

[23rd April 2015]

HEADLINE: Changing pattern in lifestyle contribute to increase in heart diseases.

बदलती जीवन शैली से बढ़ रहे हैं हृदय रोग



डॉ. के.एम.मंडाना
कन्सल्टेंट
कार्डियोलॉजिस्ट एवं
इन्स्युलिन सर्जरी,
फोर्टीजन हॉस्पिटल,
फोर्सकावा
नंबर-033-6628-4444

मनुष्य के हृदय का आकार मुट्ठी भर बड़ा, 12 आउंस भार एवं लाल-भूरे रंग का, एक मिन्ट में औसतन 70-80 बार धड़कता है. हृदय को ऊर्जा पेशिया की नोक की गोलार्द्ध जितनी मोटी दो मुख्य कोरोनारी धमनियों और उनसे निकली शाखाओं से मिलती है. यह शाखाएं हृदय के हर हिस्से में फैली हुई होती है और उनकी शक्तिशाली पेशियों को आवश्यक और मूल्यवाने पहुंचाने का कार्य करती है. कोरोनारी धमनियां आवश्यकतानुसार फैल सकती हैं. इसके भीतर रक्त का बहाव बढ़ जाता है और हृदय को अधिक रक्त मिलने लगता है, इसी से रक्त का बहाव बढ़ जाता है और इसी से हमारा हृदय अत्यधिक शारीरिक श्रम, मानसिक तनाव, आघात, दुःख या अत्यधिक प्रसन्नता से उत्पन्न हुई असहज स्थितियों में भी सहजतापूर्वक कार्य करता है. यह जानकारी कन्सल्टेंट कार्डियोलॉजिस्ट एवं इन्स्युलिन सर्जरी के विशेषज्ञ (फोर्टीजन हॉस्पिटल) डॉ. के.एम.मंडाना ने दी. उन्होंने बताया कि हृदय की धमनियों में उत्पन्न स्क्लरोटिस एक भाग में पहुंचने वाली रक्त की आपूर्ति को कम या पूरी तरह बंद कर देता है, उससे रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) का निर्माण होता है, जो हृदय धमनियों (कोरोनारी आर्टरी) में रक्त प्रवाह को पूरी तरह रोक देता है, इसी तंत्र परिणाम होता है (हार्ट अटैक) जिसे एकदम मायोकार्डियल इन्फार्क्शन

शारीरिक निष्क्रियता एवं सिंड्रोम एक्स

निष्क्रियता व्यायाम के साथ उपयुक्त पोषक आहार लेने से हृदय की मांसपेशियों में मजबूती आती है. इसलिए निष्क्रियता से बचाव करने की आवश्यकता है. शरीर में इंसुलिन की मात्रा बढ़ती हुई, पेट बिकना, रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स की मात्रा अधिक, उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डायबिटीज) के साथ कोरोनारी धमनियों का रोग होता है. इन सब कारणों को सिंड्रोम एक्स का नाम दिया गया है और यह अनुवांशिक कारण से पैरित्त विकार होता है. हार्ट अटैक के लक्षण : छाती के बीचोबीच कुछ मिन्ट तक असहज दबाव या घेठन वाला दर्द, दर्द का केंद्रों, गर्दन और बाहों तक फैलना, दर्द धीरे-धीरे तेज हो सकता है. दर्द कंधा, जलन, दबाव, गंभीर मजबूत करना, पेट का ऊपरी हिस्सा, गर्दन, जबड़ा तथा बाहों पर फिर कंधों के नीचे होना. छाती में बेचैनी, तंगल पित होना, चक्कर आना, सांस का छोटा होना, घबराहट, बेचैनी, ठंड, तेजी से पसीना छूटना, हृदय की गति तेज या अक्रियता होना.

(ए.एम.आई.) भी कहते हैं. 90 प्रतिशत रोगियों में यह रोग कोरोनारी धमनियों में संकुचन आने से प्रारंभ होता है. यह संकुचन धमनियों में वसा की परतें जमने से आता है. वसा जमा होने से धमनियों में लचीलापन समाप्त हो जाता है, यह प्रक्रिया एंथ्रोस्क्लेरोसिस कहलाती है. रक्त में कोलेस्ट्रॉल की अधिकता, धूम्रपान, उच्च रक्तचाप डायबिटीज (मधुमेह), आनुवंशिकी हृदय की बीमारी मोटापा, शारीरिक निष्क्रियता, सिन्ड्रोम-एक्स, मनोसामाजिक कारण एवं असन्तुलित आहार एवं व्यायाम की कमी कोरोनारी, धमनी रोग का कारण माने जाते हैं. कोलेस्ट्रॉल-ट्राइग्लिसराइड्स-रक्त में कोलेस्ट्रॉल जितना कम हो हृदय के लिये उतना ही अच्छा है. उन्होंने बताया कि रक्त में कोलेस्ट्रॉल घटाने के लिये आहार पर ध्यान दे. प्राकृतिक तौर पर कोलेस्ट्रॉल-जानकरी से ग्रहण की जाने वाली खाने-पीने की चीजों में पाया जाता है. यह अनाज दालों और साग-सब्जियों और फलों में नहीं होता. तानी

