

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 खतरों से बच सकते हैं।

कोरोनरी धमनी रोग यानी सीएडी एक तरह का हृदय रोग है, जिसमें हमारे हृदय की धमनियों के अंदर प्लेक नाम के एक मोम जैसे पदार्थ का निर्माण होने लगता है, जिससे हमारी धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं और हमारे हृदय तक ऑक्सीजन युक्त खून का प्रवाह घट जाता है। यही प्लेक जब हमारे हृदय की धमनियों के आधे हिस्से में फेल 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 रेंदन भी महसूस होने लगती है, जिसे एनजाइन कहते हैं। कब्बे, बाह, गंदन, दांत के जगह, पीठ और घट 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 तब पड़ता है, जब उसके ब्लॉक टूटने लगते हैं और धमनियों पर खून के थक्के जमने 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 बंद हो जाता है तो हृदय की मांसपेशियाँ 20 मिनटों के बाद ही मृत होने लगती हैं। ऐसे में व्यक्ति का तुरंत इलाज करना चाहिए, नहीं तो सेहत से जुड़ी परेशानियों के अलावा मृत्यु तक का खतरा भी सकता है। सांस की कमी, मिचली आना, 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, सुस्त जीवनशैली, व्यायाम में कमी, तनाव, हाइपरलिपिडमिया (खून में लिपिड की मात्रा का बढ़ना)।

समय रहते करा लें इलाज

सही समय पर हृदय से जुड़ी इस परेशानी का इलाज न कराया जाए तो हृदय काम करना बंद कर सकता है। इससे हृदय की पंपिंग 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 इसकी एक बड़ी समस्या 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 दवाओं से भी कोई फायदा नहीं हो पा रहा हो, तो काइएक रिस्कानोइडेशन थेरेपी की मदद ली जा सकती है। वहीं दिल के दौरे पड़ने पर खून के थक्कों को हटाने के साथ एंजियोप्लास्टी (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 कैलोरी नहीं होनी चाहिए। इसके साथ ही स्वस्थ डाइट में धुलनशील फाइबर होता है। फाइबर पाचन तंत्र को तेज रखने में मदद करता है। ओटमील, जई का चोकर, सेब, केले, संतरे, नारंगी, आलूबुखार, कबूती चने, राजमा, दाल, लोबिया में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा खाने में नमक संतुलित मात्रा में होनी चाहिए, साथ ही खाने में ऊपर से नमक कभी न डालें। 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 श्रम हृदय से जुड़ी कई बीमारियों (जैसे उच्च रक्तचाप, अत्यधिक वजन) के खतरों को कम कर देता है। यही नहीं, यह मधुमेह के खतरों को भी कम करता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए आप रोज तेज-तेज चलें, सीढ़ियाँ चढ़ें या कोई खेल खेलें। जॉगिंग,

विमिंग, बाइकिंग, वॉकिंग जैसे एरोबिक व्यायाम भी आपके हृदय को स्वस्थ बनाते हैं। एक हफ्ते में 150 मिनट यानी करीब दृढ़ घंटे के हल्के व्यायाम या 75 मिनट यानी सात घंटे के कड़े 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 तिहाई 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 बढ़ाते 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 ओवरड्रिंटिंग 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 चिकित्सक सबअरेक्टोइड हैमरेज के मुख्य लक्षण के तौर पर तेज होने वाले सिस्टम की पहचान करने में विफल रहते हैं और 18 फीसदी मरीजों को अस्पताल में भर्ती कराते समय तंत्रिका संबंधी जांच नहीं उपलब्ध नहीं होती है।

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

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

मरीजों की स्थिति और मृत्यु को लेकर राष्ट्रीय विश्वनीयता जांच रिपोर्ट (एनसीडीओडी) में कहा कि सामान्य रोग चिकित्सक मस्तिष्क अघात के लक्षणों की पहचान करने में विफल रहते हैं और स्वास्थ्य लाभ की स्थितियाँ खराब हैं।

