

हार्ट डिजीज के इन पांच खतरों पर लगातार नज़र ज़रूरी

1. ब्लड प्रेशर: ब्लड प्रेशर 120/80 नॉर्मल माना जाता है। इससे ज्यादा है तो हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है। अनुवांशिकता, बेतरतीब लाइफस्टाइल और अधीरता इन तीन प्रमुख कारणों से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।

2. कमर 36 इंच से ज्यादा: कमर अगर 36 इंच से ज्यादा हो गई है, तो हार्ट डिजीज का रिस्क बढ़ जाता है। यदि कमर 40 इंच हो गई तो जोखिम दुगुना हो जाता है।

3. कोलेस्ट्रॉल: कोलेस्ट्रॉल 220 एम.जी. होते ही आप खतरे की जड़ में आ जाते हैं। 250 एम.जी. होने पर जोखिम दुगुना हो जाता है।

4. बाँडी मास इंडेक्स: 30 से ज्यादा बाँडी मास इंडेक्स वाले ओबेस श्रेणी में हैं। 18.5 से 24.9 बाँडी मास नॉर्मल और 25 से 29 बाँडी मास वाले ओवरवेट की श्रेणी में आते हैं।

5. ब्लड शुगर: ब्लड शुगर सामान्य स्तर 72 से 108 एम.जी. माना जाता है। 100 से 125 प्रीडायबिटिक और 126 से ऊपर डायबिटिक के लक्षण हैं। खाना खाने के 2 घंटे के भीतर 140 एम.जी. शुगर सामान्य बात है।

हार्ट डिजीज के 4 लक्षण

- ▶ छाती में तेज़ दर्द या दबाव महसूस होना।
 - ▶ मसूड़े में दर्द या सुन्नपन। बाजू के नीचे दर्द।
 - ▶ धड़कन का धीमा हो जाना।
 - ▶ घबराहट, अपच, चक्कर आना और कई बार ज्यादा पसीना आना भी शुरुआती लक्षण होता है।
- हार्ट अटैक में ये 4 काम करें...**
- ▶ बिस्तर पर करवट लेकर लेट जाएं।
 - ▶ मुंह में एक डिस्पिन की गोली लें और चबाएं।
 - ▶ जीभ के नीचे सॉरबिट्रेट (5 एम.जी.) रख लें।
 - ▶ जल्द नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।

ये तीन वादे खुद से कीजिए, हार्ट डिजीज का खतरा हो जाएगा कम

नो करी, नो वरी, नो हरी...

करी, वरी और हरी हार्ट डिजीज का सबसे बड़ा कारण है। करी यानी तरी वाला भोजन, वरी यानी तनाव और हरी यानी गुस्सा तथा हड़बड़ी। जानिए ये तीनों कैसे आपके हार्ट को नुकसान पहुंचाते हैं और इनसे कैसे बचा जाए?

नो करी

नो करी यानी ग्रेवी वाले व्यंजनों से परहेज। ग्रेवी वाले फूड में क्रीम, घी, बटर और शुगर बहुत होता है। जैसे छोले भटूरे में 400 कैलोरी होती है। ज्यादा करी से शरीर में प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा असामान्य हो जाती है। ऐसे भोजन का असर हार्ट की धमनियों पर होता है।

रोज ये करें - हाई फाइबर युक्त भोजन सबसे अच्छा है। जैसे चोकर या सोयाबीन मिले आटे की रोटी, दलिया, छिलके वाली मूंग दाल, अंकुरित गेहूँ। फल सब्जियां छिलके सहित खाएं। एक कप छाछ दोपहर भोजन के बाद पिएं।

नो वरी

नो वरी यानी चिंता से मुक्ति। ज्यादा तनाव व चिंता से शरीर में एक किस्म की वसा बनती है, जिसे बैड कोलेस्ट्रॉल कहते हैं। इससे नसों में संकुचन का खतरा बढ़ता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के अनुसार स्ट्रेस से व्हाइट ब्लड सेल्स ज्यादा बनने लगते हैं। आर्टरीज ब्लॉक होने लगती हैं। हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ता है।

रोज ये करें - युरोपियन सोसायटी ऑफ कार्डियोलॉजी कांग्रेस की स्टडी के अनुसार रात को छः घंटे से कम सोने वालों में स्ट्राक का खतरा अधिक होता है। 6 से 8 घंटे नींद लेना ज़रूरी है। रोज 30 से 45 मिनट एक्सरसाइज से कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर और वजन नियंत्रित रहता है।

नो हरी

नो हरी यानी किसी काम में जल्दबाजी नहीं। कुछ लोग हर काम में हड़बड़ी करते हैं। इसे हरी सिकनेस कहते हैं। ऐसे लोगों को हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा अधिक होता है। काम जल्दी नहीं होने पर इनको गुस्सा आता है। इससे रक्त प्रवाह तेज़ हो जाता है। रक्त के दबाव से हार्ट की बारीक नसों के फटने का खतरा रहता है।

