

# दिल का दर्द पहचानें इसके लक्षण

कोरोनरी हार्ट डिजीज किसी भी उम्र में हो सकती है। समय रहते इलाज करा लिया जाए तो आप दिल के दौरे जैसे खतरे से बच सकते हैं।



**को**रोनरी धमनी रोग यानी सीएडी एक तरह का हृदय रोग है, जिसमें हमारे हृदय की धमनियों के अंदर प्लेक नाम के एक मॉम जैसे पदार्थ का निर्माण होने लगता है, जिससे हमारी धमनियां सिक्कड़ जाती हैं और हमारे हृदय तक ऑक्सीजन युक्त खून का प्रवाह घट जाता है। प्लेक जमाव हमारे हृदय की धमनियों के आधे हिस्से में फैल जाता है तो हमारी छाती में दर्द होने लगता है और रोजमर्रा के काम में हमें परेशानी होने लगती है।

इसके अलावा छाती में कसाव और पैरन भी महसूस होने लगती है, जिससे एनजाइना कहते हैं। कंधे, बांह, गर्दन, दांत के जबड़े, पीठ और पेट के ऊपरी भाग में भी यह दर्द हो सकता है। सीएडी की वजह से ही दिल का दौरा पड़ता है। किसी व्यक्ति को दिल का दौरा पड़ता है, जब उसके प्लेक टूटने लगते हैं और धमनियों पर खून के बहाव रुकने लगते हैं, जिससे हृदय की धमनियों में खून का प्रवाह बहुत कम समय में ही अवरुद्ध हो जाता है।

ऐसे में अगर खून का प्रवाह तुरंत पहले जैसा नहीं हुआ, तो हृदय की मांसपेशियां 20 मिनटों के बाद ही मृत होने लगती हैं। ऐसे में व्यक्ति का तुरंत इलाज करवाना चाहिए, नहीं तो सेहत से जुड़ी परेशानियों के अलावा मृत्यु एक का खतरा हो सकता है। सांस की कमी, मिचली अना, उल्टी करना, चक्कर आना आदि दिल के दौरे के लक्षण हैं।

**इन वजहों से सीएडी में विकास होता है**

धूम्रपान, बीमारी का परिवारिक इतिहास, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, सुरत जीवनशैली, व्यायाम में कमी, तनाव, हाइपरलिपिडिमिया (खून में लिपिड की मात्रा का बढ़ना)।

**समय रहते करा लें इलाज**

सही समय पर हृदय से जुड़ी इस परेशानी का इलाज न करवाया जाए तो हृदय काम करना बंद कर सकता है। इससे हृदय की प्रथम क्षमता कम हो जाती है, तो फेफड़ों में खून का जमाव होने लगता है और व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। इसके अलावा हृदय की गति अचानक से रुक जाना भी इसका एक बड़ा खतरा है। कई बार मरीज को यह आभास नहीं हो पाता कि उन्हें हृदय से जुड़ी कोई परेशानी है। इसलिए शुरुआत में ही बीमारी की पहचान हो जाए तो इस बीमारी का इलाज करना संभव होगा। फिर भी अगर बीमारी की पहचान नहीं हो पा रही हो और दवाइयों से भी कोई फायदा नहीं हो पा रहा हो, तो कार्डियक रिसिस्त्रिक्शन प्रोग्राम बेहतर की मदद ले जा सकती है। वहीं दिल के दौरे पड़ने पर खून के बहाव को बहाव के साथ परिकर्षणकारी (अवरुद्ध धमनियों को खोलने की एक तकनीक) एक सुरक्षित तरीका है।

**अपनाएं ये उपाय**

अपनी जीवनशैली में कुछ जरूरी बदलाव कर आप इस बीमारी से बच सकते हैं, जिसमें वजन को नियंत्रित रखने के साथ निम्न बातों पर अमल करने की सलाह दी जाती है।

**स्वस्थ डाइट अपनाएं**

एक स्वस्थ डाइट एक स्वस्थ जीवनशैली का अहम हिस्सा होती है। एक दिन की डाइट में 25-35 प्रतिशत से ज्यादा फैटोरी नहीं लेनी चाहिए। इसके साथ ही स्वस्थ डाइट में घुलनशील फाइबर होता है। फाइबर पाचन तंत्र को कोलेस्ट्रॉल सोखने से रोकता है। ओटमील, जई का चोकर, रोम, केले, राबरे, नारियली, अल्युयुआरे, गन्धुकी चने, राजमा, दात, लोबिया में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा खाने में नमक संतुलित मात्रा में लेनी चाहिए, साथ ही खाने में ऊपर से नमक कमी न जलें। नियमित तौर पर अल्कोहल का सेवन करने वाले पुरुषों को दिन में दो बार से ज्यादा ड्रिंक नहीं लेनी चाहिए।

