

ऐसा नहीं है कि दिल की परेशानियां या बीमारियां पहले नहीं हुआ करती थीं, पर पहले दिल की गुस्ताखियां ज्यादा होती थीं। दिल से दिल मिलते थे, फिर भी दिल महफूज रहता था। दिल से दिल आज भी मिलते हैं लेकिन दिल में दर्द, दिल में घबराहट या दिल के बंद होने की खबरें ज्यादा मिलने लगी हैं। कभी कोई जिम में वर्कआउट करते हुए गिर जाता है तो कोई डांस करते-करते। आखिर ऐसा क्यों होने लगा है? क्या हमारा दिल अब ज्यादा कमजोर हो गया है? देश के बेहतरीन एक्सपर्ट्स से बात करके ऐसे तमाम सवालों के जवाब दे रहे हैं **लोकेश के. भारती**



ऐसे करें अपने स्टैमिना का टेस्ट

अगर कोई शख्स सामान्य रूप से अपने स्टैमिना का टेस्ट करना चाहता है तो वह सीढ़ियों से कुछ मंजिल ऊपर चढ़कर या वॉकिंग के द्वारा भी कर सकता है। पर इसके लिए शर्त यह है कि ऊपरी मंजिलों पर चढ़ते हुए या फिर टहलते हुए जब भी छाती में भारीपन, जलन, दर्द या कुछ भी असामान्य महसूस हो तो वहीं रुक जाएं। शरीर के साथ जबरदस्ती कुछ भी न करें। हालांकि यह पुख्ता जानकारी तो नहीं देता, लेकिन आइडिया दे सकता है।

वॉक के माध्यम से

6 मिनट में कितनी दूरी बिना किसी समस्या के चल पाते हैं, इससे स्टैमिना समझा जा सकता है:

उम्र	6 मिनट में वॉक के लिए दूरी
20 साल तक	700 से 750 मीटर
21 से 30 साल तक	650 से 700 मीटर
31 से 40 साल तक	600 से 650 मीटर
41 से 50 साल तक	500 से 600 मीटर
51 से 70 साल तक	300 से 350 मीटर

नोट: अगर कोई शख्स इतना नहीं टहल पा रहा या टहलने से सौंने में कोई समस्या होने लगे तो वहीं रुक जाना चाहिए। जबरदस्ती नहीं करना चाहिए। मुर्काने है कि उसकी क्षमता कम हो।



कुछ मंजिल तक सीढ़ियां चढ़कर



उम्र	मंजिल
20 साल तक	3 से 4 मंजिल
21 से 30 साल तक	3 मंजिल
31 से 40 साल तक	2 मंजिल
41 से 55 साल तक	1 से 2 मंजिल
56 साल से ऊपर	1 मंजिल

नोट: यहां उम्र के हिसाब से मंजिल चढ़ने की बात बताई गई है। अगर कोई शख्स सामान्य से कुछ तेज गति से बिना रुके या बिना आराम किए इन मंजिलों पर चढ़ जाए और उसकी सांस न फूले या उसे बीच में ही छाती में भारीपन या दर्द महसूस न हो तो माना जा सकता है कि उसका हार्ट फिलहाल ठीक है। यही उसका स्टैमिना हो सकता है। वहीं अगर किसी को कोई समस्या महसूस हो तो वह अपने डॉक्टर की राय जरूर ले।

अगर किसी को दिल से जुड़ी समस्या हो या डॉक्टर ने सीढ़ियां चढ़ने या वॉक करने से मना किया है तो वह ऊपर बताए तरीकों से स्टैमिना जांच न करे।

