

# हिन्दुस्तान

तरक्की को चाहिए नया नजरिया

बुधवार, 07 मार्च 2018, बरेली, पांच एंटेना, 20 संस्करण

[www.livehindustan.com](http://www.livehindustan.com)

PAGE NO 8 : MIDDLE RIGHT

जागरूकता ही बचा सकती है साइलेंट हार्ट अटैक से बरेली। श्रीराममूर्ति स्मारक मेडिकल कॉलेज के हृदय रोग विशेषज्ञ ने बताया कि दिल का दौरा अब चुपके से आकर जान पर जोखिम पैदा कर दे रहा है। ऐसे में स्वस्थ दिनचर्या अपनाकर व जागरूक रहने से लोग खतरे से बच सकते हैं। उन्होंने कहा कि थकान, शारीरिक परेशानी, नींद न आना, गले और छाती में दर्द को हल्के में न लें। इन लक्षणों को कई बार लोग गैस्ट्रिक रिफ्लक्स से जोड़ देते हैं। ऐसे में डॉक्टर की सलाह और परीक्षण बेहद जरूरी है। इस समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि फल-सब्जियां, साबुत अनाज, ओमेगा-3 फैटी एसिड का प्रयोग करें।