**शारीरिक तौर पर रहें सक्रिय**

नियमित रूप से शारीरिक क्रम हृदय से जुड़ी कई बीमारियों (जैसे उच्च रक्तचाप, अत्यधिक वजन) के खतरे को कम कर देता है। वहीं नहीं, यह मधुमेह के खतरे को भी कम करता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए आप रोज तेज-तेज चलें, सीटिंग वर्क या कोई खेल खेलें। जाँचिए,

रियमिग, बाइविंग, योगिग जैसे एरोबिक व्यायाम भी आपके हृदय को स्वस्थ बनाते हैं। एक हफ्ते में 150 मिनट यानी करीब डेढ़ घंटे के हल्के व्यायाम या 75 मिनट यानी सप्ताह के फटे व्यायाम की सलाह दी जाती है।

**धूम्रपान से बचें**

धूम्रपान दिल का दौरा पड़ने का एक बहुत बड़ा कारण है। आंकड़े बताते हैं कि 65 साल के कम उम्र के एक निहाई लोगों में क्रोनिक हर्ट डिजीज का मुख्य कारण धूम्रपान होता है। वहीं जिन लोगों ने समय रहते ही धूम्रपान छोड़ा है, उनमें कोरोनरी धमनी रोग से उत्पन्न मृत्यु का खतरा करीब आधा कम हो गया। यह भी देखा गया है कि जो लोग धूम्रपान नहीं करते, उनका इलाज धूम्रपान करने वाले लोगों से ज्यादा प्रभावी तरीके से हो पाता है।

**तनाव से रहें दूर**

रिस्क बताते हैं कि मानसिक तनाव भी दिल का दौरा पड़ने का एक अहम कारण है। कई बार तनाव दूर करने के लिए लोग ड्रिंक, धूम्रपान या ओवरड्राइटिंग का सहारा लेते लगते हैं, जिससे हृदय की सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए तनाव से दूर रहें और हृदय को स्वस्थ रखें।

# ऐसे पहचानें ब्रेन हैमरेज

सामान्य विकिरणक सबअरेरिक्टोइड हैमरेज के मुख्य लक्षण के तौर पर तेज होने वाले सिरदर्द की पहचान करने में विकल रहते हैं और 18 पीसीटी मरीजों को अस्पताल में भर्ती कराते समय तंत्रिका संबंधी जांच नहीं उपलब्ध नहीं होती है।

ब्रेन हैमरेज यानी मस्तिष्क आपात, विशेषकर धमनी विकार से पीड़ित व्यक्ति की जांच या उसके इलाज में हुई देरी मरीज की देखभाल के लिए नुकसानदेह साबित हो सकती है।

**इन 7 अंगों में दर्द हो सकता है गंभीर रोगों का इशारा**

मरीजों की स्थिति और मृत्यु का जोखिम राष्ट्रीय विषयसूचीयता जांच रिपोर्ट (एनसीडीडीआई) में कहा कि सामान्य रोग विकिरणक मस्तिष्क आपात के लक्षणों की पहचान करने में विकल रहते हैं और रक्तचाप तान की स्थिति का खतरा है।

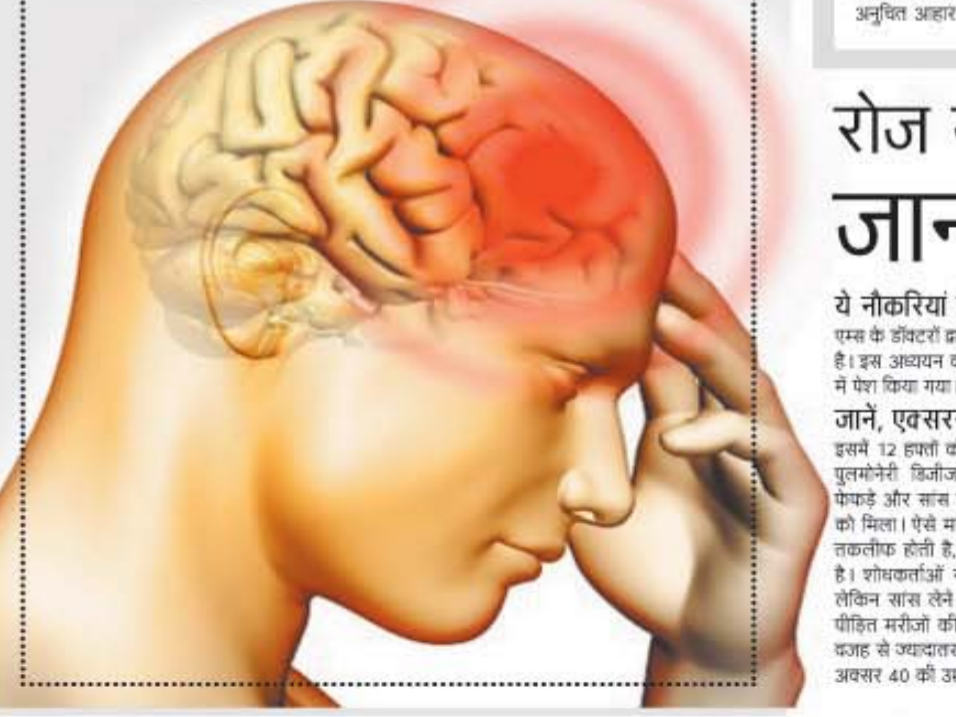
**बार-बार सिरदर्द के पीछे हो सकती है यह वजह**

