉन संस्करण के आने के बाद हालत और ज्यादा बिगड़ गए हैं। भारत सहित पूरी दुनिया में नए दैनिक मामलों और मरने वालों का आंकड़ा आसमान छू रहा है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने हाल ही में कहा था कि यह वायरस 171 देशों में फैल गया है। स्वास्थ्य संगठन ने लोगों को सलाह देती है कि वे ओमिक्रॉन वायरस को हल्के में न लें। बेशक इसके लक्षण सामान्य सर्दी के समान हल्के हैं लेकिन अगर इसे गंभीरता से नहीं लिया गया तो यह कुछ गंभीर स्वास्थ्य जटिलताओं का कारण बन सकता है। डब्ल्यूएचओ ने कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच लोगों को अधिक जागरूक होने और वायरस और इसके नए वेरिएंट से जुड़े सभी लक्षणों से सावधान रहने की सलाह दी है। चिंता की बात यह है कि ओमिक्रॉन जैसे-जैसे फैल रहा है इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। अब सिर्फ सर्दी, बुखार या खांसी इसके लक्षण नहीं रहे गए हैं।

हड्डियां बनेंगी लोहे जैसी मजबूत, सर्दियों में खाना शुरू कर दें इस चीज का लड्डू

सर्दी का मौसम साल का सबसे ठंडा चरण होता है। इस मौसम में तापमान इतना कम हो जाता है, कि शरीर को गर्म रखने के लिए रुम हीटर और अलाव ही काफी नहीं होते, बल्कि भीतर से शरीर को गर्म रखने की जरूरत होती है। विशेषज्ञ कहते हैं कि इस मासूम में सभी को शरीर को गर्माहट देने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। ये सभी पौष्टिकता से भरपूर हाते हैं और भरी सर्दी में भी आपके शरीर को गर्म रखने में मदद करते हैं। देखा जाए, तो ज्यादातर लोग इन दिनों अलग-अलग तरह की गर्म-गर्म चाय का सेवन अदरक, दालचीनी, काली मिर्च के साथ करते हैं। लेकिन क्या आपने अभी तक सर्दियों में अच्छी सेहत के लिए लड्डू आजमाए हैं।

अगर आप भारत में ही पले-बढ़े हैं, तो आपको उन सभी लड्डूओं के बारे में पता होना चाहिए, जो खासतौर से सर्दियों के दौरान ज्यादातर घरों में बनाए जाते हैं। इन लड्डूओं को एकमात्र मिठाई समझना एक भूल है। इनमें से अधिकांश लड्डू पोषक तत्वों का खजाना है, जो सर्दी और फ्लू के खतरे को दूर कर सकते हैं। फिटनेस ट्रेनर जूही कपूर ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक पोस्ट शेयर करते हुए सबसे पहले तिल के लड्डूओं के बारे में बात की है। उनके अनुसार, तिल के लड्डूओं को सर्दियों का सुपरफूड माना जाता है। वह कहती हैं कि सर्दियों में हड्डियों की मजबूती के लिए तिल के लड्डू स्वस्थ और स्वादिष्ट होते हैं।

कैल्शियम, विटामिन डी की कमी पूरी करते हैं तिल के लड्डू जूही कपूर कहती हैं कि तिल के लड्डूओं को कभी भोजन के साथ



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

नहीं खाना चाहिए। कहने का मतलब यह है कि दोपहर के भोजन, नाश्ते और रात के खाने में ये लड्डू कभी न खाएं। इसे मिड-मिल में लेंगे, तो स्वास्थ्य को ज्यादा फायदा होगा। चूंकि, इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत होती है, इसलिए इन्हें ज्यादा मात्रा में खाने से बचें। 1-2 लड्डू खाना ही पर्याप्त है। जूही कपूर बताती हैं कि अगर आपको विटामिन डी, बी-12 और कैल्शियम की कमी है, तो इन लड्डूओं को बिना सोचे अपनी डाइट में शामिल कर लेना चाहिए।

गर्भवती के लिए फायदेमंद हैं तिल से बने लड्डू

ट्रेनर जूही कपूर के अनुसार, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों के लिए तिल से बने लड्डू बहुत सेहतमंद हैं। वह कहती हैं कि इन लड्डूओं को सर्दी के दिनों में खाना ही बेहतर होता है। गर्मी के दिनों में इन्हें भूलकर भी नहीं खाना चाहिए। बाजार में बिकने वाले तिल के लड्डूओं में आर्टिफिशियल फ्लेवर व लिक्विड ग्लूकोज मिलाया जाता है। इसलिए कोशिश करें, कि तिल के लड्डू घर पर ही बनाएं। यह पौष्टिकता से भरपूर होते हैं। इसे बनाने के लिए गुड़, तिल और घी का उपयोग किया जाता है।

मीठे की लालसा को कम करते हैं नारियल गुड़ के लड्डू

एक अन्य इंस्टाग्राम पोस्ट में आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ.दीक्षा भावसार ने नारियल गुड़ के लड्डू के फायदों के बारे में चर्चा की है। उन्होंने बताया है कि कैसे नारियल के लड्डू सर्दियों के दौरान शुगर क्रेविंग को दूर करने में आपकी मदद करते हैं। वह कहती हैं कि थायरोइड, कम हीमोग्लोबिन, हार्मोनल असंतुलन, तेज भूख की समस्या से जूझ रहे लोग अगर अपनी डाइट में इन लड्डूओं को शामिल करें, तो बहुत फायदा होगा।

नारियल गुड़ के लड्डू में तिल मिलाकर खाएं

डॉ.भावसार कहती हैं कि नारियल फाइबर, प्रोटीन से भरपूर और प्रकृति में ठंडा होता है। जबकि गुड़ में आयरन है, और इसकी तासरी गर्म होती है। इसलिए सर्दियों के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प है। सर्दियों में यह लड्डू स्वस्थ हैं और बच्चों भी इन्हें बड़े चाव से खाते हैं। पोषण के ज्यादा लाभ लेने के लिए आप इनमें सूखे मेवे मिला सकते हैं। डॉ. भावसार ने सर्दी के दिनों में नारियल के लड्डू में तिल को शामिल करने का सुझाव दिया है।