इन्हें रूटीन में ले आएँ तो दिल दुरुस्त, नहीं तो दिल बेदम

यह सच है कि हमारे शरीर के अंग गुजरते वकत के साथ कमजोर होते चले जाते हैं। इसमें किडनी, लिवर, लंस के साथ हार्ट भी है। लेकिन इन अहम अंगों के कमजोर होने की गति को हम धीमा जरूर कर सकते हैं। इसके लिए कुछ लोग कोशिश भी करते हैं। शरीर और दिल की मजबूती के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। इसमें डाइट और एक्सरसाइज की भूमिका सबसे ज्यादा है। आजकल लोगों को दिल की जो परेशानी हो रही है, उसमें एक्सरसाइज या हेवी वर्क अहम वजह के रूप में सामने आ रहा है। इस वजह से कई लोगों ने जिम जाने पर रोक भी लगा दी है। आखिर ऐसा क्यों हो रहा है? इस सवाल का जवाब खोजने से पहले यह जानते हैं कि हम अपने दिल को किस-किस तरीके से मजबूत बना सकते हैं:

हर रात पूरी नींद लेना

हर शख्स के लिए 7 से 8 घंटे की पूरी नींद लेना जरूरी है। जिस शख्स को अच्छी नींद आती हो, लगातार आती हो, गहरी नींद आती हो तो यह मान लें कि ऐसे शख्स ने आधी जंग जीत ली है। अच्छी नींद का मतलब है, उसे तनाव परेशान नहीं कर रहा है। उसके ज्यादातर अंग सही तरीके से काम कर रहे हैं। जब कोई शख्स नींद पूरी करता है तो उस दौरान शरीर आराम करता है। हालांकि दिल को आराम तब भी नहीं मिलता, वह तो हर सेकंड अमूमन 1 बार से ज्यादा धड़कता है। फिर भी शरीर के आराम का उसे भी फायदा होता है। इसलिए नींद गहरी लें।

टैशन न लेना

तनाव तो सभी को होता है। इस वजह से काम जल्दी खत्म करने का सकारात्मक दबाव भी आता है। लेकिन यह समस्या तब खड़ी करता है, जब किसी की क्षमता को प्रभावित करने लगे। यह ठीक उसी तरह है, जैसे एक चाकू से सब्जी भी कटती है और यह उंगली से खून भी निकाल सकता है। इसलिए तनाव को अपने पास पटकने न दें। काम वकत पर पूरा करें। अपने घर खर्च पर काबू रखें, बुरा वकत चल रहा है तो वह न लें कि यह हमेशा नहीं रहेगा। इसके साथ ही 10 मिनट का मेडिटेशन इसमें काम आएगा।

खाने की चिकनाई पर न फिसलना

खानपान में जब चिकनाई वाली चीजें शामिल होती हैं तो हम खुद को रोक नहीं पाते। बात चाहे ज्यादा तेल, थोड़ा थोड़ा ही बनी पनीर की सब्जी की हो या फिर नॉनवेज आइटम की। ये चीजें हमारी जुवान को पसंद हैं, हमारे दिमाग को भाती हैं, इसलिए हम इन्हें खाने से खुद को नहीं रोक पाते हैं। हर शख्स को एक दिन में 2 चम्मच चिकनाई से ज्यादा नहीं खानी चाहिए। हां, महीने में एक बार पार्टी आदि में कुछ ज्यादा भी खा लें तो चल सकता है। सच तो यह है कि ज्यादा चिकनाई वाली चीजें शरीर में कलेस्ट्रॉल बढ़ाती हैं। इससे चर्बी खून की नलियों में जमा होने लगती है। फिर दिल परेशान हो जाता है।

सिगरेट से दूरी रखना

स्मॉकिंग से शुरुआती नुकसान फेफड़ों को ही होता है। फेफड़ों में मौजूद छोटे-छोटे थैलों (एल्वियोलाई) में सिगरेट की टार (गंदगी) जमा होने लगती है तो स्वाभाविक तौर पर फेफड़ों की क्षमता कम होती जाती है और फेफड़ों कमजोर हो जाते हैं। जब फेफड़ों से ही कम मात्रा में खून और ऑक्सीजन दिल में पहुंचेगी तो दिल पूरी क्षमता से काम नहीं कर पाएगा। इससे दिल भी कमजोर होने लगता है।