साग-सब्जियों, फल, अंकुरित दालें साबूत अनाज का प्रयोग दिल के स्वास्थ्य की दृष्टि में गुणकारी है. मधुमेह प्रसूत महिलाओं में हार्ट अटैक का संकट दुगुना एवं मधुमेहग्रस्त पुरुषों में यह संकट डेढ़ गुणा अधिक होता है. उच्च रक्तचाप से पीड़ित या धूम्रपान करने वालों में यह संकट कई गुना बढ़ जाता है. अतः मधुमेह रोगी को अपने रक्त शर्करा को नियंत्रण में रखना आवश्यक है.

तनाव एवं धूम्रपान

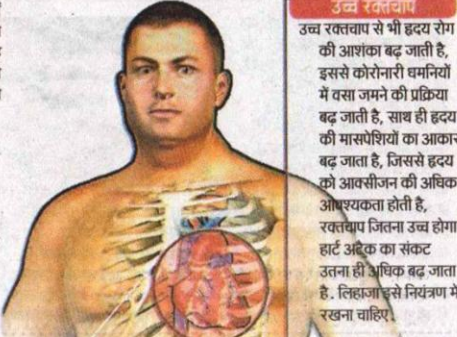
अधुनिक जीवन में घबरे जाने वाले स्ट्रेस यंत्रण तनाव, रक्तचाप बढ़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. धूम्रपान करने से धमनियों को धूम्रपान शरीर में मौजूद टॉक्सिन एवं खनिज तत्वों का ज्ञान करता है. तम्बाकू से हृदय गति और रक्तचाप को बढ़ता ही है, साथ ही रक्त संवाह प्रणाली में अतिरिक्त ग्रीह बढ़ जाता है.

मोटापा

वजन बढ़ जाने से हृदय को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है, इसलिए अपना वजन, आयु व लंबाई के अनुसार नियंत्रण में रखें. खानपान की आदतों में बदलाव लायें. शराब के सेवन से बचें. अति वसा युक्त आहार लेने की अपेक्षा फल, सब्जियों व दालों को अपने आहार में शामिल करें. अनुवंशिकी हृदय रोगियों में भी इसकी संभावना बढ़ सकती है. अगर निकट संबंधियों में हृदय रोगी हो तो जोखिम बढ़ जाता है.

उपचार

स्वस्थ जीवनशैली द्वारा कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित होने के बाद हृदय रोग होता है. 60-80 के दशक में रेडियोफ्लास्टी नामक तकनीक से धमनियों में अत्यधिक को एक गुब्बारे की तरह फुला कर धमनियों की दीवार को कम कर देना किया जाता है. परंतु इनमें लगभग 50 प्रतिशत को दोबारा अत्यधिक पैदा होने की संभावना धनी रहती है. 90 के दशक से रेडियोफ्लास्टी स्टेंट तकनीक का प्रयोग है. इस विधि में धातु के बारीक तारों से बना जाला रूपा छतला धमनी की दीवार में गुब्बारे द्वारा कम कर बैठा दिया जाता है. स्टेंट ने रेडियोफ्लास्टी तकनीक को एक अति सफल इलाज का तरीका बना दिया है, क्योंकि दोबारा अत्यधिक पैदा होने की समस्या को दबा लेता स्टेंट ने काफी हद तक बुरा कर दिया है. पहले होने वाली बाईपास सर्जरी में पैर से निकाली गयी शिराए, हृदय में लगाये थे और आज के समय कार्डियक शल्प विकिरणकों से एक या दोहों केमारी धमनी को हृदय से जोड़कर न केवल इसे सुगम बना दिया है, बल्कि जीवन को 20 से 25 वर्षों से अधिक की गारंटी प्रदान कर दी. इन्हें लीगा या रीम वायफ्ट कहा जाता है.



उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप से भी हृदय रोग की आशंका बढ़ जाती है, इससे कोरोनारी धमनियों में वसा जमने की प्रक्रिया बढ़ जाती है, साथ ही हृदय को आपसीज की अधिक आवश्यकता होती है. रक्तचाप जितना उच्च होगा हार्ट अटैक का संकट उतना ही अधिक बढ़ जाता है. लिहाजा इसे नियंत्रण में रखना चाहिए.

Summary: Ineffective health and Syndrome X

Generic article on how the changing times and our lifestyles are affecting our heart. The body needs proper optimum amount of workout, optimized diet otherwise the consequences may be harmful like increase of Insulin in body, obesity, high pressure, diabetes coupled with other coronary diseases.

The article also focuses on:

- Stress and the resultant effects of Smoking
- Obesity and heart diseases
- High blood pressure
- Things to be done to avoid heart diseases.