

● लक्षण...

एनजाइना रोग...

एनजाइना एक प्रकार का छाती का दर्द है जो हृदय में रक्त के प्रवाह में कमी के कारण होता है। एनजाइना कोरोनरी धमनी की बीमारी का एक लक्षण है। एनजाइना के लक्षणों वाले कुछ लोग एनजाइना का वर्णन करते हैं जैसे कि उनके सीने को निचोड़ा जा रहा है या ऐसा महसूस कर रहा है जैसे उनके सीने पर भारी वजन रखा गया है। एनजाइना एक नए प्रकार का दर्द हो सकता है जिसे डॉक्टर द्वारा मूल्यांकन की आवश्यकता होती है। यदि आपको छाती में दर्द होता है, तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें।

► **एनजाइना के लक्षण:** सीने में दर्द या बेचैनी, जो संभवतः दबाव, निचोड़, जलन या परिपूर्णता के रूप में वर्णित है। सीने में दर्द के साथ आपकी बांहों, गर्दन, जबड़े, कंधे या पीठ में दर्द, जो मिचलाना, थकान, सांसों की कमी, पसीना आना, सिर चकराना आदि।

► **महिलाओं में दिखते हैं अलग लक्षण:** एक महिला के एनजाइना लक्षण पुरुषों से थोड़ा अलग हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, एनजाइना के साथ महिलाओं में छाती में दर्द एक आम लक्षण है, लेकिन यह एकमात्र लक्षण या महिलाओं के लिए सबसे अधिक प्रचलित लक्षण नहीं हो सकता है।



महिलाओं को भी लक्षणों का अनुभव हो सकता है जैसे- जी मिचलाना, सांसों की कमी, पेट में दर्द, गर्दन, जबड़े या पीठ में तकलीफ, सीने में दबाव के बजाय तेज दर्द।

► **एनजाइना के कारण:** एनजाइना आपके हृदय की मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह में कमी के कारण होता है। आपके रक्त में ऑक्सीजन होता है, जिसे आपके हृदय की मांसपेशियों को जीवित रहने की आवश्यकता होती है। जब आपके हृदय की मांसपेशियों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलता, तो यह इस्किमिया नामक एक स्थिति का कारण बनता है। आपके हृदय की मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह में कमी का सबसे आम कारण कोरोनरी धमनी रोग (सीएडी) है। कम रक्त प्रवाह एक आपूर्ति समस्या है, इसका मतलब है कि आपके दिल को पर्याप्त ऑक्सीजन युक्त रक्त नहीं मिल रहा है।

► **किन लोगों को होता है एंजाइना का खतरा :** ये बीमारी आमतौर पर पुरुषों में ज्यादा पाई जाती है। खासकर, जो लोग तम्बाकू या धूम्रपान करते हैं। डायबिटीज के कारण भी इस बीमारी के होने की आशंका ज्यादा रहती है। उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल इस बीमारी को बढ़ावा देती है।

● ठीक नहीं...

प्रेगनेंसी के दौरान थकान



प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को जिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है, उनमें मॉर्निंग सिकनेस, चिड़चिड़ापन, पैरों में सूजन आदि के साथ-साथ थकान भी एक बड़ी समस्या है। प्रेगनेंसी के दौरान भारी थकान की समस्या को प्रेगनेंसी फटीग कहा जाता है। इस दौरान महिला को महसूस होता है कि उसके शरीर में कोई शक्ति नहीं रह गई है और वो हर समय लेटे रहना चाहती है।

► **गर्भवास्था के दौरान जब शिशु गर्भ में पल रहा होता है,** तो आमतौर पर मां के लिए अच्छी नींद सोना मुश्किल हो जाता है। थकान की एक बड़ी वजह यह है कि पर्याप्त नींद नहीं मिल पाती है। कुछ सामान्य समस्याओं जैसे- करवट लेते समय भारीपन महसूस होना, बार-बार पेशाब के लिए उठना आदि कारणों से भी नींद पूरी नहीं हो पाती है। थकान का दूसरा सबसे बड़ा कारण है शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव। इन कारणों से भी महिला को दिन के समय थकान महसूस होती है। महिलाएं इस तरह की थकान से निपटने के लिए कुछ तरीके अपना सकती हैं।