फैमिली हिस्ट्री का ध्यान रखना

आजकल इस बात की चर्चा भी ज्यादा हो रही है। अगर किसी की फैमिली (मां-बाप, दादा-दादी, भाई-बहन, चाचा, नाना-नानी, मामा-मौसी) में से किसी को हार्ट की समस्या रही हो तो उसे सचेत रहने की ज्यादा जरूरत है। अगर दूसरी वजहें (मोटापा, डायबिटीज, बीपी, कलेस्ट्रॉल आदि) भी मौजूद हैं तो हार्ट से जुड़ी जांच 25 साल के बाद ही शुरू कर देनी चाहिए। जांच होने की वजह से हमारा बचाव हो सकता है।

मोटापा न होने देना

ओवरवेट होने से ही हमारी समस्या शुरू होती है। फिर फेट को जमा करते-करते मोटापे की स्थिति में पहुंच जाते हैं। ऐसे में यह स्वाभाविक है जब किसी गाड़ी पर सामान ओवरलोड हो जाए तो गाड़ी के इंजन और कल-पुर्जे पर असर जल्दी और ज्यादा पड़ेगा। इंजन जल्दी घिस भी जाएगा। हम फिर भी उस गाड़ी से काम लेते रहेंगे तो किसी न किसी पुर्जे को बदलने की जरूरत पड़ेगी रहेगी। वही बात मोटापे की स्थिति में भी लागू होती है। शरीर के चर्बे हुए वजन का सीधा असर दिल पर भी पड़ता है। इसलिए वजन काबू में रखें। इससे शारीरिक और मानसिक सेहत, दोनों बेहतर रहेगी और सुवह उठेगी तो फ्रेश महसूस करेंगे।

पलूशन से बचना

आजकल बड़े शहरों में पलूशन की स्थिति बहुत खराब है। कहां तो यहां तक जाता है कि दिल्ली जैसे शहर में जब पलूशन अपने चरम पर होता है तो एक दिन में कोई शख्स 20 सिगरेटों के बराबर गंदगी सांस के माध्यम से शरीर में खींच लेता है। यह गंदगी सिगरेट के धुंए की तरह ही हमारे फेफड़ों की क्षमता को कम करती है। आखिरकार इसका असर भी हमारे दिल पर ही पड़ता है। अगर किसी के खून के प्रवाह में कहीं छोटी या बड़ी ब्लॉकिंग हो तो हालत ज्यादा बिगड़ जाती है। इसलिए जब पलूशन का स्तर ज्यादा हो तो बहिष्कार ज्वॉलियटी वाले (N-95) मास्क पहनकर ही बाहर निकलें। साथ ही पलूशन से बचने के दूसरे उपाय भी अपना सकते हैं।

दिल ए-नादां, तुझे हुआ क्या है?



इस बात की अहमियत ही पूरी नींद लेने के बराबर ही है। हम हफ्ते में 4 से 5 दिन 35 से 45 मिनट की ब्रिस्क वॉक जरूर करनी चाहिए। साथ ही 10 से 20 मिनट की एक्सरसाइज भी जरूरी है। अगर 15 मिनट तक योगासन करते हैं तो फायदे बढ़ जाते हैं। लेकिन यह सब करते हुए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। ये बातें आगे बताई गई हैं।

ये-ये हों तो पहले मिलें डॉक्टर से, फिर एक्सरसाइज

- फैमिली हिस्ट्री हो
- मोटापा हो
- शूगर, बीपी और कलेस्ट्रॉल की परेशानी हो
- सिगरेट पीने की आदत हो
- गंभीर कोरोना से गुजरे हों (ऑक्सीजन लेवल 85 से नीचे गया हो, हॉस्पिटलाइज हुए हों, ऑक्सीजन चढ़ाने की स्थिति बनी हो, कोरोना से ठीक होने के बाद भी चलने पर सांस फूलने की समस्या रही हो)
- ये सभी हों या फिर इनमें से एक-दो परिस्थितियां भी बन रही हों और स्टैमिना टेस्ट में फेल हो जाएं तो पहले डॉक्टर से मिलकर जांच करा लें। इसके अलावा शूगर काबू में हो, बीपी और कलेस्ट्रॉल की स्थिति बेहतर हो तब ही डॉक्टर की सलाह के बाद वॉक या एक्सरसाइज की शुरुआत करें। वही आराम से।

