

दिल (हृदय) की रक्षा के दस तरीके

हृदय रोग की शुरुआत के बाद, दैनिक जीवन में कभी-कभी सीने में बेचैनी महसूस हो सकती है। सीने में दर्द से बचने के लिए, कुछ रोगी दैनिक जीवन, सामाजिक या अवकाश गतिविधियों में अपनी भागीदारी कम कर देते हैं, जो उनके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। वास्तव में, जब तक इस रोग के रोगी अपने दैनिक जीवन में कुछ समायोजन करते हैं और एक स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करते हैं, तब तक वे "मन की शांति", "खुशी" और "संतोषजनक" के साथ जी सकते हैं।

व्यावसायिक चिकित्सक के सुझाव निम्नलिखित हैं - "हृदय की रक्षा के दस तरीके":

ज़िंदगी

[1] भोजन के बाद एक छोटा सा ब्रेक लेना

खाने के तुरंत बाद नहाने, घर के काम करने या व्यायाम करने से बचें। क्योंकि भोजन के बाद पाचन के लिए रक्त पेट में केंद्रित होगा, यदि आप भोजन के तुरंत बाद नहाते हैं या ज़ोरदार व्यायाम करते हैं, तो इससे हृदय पर भार बढ़ जाएगा। इसलिए, यह अनुशंसा की जाती है कि उपरोक्त गतिविधियों को भोजन के एक घंटे बाद करना अधिक उपयुक्त है।

[2] स्वस्थ मल त्याग

कब्ज कई रोगियों को शौच के दौरान अपनी सांस रोककर रखने या बहुत अधिक बल लगाने का कारण बनता है, जिससे मायोकार्डियल ऑक्सीजन की खपत या रक्तचाप में तेज वृद्धि होगी और बेचैनी पैदा होगी। इसलिए, स्वस्थ खाने की आदतों को विकसित करना, जैसे "उचित मात्रा में पानी पीना", अधिक उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे सब्जियां और फल खाना, और मध्यम व्यायाम करना, आंतों के मार्ग को पार करने में मदद कर सकता है, चिकनी मल त्याग को बनाए रख सकता है, और सीने में दर्द से बच सकता है। .

[3] बिना किसी चिंता के गर्म पानी से स्नान करें

नहाते समय पानी के तापमान को समायोजित करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। पानी का तापमान बहुत अधिक गर्म और पूरे शरीर को भिगोने से रक्त वाहिकाएं फैल जाती हैं और नाड़ी तेज हो जाती है, जिससे हृदय पर भार बढ़ जाता है। पानी का तापमान बहुत ठंडा होने से रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं, रक्तचाप बढ़ जाता है और हृदय पर भार भी बढ़ जाता है। इसलिए आपको नहाते समय गुनगुने पानी का चुनाव करना चाहिए, न ज्यादा गर्म और न ज्यादा ठंडा।

[4] पति-पत्नी के बीच मधुर प्रेम

हृदय रोग के रोगी आमतौर पर बीमारी के एक महीने के बाद यौन गतिविधि फिर से शुरू कर सकते हैं, लेकिन यह अभी भी हृदय के कार्य पर निर्भर करता है। यह सीढ़ियों की दो उड़ानों पर चढ़ने के लिए आवश्यक ऑक्सीजन की खपत के लगभग है। हालांकि, खाने, शराब पीने या भावनाओं के मजबूत होने पर इससे बचना चाहिए, क्योंकि आवश्यक ऑक्सीजन की खपत में काफी वृद्धि होगी और हृदय पर बोझ अपेक्षाकृत अधिक होगा।

खाली समय

[5] अपने शरीर और दिमाग को मजबूत करने के लिए गतिविधियों को ध्यान से चुनें

अपने शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए उपयुक्त गतिविधियों का चयन करें और एक स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करें। लेकिन कुछ गतिविधियों से बचना याद रखें जो दिल को अधिभारित कर सकती हैं, जैसे सौना, भाप स्नान और शीतकालीन तैराकी। ऐसा इसलिए है क्योंकि पर्यावरण और शरीर के बीच तापमान का अंतर बहुत अधिक होता है, जिससे हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है और बोझ बढ़ जाता है। इसके अलावा, हृदय रोग के रोगियों को बल लगाते समय साँस छोड़ने के सिद्धांत को ध्यान में रखना चाहिए, ताकि मायोकार्डियल ऑक्सीजन की खपत या रक्तचाप में तेज वृद्धि के कारण होने वाली