रोज ये करें - इस व्यवहार में बदलाव का सबसे अच्छा तरीका है सुबह जल्दी उठना। समय पर दिन की शुरुआत से दिनभर के लिए मूड सेट हो जाता है। योग भी व्यवहार बदलने का तरीका है। योग से गुर्दे की क्षमता बढ़ती है। ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। हार्ट रेट सुधरती है। हार्ट तंदुरुस्त बनता है।

टूटे दिल के साथ 50 हजार कि.मी. साइकिलिंग

जेरेमी स्कॉट, जन्म के समय इनके हार्ट में छेद था। 2011 में उन्होंने खुद को चैलेंज किया और न्यूजीलैंड में जन्मा यह जुझारू युवा साइकिल से दुनिया नापने निकल पड़ा। अब तक वे 50 हजार किलोमीटर की साइकिल यात्रा कर चुके हैं। अपने अनुभवों को उन्होंने 'द लॉन्ग रोड फ्रॉम अ ब्रोकन हार्ट' किताब के रूप में पेश किया है। उन्होंने लिखा है - जब छोटा था तो मेहनत का काम करते हुए दिल के छेद से खून रिसने लगता था। अब इस किताब के ज़रिए मैं हार्ट पेशेंट्स को प्रेरित करना चाहता हूँ। उनमें साहस जगाना चाहता हूँ।



देश में समृद्ध, पढ़े-लिखे लोगों में हार्ट डिजीज का खतरा ज्यादा

भारत में समृद्ध, पढ़े-लिखे लोगों में हार्ट डिजीज का खतरा ज्यादा है। पब्लिक हेल्थ फाउण्डेशन और हार्वर्ड टी.एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की स्टडी कहती है कि यह वर्ग अधिक कैलोरी, शुगर और नमक ले रहा है, इसकी अपेक्षा फिजिकल एक्टिविटी कम है। केरल, पंजाब और तमिलनाडु में देश के अन्य राज्यों की तुलना में हार्ट डिजीज के रोगी ज्यादा हैं। यहाँ एक लाख लोगों पर 5 हजार लोग हार्ट डिजीज के घेरे में हैं। अरुणाचल प्रदेश, मिजोरम में प्रति लाख 3000 मौतें हार्ट डिजीज से होती हैं।

इसलिए हैं दुनिया में इनके दिल सबसे मज़बूत...

जापान, कोरिया और फ्रांस में हार्ट डिजीज के रोगी सबसे कम हैं। जानिए क्यों...

» जापान में लोग दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा खाते हैं। जापान में कहावत है - हारा हाची बू। यानी पेट 80 परसेंट भरा है, तो यह फुल है। 100 परसेंट में तो व्यक्ति सुस्त हो जाता है। जापानी लोग ग्रीन और ब्लैक टी बहुत पीते हैं। कई शोध में साबित हुआ है कि ग्रीन और ब्लैक टी में एंटी ऑक्सिडेंट होते हैं और यह आर्टरीज ब्लॉकिज के खतरे को कम करते हैं।

» कोरिया में भोजन किमची डिश के बिना पूरा नहीं होता। फर्मन्टेड (खमीर की प्रक्रिया) सब्जियों से यह डिश तैयार की जाती है। फर्मन्टेड फूड वजन को नियंत्रित करता है और हार्ट डिजीज का खतरा भी कम करता है।

» फ्रांस, जापान और कोरिया में ड्राइविंग का चलन कम है। लोग बहुत पैदल चलते हैं। सबसे कम ओबेसिटी रेट जापान व कोरिया में है।

भय और बाज़ार - स्टेंट ही विकल्प नहीं, ब्लॉकेज रिवर्स करना भी संभव...

सरकार की ताज़ा रिपोर्ट बताती है कि एक वर्ष में देश में 28 लाख हृदय रोगियों की मौत हो गई और करीब साढ़े पांच करोड़ नए हृदय रोगी सामने आ गए। इतनी बड़ी संख्या में हृदय रोगियों के बढ़ने और महंगे इलाज की बड़ी वजह भय का बाज़ार भी है। 95 फीसदी से ज्यादा हृदय रोगियों को बताया जाता है कि हार्ट की आर्टरीज में ब्लॉकेज हैं। स्टेंट हार्ट ब्लॉकेज का स्थायी समाधान नहीं है और न ही हर ब्लॉकेज में स्टेंट लगाना अच्छा विकल्प होता है। ब्लॉकेज का पता लगाने के लिए मरीज की एंजियोग्राफी

