

बच्चों का अब तक पीछा नहीं छोड़ रहा कोरोना



दिल की समस्याएं

अगर आपके बच्चे को लांग कोविड है, तो उसमें तेज दिल की धड़कन, सीने में दर्द और चक्कर आने जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। हो सकता है कि उन्हें कई गतिविधियों में शामिल होते हुए पैरों में लगातार दर्द और भारीपन का भी अहसास हो। ऐसे बच्चों के लिए बिना सिर झुकाए खेलना या दौड़ना मुश्किल होता है। लंबे कोविड से जूझ रहे कुछ बच्चों को तो स्कूल के काम के साथ संघर्ष करना पड़ता है। यहां तक की कुछ बच्चे खेलना—कूदना तक छोड़ देते हैं।

यूरोप, एशिया, ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अमेरिका में किए गए 2 अध्ययनों से इकट्ठा किए गए आंकड़ों के अनुसार, कोविड-19 लक्षणों वाले एक चौथाई बच्चों में लंबे समय तक कोविड बना रह सकता है। विशेषज्ञों ने पाया कि 12-17 वर्ष की आयु के बच्चों में 5-11 वर्ष की आयु के बच्चों की तुलना में लॉन्ग कोविड की संभावना ज्यादा थी। तो आइए जानते हैं लांग कोविड के कुछ सामान्य लक्षणों के बारे में।

बच्चों में लॉन्ग कोविड की पहचान करने के तरीके

लॉन्ग कोविड के बारे में स्पष्ट नहीं है कि यह किन बच्चों को होगा। क्योंकि यह तब भी हो सकता है, जब किसी बच्चे में कोविड-19 के हल्के लक्षण दिखाई दें। उलास में यूटी साउथ वेस्टर्न मेडिकल सेंटर में डिवीजन ऑफ पीडियाट्रिक इंफेक्शियस डिस्सीज के चीफ डॉ. जैफ्री कान ने कहा है कि आमतौर पर इसके लक्षण संक्रमण के 4 सप्ताह बाद दिखाई देते हैं।

थकान होना: लंबे समय से कोविड से पीड़ित बच्चों को खड़े होने पर थकान या चक्कर आ सकते हैं। क्लीवलैंड में यूएच रेनबो बेबीज एंड चिल्ड्रन हॉस्पिटल में बाल विशेषज्ञ डॉ.एनी. एडवर्स कहते हैं कि— शब्दों जो भी कुछ करते हैं, उसमें ऊर्जा लगती है। लेकिन लांग कोविड में यह ऊर्जा लगभग खत्म हो जाती है। ऐसे में चलने और खड़े होने पर भी चक्कर महसूस होते हैं।

पेट से जुड़ी समस्याएं: बीएमजे जर्नल में प्रकाशित एक स्टडी ने स्कूली उम्र के बच्चों के मामलों की एक सीरीज प्रस्तुत की, जिन्होंने बुल्गेरिया में कोविड-19 महामारी के पहले पेट में गंभीर दर्द का अनुभव किया था। इन बच्चों में डिस्सेमिया, मतली, उलटी, भूख न लगना जैसे लक्षण देखे गए थे। बता दें कि लांग कोविड वाले बच्चों के स्वाद और गंध की भावना में भी बदलाव होता है।

सिरदर्द और ब्रेनफॉग: लांग कोविड में बच्चों में सिरदर्द और ब्रेन फॉग जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। इन लक्षणों के साथ उन्हें पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है। येल यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में न्यूरोलॉजी की प्रोफेसर एमडी सेरेना स्पुडिच कहती हैं कि किसी व्यक्ति के कोरोनावायरस से संक्रमित होने के बाद मूड से जुड़ी समस्याएं अन्य वायरल संक्रमणों के मुकाबले ज्यादा देखी जाती हैं।