इस वजह से जवां दिल भी अचानक दे देता है दगा

शरीर के साथ कभी भी हिंसा न करें यानी शरीर की जरूरत, इसकी सीमा को समझें। इसके साथ जबरदस्ती न करें। अगर वॉकिंग या एक्सरसाइज करते हुए शरीर के किसी भी अंग में दर्द, भारीपन हो और लक्षण सामान्य जैसे न हों तो एक्सरसाइज या वॉकिंग को उसी समय रोक दें। इन चीजों को दबाकर फिजिकल फिटिविटी को जारी रखना सही नहीं है। अपने स्टैमिना यानी क्षमता को समझें। क्षमता से बाहर जाकर कुछ भी न करें। वहीं क्षमता भी एक दिन में विकसित नहीं होती। यह लगातार कोशिशों के बाद बनती है। आजकल युवाओं में हार्ट के मामले बढ़ते देख कदा

लैब के ये टेस्ट बताएं शरीर की क्षमता और स्थिति

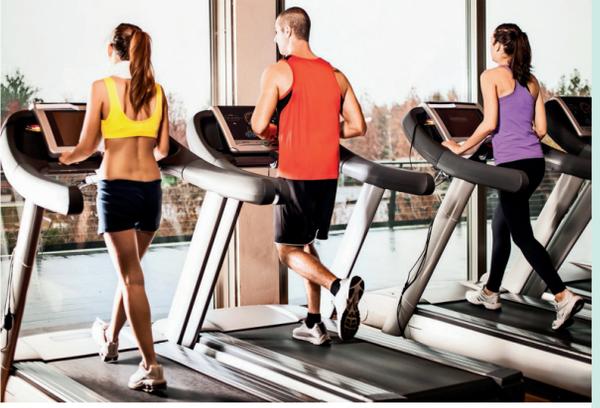
- 1. TMT:** इसे डॉक्टर करते हैं। इसमें अलग-अलग स्पीड पर शख्स को चलाकर मॉनिटर किया जाता है। खर्च: 600 से 800 रुपये
- 2. ECG:** इसका फायदा अमूमन तब होता है जब सीने में परेशानी शुरू हुई हो। खर्च: 200 से 300 रुपये
- 3. ECHO:** जब सीने में तेज दर्द हो तो वह अस्पताल जाता है। जरूरत पड़ने पर ECHO भी होता है। खर्च: 1000 से 2000 रुपये
- 4. D-Dimer और CRP टेस्ट:** इससे यह पता चल जाएगा कि खून में थक्का जमने की प्रवृत्ति है या नहीं। खर्च: 1400 से 1800 रुपये
- ब्लड प्रेशर जांच:** आजकल बीपी मशीन ज्यादातर घरों में मिल जाती है। ब्लड प्रेशर हाई होना दिल के लिए अच्छा नहीं है। नॉर्मल ब्लड प्रेशर 120/80 होता है और 130/85 को हाई मान लिया जाता है। अगर रीडिंग 160/100 हो जाए और पल्स 55 की उम्र में भी कर पाएंगे। इसलिए पुरानी बातों को याद करके आज उसी क्षमता से काम शुरू नहीं कर सकते। यह गैप कई साल की बात तो छोड़िए, 2 से 3 हफ्तों का भी हुआ है तो पहले स्टैमिना बनाना जरूरी है, इसके बाद ही ब्रिस्क बंद करके का फैसला करना चाहिए।
- 5. लिपिड प्रोफाइल:** टोटल कलेस्ट्रॉल अगर 200 तक हो तो नॉर्मल माना जाता है। खर्च: 700-800 रुपये
- 6. ट्रोपोनिन टेस्ट:** अमतौर पर यह प्रोटीन दिल की मांसपेशियों के खराब होने पर निकलता है। खर्च: 1200 से 2000 रुपये तक
- 7. कैल्शियम स्कोरिंग:** अगर कैल्शियम स्कोरिंग 400 से ज्यादा है तो दिल के लिए खतरा है। खर्च: 2500 से 3000 रुपये
- 8. CT-एंजियोग्राफी और एंजियोग्राफी:** ये दोनों जांच भी हार्ट में ब्लॉकिंग पता करने के लिए होती हैं। दोनों जांच से हार्ट और आर्टरीज की असल स्थिति का पता चलता है। खर्च: हरेक का 15000 रुपये।

