



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Thursday 20240328

TB or no TB is the battle

This week in health: World TB Day, pharma companies' link to electoral bonds and how microplastics impact heart health. (The Hindu:20240328)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/tb-or-no-tb-is-the-battle/article67993764.ece>

(In the weekly Health Matters newsletter, Ramya Kannan writes about getting to good health, and staying there. You can subscribe here to get the newsletter in your inbox.)

With a crucial target for the elimination of Tuberculosis literally round the corner (2025, to be precise), it was no wonder then that World Tuberculosis Day came with the noise and hoopla that a deadline deserves. We had a wide range of stories, covering a spectrum of issues relating to TB across the different columns and pages, the kind of attention that TB, given its magnitude and impact in India, deserves. With a target on our backs, it was appalling that India finds itself once again in the middle of a crucial TB drugs shortage, similar to the one that was witnessed last year. Clearly what was done in 2023 to stave off a further shortage of anti TB drugs was insufficient. Bindu Shajan Perapaddan reports an important story: TB, HIV patients and activists seek PM's intervention over frequent shortages of anti-TB drugs. In a letter to Prime Minister Narendra Modi ahead of World TB Day, which is observed on March 24, activists, public health experts, tuberculosis survivors, and people living with HIV sought his urgent intervention to halt what they said were frequent shortages of anti-TB drugs. Till February 2024, [these] drugs — Isoniazid, Rifampicin, Pyrazinamide and Ethambutol – are falling short. This is as per the limited information received from the community/TB people in the affected areas and records only a fraction of the actual shortages and stock-outs that have occurred, they added. This might be the worst move for a country operating on a deadline: The most severe impact of these persistent

stockouts of anti-TB drugs is on people currently on treatment, leading to a situation of treatment interruption and a very high risk of developing resistance. This also affects treatment outcomes, increasing the risk of the disease in the community, and thereby putting an additional burden on the TB programme, the group warned. Taking the drugs to the people is of the utmost urgency, the government departments should not allow themselves to be distracted by the amazonian political exercise ongoing in the country, and instead focus on making sure the drugs are available.

Organ donors

To curb illegal trade, Health Ministry tells States to plug gaps in compiling data of organ donors

The details of deceased/living donors are essential to monitor and prevent ‘commercial’ dealings in organs (The Hindu:20240328)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/organ-transplants-health-ministry-concerned-over-states-not-compiling-donors-data/article67987458.ece>

A harvested heart is carried to the Government medical College in Kottayam for a heart transplant surgery on March 25, 2023. Photo: Special Arrangement

A harvested heart is carried to the Government medical College in Kottayam for a heart transplant surgery on March 25, 2023. Photo: Special Arrangement

The Union Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW) has expressed concern over some States not compiling living and deceased donors’ data, which were essential to monitor the implementation of the organ transplantation programme and prevent commercial dealings in organs.

In an advisory to all States recently, the MoHFW noted the National Organ and Tissue Transplant Organisation (NOTTO), established under the Transplantation of Human Organs and Tissues Act (THOTA), 1994, was an apex organisation to provide for an efficient and organised system of organ procurement and distribution in the country, and maintain a national registry of donors and recipients of organs and tissues, sources in the Transplant Authority of Tamil Nadu said.

ICMR

ICMR set to bring in evidence-based norms for prevention, screening, diagnosis, and management of lung cancer(The Hindu:20240328)

The council is all set to launch a systematic review and meta-analyses which will play a crucial role in synthesising existing evidence to inform decision-making in the management of lung cancer

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/icmr-set-to-bring-in-evidence-based-norms-for-prevention-screening-diagnosis-and-management-of-lung-cancer/article67998262.ece>

Currently, evidence-based guidelines do not exist with respect to prevention, screening, diagnosis, management, and palliation of lung cancer in India. File.

Currently, evidence-based guidelines do not exist with respect to prevention, screening, diagnosis, management, and palliation of lung cancer in India. File. | Photo Credit: Sreenivasa Murthy

Currently, evidence-based guidelines do not exist with respect to prevention, screening, diagnosis, management, and palliation of lung cancer in India, despite the fact that lung cancer is one of the commonest cancers in India accounting for 10% of total cancer deaths in the country.

The Indian Council of Medical Research (ICMR), understanding this gap, is now all set to launch a systematic review and meta-analyses which, it notes, will play a crucial role in synthesising existing evidence to inform decision-making in the management of lung cancer to guide clinical practice and improve patient outcomes.

Precision cardiology

How precision cardiology with personalised care can help India tackle CVD burden (The Tribune: 20240328)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/how-precision-cardiology-with-personalised-care-can-help-india-tackle-cvd-burden-604310>

In the individualised approach, interventional cardiologists use advanced imaging and functional techniques to assess necessity, location, and nature of intervention

Precision cardiology, which integrates genetics and data science, can offer personalised treatment and help India fight the significant burden of cardiovascular disease, said health experts on Tuesday.

The World Health Organization states that cardiovascular diseases (CVD) account for 27 per cent of total deaths in India every year, and 45 per cent of deaths occur in the 40-69 year age group.

“The incidence of heart disease is escalating rapidly due to factors such as sedentary lifestyles, poor dietary habits, tobacco use, excessive alcohol intake, and poor sleep patterns. These behaviours contribute to high blood pressure, elevated cholesterol levels, and the development of diabetes,” Dr Ziad Ali, Director Interventional & Structural Cardiology, St Francis Hospital and Heart Center, Roslyn, New York, told IANS.

The doctor noted that although preventive steps can be taken, once the condition establishes itself, it necessitates proper management and intervention -- here comes the role of precision cardiology. Precision Cardiology integrates a person's genetics, lifestyle, and environmental exposures to prevent, diagnose, and treat CVDs, the health experts explained.

“Precision cardiology is an emerging approach that integrates the latest advancements in molecular biology, genetics, and data science with traditional cardiology to deliver highly personalised care tailored to an individual's genetic makeup, lifestyle, and other unique characteristics,” Dr Ziad said.

“India faces unique challenges due to its high CVD burden combined with a diversity of socio-economic conditions and a large rural population. Precision cardiology can serve as a bridge in

this gap by delivering customised care and incorporating advanced techniques that cater to the needs of the individual, despite these challenges,” he added.

In the individualised approach, interventional cardiologists use advanced imaging and functional techniques to assess the necessity, location, and nature of the intervention.