इलाहाबाद एनसीडीडीआई में 58 पीसीटी मरीजों में बेहतर देखभाल पाई है। ब्रिटेन में हर वर्ष पांच हजार लोग सबअरेरिक्टोइड हैमरेज से प्रभावित होते हैं। एनसीडीडीआई की यह रिपोर्ट सबअरेरिक्टोइड हैमरेज के 427 मामलों के विश्वसनीय विश्लेषण पर आधारित है। इनमें इन्फ्लूएंजा, केल्स, उतारी अय्यरलैंड, ८ पैन्ल आइसलैंड और आइल ऑफ मैन से पीड़ित शामिल हैं। कुल मिलाकर रिपोर्ट में इस प्रकार के मस्तिष्क आपात वाले मरीजों की देखभाल में बड़े स्तर पर अग्र बढ़लाव का एक उदाहरण के तौर पर स्वगत किया गया है। रिपोर्ट में कहा कि 90 पीसीटी अस्पतालों में सातह के साते दिनों सीटी स्कैन की सुविधा उपलब्ध रहती है और 86 पीसीटी मरीजों का इलाज अमुनिकलम एंजियोरसुक्लर तकनीकों के इस्तेमाल के तौर पर होता है। लेकिन दूसरे इलाकों में मरीजों को यह सुविधा उपलब्ध नहीं है।

**सप्ताहांत में होने वाली देरी**

देखा गया है कि सामान्य विकिरणक सबअरेरिक्टोइड हैमरेज के मुख्य लक्षण के तौर पर तेज होने वाले सिरदर्द की पहचान करने में विकल रहते हैं और 18 पीसीटी मरीजों को अस्पताल में भर्ती कराते समय तंत्रिका संबंधी जांच नहीं उपलब्ध नहीं होती है। रिपोर्ट के अनुसार अस्पताल में भर्ती होने के बाद सप्ताहांत के समय इलाज में देरी होना आम बात है। तीस पीसीटी मरीजों को 24 घंटों के अंदर इलाज मिल पाता है। जबकि सामान्य दिनों में 70 पीसीटी मरीजों का इलाज संभव हो पाता है। एनसीडीडीआई की रिपोर्ट के अनुसार सर्जरी के बाद अस्पताल से छुट्टी होने पर देखभाल में सुधार किया जा सकता है।

इस रिपोर्ट के सह-लेखक और सलाहकार सर्जन प्रोफेसर माइकल गॉह ने कहा कि सबअरेरिक्टोइड हैमरेज के बहुत से मरीज अपनी बाकी के जीवन में रोजमर्रा के कामकाज के लिए दूसरों पर निर्भर हो जाते हैं। इसलिए यह जरूरी है कि इस बीमारी से पीड़ित सभी मरीजों को न केवल सर्जरी के बाद तुरंत सही देखभाल हो बल्कि बाद में ध्यान दिया जाए। उन्होंने कहा कि जिनका जल्दी संभव हो, मरीजों की उनके स्वस्थ होने में मदद की जाए। एनसीडीडीआई की इस रिपोर्ट में अस्पतालों को स्थानीय शिक्षण तंत्रिका केंद्र से संबद्ध करने की सिफारिश की गई है, ताकि मरीजों का समय रहते इलाज संभव हो सके। इसके साथ ही मरीजों की जांच और प्रबंधन सुधारने के लिए देखभाल के मानक प्रक्रियाएं लागू करने की सिफारिश की है।



# किशोरों में बढ़ रही मधुमेह की बीमारी

एक दशक पूर्व टाइको में होने वाली मधुमेह की बीमारी अब किशोरों को भी चपेट में ले रही है। लेकिन इसके बारे में जानकारी खसिल करना कि बच्चा मधुमेह से पीड़ित है या नहीं प्रत्येक माता-पिता के लिए चिंता का कारण बन रही है। किशोर मधुमेह अनुसंधान फाउंडेशन के मुताबिक तेजी से बच्चों में टाइप-1 मधुमेह की बीमारी बढ़ रही है। जीवन शैली में लगातार हो रहे बदलाव से टाइप-2 मधुमेह भी बढ़ रहा है। जिले में भी एक बड़ी संख्या में बच्चे मधुमेह की चपेट में आ रहे हैं। मधुमेह के प्रति जागरूकता लाने के लिए विश्व मधुमेह दिवस किशोर मधुमेह जागरूकता के रूप में मनाया जाता है।