बार-बार सिस्टम के पीछे हो सकती है यह वजह

हालांकि एनसीडीओडी ने 58 फीसदी मामलों में बेहतर देखभाल पाई है। ब्रिटेन में हर वर्ष पांच हजार लोग सबअरेक्टोइड हैमरेज से प्रभावित होते हैं। एनसीडीओडी की यह रिपोर्ट सबअरेक्टोइड हैमरेज के 427 मामलों के विश्वनीय विश्लेषण पर आधारित है। इनमें इन्फेक्ट, वेन्स, उतरी आयरलेड, द वेनल आइसलेड और आइल ऑफ मैन से पीड़ित शामिल हैं। कुल मिलाकर रिपोर्ट में इस प्रकार के मस्तिष्क अघात वाले मरीजों की देखभाल में बड़े स्तर पर आगे बढ़ना का एक उपलब्धि के तौर पर स्वागत किया गया है। रिपोर्ट में कहा कि 90 फीसदी अस्पतालों में साहस के साते दिनों सीटी स्कैन की सुविधा उपलब्ध रहती है और 86 फीसदी मरीजों का इलाज आधुनिकतम एंडोवैस्कुलर तकनीकों के इस्तेमाल के जरिए होता है। लेकिन दूसरे इलाकों में मरीजों को यह सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं।

समाहृत में होने वाली देरी

देखा गया है कि सामान्य चिकित्सक सबअरेक्टोइड हैमरेज के मुख्य लक्षण के तौर पर तेज होने वाले सिस्टम की पहचान करने में विफल रहते हैं और 18 फीसदी मरीजों को अस्पताल में भर्ती कराते समय तंत्रिका संबंधी जांच नहीं उपलब्ध नहीं होती है। रिपोर्ट के अनुसार अस्पताल में भर्ती होने के बाद समाहृत के समय इलाज में देरी होना आम बात है। तीस फीसदी मरीजों को 24 घंटों के अंदर इलाज मिल पाता है। जबकि सामान्य दिनों में 70 फीसदी मरीजों का इलाज संभव हो पाता है। एनसीडीओडी 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 सबअरेक्टोइड 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। एनसीडीओडी की इस रिपोर्ट में अस्पतालों को स्थानीय विशेषज्ञ तंत्रिकातंत्र केंद्र से सम्बद्ध 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।



एक दशक पूर्व व्यक्तियों में होने वाली मधुमेह की बीमारी अब किशोरों को भी चोट में ले रही है। लेकिन इसके बारे में जानकारों हसिल करके कि बच्चे 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 चोट में आ रहे हैं। मधुमेह के प्रति जागरूकता लाने के लिए विश्व मधुमेह दिवस किशोर मधुमेह जागरूकता के रूप में मनाया जाता है।

वया है मधुमेह बीमारी का कारण

वरिष्ठ किशोरियम 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 बाहर से इंसुलिन लेने की जरूरत है। किशोर मधुमेह या इंसुलिन- डिफेन्स मधुमेह के तौर पर जाना जाने वाली यह बीमारी बच्चे के जीवन को पुनःपरिभाषित कर सकती है जिन्हें नियमित रूप से रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) और उसके प्रबंधन की आवश्यकता होगी।

केलरी का ज्यादा सेवन, सामान्य बीनी, संतुष वसा और कम फाइबर वाले अनुचित आहार एवं कम होती शारीरिक गतिविधि के साथ तेजी से बदलती

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

कैसे पहचानें 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 ध्रुमित रहते हैं या उसे नजर अंदाज कर देते हैं। इसके बावजूद व्यायाम या पेशाब में बुद्धि, देखने की क्षमता से जुड़ी समस्याएं, अचानक कम होता वजन या बच्चे में सुस्ती 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 को वजह समझ है मधुमेह हो।

सावधानी बरत कर करें बचाव

मधुमेह को रोकने के लिए जरूरी है कि हम अनिवार्य और नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ स्वस्थ खानपान और नसुकोष के स्तर की नियमित निगरानी करें। स्वस्थ खानपान और शारीरिक गतिविधि के जरिए मोटापा 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 चम्मच बीनी, नसुकोष या मौला पेय दिया जाए।



रोज योग का फायदा जानते हैं आप?

ये नौकरियाँ हैं फेफड़े के लिए खतरनाक

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

जार्न, एक्सरसाइज के दिलचस्प विकल्प

इसमें 12 हस्तों की डेटिंग 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 ताजी हवा शरीर के अंदर लेना मुश्किल हो जाता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि दसों से सीओपीडी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षणों को नियंत्रित कर इस बीमारी से पीड़ित मरीजों की जिंदागी को बेहतर बनाया जा सकता है। सिगरेट पीने की वजह से ज्यादातर लोग इस बीमारी की ओर 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। पर यह फेफड़ों की बीमारी से पीड़ित मरीजों की जिंदागी को बेहतर बनाने का बेहद आसान और कानूनी तरीका भी साबित हो सकता है।