This majorly includes diagnostic tools like optical coherence tomography (OCT), and fractional flow reserve (FFR), which enable early detection of vulnerable plaque that's at risk of rupturing, the direct mechanism of heart attacks; and also guide the placement and optimisation of stents, to treat blockages before they lead to a heart attack.

These “technologies can flag at-risk patients of heart attacks years before they occur. They include incorporating AI into conventional investigations to predict disease patterns, genetic testing, identifications of inflammatory biomarkers, telemedicine and remote monitoring,” Dr Atul Mathur - Executive Director, Interventional Cardiology and Chief of Cath Lab, Fortis Escorts Heart Institute, told IANS.

“Precision Cardiology also explains to us why different patients having the same disease respond differently to interventions. It can tackle the cardiac care challenges of the 21st century Indians through early risk assessment, personalised treatment plans and optimisation of resources,” he added.

Swine fever virus

IIT Guwahati transfers key tech for 1st recombinant vax for swine fever virus (The Tribune: 20240328)

Currently, the vaccine is under the process of filing a test and analysis licence

<https://www.tribuneindia.com/news/health/iit-guwahati-transfers-key-tech-for-1st-recombinant-vax-for-swine-fever-virus-604309>

Researchers at the Indian Institute of Technology (IIT) Guwahati on Tuesday announced the transfer of key technology for the commercial rollout of India's first recombinant vaccine for swine fever virus in pigs and wild boars.

Swine fever is a highly contagious disease among pigs and poses a severe threat with a very high mortality rate. It, however, does not affect humans.

In India, the disease has been frequently observed, particularly in the northeastern states, as well as in Bihar, Kerala, Punjab, Haryana, and Gujarat, among others.

“This technology entails a recombinant vector vaccine designed specifically for combating the classical swine fever virus in pigs and wild boars, filling a significant gap in India's vaccine landscape. This first recombinant virus-based vaccine for pigs harnesses a reverse genetic platform pioneered and refined at IIT Guwahati,” the statement said.

Reverse genetics is a potent method widely used to develop vaccines against influenza. It can also be used for developing vaccines for animal diseases.

A team of researchers from the Department of Biosciences and Bioengineering at IIT Guwahati, and Assam Agricultural University in Guwahati jointly started the work on the vaccine in 2018-2019. Their research findings have been published in two journals: Process Biochemistry and Archives of Virology.

“Currently, the vaccine is under the process of filing a test and analysis licence,” IIT Guwahati said.

viruses

Humans frequently spread viruses to wild and domestic animals, reveals study (The Tribune: 20240328)

Researchers use methodological tools to analyse nearly 12 million viral genomes

<https://www.tribuneindia.com/news/health/humans-frequently-spread-viruses-to-wild-and-domestic-animals-reveals-study-604273>

Humans frequently spread viruses to wild and domestic animals, increasing their risk of disease, finds a study, challenging the long-held theory that humans are a sink for viruses.

Humans have never been considered a source of virus, and human-to-animal transmission of viruses has received far less attention, revealed an analysis of viral genomes by researchers at the University College London.

“When animals catch viruses from humans, this can not only harm the animal and potentially pose a conservation threat to the species, but it may also cause new problems for humans by impacting food security if large numbers of livestock need to be culled to prevent an epidemic, as has been happening over recent years with the H5N1 bird flu strain,” said lead author Cedric Tan, a doctoral student at UCL’s Genetics Institute and Francis Crick Institute.

“Additionally, if a virus carried by humans infects a new animal species, the virus might continue to thrive even if eradicated among humans, or even evolve new adaptations before it winds up infecting humans again.

“Understanding how and why viruses evolve to jump into different hosts across the wider tree of life may help us figure out how new viral diseases emerge in humans and animals,” Tan said.

For the study, published in the journal *Nature Ecology and Evolution*, the team used methodological tools to analyse the nearly 12 million viral genomes.

Using the data, they also reconstructed the evolutionary histories and past host jumps of viruses across 32 viral families to search for viral genomes acquired mutations during host jumps.

The researchers found that “roughly twice as many host jumps were inferred to be from humans to other animals (known as anthroponosis) rather than the other way round. This pattern was consistent throughout most viral families considered. Additionally, they found even more animal-to-animal host jumps that did not involve humans.”

“We should consider humans just as one node in a vast network of hosts endlessly exchanging pathogens, rather than a sink for zoonotic bugs,” said co-author Professor Francois Balloux from UCL Genetics Institute.

Medication and psychosocial treatment

Medication and psychosocial treatment can help children with ADHD, find researchers

The findings, published in the journal *Pediatrics*, reveal the best-suited method to effectively diagnose and treat ADHD(The Tribune: 20240328)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/medication-and-psychosocial-treatment-can-help-children-with-adhd-find-researchers-604272>

Medication and psychosocial treatment together can help children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)—a neurodevelopmental disorder—to get better, according to a review of studies, published on Monday.

Researchers led by those from the University of Southern California (USC) reviewed more than 23,000 publications on ADHD.

The results, published in two companion papers in the journal *Pediatrics*, reveal the best-suited method to effectively diagnose and treat ADHD.

The review also pointed out gaps in the research, including how best to monitor the condition’s progression over time.

“Parents, teachers and providers need evidence-based information about ADHD. We included only the most robust studies in our review, which enables us to make strong evidence statements,” said

Susanne Hempel, Professor of clinical population and public health sciences at the USC's Keck School of Medicine.

Currently ADHD is diagnosed using many tools, "including parent and teacher rating scales, patient self-reports, neuropsychological tests, EEG approaches, imaging, biomarkers, activity monitoring and observation."

The team also rigorously tested many medications for ADHD, which include stimulants and non-stimulants, as well as psychosocial approaches, such as behaviour modification.

Cognitive training, neurofeedback, physical exercise, nutrition and supplements, parent support, and school interventions were the other non-drug treatments that the researchers analysed for the study.

"Medications have the strongest evidence for improving not only ADHD symptoms, but also other problems that often accompany ADHD, such as oppositional and disruptive behaviours," said Bradley Peterson, Director, Institute for the Developing Mind at Children's Hospital Los Angeles (CHLA) and the lead author of the review.

"The overarching takeaway: ADHD is treatable. There are lots of studies that can show us that children absolutely can get better," Hempel said.