जीवनशैली उन्हें अधिक घातक टाइप-2 मधुमेह की चपेट में धकेल सकता है।

**कैसे पहचाने मधुमेह**

ज्यादातर लोग इस बात से अनजान हैं कि मधुमेह बच्चों को भी हो सकता है, जब तक हालात बहुत न बिगड़ जाए तब तक बीमारी का पता नहीं चलता। हालांकि बीमारी की शुरुआत धीमी है और माता-पिता अक्सर लक्षण के बारे में अनभिज्ञ रहते हैं या उसे नजर अंदाज कर देते हैं। इसके बावजूद व्यास या पेशाब में वृद्धि, देखने की क्षमता से जुड़ी समस्याएं, अचानक कम होना वजन का बच्चे में तुरंत कुछ ऐसे लक्षण हैं जिन्हें गंभीरता से लेना चाहिए। तुरंत किसी डॉ. से परामर्श करना चाहिए और बच्चे की जरूरी जांच करनी चाहिए क्योंकि इन समस्याओं की वजह संभव है मधुमेह हो।

**क्या है मधुमेह बीमारी का कारण**

बेरिड फिजीशियन डा. अरविंद डोगरा बताते हैं कि किशोर मधुमेह अनुवांशिक मुद्दा है। बच्चों में टाइप-1 मधुमेह का मतलब है कि उनके शरीर में इंसुलिन नहीं बन रहा और इस बीमारी से बचने के लिए उन्हें बहर से इंसुलिन लेने की जरूरत है। किशोर मधुमेह या इंसुलिन- डिपेंडेंट मधुमेह के तौर पर जाना जाने वाली यह बीमारी बच्चे के जीवन को पुन्यारिभाषित कर सकती है जिन्हें नियमित रूप से रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) और उसके प्रबंधन की आवश्यकता होगी। फैलोरी का च्यादा सेवन, सामान्य चीनी, सतुम वसा और कम फाइबर वाले अनुचित आहार एवं कम होनी शारीरिक गतिविधि के साथ तेजी से बदलती

**सावधानी बरत कर करें बचाव**

मधुमेह को रोकने के लिए जरूरी है कि हम अनिवार्य और नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ स्वस्थ खानपान और ग्लूकोस के स्तर की नियमित निगरानी करें। स्वस्थ खानपान और शारीरिक गतिविधि के जरिए मोटापे और इसके विनाशकारी परिणाम से बचा सकता है। मधुमेह से पीड़ित कोई बच्चा हाइपोग्लाइसेमिक (ब्लड शुगर कम हो जाना) हो जाए, तो जरूरी है कि बच्चे को दो घंटे में चीनी, ग्लूकोज या मीठा पेय दिया जाए।



# रोज योग का फायदा जानते हैं आप?

**ये नीकरियां हैं फेफड़े के लिए खतरनाक**

एम्स के डॉक्टरों द्वारा किए गए अध्ययन में यह दावा किया गया है। इस अध्ययन को यहां आयोजित चैरिटी 2013 की बैठक में पेश किया गया।

**जानें, एक्सरसाइज के दिलचस्प विकल्प**

इसमें 12 हफ्तों की दैनिक के बाद क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पुलमोनरी डिजीज (सीओपीडी) से पीड़ित मरीजों के फेफड़े और सांस संबंधी तकलीफों में महत्वपूर्ण सुधार देखने को मिला। ऐसे मरीजों को अपने फेफड़ों से सांस बाहर निकालने में तकलीफ होती है, जिससे लाजी हवा शरीर के अंदर लेना मुश्किल हो जाता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि जैसे तो सीओपीडी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षणों को नियंत्रित कर इस बीमारी से पीड़ित मरीजों की जिंदगी को बेहतर बनाया जा सकता है। सिगरेट पीने की वजह से ज्यादातर लोग इस बीमारी की चपेट में आ जाते हैं और इसके लक्षण अक्सर 40 की उम्र में देखने को मिलते हैं।

योग हमारी सेहत के लिए कितना फायदेमंद है, यह बताने की जरूरत नहीं है। पर यह फेफड़ों की बीमारी से पीड़ित मरीजों की जिंदगी को बेहतर बनाने का बेहत आसान और कम खर्चीला तरीका भी साबित हो सकता है।

