

# युवा दिलों का थकना खतरे के संकेत

**बरेली:** पिछले तीन दशकों में युवाओं और महिलाओं में हार्ट अटैक का खतरा काफी बढ़ गया है। इसकी वजह आजकल की दौड़भाग भरी जिंदगी, अनियमित दिनचर्या और असंतुलित खान-पान है। जो तरह तरह की बीमारियां दे रहा है। इसमें दिल की बीमारियां भी शामिल हैं। जो कई तरह की हैं, लेकिन ज्यादातर लोग हार्ट अटैक से ही परिचित हैं। हार्ट हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। ऐसे में इससे जुड़ी दिक्कतों को गंभीरता से लेना बेहद जरूरी है। जिससे समय रहते आर्ट अटैक जैसी गंभीर समस्याओं से हम खुद और अपनों को बचा सकें। हार्ट अटैक से बचने के लिए पहली जरूरी बात है कि हम उसके कारणों और बचाव के उपयों के बारे में जानें। तो आइए जानते हैं क्यों होती हैं दिल की बीमारियां...

## क्यों होती है हार्ट की समस्या और दिक्कतें: डॉ. अमरेश

बरेली स्थित एसआरएमएस मेडिकल कालेज के सीनियर कार्डियोलॉजिस्ट प्रोफेसर (डॉ.) अमरेश अग्रवाल



प्रो. (डॉ.) अमरेश अग्रवाल  
डी.एम., कार्डियोलॉजी

के अनुसार आजकल लोग आधुनिक और आरामतलब जीवनशैली के प्रभाव में अपने शरीर और उसकी जरूरतों को काफी ज्यादा नजरअंदाज करते हैं। फास्ट-फूड, जंक फूड व शराब का सेवन, ज्यादा फेट वाला मांस, ज्यादा तैलीय खाना आज लोगों की आदत में शामिल हो गया है। साथ ही शारीरिक गतिविधियों में भाग न लेना और जरूरत से ज्यादा तनाव का सीधा असर भी दिल पर पड़ता है। इसके परिणाम काफी खतरनाक होते हैं। कुछ वर्षों से युवा इसकी चपेट में ज्यादा आ रहे हैं। ऐसे में युवा दिलों का थकना भविष्य के लिए ज्यादा खतरनाक संकेत हैं। उन्हें अभी से जागरूक होने की जरूरत है।

## क्या है हार्ट संबंधी दिक्कतों की वजह: डॉ. पंत

बरेली स्थित एसआरएमएस मेडिकल कालेज में डीएम कार्डियोलॉजी डॉ. दीप पंत के अनुसार जब हार्ट ठीक से पंप नहीं कर पाता है, तो हमें इससे संबंधित बीमारियों से घिरने का खतरा बन जाता है। इसमें कोरोनरी धमनियों में ब्लाकेज हो जाता है। यह ब्लाकेज एक प्रकार के वसा की वजह से होती है। ब्लाकेज से ब्लड सर्कुलेशन धीमा हो जाता है और मस्तिष्क जैसे जरूरी अंगों को पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन नहीं मिल पाता। ब्लाकेज ज्यादा होने पर हार्ट ब्लड को पंप नहीं कर पाता। इसका परिणाम हार्ट की अन्य दिक्कतों के साथ ही हार्ट अटैक के रूप में सामने आता है। इसके साथ ही डायबिटीज, चलने में सांस का फूलना भी हार्ट अटैक की वजह बन सकता है।



प्रो. (डॉ.) दीप पंत  
डी.एम., कार्डियोलॉजी



- संतुलित आहार, नियमित और सक्रिय दिनचर्या से ही दे पाएंगे बीमारियों को मात
- एसआरएमएस मेडिकल कालेज में हैं हार्ट संबंधी उपचार की अत्याधुनिक सुविधाएं
- डा. दीप पंत, डा. अमरेश अग्रवाल, डा. विकास दीप गोयल जैसे हैं विशेषज्ञ

## क्या हैं हार्ट की समस्याओं के लक्षण: डॉ. विकास

बरेली स्थित एसआरएमएस मेडिकल कालेज में एमसीएच (कार्डियक सर्जरी) डा. विकास दीप गोयल के अनुसार हार्ट अटैक के लक्षण सभी में अलग-अलग होते हैं। कुछ लोगों के सीने में धीमा दर्द उठता है, जबकि कुछ लोगों को एकदम से तेज दर्द होता है। हार्ट अटैक पर किसी को कोई लक्षण समझ में नहीं आते हैं, जबकि किसी को कार्डियक अरेस्ट की परेशानी हो जाती है। हार्ट अटैक आने से पहले चेतावनी के तौर पर सीने में हल्का दर्द होता है या सीने में हल्का दबाव महसूस होता है, जो थोड़ा बहुत आराम से सही हो जाता है। ऐसे किसी भी लक्षण को नजर अंदाज करना ठीक नहीं। इससे बचने के लिए नियमित जांच करवाते रहना ज्यादा फायदेमंद है।



डॉ. विकास दीप गोयल  
एम.सी.एच., कार्डियोलॉजी

## क्यों मनाया जाता है विश्व हार्ट दिवस

हार्ट यानी हृदय, हमारे शरीर का सबसे अहम हिस्सा है। अगर ये सही है तो आपके चेहरे पर मुस्कान हमेशा बनी रहेगी। हार्ट के प्रति जागरूकता और इससे संबंधित समस्याओं से बचाने के लिए दुनिया भर में हर साल 29 सितंबर को विश्व हृदय दिवस (WORLD HEART DAY) के रूप में मनाया जाता है। इसकी शुरुआत वर्ष 2000 में हुई थी। हृदय रोग विशेषज्ञ डा. दीप पंत के अनुसार दिल की बीमारी किसी भी उम्र में किसी को भी हो सकती है। इसके लिए कोई निर्धारित उम्र नहीं होती। आज उम्र दराज लोग ही नहीं बल्कि कम उम्र के बच्चे भी हार्ट पेशेंट हैं। महिलाओं में हृदय रोग की संभावनाएं ज्यादा होती हैं, बावजूद इसके वे इस बीमारी के जोखिमों को नजरअंदाज कर देती हैं। इसीलिए वर्ल्ड हार्ट डे लोगों में हृदय की बीमारियों के प्रति सचेत रहने की भावना जागृत करता है।

**श्री राम मूर्ति स्मारक अस्तपाल, भोजीपुरा, बरेली - मो.: 9458702182**