Japanese supplement pill

A Japanese supplement pill is recalled after two people died and more than 100 were hospitalized

The ministry has put up a list on its official site of all the recalled products (The Hindu:20240328)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/a-japanese-supplement-pill-is-recalled-after-two-people-died-and-more-than-100-were-hospitalized/article67998474.ece>

Health supplement products believed to have caused two deaths and sickened more than 100 people have been ordered to be taken off store shelves in Japan.

The products from Kobayashi Pharmaceutical Co., billed as helping to lower cholesterol, contained an ingredient called "benikoji," a red species of mold.

Walnuts

Eating walnuts on an empty stomach in the morning improves memory, brain function? Experts elucidate (Indian Express:20240328)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/eating-walnuts-empty-stomach-morning-memory-brain-function-experts-benefits-tips-9232651/>

To reduce your exposure to chemicals and pesticides, think about buying organic walnuts, said Dr Rohini Patil, nutritionist, and founder, Nutracy Lifestyle

Walnuts are good for your brain? Find out (Source: Getty Images/Thinkstock)

Walnuts are considered healthy for boosting brain health. They are rich in omega-3 fatty acids and also have antioxidant and anti-inflammatory properties. However, does consuming them every morning on an empty stomach help boost memory and even brain function? Nutritionist Pooja Palriwala shared in a post on Instagram that walnuts, indeed, help your brain and memory. “Start your day with a walnut boost! Fuel your brain, sharpen your focus, and boost memory power with this morning ritual,” said Palriwala.

We reached out to experts to analyse the connection between walnuts and brain function.

Bacteria lurking

Bacteria lurking? How to wash and store grapes for safe snacking(Indian Express:20240328)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/grapes-safety-wash-store-pesticides-clean-properly-9235809/>

Social media is abuzz with posts highlighting the dangers of unwashed grapes, citing potential chemical residue, insects, and bacteria from cultivation practices. We consulted an expert to find out the truth.

wash grapes before eating, dangers of unwashed grapes, how to clean grapes, safe storage for grapes, grapes and pesticides

Find out the best way to wash and store grapes. (Source: Freepik)

Grapes may be a nutritious addition to your diet, from a quick snack to a tangy addition to charcuterie boards, but experts caution against the dangers of eating unwashed grapes.

Social media is abuzz with posts highlighting the dangers of unwashed grapes, citing potential chemical residue, insects, and bacteria from cultivation practices. Vani Sharma, a food blogger, shared an Instagram tip for cleaning and storing grapes: “Wash grapes to remove waxy pesticides or chemical coating. Soak them in vinegar and baking soda for 15 minutes, then rinse thoroughly three to four times.”

Toxic workplaces

With spotlight on toxic workplaces, how can we create a healthier work environment? (Indian Express:20240328)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/workplace/toxic-workplace-signs-employee-wellbeing-healthy-work-culture-tips-9236076/>

According to insights from India's Best Workplaces in Health and Wellness 2023 report, there has been a decline in workplace wellness scores across industries in 2023. In such a scenario, experts offer solutions to address a toxic workplace.

toxic workplace, hostile work environment, employee well-being, workplace stress, burnout at work

How to spot a toxic workplace & what you (and your employer) can do. (Source: Freepik)

There is a growing concern about hostile work environments and the difficulties employees face in such settings. This issue has been amplified recently after the death of a senior reporter at a newspaper in Mumbai. It is important to examine the dynamics of toxic workplaces in order to prevent such tragedies from occurring in the future.

According to an open letter published by the Mumbai Press Club after the death of the journalist, there is “a deeply concerning trend that is seriously impacting the ‘news industry’ — the harassment of journalists in newsrooms, particularly the pressure being brought to generate exclusives or breaking stories”.

Fertility rates

Must address dipping fertility rates in India: Experts (New Kerala:20240328)

<https://www.newkerala.com/news/2024/18351.htm>

The decline in fertility rates in India is a matter of concern and must be addressed properly by taking into account factors like urbanisation, education, and women's empowerment, said health experts on Wednesday.

According to a recent study published in The Lancet, India's total fertility rate saw a significant decline from 6.18 in 1950 to 1.91 in 2021.

The study predicted that it may further drop to 1.3 by 2050 and 1.04 by 2100.

“Numerous factors such as education, religious beliefs, and the contraceptive prevalence rate (CPR), influence the total fertility rates of a country. In addition, delay in marriage and childbirth and change in social norms favouring smaller family size, financial independence, more and more women pursuing careers over motherhood, also result in a reduced fertility rate,” Dr. Rachita Munjal, Senior Consultant, Birla Fertility & IVF, Gurugram, told IANS.

Other reasons that lead to infertility include rising levels of obesity, stress, smoking, pollution, and unhealthy lifestyles, said the doctor.

Infertility can affect the total fertility rate (TFR) by delaying childbearing age and reducing conception probability.

TFR can be defined as the average number of children born to a woman in her lifetime.

“The psychological impact of infertility and related complications prompts couples to reconsider family plans, potentially leading to fewer children. The societal stigma surrounding infertility and fertility treatment further restricts couples from seeking medical help, contributing to a lower TFR by limiting access to treatment,” Dr. Rachita said.

Dr Nisha Bhatnagar, Medical Director at Infinite Fertility, told IANS that the declining fertility levels can have manifold ramifications for public health policy and society.

However, reproductive technology developments like egg freezing can provide personalised answers to infertility problems, the doctor said.

“Egg freezing has become a recognised technique for maintaining fertility, especially for those who choose to delay having children for personal or professional reasons,” Dr Nisha said.

However, these are not a cure-all for the general trends in population, the expert said, emphasising the need for more comprehensive public health policies that take into account “socioeconomic factors such as urbanisation, education, and women's empowerment.”

“Increased awareness to empower informed family planning, supportive maternity and paternity policies like paid leave and childcare support, and financial incentives such as childcare benefits are also a few measures that can help improve fertility rates in the country,” added Dr. Rachita.

Joint pain, stiffness

Why you should not ignore joint pain, stiffness in your body (New Kerala:20240328)

<https://www.newkerala.com/news/2024/18321.htm>

Ignoring subtle aches, joint pain, stiffness, and swelling -- the common symptoms of osteoarthritis -- can significantly affect your mobility, said health experts on Wednesday.

Image description

Millions of people worldwide suffer from osteoarthritis (OA) -- the most common form of arthritis.