► **प्रेगनेंसी के दौरान आपको अपने खानपान में पौष्टिक चीजों को ज्यादा शामिल करना चाहिए,** ताकि दिनभर शरीर में एनर्जी का लेवल बना रहे। थकान हार्मोनल कारणों से होती है, लेकिन यदि शरीर में प्रोटीन, आयरन या कैल्शियम की कमी है, तो थकान से होने वाली समस्या बढ़ सकती है। हेल्दी और बैलेंस्ड डाइट में ज्यादा से ज्यादा फलों और सब्जियों को शामिल करें क्योंकि इनमें पोषक तत्व भी होते हैं और फाइबर भी होता है, जो एनर्जी को धीरे-धीरे रिलीज करने में सहायक होता है। इसके अलावा ध्यान रखें कि पानी खूब पिएं। पानी से शरीर हाइड्रेट रहता है और एनर्जी बनी रहती है।

► **प्रेगनेंसी के दौरान हर रात 9-10 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है।** मगर अक्सर छोटी-छोटी समस्याओं के कारण नींद पूरी नहीं हो पाती है। इसलिए प्रेगनेंसी के दौरान सोने के लिए उपयुक्त माहौल बनाना बहुत जरूरी है। इसके लिए आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि रात में सोने से कम से कम एक-डेढ़ घंटे पहले ही जितना पानी पीना है पी लें और सोने से थोड़ी देर पहले पेशाब कर लें, ताकि पेशाब करने के लिए रात में उठना न पड़े। इसके अलावा प्रेगनेंसी के दौरान सोने के लिए खास स्लीपिंग पिलो आते हैं। इनका प्रयोग करने से भी नींद अच्छी आती है।

► **प्रेगनेंसी के दौरान भारी वजन उठाना,** फास्ट एक्सरसाइज करना और बहुत तेज गति से होने वाली गतिविधियां करना सही नहीं है। लेकिन गर्भावस्था में कार्डियो, हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करना और फिजिकल एक्टिविटीज करते रहना भी बहुत जरूरी है। अगर आप कुछ नहीं कर सकती हैं, तो हर रोज कम से कम 30 मिनट पैदल चलें, टहलें या योगासन आदि करें। इससे आप ज्यादा एनर्जेटिक महसूस करेंगी और आपको थकान की समस्या नहीं होगी।

● चिंताजनक..

वायु प्रदूषण...



आमतौर पर हम सभी को लगता है वायु प्रदूषण का असर सिर्फ हमारे फेफड़ों और सांस लेने की प्रक्रिया पर ही होता है। जबकि वायु प्रदूषण का असर हमारे शरीर में काफी व्यापक तौर पर होता है। ये न सिर्फ हमारी आंखों में जलन पैदा करता है, स्किन को नुकसान पहुंचाता है बल्कि हमारी नींद और मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा असर डालता है। ऐसा इसलिए कि शरीर का हर अंग एक दूसरे से जुड़ा हुआ है। अगर आप सही से सांस नहीं ले पाएंगे, तो मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी होगी, जिससे आपके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान होगा। वो कैसे,

पेरिफेरल आर्टरी डिजीज धमनियों में वसा ज्यादा जमने का व्यापक संचय का संकेत होने की संभावना है। इसके साथ ही ये स्थिति आपके हृदय, मस्तिष्क और पैरों में रक्त के प्रवाह को कम कर सकती है जो एक गंभीर स्थिति भी पैदा कर सकती है।

इस स्थिति में मरीज में शरीर के कई हिस्सों को नुकसान पहुंच सकता है। ऐसे में सवाल ये उठता है कि क्या हृदय में पेरिफेरल आर्टरी डिजीज का असर हो सकता है? जो इसका जवाब आपको इस लेख के जरिए मिलेगा। आइए जानते हैं कि ये रोग आपके हृदय के लिए कितना खतरनाक साबित हो सकता है।



पेरिफेरल आर्टरी डिजीज...

पेरिफेरल आर्टरी डिजीज एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर की धमनियां अकड़ने या ब्लॉक होने लगती हैं। जिसके कारण एक्सट्रीमिटी (आमतौर पर पैर) को पर्याप्त रक्त प्रवाह नहीं हो पाता। पेरिफेरल आर्टरी डिजीज धमनियों में वसा ज्यादा जमने का व्यापक संचय का संकेत होने की संभावना है। इसके साथ ही ये स्थिति आपके हृदय, मस्तिष्क और पैरों में रक्त के प्रवाह को कम कर सकती है जो एक गंभीर स्थिति भी पैदा कर सकती है। इस स्थिति में मरीज में शरीर के कई हिस्सों को नुकसान पहुंच सकता है। ऐसे में सवाल ये उठता है कि क्या हृदय में पेरिफेरल आर्टरी डिजीज का असर हो सकता है? तो इसका जवाब आपको इस लेख के जरिए मिलेगा। आइए जानते हैं कि ये रोग आपके हृदय के लिए कितना खतरनाक साबित हो सकता है।