6 खास बातें

- 1. दिल की आवाज को सुनना जरूर आना चाहिए।** अगर अपने दिल की जरूरतों, परेशानियों को नहीं समझ पाएंगे तो दिल बेवफाई की राह पर आगे बढ़ जाएगा। दिल को मजबूत बनाने के लिए जितने भी जतन हो सके, वे जरूर करें। पर ध्यान रहे, जबरदस्ती हरगिज़ न करें।
- 2. जिम में किसी की देखादेखी करते हुए अपनी क्षमता से बाहर जाकर ट्रेडमिल या फिर एक्सरसाइज करना हमेशा ही हार्ट, जॉइंट, स्पाइन आदि के लिए परेशानी पैदा करता है।** इसलिए सबसे पहले अपनी क्षमताओं को पहचानना जरूरी है। फिर जिम जाकर फौरेन ही ट्रेडमिल या एक्सरसाइज शुरू नहीं करना चाहिए। पहले वॉर्मअप जरूरी है।
- 3. चीनी, नमक, मैदा आदि प्रोसेस्ड फूड से जितनी दूरी रखेंगे, हार्ट भी उतना ही मजबूत होगा।** सच तो यह है कि चीनी और नमक का ज्यादा सेवन दिल को कमजोर करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। इसलिए जितना हो, इन्हें कम खाएं।
- 4. अगर डिनर सूर्यास्त तक या फिर शाम 7 से 8 के बीच कर लें और दूसरे दिन का ब्रेकफास्ट सुबह 9 बजे के बाद करें तो हमारा पाचन तंत्र सही तरीके से काम करता है।** दरअसल, पेट को कम से कम 12 घंटे तक खाली रखने से बहुत फायदा होता है।
- 5. रात का खाना हमेशा कम मात्रा में होनी चाहिए।** यह सुपाच्य भी होना चाहिए। इसके अलावा खाने और सोने के बीच में कम से कम 2 से 3 घंटे का फर्क जरूर होना चाहिए। यह शरीर के हर अंग के लिए बहुत फायदेमंद है।
- 6. शरीर को दुरुस्त रखने में पानी का अहम रोल होता है।** हर दिन 2 से 3 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। जैसे पानी की मात्रा उस शख्स की जरूरत पर निर्भर करता है। सही मात्रा में पानी पीने से शरीर सही तरीके से डिहाइड्रेशन भी होता है। इससे जहां किडनी और लिवर को फायदा मिलता है, वहीं हार्ट भी सही रहता है।