The condition majorly affects weight-bearing joints, including the hands, knees, hips, and spine.

As people age, the degenerative disease impacts mobility and daily routine due to cartilage degradation.

While there has been a significant rise in joint pain cases, a majority tend to ignore the condition calling it a part of ageing, increasing the risk of further complications, Dr. Rajeev Verma, Joint Replacement Surgeon, Manipal Hospitals, New Delhi, told IANS.

"Osteoarthritis often develops gradually. Don't dismiss subtle aches and stiffness as a normal part of ageing. Early detection and intervention are crucial for managing this condition effectively and preserving your mobility," he said.

The doctor said that at early stages, pain, tenderness, and joint stiffness tend to be limited to very specific times such as early morning or after high-impact physical activities. But as the condition advances, a patient may experience pain even when at rest or in simple household activities.

"The disease remains a challenge in India because patients often approach doctors when the damage to the joint is considerably advanced. Osteoarthritis is a progressive condition, so in

advanced cases, it is often impossible to reverse the damage done without joint replacement surgery," Dr Verma said.

"The primary objectives of osteoarthritis treatment options are to control symptoms and enhance joint function. This can involve taking NSAIDs and painkillers, physical therapy to improve joint strength and mobility, weight management techniques, pain injections, joint replacement surgery in extreme situations, and lifestyle changes like using assistive technology to lessen joint strain," Dr. Akhilesh Yadav, Associate Director - Orthopaedics & Joint Replacement, Max Hospital, Vaishali, told IANS.

He noted that compared to men, women are more prone to the disease, especially after menopause.

To prevent or postpone the onset of osteoarthritis, one must "eat a balanced diet full of vital nutrients, manage a healthy weight, exercise frequently to strengthen muscles and increase joint flexibility, prevent joint injuries, and use good ergonomics when performing daily tasks", the doctor said.

Why you should not ignore joint pain, stiffness in y

Headache

When should you worry about a headache? (New Kerala:20240328)

<https://www.newkerala.com/news/2024/18286.htm>

While headache seems to be a common problem, it can also result in disability and even death, if not promptly recognised and treated on time, said Sudhir Kumar, a Hyderabad-based neurologist.

Image description

The doctor, from Apollo Hospital in Hyderabad, in a post on X.com, said that headaches are usually not serious, and commonly are migraine and tension-type headaches.

These present no serious complications and are easily and often effectively treatable.

"However, not all causes of headache are benign. Some of the conditions that cause headaches are serious and may result in disability and even death if not promptly recognised and treated on time," said Sudhir.

The doctor noted that the most severe headache is due to "subarachnoid haemorrhage", which causes life-threatening bleeding in the brain.

This severe headache recently affected motivational speaker Jaggi Vasudev, who suffered from it for several weeks. He, later, underwent emergency surgery to relieve the bleeding in the skull.

"Headache that often wakes up a person from sleep, or is worse in mornings on waking up, or that results in vomiting, double vision, etc, could be suggestive of brain tumour," said Sudhir. He added that headaches coming along with weakness of the arm or leg could indicate a risk of "stroke".

Further, the expert said that headache linked with fever, and reduced alertness "could be meningitis (brain fever)", and that which comes along with fever and seizures (fits) is "suggestive of encephalitis (brain fever)".

"New-onset headache in a person aged above 50; headache lasting for more than 72 hours; a headache that is not responding to pain-relief medications," could also be "red flags", requiring attention, Sudhir said.

Recent changes in headache frequency, severity, or character may also be a risk factor that warrants further investigation.

"If you notice any of the above "red flags" associated with headaches, it is better to consult a neurologist and undergo a brain scan (CT or MRI) and/or other investigations to determine the underlying cause, so that the appropriate treatment can be started," Sudhir said.

"Early recognition and prompt initiation of appropriate treatment can be life-saving in these conditions," he added.

When should you worry about a headache?

Found this article helpful? Spread the word and support us!

Psychogenic Erectile Dysfunction (PED)

65% of youngsters experience Psychogenic Erectile Dysfunction as a result of stress, says expert (New Kerala:20240328)

<https://www.newkerala.com/news/2024/18280.htm>

Psychogenic Erectile Dysfunction (PED) is a growing matter of concern among youngsters that is frequently overlooked. The rising expectations for sexual performance, combined with feelings of anxiety and stress, can contribute to PED in over 65% of those aged 22-30. It is crucial to adopt a

comprehensive strategy in dealing with PEDs among youngsters, which involves delving into psychological elements and incorporating therapy or counselling into the treatment plan.

“Psychogenic Erectile Dysfunction (PED) is becoming a source of anxiety for youngsters due to unattainable standards imposed by society on sexuality and performance. The prevalence of social media has also heightened the pressure on young people to portray themselves as sexually confident and potent at all times. This constant comparison with idealized images can magnify feelings of inadequacy and performance anxiety, ultimately amplifying stress levels associated with PEDs among youngsters. Over 65% of youngsters aged 22-30 feel compelled to measure up to these. Additionally, the societal taboo surrounding discussions on sexual health and mental well-being only adds to the distress experienced by young individuals dealing with PEDs. The lack of open channels for communication hinders their ability to seek assistance or support, further deepening their sense of isolation and inadequacy,” said Dr Amit Bansal, Uro and Andrology, Apollo Spectra Delhi.

Psychogenic erectile dysfunction (PED) deeply impacts a man's confidence and relationships. Unlike physical causes of erectile dysfunction, such as health problems or medication side effects, PEDs arise from psychological factors like stress, anxiety, or trauma. This emotional aspect makes PEDs challenging to treat and will need a comprehensive approach. Symptoms of PED can be struggling due to performance, and unresolved emotional issues from the past contributing to their difficulties. A common sign is the sudden onset of erection problems without any underlying medical conditions and lack of sexual desire even in intimate situations. Even psychological factors like stress, anxiety, depression, or past traumas can worsen PED symptoms and hinder sexual performance.

