



सर्दियों में रखें दिल को हैल्दी

ठंड बढ़ने के साथ सिर्फ सांस संबंधी बीमारियां ही नहीं, हृदयरोग की समस्या भी बिता का कारण बनती है. ऐसे में जानिए क्या सलाह देते हैं एक्सपर्ट...

ठंड बढ़ने के साथ सिर्फ सांस संबंधी बीमारियां ही नहीं, हृदयरोग की समस्या भी बिता का कारण बनती है. ऐसे में जानिए क्या सलाह देते हैं एक्सपर्ट...

सर्दियों का मौसम चली आया है और कई सारे लक्षण, इमोनियु प्रभाव में लोग सालभर सर्दियों की राह देखते हैं. गरमगरम स्वेटर और मिछाई का तुफान उठने का यह मौसम सभी को प्यार लाता है. सर्दियों अपने साथ ले कर आती हैं सस के बड़े लोहार, मौसमलगे, ठण्ठी, पतियलजने के साथ बरफ, जाने जाने जलन, खरी मौसम होत है जब हमारे दिल को संवेदनशीलत बढ़ती है.

सर्दियों में लक्षणन में गिरावट का स्वाभाव्य पर काबो जसत पढ़ सकता है खासकर दिल पर. इस में हार्ट अटैक, हार्ट फेल्योर, फन्ड अटोर का खतरा बढ़त है. हृदय और सर्कुलैटरी सिस्टम पर ठंडे मौसम का असर पढ़ सकता है.

इस के अलावा सर्दियों में लोगों को अधिकतर कम हो जाती है. आराम करने और शरीर को गरम रखने के लिए लगे परों के भीतर हो रहना पसंद करते हैं. इस का असर यह होत है

कि शरीर को बिना कसत की जबरन होत है ठण्ठी इस मौसम में नहीं हो पाती है.

सामान में बदलाव को बचत में शरीर में इन्फ्लेमेटरीनकल बदलाव होत है. इमोनियु सर्दियों में स्वाभाव्य के लिए सब में बढ़त जोरिधम बायोलेवीनकल होत है. सिपेथेटिक जसम सिस्टम सक्रिय हो जाती है जिस को बचत में रजसवोतकसं सिक्कत जाती है. हृदय को धून की अगुगी कम हो जाती है. जिस से बसट प्रेशर बढ़त है और हार्ट अटैक व स्ट्रेक का जोरिधम भी बढ़त है.

सर्दियों में कोरोनरी धमनियु सिक्कत जाती है. जिस से कोरोनरी हृदय रोग के कारण रीने में होने वाला दर्द और ज्वात बढ़ सकता है. एक लफ शरीर के लक्षणन को सिक्क रखने के लिए हृदय को अधीनस गेहनत करनी पड़ती है जो दुसरी ओर सर्द हवाएं हृदय को इस गेहनत को और भी बढित बना सकती हैं क्योंकि सर्द हवाओं को बचत में शरीर को गरमी देवी से कम होती है. बढि आस के शरीर का तापमान 95 डिग्री से नीचे कम जात है तो हृदयवर्धनिक हृदय को संवेधनशीलता बढ़त है.

भारत में सर्दियों चली कई सारे बड़े लोहार, सुटियां, कई सारे बसन मचन, खूब सात खाना और कम नींद लेत. इन सब का हृदय पर भौतिक दबाव पड़ता है. सुटियां और लोहार इमोनलत रिगुलैशन को बढ़त सकते हैं. उन्ने अगर निश्चित नहीं किन्वा ब्यां ही हृदय का उतसत बढ़ सकता है. सर्दियों के दौरान होने वाला धवनसकल जलाय, जिसे सोबनत इन्फिन्डिय डिजनीटी भी

कहती है स्टुम हलसीस के लक्षणन को बढ़त सकता है. इस में हार्ट अटैक व स्ट्रेक का खतरा बढ़ जात है.

सर्दियों में लोग शरीर में गरमी बनाए रखने के लिए परों के भीतर रहन पसंद करते हैं. अगर यह निश्चित लंबे समय तक बने रहती है तो शरीर में सर्कुलेशन कम न हो इस के लिए पर के भीतर होत हुए भी परांश वेण्टिलेटो करतो रते. सर्दियों में जुकाम, फ्लू में खतरा और खोली जैसी हलकी बंधारियां भी होत रहती हैं. वैसे तो ये काबो बसतुली बंधारियां हैं, लेकिन अगर आस का हृदय पहले से दुसरी कुछ बचत में जलन में है तो आस के लिए ये बंधारियां भी खतरनाक साबित हो सकती हैं.

