

सर्दी में रजाई में छिपना दे सकता है दिल का दर्द संतुलित आहार, नियमित और सक्रिय दिनचर्या से ही दे पाएंगे नाजुक दिल को सहारा

बरेली: सर्दी का मौसम हैल्दी सीजन कहलाता है, लेकिन सर्दी के साथ इससे बचाव के लिए रजाई का सहारा लेना और अधिकांश समय बिस्तर में दुबकना आपको बीमार कर सकता है। इससे सांसों की तकलीफ के साथ ही जोड़ों और नाजुक दिल का दर्द आपको तकलीफ दे सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार तापमान में गिरावट से शरीर को सर्दी से बचाने और गर्म रखने के लिए दिल को ज्यादा काम करना पड़ता है। इससे दिल का दौरा, स्ट्रोक, हार्ट फेलियोर और हृदय संबंधी तकलीफों की संभावना बढ़ जाती है। शारीरिक सक्रियता की कमी, असंतुलित खानपान इसे और भी बढ़ाता है। एसआरएमएस मेडिकल कालेज में डीएम कार्डियोलॉजी डा.अमरेश अग्रवाल कहते हैं कि सर्दी के मौसम में संतुलित आहार, नियमित और सक्रिय दिनचर्या से ही दिल को सहारा देना संभव है। घर पर ही सक्रिय रहें। नियमित एक्सरसाइज करें। जरूरी न हो तो बाहर न निकलें। सुबह-शाम तो बाहर जाने से बचें। निकलना जरूरी हो तो सिर को ढक कर और कई परतों में गर्म कपड़े पहन कर ही घर से बाहर निकलें। डिब्बाबंद, ठंडा खाना और शराब से परहेज कर संतुलित आहार लें। ताजे फल और सब्जियों का जितना सेवन करें अच्छा। गर्म सूप, काफी फायदेमंद भी सर्दी में फायदेमंद है।

एसआरएमएस मेडिकल कालेज में डीएम कार्डियोलॉजी डा.दीप पंत के अनुसार सर्दी का असर धमनियों और हार्ट पर भी पड़ता है। ब्लड गाढ़ा हो जाता है, धमनियां भी सिकुड़ती हैं। इससे हार्ट ठीक से ब्लड को पंप नहीं कर पाता। कोरोनारी धमनियों में ब्लाकेज की आशंका बढ़ जाती है। इसका परिणाम हार्ट की अन्य दिक्कतों के साथ ही हार्ट अटैक के रूप



में सामने आता है। ऐसे में सर्दी में हार्ट के मरीजों के साथ ही सामान्य लोगों को भी सर्दी से पर्याप्त बचाव करना चाहिए।

एसआरएमएस मेडिकल कालेज में एमसीएच (सीटीवीएस) डा. विकास दीप गोयल के अनुसार सर्दी में हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे में दिल के रोगियों को अतिरिक्त सावधानी बरतना जरूरी है। सामान्य लोगों को भी हार्ट अटैक के लक्षणों के प्रति सतर्क रहना चाहिए। सीने में हल्का दर्द या सीने में हल्का दबाव महसूस को भी नजर अंदाज न करें।

- बुजुर्गों के साथ युवाओं के लिए भी नियमित एक्सरसाइज आवश्यक
- सिर को ढक कर और गर्म कपड़े पहन कर ही निकलें घर से बाहर
- ताजे फल और सब्जियों का करें सेवन, गर्म सूप, काफी फायदेमंद
- डिब्बाबंद, ठंडा खाना और शराब से परहेज दिल के लिए बेहद जरूरी
- बीपी, डायबिटीज पर नियंत्रण के साथ नियमित जांच करवाते रहें

स्वस्थ दिल के लिए अपनाएं ये आदतें:

- नियमित और सक्रिय दिनचर्या।
- संतुलित और पौष्टिक भोजन।
- रात में 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद।
- ब्लड प्रेशर और वजन पर नियंत्रण।
- ब्लड शुगर और डायबिटीज पर नियंत्रण।
- तनाव, धूम्रपान और शराब से दूरी।
- अच्छे और बुरे कोलेस्ट्रॉल में संतुलन।

एसआरएमएस में हार्ट स्पेशलिस्ट टीम

- **डा.अमरेश अग्रवाल**, डीएम कार्डियोलॉजी, एसआरएमएस आईएमएस
- **डा.दीप पंत**, डीएम कार्डियोलॉजी, एसआरएमएस आईएमएस
- **डा.विकास दीप गोयल**, एमसीएच (सीटीवीएस), एसआरएमएस आईएमएस
- **डा.तन्मय अग्रवाल**, डीएम कार्डियोलॉजी, एसआरएमएस आईएमएस
- **डा.अमित चार्पेय**, डीएनबी, एसआरएमएस आईएमएस
- **डा.कृष्ण मेहराज**, डीएम, कार्डियोलॉजी

ADVT.

Contact no. 9458702257, 9412736051