मुटु जोगाउने दस उपाय

मुटुरोग लागेपछि दैनिक जीवनमा कहिलेकाहीँ छातीमा असहज अनुभूति देखिन सक्छ। छाती दुखाइबाट बच्नको लागि, केही बिरामीहरूले दैनिक जीवन, सामाजिक वा मनोरञ्जन गतिविधिहरूमा आफ्नो सहभागिता घटाउँछन्, जसले उनीहरूको जीवनको गुणस्तरलाई असर गर्छ। वास्तवमा, जबसम्म रोग लागेका बिरामीहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा केही समायोजन गर्छन् र स्वस्थ जीवन शैली स्थापना गर्छन्, तबसम्म उनीहरू "मनको शान्ति", "खुशी" र "सन्तोषजनक"सँग बाँच्न सक्छन्।

पेशागत चिकित्सकहरूबाट निम्न सुझावहरू छन् - "हृदयलाई बचाउने दस तरिकाहरू":

जीवन

[1] खाना पछि छोटो ब्रेक लिने
खाना खाएपछि तुरुन्तै नुहाउने वा घरको काम वा व्यायाम नगर्नुहोस्। खाना खाएपछि पाचनका लागि रगत पेटमा केन्द्रित हुने भएकाले खाना खाइसकेपछि तुरुन्तै नुहाउने वा कडा व्यायाम गर्ने हो भने यसले मुटुमा भार बढाउँछ । तसर्थ, यो सिफारिस गरिएको छ कि माथिका गतिविधिहरू खाना खाएको एक घण्टा पछि गर्न अधिक उपयुक्त छ।

[2] स्वस्थ मल त्याग
कब्जियतले धेरै बिरामीहरूलाई आफ्नो सास रोक्न वा उत्सर्जनको क्रममा अत्यधिक बल प्रयोग गर्ने कारणले गर्दा मायोकार्डियल अक्सिजन खपत वा रक्तचापमा तीव्र वृद्धि हुन्छ र असुविधा उत्पन्न हुन्छ। तसर्थ, स्वस्थ खाने बानीहरू विकास गर्नुहोस्, जस्तै "उचित मात्रामा पानी पिउने", तरकारी र फलफूल जस्ता उच्च फाइबरयुक्त खाना खाने र मध्यम व्यायामले आन्द्राको पारगम्यता, शौचलाई चिल्लो राख्न र छाती दुखाइबाट बच्न मद्दत गर्न सक्छ।

[3] चिन्ता नगरी तातो पानीले नुहाउने
नुहाउँदा पानीको तापक्रम समायोजन गर्नु पनि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। पानीको तापक्रम धेरै तातो हुनु र पूरै शरीर भिजाउनुले रक्तनलीहरू फैलिन र नाडीको गति बढ्छ, जसले गर्दा मुटुमा भार बढ्छ। पानीको तापक्रम धेरै चिसोले रक्तनलीहरू साँघुरो बनाउँछ, रक्तचाप बढाउँछ र मुटुमा भार पनि बढाउँछ। तसर्थ, तपाईंले नुहाउँदा तातो पानीको तापक्रम रोज्नुपर्छ, धेरै तातो वा धेरै चिसो होइन।

[4]श्रीमान्-श्रीमती बीचको मीठो प्रेम
हृदय रोग भएका बिरामीहरूले सामान्यतया बिरामी भएको एक महिना पछि यौन क्रियाकलाप पुनः सुरु गर्न सक्छन्, तर यो अझै पनि हृदयको कार्यमा निर्भर गर्दछ, जुन दुईवटा सिँढीहरू माथि हिड्न आवश्यक अक्सिजन खपत जत्तिकै हुन्छ। तर, हामीले खाना खाएपछि, पिएपछि वा भावना प्रबल हुँदा यौनसम्पर्क गर्नबाट जोगिनुपर्छ, किनभने आवश्यक अक्सिजन खपत धेरै हुन्छ र मुटुमा भार पनि अपेक्षाकृत बढ्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