“The rise in cases of Psychogenic Erectile Dysfunction (PED) among young people is a troubling trend that highlights the intricate relationship between mental health and sexual function. The mounting pressure to succeed in various areas of life is causing over 65% of youths aged 22-35 to experience heightened levels of stress and anxiety, which can lead to sexual difficulties. The digital era has also influenced how young individuals perceive sexuality, often resulting in unrealistic expectations and performance anxiety. Societal norms and stereotypes regarding masculinity can worsen the situation by stigmatizing seeking help for psychological issues related to sexual health. To address PEDs in young people, it is crucial to prioritize open communication and education about sexual health. By normalizing discussions around erectile dysfunction and providing a safe environment for youths to express their concerns, we can reduce the stigma associated with the condition and encourage early intervention. Mindful practices and stress-reduction techniques can aid in managing PEDs among youngsters. By focusing on overall well-being and addressing underlying psychological factors, we can effectively combat PEDs in young men and help them regain their sexual confidence,” concludes Dr Bansal.

Dehydration Symptoms

Dehydration Symptoms: प्यास लगने के साथ ही शरीर में दिख रहे ये लक्षण होते हैं डिहाइड्रेशन का संकेत

Dehydration Symptoms: अक्सर लोग प्यास लगने पर पानी पीते हैं लेकिन गर्मियों के मौसम में शरीर के दूसरे लक्षणों पर भी नजर रखनी जरूरी होती है। जो डिहाइड्रेशन का संकेत

देते हैं। जानें कौन से हैं वो लक्षण। (Hindustan :20240328)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-should-you-know-8-symptoms-of-dehydration-that-badly-affect-body-9633852.html>

गर्मियां शुरू हो गई हैं। इस मौसम में शरीर में पानी की मात्रा का खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। पानी की कमी शरीर में इलेक्ट्रो लाइट बैलेंस को गड़बड़

कर देती है। जिसकी वजह से कई सारी समस्याएं होने लगती हैं। इलेक्ट्रो लाइट बैलेंस रहने के पर ब्लड पीएच को नॉर्मल रखता है। वहीं दिल की धड़कन से लेकर

ब्लड में लिक्विड का लेवल बैलेंस करता है और मसल्स, नर्व्स और हार्ट को संदेश में मदद करता है। इसलिए शरीर में पानी बेहद जरूरी होता है। प्यास लगने पर

हमें पता चलता है कि शरीर को पानी की जरूरत है और शरीर डिहाइड्रेटेड है। लेकिन प्यास लगने के अलावा अगर ये लक्षण दिख रहे हैं। तो समझ जाएं कि शरीर

डिहाइड्रेटेड है और शरीर को पर्याप्त मात्रा में हाइड्रेशन की जरूरत है। जानें कौन से लक्षण हैं जो डिहाइड्रेशन का संकेत देते हैं।

ऐप पर पढ़ें

ई-पेपर शहर चुनें

होम NCR देश चुनाव

NEW IPL 2024 NEW मनोरंजन करियर बोर्ड रिजल्ट्स होली वेब स्टोरी बिजनेस विदेश धर्म

3/28/24, 10:40 AM should you know 8 symptoms of dehydration that badly affect body - Dehydration Symptoms: प्यास लगने के साथ ही शरीर में दिख रहे ...

विज्ञापन

मसल क्रैम्प

पानी की कमी से इलेक्ट्रो लाइट बैलेंस गड़बड़ होता है। नतीजा मसल्स को संदेश नहीं मिल पाता है और उनमें दर्द शुरू हो जाता है।

ड्रा ईलिप्स, ड्रा ई माउथ

मुंह के आसपास और मुंह में सूखापन महसूस हो रहा है। या बहुत ज्यादा लिप्स ड्रा ई हो रहे हैं। तो अपनी डाइट में लिक्विड चीजों की मात्रा को बढ़ा दें। जिससे

शरीर में सामान्य क्रिया में रुकावट पैदा ना हो।

स्किन ड्रा इनेस

स्किन में अगर बहुत ज्यादा ड्रा इनेस हो रही है। तो ये संकेत है कि शरीर में पानी की कमी हो रही है।

सिर दर्द

इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी तंत्रिका कोशिकाओं तक ठीक से संदेश पहुंचने में दिक्कत पैदा करती है। जिसकी वजह से सिर में दर्द की समस्या पैदा होने लगती है।

सिरदर्द होने पर फौरन पानी या लिक्विड की मात्रा लेने पर दर्द की समस्या कम हो सकती है।

कब्ज

पानी की कमी भोजन के अवशोषण में भी बाधा पहुंचाती है। जिससे भोजन ठीक से नहीं पचता है और कब्ज की समस्या होने लगती है।

बॉडी मे स्टिफनेस

पूरी बॉडी में कड़ापन महसूस होना भी डिहाइड्रेशन का संकेत है।

यूरिन कलर

पेशाब के रंग के शरीर में पानी की कमी का अंदाजा लगाया जा सकता है। अगर यूरिन का कलर पीला या गाढ़ा पीले रंग का होता है। तो संकेत है कि शरीर में

पानी की कमी है।

प्यास

सबसे बड़ा संकेत प्यास लगना है।

कब पानी पीना है अच्छा

शारीरिक गतिविधि, जिम, एक्सरसाइज करने से दो घंटे पहले पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। वेबएमडी की रिपोर्ट के मुताबिक हर 20 मिनट के फिजिकल वर्क के बाद

4-6 औंसों पानी पीने की कोशिश करें। साथ ही एक्सरसाइज के बाद पानी जरूर पिएं।

Diabetic

डायबिटीज ही नहीं वेट लॉस में भी फायदेमंद है खाली पेट नीम की पत्ती चबाना, ये हैं फायदे Hindustan :20240328)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-weight-loss-to-control-diabetes-know-health-benefits-of-eating-neem-leaves-on-an-empty-stomach-9628869.html>

Health Benefits Of Eating Neem Leaves: आयुर्वेद के अनुसार, रोजाना सुबह खाली पेट नीम की पत्तियां चबाने से आपको व्यक्ति को सेहत से जुड़े कई लाभ मिल सकते हैं। आइए

जानते हैं सेहत से जुड़े ऐसे ही कुछ फायदो

Manju Mamgain लाइव हिन्दुस्तान टीम, नई दिल्ली

Wed, 27 Mar 2024 05:55 PM

हमें फॉलो करें

Health Benefits Of Eating Neem Leaves: स्वाद में भले ही नीम की पत्तियां कड़वी होती हैं लेकिन अपने गुणों की वजह से सेहत के लिए वरदान मानी

जाती हैं। आयुर्वेद के अनुसार, रोजाना सुबह खाली पेट नीम की पत्तियां चबाने से आपको व्यक्ति को सेहत से जुड़े कई लाभ मिल सकते हैं। आइए जानते हैं सेहत