जोरिधम

खाने में बौद्ध हृदय रोग सब से स्पष्ट जोरिधम कारक है. यह दर्शात है कि स्वयिक एक चुनौती के साथ मुकामत कर रहा है. इमोनियु सवाल यह नहीं है कि क्या हो सकता है, लेकिन क्या होने को संभवना है. किसी भी बुद्ध व्यक्तिक के लिए ठंड के मौसम में गरम खाना कारकी ज्वात कांतिन होत है क्योंकि रिडुसेड गैलबोलेक रिपबलन से शरीर में गरमी का पलना मुकिलत हो जात है. ऐसे में हृदय पर लत पर बनने के लिए अतिरिक्त दबाव पैदा होत है. साथ ही हार्ट बसट प्रेशर, मूजलन, बंधारियां का पारिणामिक इतिहास, हार्ट कोलेस्ट्रॉल, जेटाए, शराब का ज्वात सेवन जैसे कारक सर्दियों के दौरान हार्ट अटैक को संभवना को बढ़त सकते हैं. ठंड के मौसम का हृदय को निश्चित पर प्रभाव कुछ कारकों को बचत में कम या ज्वात हो सकता है. ज्वाहन के लिए पर धुएचन और शराब जैसे जोरिधम कारकों के पलतो सर्दियों में हार्ट अटैक का कारण बनने को संभवना अधिक होत है क्योंकि बालोकेस्ट्रॉलन पर उन का सीधा जसत पड़ता है और उन को बचत में बसट प्रेशर बढ़त है. पहले से किसी बंधारी का होत या शरीर का रिक्वरी स्ट्रेज में होत या दर्शात है कि शरीर जिनका मजबूत और जसिमताली होत पांशिए जलना नहीं होत है.

नॉनजलन जस व्यक्तिक को इन्कलन होने का खतरा सब से अधिक होत है. कुछ बंधारियां हृदय पर और अधिक दबाव डाल सकती हैं.

सर्दियों में जाने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए इन उपर्यों को अमर्यां शरीर को गरम रखना सब से जरूरी है. गरम या एक के जसत एक ज्वात बढादे रहने सांकि शरीर गरम रहे और शरीर से गरमी निकल जाने को रोकत या सके. इस जसत अगर अपने हृदय को अतिरिक्त काम करने से बचा सकते हैं. अगर आस को बारा बारा में तो बहल को ठंड और सर्दियोंधियों के हिसाब से सारी कपडे पहनें. जब आस एक के जसत एक कपडे पहनती हैं जब अगर आस का ऐंजिटीडी लक्षण बढ़ जात है तो आस जसत के कुछ कपडे निकल

सकती हैं. आस को जाने शरीर को गरम रखना है. जोकराहोत नहीं करना है. अगर चलीन आ रहा है तो जसत के 1-2 कपडे निकाल कर आस शरीर को थोड़ा ठंडा भी कर सकते हैं.

अपनेआप को इशरीरक रूप से सक्रिय बनाय रहें. इन समय पर के ज्वात या कर ही बसतत करन जरूरी नहीं है. सापनन अगर ठंडा है तो सुबह जल्दी पर से बाहर निकल कर ऐक्सासाइज न करें. अगर बहल निकल सकती हैं तो स्टुपेस या लौटने वैसी हलकी ऐक्सासाइज को या सकती है. लाइट ऐरिबिक्स, योग, होम जसनाइटर, जचनत या सिंस्टेशन वैसी गतिविधियां जस पर पर भी कर सकते हैं.

निश्चित ब्यावसाय करें

निश्चित बसतत से आस का शरीर गरम रहत है जो आस को रिट रहने में मदद मिलती है. बसतत करतो समय अपने टारगेट हार्ट रेट तक पहुँचने का प्रयास करें. हृदय को स्वस्थ रखने के लिए हर दिन कम से कम 30 मिनट, हमने में 5 दिन ऐरोबिक ऐक्सासाइज करना जरूरी है.

सर्दियों में केपसट फुड खाने के लिए, जो सतपनन स्वाभाविक बसत है, लेकिन खाने के सामने में संतुलन रखन सब से जरूरी होत है. सर्दियों में बनने खले लखतत के व्यंजनों का स्वाद खजन पांशिए, लेकिन शरीर को स्वस्थ रखना है तो न्यूट्रिएंटस आवश्यक होत हैं.

फलें और सब्जियों में पर जाने वाले विटामिन और सिनसत शरीर को प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखते हैं. तसत दुजन, फिंटी, मीठ और हार्ट कोलेस्ट्रॉल वाला खाना खाने से बचे क्योंकि इस से हृदय को बीमारी का खतरा बढ़ सकता है. सर्दियों में अक्सर हार्ट कोलेस्ट्रॉल वाला खाना खाना जात है, जिस से हृदय के स्वाभाव्य पर बाराधे मुठ असर पढ़ सकता है. इमोनियु संतुलित ज्वात लेन आवश्यक है.