कराई जाती है। उसके बाद बताया जाता है कि ब्लॉकेज 70, 80, या 90 फीसदी है। कभी भी ब्लॉकेज 51, 81, या 91 फीसदी नहीं बताया जाता। क्योंकि एंजियोग्राफी के बाद भी ब्लॉकेज का सिर्फ अंदाज़ा लगाया जाता है। ई.सी.जी. से ब्लॉकेज का पता तभी चलता है जब यह 90 फीसदी के करीब हो। यहीं से शुरु होता है भय का बाज़ार। असल में हार्ट की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल (वसा) व ट्राइग्लिसराइड के जमने से ब्लॉकेज की शुरुआत होती है। जब ब्लॉकेज 70 से 80 फीसदी तक पहुंच जाता

35 की उम्र के बाद ये जांच ज़रूरी

- एक महीने में एक बार ब्लड प्रेशर और शुगर की।
- तीन महीने में एक बार सिरम लिपिड प्रोफाइल।
- बारह महीने में एक बार टी.ए.टी. इकोकार्डियोग्राम।
- तीन वर्ष में एक बार सी.टी. एंजियोग्राफी करवाएं।

है तभी मरीज को पता भी चलता है। इस स्तर पर भी जान का खतरा नहीं होता। जिन्हें 80 प्रतिशत ब्लॉकेज है, उन्हें चलते समय परेशानी होगी। दौड़ते समय परेशानी

यानी 70 फीसदी ब्लॉकेज है और बैठे रहने पर भी चेस्ट में दर्द, भारीपन यानी 90 प्रतिशत ब्लॉकेज है। ब्लॉकेज को रिवर्स भी किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले शरीर में कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड की सप्लाई रोकनी होगी। इससे ब्लॉकेज बढ़ना बंद हो जाएगा। इसके लिए मांसाहारी भोजन और मलाईयुक्त दूध लेना बंद करना होगा। इससे शरीर में ट्राइग्लिसराइड को बंद करने के लिए तेल, घी, मूंगफली और काजू को खाने में पूरी तरह से बंद करना होगा। ये रुकते ही

ब्लॉकेज बढ़ना रुक जाएगा। यह भी ध्यान रहे कि जितनी आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा है, उसका 25 फीसदी शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल (एच. डी.एल.) होना ज़रूरी है। गुड कोलेस्ट्रॉल शरीर खुद बनाता है, इसके लिए हरी सब्जियां और फल के साथ व्यायाम ज़रूरी है। यदि इनका सख्ती से पालन किया जाए तो हर साल दो से पांच फीसदी की दर से ब्लॉकेज में कमी आनी शुरु हो जाती है। हालांकि ब्लॉकेज घटने में अन्य कारक भी सहायक होते हैं।

- डॉ. बिमल खोजड़ (कार्डियोलॉजिस्ट)



पटानकोट-पंजाब। अन्तर्राष्ट्रीय सीमा पर अफसरों व जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सत्या, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



भुवनेश्वर-बी.जे.बी. नगर(ओडिशा)। 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. तपस्विनी, ब्र.कु. आर्पिता, ब्र.कु. अबनीशा तथा जयकृष्ण सेठी, जॉइंट सेक्रेटरी, फाइनेंस, ओडिशा।



जम्मू-इन्द्रेश्वर नगर। बी.एस.एफ.एस.एच.क्यू. में कमाण्डेंट अनिल शर्मा तथा अन्य ऑफिसर्स को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सुदर्शन बहन, ब्र.कु. रविन्दर, ब्र.कु. मीना तथा ब्र.कु. सोनू।



चाण्डीगढ़। सी.आर.पी.एफ. के जवानों के लिए आयोजित 'इंस्ट्रक्शन ऑफ स्ट्रेस एंड इन्हेंसिंग इनर स्ट्रेन्थ' विषयक कार्यक्रम में शरीक हुए निस्सार मोहम्मद, कमाण्डेंट, सी.आर.पी.एफ., एस. के. शर्मा, 21सी., सेकेण्ड इन कमाण्ड, देवराज, 21सी., सेकेण्ड इन कमाण्ड, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. गौरव, ब्र.कु. करण, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. नीलम तथा सी.आर.पी.एफ. के जवान।



टर्की। जेफरीज वे, साउथ अफ्रीका में म्युनिसिपल वर्कर्स के लिए 'सेल्फ मोटिवेशन एंड एम्पावरमेंट' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागियों के साथ ब्र.कु. योगेश शारदा, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारिज, टर्की।



जयपुर-वैशाली नगर। अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस पर 'युवा कल का शिल्पकार' विषयक कार्यशाला में युवाओं के साथ चर्चा करते हुए ब्र.कु. प्रो. मुकेश अग्रवाल।