NEW IPL 2024 NEW मनोरंजन करियर बोर्ड रिजल्ट्स होली वेब स्टोरी बिजनेस विदेश धर्म

3/28/24, 10:42 AM weight loss to control diabetes know health benefits of eating neem leaves on an empty stomach - डा यबि टी ज ही नहीं वेट लॉ स में भी ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-weight-loss-to-control-diabetes-know-health-benefits-of-eating-neem-leaves-on-an-empty-stomach...> 2/7

मोटापा-

स्टडी के अनुसार, नीम की पत्तियां वजन घटाने में मदद कर सकती हैं। खाद्य एवं कृषि संगठन (एफएओ) के एक पुराने अध्ययन से यह भी पता चलता है कि नीम

की पत्ती का अर्क मनुष्यों में मोटापा कम कर सकता है।

ब्लड शुगर रखें कंट्रोल- आज बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल, बढ़ता तनाव और खानपान की खराब आदतों की वजह से भारत में लगातार डायबिटीज रोगियों की संख्या बढ़ रही है। जिसे

कंट्रोल करने के लिए लोगों को दवा का सहारा लेना पड़ता है। आप चाहे तो शुगर को कंट्रोल करने के लिए दवा के साथ नीम का ये नुस्खा भी आजमा सकते हैं।

जिसमें नीम के पत्तों को सुबह खाली पेट चबाना होता है। एक्सपर्ट बताते हैं कि नीम के पत्तों में एजाडिरेक्टिन नाम का तत्व होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने

में प्रभावी होता है। खाली पेट नीम चबाने से ब्लड शुगर तो कंट्रोल रहेगा ही साथ ही आपका खून भी साफ होगा।

इम्यूनिटी रखें बूस्त्सुबह उठकर खाली पेट नीम की पत्तियां चबाने से व्यक्ति की इम्यूनिटी बूस्त् होती है। नीम के पत्तों में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेट्री, एंटी-फंगल

आदि गुण पाए जाते हैं, जिससे शरीर को कई संक्रमण से दूर रखा जा सकता है। इस उपाय को करने के लिए नियमित रूप से नीम की पत्तियां चबाकर उसका

पानी पीते हैं या फिर पानी में उबालकर पत्तियों का सेवन करते हैं तो इम्यूनिटी सिस्टम बूस्त् होता है।

कब्जकब्ज से परेशान लोगों के लिए भी नीम के पत्ते बहुत फायदेमंद होते हैं। इनका सेवन करने से पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है।

ओरल हेल्थनीम में मौजूद तत्व आपके दांतों और मसूड़ों को प्लाक की समस्या से बचाए रखने में मदद करते हैं। नीम की पत्ती में मौजूद जीवाणुरोधी गुण कैवटी से भी

छुटकारा दिला सकते हैं।

सलाहयह लेख केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। यह किसी भी तरह से योग्य चिकित्सा राय का विकल्प नहीं है। अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से

Health Benefits Of Kapalbhathi For Healthy Uterus

Health Benefits Of Kapalbhathi For Healthy Uterus: फर्टिलिटी से जुड़ी इन समस्याओं में पीसीओएस और पीसीओडी आम समस्याएं हैं। जिसमें फाइब्रॉयड और एंडोमेट्रियोसिस

जैसी परेशानी महिलाओं में इनफर्टिलिटी रेट को Hindustan :20240328)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/fitness/story-pranayama-for-healthy-uterus-know-how-to-do-kapalbhathi-benefits-for-healthy-uterus-9627600.html>

Health Benefits Of Kapalbhathi For Healthy Uterus: खानपान की खराब आदतें और बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल की वजह से आजकल महिलाओं में

प्रजनन संबंधी समस्याएं काफी ज्यादा देखने को मिल रही हैं। फर्टिलिटी से जुड़ी इन समस्याओं में पीसीओएस और पीसीओडी आम समस्याएं हैं। जिसमें

फाइब्रॉयड और एंडोमेट्रियोसिस जैसी परेशानी महिलाओं में इनफर्टिलिटी रेट को बढ़ा सकती है। इस तरह की समस्या से बचने के लिए हर महिला को अपनी

बच्चेदानी को मजबूत बनाए रखना बेहद जरूरी है। जिसके लिए अच्छी डाइट के साथ शारीरिक रूप से सक्रिय होना भी बहुत जरूरी है। अगर आप भी अपनी

बच्चेदानी को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं तो अपनी डाइट अच्छी रखने के साथ रूटिन में कपालभाती प्राणायाम को भी शामिल करें। आइए जानते हैं क्या है

कपालभाती प्राणायाम को करने का सही तरीका और इससे सेहत को मिलने वाले कई गजब के फायदे।

ऐप पर पढ़ें/देखें

ई- पेपर शहर चुनें

होम NCR देश चुनाव

NEW IPL 2024 NEW मनोरंजन करियर बोर्ड रिजल्ट्स होली वेब स्टोरी बिजनेस विदेश धर्म

3/28/24, 10:44 AM pranayama for healthy uterus: know how to do kapalbhati benefits for healthy uterus - बच्चेदानी को मजबूत बना ए रखने में मदद करता है ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/fitness/story-pranayama-for-healthy-uterus-know-how-to-do-kapalbhati-benefits-for-healthy-uterus-9627600.html> 2/6

Health Benefits

विज्ञापन

कपालभाती प्राणायाम को जीवन की संजीवनी भी कहा जाता है। इसे हठयोग में शामिल किया गया है। योग के आसनों में यह सबसे कारगर प्राणायाम माना जाता

है, जो शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर प्रभावी ढंग से काम करता है। कपालभाती का नियमित अभ्यास से गर्भाशय से जुड़ी समस्याओं के जोखिम को कम करने

में मदद मिल सकती है।

कपालभाति करने का सही तरीका-

कपालभाति प्राणायाम करने के लिए आप किसी शांत जगह में पद्मासन की मुद्रा में बैठ जाएं। इसके बाद अपने हाथों को घुटनों पर रखते हुए लंबी गहरी सांस लेते

हुए पेट को बाहर की तरफ निकालें। फिर सांस छोड़ते हुए पेट को अंदर ले जाएं। रोजाना 15-20 मिनट कपालभाति का अभ्यास करने से आपका संपूर्ण स्वास्थ्य