हर शादीशुदा शख्स को जरूर खानी चाहिए लौंग

कई बार हमें सर्दी होने या गले में खराश होने पर लौंग चबाने के लिए कहा जाता है। लौंग की तरह ही इसका तेल भी दांत दर्द के मामले में बहुत राहत देता है। साथ ही जब हम इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए काढ़ा बनाते हैं, तो उसमें भी लौंग डाल देते हैं। लौंग को वैज्ञानिक रूप से सीजिगियम एरोमेटिकम के नाम से जाना जाता है। लौंग को भारतीय किचन में सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। इसमें एंटीफंगल, एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल, एंटीइंफ्लेमेट्री, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीकार्सिनोजेनिक जैसे कई गुण होते हैं। वैसे तो लौंग सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छी है, लेकिन पुरुषों की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। यह उनमें प्रजनन क्षमता में सुधार से लेकर पुरुषों के शरीर में टेस्टोस्टेरोन लेवल को बढ़ाने में भी मदद कर सकती है। जीवनशैली के कई कारक जैसे उम्र, धूम्रपान, खराब आहार, शराब और क्रॉनिक डिस्सीज पुरुषों को फर्टिलिटी को बुरी तरह से प्रभावित कर सकती हैं, जिससे शुक्राणुओं यानि स्पर्म काउंट कम हो जाता है। पुरुष की प्रजनन क्षमता को बनाए रखने में आहार मुख्य भूमिका निभाता है। एक अध्ययन के अनुसार, लौंग में एक पॉवरफुल एंटीऑक्सीडेंट एक्टिविटी होती है, जो फ्री रेडिकल के खिलाफ जाकर प्रजनन अंगों को होने वाले नुकसान से बचाती है। इससे स्पर्म काउंट में वृद्धि होने के साथ स्पर्म की गुणवत्ता और गतिशीलता में भी सुधार होता है।

गोलियों की नहीं पड़ेगी जरूरत, ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के आसान तरीके

हर साल हर साल 17 मई को विश्व उच्च रक्तचाप दिवस या वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य लोगों को साइलेंट किलर कही जाने वाली बीमारी हाइपरटेंशन यानी हाई ब्लड प्रेशर के बारे में जागरूकता फैलाना है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या भारत सहित पूरी दुनिया में आम है। विश्व स्तर पर 1.13 अरब लोग हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित हैं। यह संख्या विश्व की जनसंख्या का दो तिहाई है। हाइपरटेंशन का सबसे बड़ा कारण शरीर में सोडियम की मात्रा का बढ़ना ही है। इसलिए आहार में सोडियम की कमी आपके हृदय स्वास्थ्य में सुधार कर सकती है और ब्लड प्रेशर को 5 से 6 mm/Hg तक कम कर सकती है। सोडियम को हर दिन 2300 मिग्रा तक ही सीमित करें। इसके लिए आप प्रोसेसड फूड आइटम्स कम से कम खाएं, भोजन में ऊपर से नमक न डालने के बजाय मसालों का प्रयोग करें। एक्टिविटी करने से ब्लड प्रेशर को 5-8 mm/Hg तक कम किया जा सकता है। यदि आप व्यायाम करना बंद कर देंगे, तो ब्लड प्रेशर फिर से बढ़ जाएगा।

पायरिया—दांतों का कीड़ा, सांस की बदबू होगी दूर



कौन नहीं चाहता कि उसकी तरवीर में उसकी मुस्कराहट परफेक्ट हो और मुंह का स्वास्थ्य भी अच्छा हो? इसके बाद भी अधिकांश लोग अपने मुंह की सेहत के लिए उठाए जाने वाले कदमों के प्रति अनजान बने रहते हैं। हमने कई बार सुना है कि ब्रशिंग ट्वाइस अ डे, कीप कैविटीज अवे (दिन में दो बार दांत साफ करने से उन्हें कीड़ों से बचाया जा सकता है)। लेकिन, हम में से कुछ लोग मुंह की सेहत की देखभाल में भी कई गलतियां कर बैठते हैं। मुंह के स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखने से आपको दांतों का कमजोर होना, मसूड़ों में खून आना, मुंह से दुर्गन्ध आना जैसी समस्याओं का खतरा हो सकता है। जाहिर है मुंह से जुड़ी इस तरह की समस्याएं किसी के लिए भी शर्मिंदगी का कारण बन सकती हैं। माय डेंटल प्लान हेल्थकेयर के संस्थापक और अध्यक्ष डॉ. मोहेंदर नरुला उन आम गलतियों की बात कर रहे हैं, जो ज्यादातर लोग करते हैं और यह भी बता रहे हैं कि उन्हें कैसे ठीक किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को फ्लू होने पर टूथब्रश तत्काल बदल देना चाहिए। ब्रश को नियमित अंतराल के बाद बदलना चाहिए। आम तौर पर 12-16 हफ्ते में ब्रश बदलना आदर्श होता है। अगर किसी टूथब्रश का इस्तेमाल लंबे समय से किया जा रहा है तो कीटाणु भी समस्या बन सकते हैं।