जिम जाएँ तो इन बातों को हरगिज़ न करें इग्नोर

- यह जरूर पता कर लें कि जिम इंस्ट्रक्टर या दूसरे स्टाफ को CPR (Cardiopulmonary resuscitation) देना आता हो। अगर नहीं आता हो तो उसे सीखने के लिए कहें।
- प्रोटीन पाउडर जैसी चीजों को लेने से पहले किसी डॉक्टर की सलाह जरूर लें। दरअसल कुछ पाउडर किडनी पर बुरा असर डाल सकते हैं। किडनी खराब होने से हार्ट भी सीधे प्रभावित होता है।
- जिम पहुंचते ही ट्रेडमिल शुरू न करें।
- पहले 10 मिनट वॉर्मअप में लगाएं।
- वहीं वेट लिफ्टिंग या दूसरी एक्सरसाइज को अपनी क्षमता से ही करें। क्षमता से बाहर कुछ भी नहीं।
- दूसरे को देखकर हरगिज़ अपनी स्पीड न बढ़ाएं।
- सभी को क्षमता अलग-अलग होती है।
- अगर स्पीड तक पहुंचने से पहले ही छाती में भारीपन, जबड़े में दर्द, घुटन, बहुत तेज सांस फूलने, सीने में जलन महसूस हो तो फौरेन ही रुक जाना चाहिए। अगर समस्या ज्यादा महसूस हो तो जिम इंस्ट्रक्टर या किसी शख्स को साथ लेकर पास के डॉक्टर के पास जाएं। इग्नोर हरगिज़ न करें।
- यह सोचकर एक्सरसाइज कभी न करें कि 10-20 दिनों में ही फिट हो जाएंगे, मोटापा गायब हो जाएगा और टर्न अंदर हो जाएंगे।
- सच तो यह है कि फिट होना एक लंबी प्रक्रिया है जो चलती रहती है। यह प्रक्रिया फिटनेस को बरकरार रखने के लिए भी करनी पड़ती है। इसलिए कछुए की चाल ही इसमें कारगर है।
- अगर उम्र 50 साल या इससे कम है तो जब ट्रेडमिल पर तेजी से भाग रहे हों तो पल्स रेट 140 से 160 प्रति मिनट से ज्यादा न जाए।
- वहीं 50 साल से ऊपर के लोगों के लिए ट्रेडमिल पल्स रेट की यह सीमा 120 से 140 प्रति मिनट है। यहां इस बात को समझना भी जरूरी है कि यह एक औसत स्थिति है।



कोई अचानक गिर जाए और उसकी सांस बंद हो जाए तो CPR

अगर कोई शख्स पार्क में टहलते हुए या डांस करते हुए गिर जाए। उसे सांस नहीं आ रही हो। धड़कनें भी बंद हो जाए तो यह स्थिति कार्डियक अरेस्ट की हो सकती है। कई बार धड़कनें बहुत कम यानी 20 प्रति मिनट से भी कम हो सकती हैं। वैसे तो इसमें डॉक्टरों की सहायता सबसे जरूरी है, लेकिन फौरेन मदद के लिए CPR (कार्डियो पल्मनरी रिस्टिटेसन) देना चाहिए जो इमरजेंसी लाइफ सैविंग का तरीका है।

- कार्डियक अरेस्ट अचानक होता है।
- इसमें कोई चलता-फिरता शख्स लड़खड़ाकर गिर जाता है।
- वह बेहोश हो जाता है।
- सांस बंद हो जाती है या टूटने लगती है।
- अमूमन दिल की धड़कनें बंद हो जाती हैं।
- पल्स भी महसूस नहीं होती।
- शरीर फौरेन ही पीला पड़ने लगता है।
- मरीज को बचाने के लिए ज्यादा से ज्यादा 10 मिनट का वकत होता है। वैसे पहले 3 मिनट सबसे कारगर है। इससे ज्यादा देर होने पर दिमाग पर बुरा असर होने के लिए खतरा है। इसमें तुरंत CPR देने से फायदा होता है। बाद में इलेक्ट्रिक शॉक देना पड़ता है।
- ऐसे दें CPR
- मरीज के पास घुटनों के बल बैठ जाएं और अपना राइट हैंड मरीज के सीने पर रखें। इसके ऊपर दूसरा हाथ रखें और उभारियों को आपस में फंसा लें।
- हथेलियों को मदद से आगे 10 मिनट के लिए सीने के बीच वाले हिस्से को जोर से दबाएं।
- एक मिनट में 90 से 100 की रफ्तार से दबाएं।
- ध्यान रखें कि हर बार दबाते वकत सीना करीब दिमाग पर बुरा असर होने के लिए खतरा है।
- नब्ब देवघरे के लिए बीच में न रुकें।
- नोट: इसे सीखने के लिए यू-ट्यूब पर जाएं और CPR Video लिखें। कई ऑप्शन मिल जाएंगे।