बेहतर बना रहेगा। कपालभाति करने से बच्चेदानी और फर्टिलिटी मजबूत होती है।

कपालभाती के फायदे-

-कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकालने में मदद मिलती है।

-लिवर और किडनी की सेहत अच्छी बनी रहती है।

-थकान दूर होने के साथ शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।

-आंखों के नीचे के काले घेरे भी ठीक होते हैं।

-ब्लड सर्कुलेशन ठीक होने के साथ शरीर का मेटाबॉलिज्म भी अच्छा बना रहता है।

ऐप पर पढ़ें/देखें

3/28/24, 10:44 AM pranayama for healthy uter

Anti Uric Acid Foods

Anti Uric Acid Foods: खून में यूरिक एसिड नहीं जमने देती ये 8 चीजें, किडनी की पथरी भी होती है चकनाचूर (Navbharat Times :20240328)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/eat-these-8-foods-to-lower-uric-acid-level-and-remove-kidney-stones-naturally/articleshow/108835204.cms?story=8>

यूरिक एसिड को कम करने के लिए ऐसे खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों का सेवन सीमित करना या उनसे परहेज करना जरूरी है जिनमें प्यूरिन की मात्रा अधिक होती है। इसके अलावा शरीर में पानी की कमी न होना और स्वस्थ वजन बनाए रखना, यूरिक एसिड को कंट्रोल करने का बढ़िया तरीका है।

eat these 8 foods to lower uric acid level and remove kidney stones naturally

Anti Uric Acid Foods: खून में यूरिक एसिड नहीं जमने देती ये 8 चीजें, किडनी की पथरी भी होती है चकनाचूर

हार्ट टॉक: कार्डियक हेल्थ को गहराई से समझें

डील देखें

हार्ट टॉक: कार्डियक हेल्थ को गहराई से समझें

शॉपिंग: सेल! मेगा इलेक्ट्रॉनिक्स डेज (11-१८मार्च)- 80% तक छूट प्राप्त करें

डील देखें

शॉपिंग: सेल! मेगा इलेक्ट्रॉनिक्स डेज (11-१८मार्च)- 80% तक छूट प्राप्त करें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

डील देखें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

शरीर में प्यूरिन नामक तत्वों को टूटने से यूरिक एसिड (Uric Acid) बनता है, ये तत्व कुछ खाने-पीने की चीजों में पाए जाते हैं। खून में यूरिक एसिड का ज्यादा होना गठिया जैसी स्थिति गाउट (Gout) और किडनी की पथरी (Kidney Stones) जैसी बीमारियों का कारण बन सकता है।

यूरिक एसिड कम करने के लिए क्या करें? यूं तो यूरिक एसिड को कम करने के लिए दवाइयां ली जा सकती हैं, लेकिन खाने में बदलाव करके भी यूरिक एसिड को काबू में रखा जा सकता है। आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में जो यूरिक एसिड कम करने में मददगार हो सकते हैं।

BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE

Great Indian Property Bonanza

Mahagun Manorialle

चेरी

चेरी

आर्थराइटिस फाउंडेशन के अनुसार (Ref) खासतौर से टार्ट चेरी, इनमें सूजन कम करने वाले तत्व होते हैं और यूरिक एसिड को कम करने में मदद मिल सकती है। इनमें एंथोसायनिन नामक तत्व पाए जाते हैं, जो सूजन कम करने और यूरिक एसिड कम करने में असरदार माने जाते हैं।

यूरिक एसिड से छुटकारा दिलाएंगे ये 5 आसान तरीके

5 Tips To Reduce Uric Acid : यूरिक एसिड से छुटकारा दिलाएंगे ये 5 आसान तरीके

बेरीज

बेरीज

स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी और रास्पबेरी जैसे बेरीज में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी भरपूर मात्रा में होते हैं, जो सूजन कम करने में मदद कर सकते हैं और यूरिक एसिड का स्तर घटा सकते हैं।

खट्टे फल

खट्टे फल

संतरा, नींबू और मौसमी जैसे खट्टे फलों में विटामिन सी भरपूर होता है, जो यूरिक एसिड को कम करने से जुड़ा हुआ है। साथ ही, इनमें पाया जाने वाला साइट्रिक एसिड किडनी स्टोन बनने से रोकने में मदद कर सकता है।

सेब

सेब

सेब में मैलिक एसिड होता है, जो यूरिक एसिड को बेअसर करने और शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। नियमित रूप से सेब खाने से यूरिक एसिड कम करने और गठिया के दौरे के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।

सब्जियां

सब्जियां

कई सब्जियों में प्यूरिन कम होता है और इन्हें यूरिक एसिड कम करने वाली डाइट में शामिल किया जा सकता है। पालक और केल जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां, साथ ही ब्रोकली और फूलगोभी जैसी कूस वाली सब्जियां खासतौर पर फायदेमंद हो सकती हैं।

दालें

दालें

मसूर, राजमा और चना जैसी दालें प्रोटीन और फाइबर का अच्छा स्रोत होती हैं और इनमें आमतौर पर प्यूरिन कम होता है। यूरिक एसिड कम करने के लिए इन्हें संतुलित आहार में शामिल किया जा सकता है।

साबुत अनाज

साबुत अनाज

ओट्स, जौ, क्विनोआ और ब्राउन राइस जैसे साबुत अनाज पोषक कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत होते हैं जिन्हें यूरिक एसिड कम करने वाली डाइट में शामिल किया जा सकता है। इनमें रिफाइंड अनाजों की तुलना में प्यूरिन कम होता है और ये सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

लो- फैट डेयरी प्रोडक्ट्स

लो- फैट डेयरी प्रोडक्ट्स

स्किम मिल्क, दही और चीज़ जैसे लो- फैट डेयरी प्रोडक्ट्स यूरिक एसिड कम करने में मदद कर सकते हैं। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि डेयरी उत्पादों का सेवन गठिया से बचा सकता है।