आयुर्वेदिक डॉक्टर ने बताई 5 जड़ी बूटियां, तुरंत कम करती हैं उच्च रक्तचाप

17 मई को वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे है। इस मौके पर वेदास क्योर के फाउंडर एंड डायरेक्टर और आयुर्वेद डॉक्टर विकास चावला आपको हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने और इसके दुष्प्रभाव से बचने के कुछ आसान आयुर्वेदिक तरीके बता रहे हैं।

उच्च रक्तचाप उपयोगी है अर्जुन

अर्जुन के पेड़ से मिलने वाली छाल में भी बहुत से औषधि गुण हैं इससे कई बीमारियों का इलाज किया जाता है। यह उच्च रक्तचाप को तो कम करता ही है साथ ही कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। यह कफ दोष को संतुलित करता है। इसकी चाय बनाकर नियमित रूप से सेवन की जाए तो हाइपरटेंशन से राहत मिलती है। अर्जुन छाल के 3-6 ग्राम पाउडर को लगभग 100 एमएल पानी के साथ लिया जा सकता है।

चुकंदर से दूर करें हाइपरटेंशन

चुकंदर में भी उपयोगी मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट पाये जाते हैं जैसे नाइट्रेट, पोटेशियम, फाइटोकेमिकल, और मैग्नीशियम। चुकंदर के सेवन से रक्तचाप नियंत्रित रहता है। इसमें पाए जाने वाला नाइट्रेट हमारे शरीर में जाकर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल जाता है जो रक्त वाहिकाओं और कोशिकाओं के संचार को बेहतर करने में मदद करता है। चुकंदर को रोजाना के भोजन में सलाद के रूप में शामिल कर सकते हैं या इसका जूस निकालकर सेवन कर सकते हैं।

त्रिफला: आयुर्वेद में त्रिफला शरीर का कायाकल्प करने वाली एक महत्वपूर्ण औषधि है। यह तीन औषधियों हरड़, आवला और बहेड़ा का संयोजन है। यह रक्त परिसंचरण में सुधार कर रक्त वाहिकाओं पर पड़ने वाले दबाव को कम कर देता है। रात्रि भोजन के 2 घंटे बाद एक चम्मच त्रिफला चूर्ण लेना लाभकारी होता है। रक्तचाप को नियंत्रित करने के अलावा ये पाचन तंत्र को



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



भी ठीक रखता है।

अश्वगंधा का सेवन

उच्च रक्तचाप के कई कारण हैं इसमें एक प्रमुख कारण तनाव भी है। इसमें तनाव को दूर करने वाले औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसके सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बेहतर होती है। आयुर्वेद चिकित्सक के सलाह पर रोजाना एक चम्मच अश्वगंधा दूध में मिलाकर सेवन कर सकते हैं। दूध के अलावा अश्वगंधा पाउडर को आप गुनगुने गर्म पानी में एक चम्मच मिलाकर सेवन कर सकते हैं, इससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

नींबू करे हाइपरटेंशन दूर

उच्च रक्तचाप को दूर रखने में कारगर है नींबू। इसमें भी विशेष गुण पाये जाते हैं जो रक्त वाहिकाओं को लचीला और कोमल बनाए रखने में मदद करता है। नींबू के रस से ट्राइग्लिसराइड लेवल कम होता है इसलिए इसका उपयोग करना उच्च रक्तचाप वाले मरीजों के लिए फायदेमंद है। एक गीलास पानी में आधा नींबू नीचोड़कर तीन-तीन घंटे में सेवन करने से रक्तचाप संतुलित रहता है। इसके रस का सेवन चाय या गर्म पानी में मिलाकर करना भी उच्च रक्तचाप में लाभकारी है।

दालचीनी का उपयोग

दालचीनी हमारे देश में मसालों का एक अहम हिस्सा है और ये हर रसोई में उपलब्ध है। हम इसका उपयोग अकसर व्यंजनों में करते रहते हैं। यह एक चमत्कारी हर्ब है इसमें विटामिन और खनिज लवण (मिनरल) प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें पोटेशियम, जिंक, थायमिन, राइबोफ्लेविन कैल्शियम, फाइबर, आयर्न के साथ-साथ एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट के गुण भी पाए जाते हैं। उच्च रक्तचाप से उपचार के लिए आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा सुझाई गई मात्रा के अनुसार इसको रात में पानी में भिगोकर रख दें और सुबह इसका पानी पी लें। इसके अलावा शाम को इसको पानी में उबालें और सेवन करें। आधा चम्मच दालचीनी को भोजन या सब्जी में मिलाकर भी ले सकते हैं।