● ये रोग यानी पेरिफेरल आर्टरी डिजीज आपको एक चेतावनी या संकेत देता है कि आपकी धमनियों में उच्च मात्रा में कोलेस्ट्रॉल जमा है। इस रोग वाले सभी रोगियों में दूसरे बीमारियों वाले रोगियों की तुलना में दिल का दौरा या स्ट्रोक का खतरा काफी ज्यादा हद तक होता है। इसके साथ ही इससे पीड़ित रोगियों में हृदय से संबंधित समस्याओं को कम करने के लिए जरूरी है कि समय पर चिकित्सक के पास जाएं।

शरीर की धमनियों में काफी मात्रा में वसा और कोलेस्ट्रॉल जमा होने के कारण धमनियां काफी सख्त और संकरी हो जाती हैं। आपको बता दें कि इस स्थिति को एथेरोस्क्लेरोसिस कहा जाता है। इस रोग का सबसे आम कारण माने जाने वाला कारण यही है। इसके अलावा कुछ सामान्य कारक हैं जो इस रोग का के खतरा को बढ़ाते हैं। जैसे-50 की उम्र से

ज्यादा के लोग, बहुत ज्यादा धूम्रपान करना, सीमित शारीरिक गतिविधि, उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर, उच्च रक्तचाप, बढ़ता वजन या मोटापा, मधुमेह से पीड़ित लोग आदि।

● **परिधीय धमनी रोग का इलाज मरीज के रोग की गंभीरता पर निर्भर करता है।** आमतौर पर, चिकित्सक रोग के जोखिम और गंभीरता के आधार पर रोगियों के लिए तीन प्रकार का चयन करते हैं। जिसमें- बचाव, दवाएं और सर्जरी। इससे बचाव के लिए खुद को लंबे समय तक स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से करीब 30 मिनट व्यायाम करें। धूम्रपान और शराब का सेवन कम से कम करें या छोड़ना की कोशिश करें।

● **रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को हमेशा नियंत्रण में रखें।**

● **एक स्वस्थ आहार का सेवन,** जो हृदय रोगों और इस तरह के रोग (जैसे, अंडे का सफेद भाग और हरी पत्तेदार सब्जियों) के खतरे को कम करता हो।

दवाएं
► **पेरिफेरल आर्टरी डिजीज रोग के कारण आपके अंगों में रक्त का प्रवाह काफी कम होने लगता है,** इसलिए उस स्थिति को सामान्य करने के लिए डॉक्टर दवा का सहारा लेते हैं। इस रोग के इलाज के लिए दवा सबसे अच्छा तरीका माना जाता है। इसमें डॉक्टर आपकी स्थिति को देखते हुए दवाओं को लिखते हैं।

► **एंजियोप्लास्टी-** इस प्रक्रिया में एक पतली ट्यूब की मदद से मरीज की धमनी में डाला जाता है। जब इस ट्यूब को फुलाया जाता है, तो गुब्बारे धमनी को चौड़ा करने और रक्त प्रवाह को बहाल करने में मदद करते हैं।

► **बायपास ग्राफ्ट :** इस सर्जरी का इस्तेमाल डॉक्टर धमनी के चारों ओर रक्त प्रवाह को बहाल करने के लिए करते हैं। बाईपास सर्जरी में धमनी के रुकावट के चारों ओर चक्रर लगाने के लिए शरीर से एक नस या एक कृत्रिम नस का इस्तेमाल किया जाता है।

● डिप्रेशन...

► **अक्सर लोग जब डिप्रेशन में होते हैं तो उसे वह समझ नहीं पाते। क्योंकि यह एक मानसिक बीमारी होती है। डिप्रेशन दूर करने के लिए कई अलग-अलग तरीके होते हैं, जिन्हें लोग अपनाते भी हैं। लेकिन ऐसे में लोगों को पता होता चाहिए कि डिप्रेशन में उन्हें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। हर व्यक्ति को इस बात का ख्याल रखना जरूरी है। डिप्रेशन की वजह से आप इसके कारण और इसके लक्षणों का ध्यान जरूर रखें और साथ ही अपने खाने पीने में ऐसी चीजों का सेवन करें जो आपको डिप्रेशन से बहार निकालने में मदद कर सकते हैं।**