"उस्मान खान नवभारत टाइम्स में बतौर कंटेंट राइटर कार्यरत हैं। डिजिटल मीडिया में 12 सालों से काम कर रहे हैं। समाचार और मनोरंजन से अपना करियर शुरू किया और और पिछले 7 साल से हेल्थ जर्नलिज्म से जुड़े हुए हैं। इन्हें हेल्थ और फिटनेस पर लिखना पसंद है। हेल्थ एंड फिटनेस के मामले में हमेशा नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक रहते हैं। डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, यूरिक एसिड, ओरल हेल्थ, कैंसर, थाइरोइड, किडनी डिजीज, हार्ट डिजीज, लीवर डिजीज, गैस्ट्रिक प्रॉब्लम्स और रियल वेट लॉस स्टोरीज जैसे डेली लाइफस्टाइल से जुड़े टॉपिक्स पर लिखना ज्यादा पसंद है। हर मर्ज का इलाज दवा नहीं है और यही वजह है कि ये अपने घरेलू, प्राकृतिक और आयुर्वेदिक उपचारों पर आधारित लेखों के जरिये पीड़ितों का ध्यान इस ओर खींचने का प्रयास करते हैं। दवाओं के विकल्प के तौर पर लिखे गए इनके सभी लेख वैज्ञानिक शोधों, विशेषज्ञों और चिकित्सकों की राय पर आधारित होते हैं। अगर बात करें निजी जीवन की, तो इन्हें खाली समय में फिल्में देखना और पहाड़ों की सैर करना पसंद है। किसी को भी अपने आर्टिकल को पढ़ने पर मजबूर कर देना इनकी सबसे बड़ी ताकत है।"

...

Anxiety

एंजाइटी से बढ़ सकती है ब्लड प्रेशर की समस्या, चिंता की चिता जला देंगे ये 4 उपाय(Navbharat Times :20240328)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/follow-these-4-tips-to-get-rid-of-anxiety/articleshow/108820262.cms>

नैशनल फैमिली हेल्थ सर्वे में पब्लिश्ड रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर 8 में से 1 व्यक्ति हाइपरटेंशन का शिकार है।

anxietyMAIN

हार्ट टॉक: कार्डियक हेल्थ को गहराई से समझें

डील देखें

हार्ट टॉक: कार्डियक हेल्थ को गहराई से समझें

शॉपिंग: सेल! मेगा इलेक्ट्रॉनिक्स डेज (11-१८मार्च)- 80% तक छूट प्राप्त करें

डील देखें

शॉपिंग: सेल! मेगा इलेक्ट्रॉनिक्स डेज (11-१८मार्च)- 80% तक छूट प्राप्त करें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

डील देखें

क्या आप iPhone 15 जीतने के लिए लकी ड्रॉ का हिस्सा बनना चाहेंगे?

देश में होने वाले प्रीमेच्योर डेथ के कारणों में एक कारण हाई ब्लड प्रेशर भी है। हाई ब्लड प्रेशर के कई कारण हैं और एक कारण एंग्जाइटी को भी माना गया है। ऐसे में सवाल ये उठता है कि क्या एंग्जाइटी के कारण ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है? तो आज इस आर्टिकल में हाई ब्लड प्रेशर, एंग्जाइटी और एंग्जाइटी के कारण ब्लड प्रेशर से जुड़ी जानकारी शेयर करने जा रहे हैं।

एंग्जाइटी के कारण ब्लड प्रेशर: क्या कहती है रिसर्च रिपोर्ट

एंग्जाइटी और हाई ब्लड प्रेशर दो अलग-अलग शारीरिक एवं मानसिक परेशानी है, लेकिन कहते हैं न कि अगर एक शारीरिक परेशानी को इग्नोर किया जाए तो दूसरी परेशानी भी दस्तक दे देती है।

BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE

नतीजा आपको 10 गुना चौंका देगा

Alpha Power

NCBI में पब्लिशड रिपोर्ट के अनुसार तनाव की वजह से एंग्जाइटी की समस्या शुरू होती है और धीरे-धीरे हाई ब्लड प्रेशर की समस्या भी शुरू हो सकती है। अगर एंग्जाइटी की समस्या काफी समय से चली आ रही है, तो ऐसी स्थिति में एब्डोमेन एरिया में फैट जमा होने लगता है।

एंग्जाइटी की वजह से स्ट्रेस ईटिंग

इसके अलावा एंग्जाइटी की वजह से स्ट्रेस ईटिंग और डेली लाइफ में अनहेल्दी रूटीन फॉलो करने की वजह से हाइपरटेंशन (Hypertension) की समस्या दस्तक दे सकती है। ऐसा नहीं है कि एंग्जाइटी या हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बचा नहीं जा सकता है! किसी भी शारीरिक बीमारी या मानसिक परेशानी से बचने का सबसे पहला रास्ता है सही इलाज। इलाज के साथ-साथ हेल्दी रूटीन फॉलो किया जाए तो एंग्जाइटी और हाई ब्लड प्रेशर दोनों को दूर रखने में मदद मिल सकती है।

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या

उच्च रक्तचाप , जिसे हायपरटेंशन भी कहा जाता है। हाइपरटेंशन की समस्या तब होता है जब शरीर में ब्लड का दबाव आर्टरी वॉल्स से अधिक दबाव पर होता है। कई बार हाई ब्लड प्रेशर के लक्षणों को भी समझना मुश्किल होता है। वहीं सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (CDC) में पब्लिश्ड रिपोर्ट के अनुसार हाई ब्लड प्रेशर की समस्या भविष्य में दिल का दौरा और स्ट्रोक का कारण बन सकती है। इसलिए ब्लड प्रेशर लेवल को कंट्रोल में रखना अत्यधिक जरूरी है।

एंज्वायटी से कैसे दूर रहें

एंज्वाइटी के कारण ब्लड प्रेशर की समस्या या अन्य बीमारी दस्तक ना दे इसलिए निम्नलिखित टिप्स फॉलो किये जा सकते हैं। जैसे:

कॉफी, चाय, कोला, एनर्जी ड्रिंक या चॉकलेट जैसे कैफीन युक्त पदार्थों का सेवन करने से बचें। इन खाद्य पदार्थों के सेवन से एंज्वाइटी की समस्या बढ़ सकती है।

हेल्दी एवं न्यूट्रिशन से भरपूर डाइट फॉलो करें। इससे आपका शरीर और दिमाग स्वस्थ रहेगा।

नियमित एक्सरसाइज, योगासन या मेडिटेशन करें। रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार एक्सरसाइज, योगासन या मेडिटेशन तनाव को कम करने में आपका साथ निभाते हैं।

अपने आप को फिजिकली एक्टिव रखें।