असुविधा से बचा जा सके।

[6] अपने साथ दवा लेकर आराम महसूस करें

सामान्य परिस्थितियों में, मायोकार्डियल इंफार्क्शन के बाद, यदि स्थिति स्थिर है, तो आप लंबी दूरी की यात्रा जैसे लंबी दूरी की उड़ान ले सकते हैं, लेकिन यदि आपको अभी भी अस्थिर सीने में दर्द है, तो आप लंबी दूरी की यात्रा के लिए उपयुक्त नहीं हैं, और आपको स्थिति के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। इसके अलावा, अगर डॉक्टर ने ग्लाइसेरिल ट्रिनिट्रेट निर्धारित किया है, तो हृदय रोग के रोगियों को अचानक दिल के दौरे से निपटने के लिए उन्हें ले जाना चाहिए।

काम

[7] आत्मविश्वास हासिल करने के लिए काम पर लौटें

विभिन्न प्रकार के कार्यों के लिए आवश्यक ऑक्सीजन की खपत भी भिन्न होती है। कुछ शारीरिक श्रम और बाहरी काम में सामान्य इनडोर लिपिकीय काम की तुलना में अधिक ऑक्सीजन की खपत होती है। शारीरिक श्रम में लगे हृदय रोगियों के लिए, यदि आवश्यक हो, तो डॉक्टर उन्हें आगे के फॉलो-अप के लिए ऑक्ज्यूपेशनल थेरेपी विभाग में रेफर करेंगे। व्यावसायिक चिकित्सक उनके लिए काम के प्रकार का विश्लेषण करेंगे, और व्यक्तिगत मूल्यांकन, प्रशिक्षण और कार्य सुझाव प्रदान करेंगे।

मन की स्थिति

[8] बिना किसी चिंता के आराम करें

हृदय रोगियों को अपनी भावनाओं को प्रबंधित करना और शांत रहना सीखना होगा। यदि आप बहुत अधिक तनावग्रस्त या बहुत अधिक भावुक हैं, तो आपको अपनी छाती में दबाव या दर्द महसूस हो सकता है। इसलिए, किसी भी स्थिति में, चाहे वह ध्यान भंग हो, महजोंग, एक रोमांचक नाटक देखना, बस का पीछा करना आदि, इन गतिविधियों को जितना संभव हो सके नियंत्रित करने की कोशिश करें ताकि आप पर अचानक बहुत अधिक दबाव न पड़े। दिल होना चाहिए

इसके अतिरिक्त, भावनात्मक तनाव का सामना करते समय, मरीज़ अपनी भावनाओं को शांत करने के लिए धीमी, गहरी साँस लेने की कोशिश कर सकते हैं। यदि आपके डॉक्टर ने ग्लिसरील ट्रिनिट्रेट निर्धारित किया है, तो आप भावनात्मक तनाव के कारण सीने में दर्द से छुटकारा पाने के लिए इसे आवश्यकतानुसार ले सकते हैं।

पर्यावरण

[9] एयर इंडेक्स पर ध्यान दें

यदि "वायु गुणवत्ता स्वास्थ्य सूचकांक" 7 या उससे ऊपर पहुँचता है, तो इसका मतलब है कि वायु प्रदूषण बहुत अधिक है। हृदय रोग के रोगियों को बाहर कोई भी शारीरिक गतिविधि करने की सलाह नहीं दी जाती है। क्योंकि ऐसी स्थिति में हृदय के लिए शरीर के सभी अंगों तक पर्याप्त ऑक्सीजन पहुंचाना मुश्किल होगा, इसलिए हृदय रोग के रोगियों को हवा की गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए और अच्छे वेंटिलेशन वाली जगह पर रहने की कोशिश करनी चाहिए।

वायु गुणवत्ता स्वास्थ्य सूचकांक

[10] मौसम ठंडा या गर्म होने पर सावधान रहें

गर्म और ठंडे मौसम में जहां तक हो सके बाहरी गतिविधियों से बचना चाहिए। जब मौसम गर्म होता है, तो शरीर थकान का शिकार हो जाता है और बहुत अधिक पसीना आने से बहुत अधिक ऊर्जा खर्च होती है, जिससे हृदय पर भार बढ़ जाता है। यदि आप बाहर हैं, तो आपको गर्म मौसम से बचने के लिए छाया वाली जगह ढूंढनी चाहिए या किसी शॉपिंग मॉल के अंदर रहना चाहिए। जब ठंड के मौसम की चेतावनी प्रभावी हो, तो पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घर के अंदर गर्म रखें।

यदि रोगियों को उपरोक्त के बारे में कोई संदेह है, तो वे डॉक्टरों, व्यावसायिक चिकित्सक और अन्य पेशेवरों से परामर्श कर सकते हैं।