कपड़ी निगलानी रखें

छोटे दिन और लंबे रातों, पर के भीतर ज्वात समय बिनाच इन को बचत से आस जलन या अजोत गलतुलत कर सकती हैं. सूतक को रिगनन न होने से कई लोनों को परांश विटामीन डी नहीं मिल पात है. इस से डिप्रेशन बढ़ सकता है. योग और सिंस्टेशन के साथसाथ सक्रिय रहन, ठण्ठी और पांशिक के संपर्क में रहना जरूरी है जिस से जसत बहल गलतुलत कर सकती हैं.

जलनत बहल ज्वात बढ़ने से शरीर को प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य में बाधा आ सकती है खासकर सर्दियों में जलनत प्रबंधन जरूरी होत है. स्टुम हलसीस बसट प्रेशर को बढ़त कर प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं. बसट शरा, बसट प्रेशर, फिडवो और स्वाभाव्य को दुसरी समयवर्धो पर कपड़ी निगलानी रखें.

इन विधियों पर ध्यान नहीं रखत गया तो

हृदय के स्वाभाव्य पर मुठ असर पढ़ सकता है. बहल ज्वात बचत देने वाले बसत न करें और अगर आस खाने से हार्ट के लोनों में तो कोई भी बसतत और कपटी काम न करें. काम करते हुए बीच में छोटे ब्रेक लें. अचानक कोसट स्ट्रेनस को उठाने के लिए हार्ट के लोनों को सर्दियों में पर के भीतर ही रहन पांशिए. बहल ज्वात जसत योग, सांकिन और फिन्से भी लोनों से संकलन के सेवन में बचे क्योंकि इस से हृदय को निश्चित और ज्वात बिगड़ सकती है.

धरवीन आराम जरूरी

जसके धरवीनक और शरीरक स्वाभाव्य के लिए धरवीन जरूरी करनत जरूरी होत है. हृदय को बंधारियां, हार्ट बसट प्रेशर, ज्वातविटामीन और स्ट्रेक वैसी कई स्वाभाव्य समयवर्धो नींद पूरी न होने के कारण पैदा होत हैं. किसी भी जलनत व्यक्तिक के लिए हर रात को 7 से 9 घंटे सोना आवश्यक होत है.

अगर आस का नाइट अटोन निश्चित है तो आस को बेहतर नींद आ सकती है. नाइट अटोन पैडने के लिए आस को कुछ छोटी गूदबसटरीटस करने पढ़ सकती हैं, जिस से आस शरीर नींद को मदद डाल सकते हैं.

सिंहत का खसत खजाल

कार्डियक सामनार्थों के लक्षणों को संतुलन सर्दियों में और भी ज्वात गलतुलत होत है. कई का हार्ट अटैक खनिग इंडिकटर अचानक पैदा होत हैं. सीने में बहल ज्वात जलन, पेशाबो, बहल ज्वात चलीन आन, सीस लेने में जलतीप, जसदे, खोले या कंधों में लंबे समय तक दर्द अरि हार्ट अटैक के खनिग इंडिकटर हैं.

हालांकि पूर्ण और खिरलतों में ये लक्षण अलगअलग हो सकती हैं. पुलर्यों को कारीकधी वैपैनी या फसल अने को सिक्कपड हो सकती है, लेकिन महिलाओं में असावाय लक्षण पैदा होने को संभवना कारकी अधिक होत है. जिस के कारण ये कारीकधी पैदावनीयो को अनदेखा कर सकती हैं.

ठंड का मौसम शरीर और मन दोनों के लिए कारकी चुनौतीक परत हो सकता है. क्योंकि कुछ महीनों में अपनी गेहनत का खसत धवन रहें. ठंड लक्षणन हृदय के लिए बढित हो सकता है. लेकिन स्वस्थ जीवनशैली अलन कर अगर इस मौसम का तुफान उठ सकते हैं.

किसी भी लक्षण को अनदेखा न करें क्योंकि कुल टाकटर से संपर्क करें. कार्डियक लक्षणों को समझने और उन के प्रभाव में थोड़ी सी भी देरी न केवल स्वस्थ को बढितता को बढ़ा सकती है बसत जलनतक भी हो सकती है.

-डा. मोनेज मौसम केसल्टी, इंटरवैजल कार्डियोलोजी, पीटी हिंदुवा इंडियन ऐर सिमन शरीर, खान. ●