

देर रात तक पैर लटकाकर बैठने से हार्ट अटैक का खतरा हर आधे घंटे में पांच मिनट टहलना जरूरी

बरेली | हिन्दुस्तान टीम

अगर आप देर रात तक घर या दफ्तर में पैर लटकाकर बैठते हैं तो यह बेहद घातक हो सकता है। ऐसा करने पर आपके पैरों में खून के थक्के जम सकते हैं। ये थक्के धमनियों के होते हुए दिल में पहुँचकर हार्ट अटैक का कारण बन सकते हैं। इससे बचने के लिए हर आधे घंटे के बाद कम से कम पांच मिनट जरूर टहलें। बरना आप जाने-जाने एक गंभीर बीमारी को न्यौता दे देंगे।

एसआरएमएस मेडिकल कालेज में चल रहे कार्डिऑन के दूसरे दिन एंजियोप्लास्टिक ऑफ फिजिथियन बरेली ने अलग-अलग मुद्दों पर चर्चा की। बीएचयू से आई देश की चौथी व दक्षिण भारत की पहली महिला हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. नीता सुब्रमण्यम ने कहा कि हो आधे घंटे के बाद थोड़ा जरूर टहलें, हो थके तो कुछ देर पैर भी ऊपर कर लें। उन्होंने कहा कि लोअर ब्लड प्रेशर का लगातार 100 से अधिक रहना भी बेहद खतरनाक हो सकता है। अगर ऐसा है



डॉ. नीता सुब्रमण्यम



डॉ. नकुल सिन्हा

तो अपने बीपी की जांच कराने से और डॉक्टर से दवा लें। यह भी हार्ट अटैक की एक बड़ी वजह बन सकती है।

बनारस से आए डॉ. नकुल सिन्हा ने कहा कि हार्ट अटैक के बाद पहले छह घंटे बेहद महत्वपूर्ण होते हैं। जितनी जल्दी इलाज शुरू होगा, मरीज की उतनी ही जल्दी राहत मिल जाएगी। जल्दी इलाज शुरू करने से हृदय की मांसपेशियों को बचाया जा सकता है।

हार्ट स्पेशलिस्ट का मतलब केवल एंजियोप्लास्टी ही नहीं: डॉ. अमरेश कुमार ने कहा कि 95 फीसदी से अधिक दिल के रोगी केवल दवाओं से ठीक किए जा सकते हैं। बनी दिल का डॉक्टर होने का मतलब केवल एंजियोप्लास्टी करना और स्टेंट डालना ही नहीं है।

देसी स्टंट विदेशी से कम कारगर नहीं

आरोग्य सचिव डॉ. अमरेश कुमार ने कहा कि एंजियोप्लास्टी के वया दिल में डाले जाने वाले



डॉ. अमरेश कुमार देसी स्टंट भी विदेशी की तरह कारगर हैं। एसआरएमएस में अब 30 से 40 फीसदी देसी स्टंट का इस्तेमाल किया जा रहा है। डॉ. वीके रिह और डॉ. नकुल सिन्हा ने हाईब्रीड, लगातार बढ़ने वाले मेटापो और अनियमित खानपान के नुकसान बचाए। उन्होंने कहा कि ब्यस्तता के इस दौर में खानपान ठीक रखना बेहद जरूरी है। डॉ. धर्मनंद जैन, डॉ. नीता सुब्रमण्यम, डॉ. नकुल सिन्हा, डॉ. आरके सरन ने अलग-अलग मुद्दों पर अपनी बात रखी।