खाली समय

[5] आफ्नो शरीर र दिमागलाई बलियो बनाउन गतिविधिहरू सावधानीपूर्वक छान्नुहोस्
आफ्नो शरीर र दिमाग स्वस्थ राख्नको लागि उपयुक्त गतिविधिहरू छनौट गर्नुहोस् र स्वस्थ जीवनशैली स्थापना गर्नुहोस्। तर केही गतिविधिहरू बेवास्ता गर्न नबिर्सनुहोस् जसले हृदयलाई ओभरलोड गराउन सक्छ, जस्तै सौना, स्टीम बाथ र शीतकालीन पौडी। यो किनभने वातावरण र शरीर बीचको तापमान भिन्नता धेरै ठूलो छ, जसले हृदयलाई कडा काम गर्छ र बोझ बढाउँछ। थप रूपमा, हृदय रोगका बिरामीहरूले बल प्रयोग गर्दा सास फेर्नको सिद्धान्तलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ, ताकि मायोकार्डियल अक्सिजन खपत वा रक्तचापमा तीव्र वृद्धिको कारणले गर्दा असुविधा हुन नपाओस्।

[6] औषधी लिएर आराम महसुस गर्नुहोस्
सामान्य परिस्थितिमा, मायोकार्डियल इन्फ्रक्सन पछि, अवस्था स्थिर छ भने, तपाईं लामो दूरीको यात्रा जस्तै लामो दूरीको उडान लिन सक्नुहुन्छ, तर यदि तपाईंलाई अझै पनि अस्थिर छाती दुखाइ छ भने, तपाईं लामो दूरीको यात्राको लागि उपयुक्त हुनुहुन्न, र तपाईंले स्थितिको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ। थप रूपमा, यदि डाक्टरले ग्लिसरिल ट्रिनिट्रेट सिफारिस गरेको छ भने, हृदय रोगका बिरामीहरूले अचानक हृदयघातको सामना गर्न तिनीहरूलाई बोक्नुपर्छ।

काम

[7] आत्मविश्वास प्राप्त गर्न काममा फर्कनुहोस्
विभिन्न प्रकारका कामका लागि आवश्यक अक्सिजन खपत पनि फरक-फरक हुन्छ। केही शारीरिक श्रम र बाहिरी काममा सामान्य इनडोर लिपिक काम भन्दा अक्सिजन खपत बढी हुन्छ। शारीरिक श्रममा संलग्न हृदय रोगीहरूको लागि, आवश्यक भएमा, डाक्टरहरूले तिनीहरूलाई थप फलोअपको लागि पेशागत चिकित्सा विभागमा पठाउनेछन्। पेशागत चिकित्सकहरूले उनीहरूका लागि कामको प्रकारको विश्लेषण गर्नेछन्, र व्यक्तिगत मूल्याङ्कन, प्रशिक्षण र काम सुझावहरू प्रदान गर्नेछन्।

मानसिक अवस्था

[8] चिन्ता नगरी आराम गर्नुहोस्
हृदय रोगका बिरामीहरूले आफ्ना भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न र दिमाग शान्त राख्न सिक्नुपर्छ। जब तपाईं धेरै नर्भस वा भावनात्मक हुनुहुन्छ, तपाईंले उत्पीडन र छातीमा दुखाइ महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसैले मनोरञ्जन, महजोङ खेल्ने, रोमाञ्चक नाटक हेर्ने वा बसको पछि लाग्ने जस्ता जुनसुकै अवस्थामा मुड स्विङ गराउने यस्ता गतिविधिलाई हृदयमा अचानक र ठूलो दबाब आउन नदिन सकेसम्म नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

थप रूपमा, भावनात्मक तनावको सामना गर्दा, बिरामीहरूले आफ्ना भावनाहरूलाई शान्त पार्न ढिलो र गहिरो सास फेर्न प्रयास गर्न सक्छन्। यदि डाक्टरले glyceryl trinitrate सिफारिस गरेको छ भने, भावनात्मक तनावको कारण छाती दुखाइ कम गर्न आवश्यक हुँदा तिनीहरूले यसलाई लिन सक्छन्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

वातावरण

[9] वायु सूचकांकमा ध्यान दिनुहोस्
यदि "वायु गुणस्तर स्वास्थ्य सूचकांक" 7 वा माथि पुग्यो भने, यसको मतलब वायु प्रदूषण धेरै उच्च छ। हृदय रोगका बिरामीहरूलाई बाहिर कुनै पनि शारीरिक गतिविधि गर्न सिफारिस गरिएको छैन। यस्तो अवस्थामा मुटुलाई शरीरका सबै अंगमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन पुर्‍याउन गाह्रो हुने भएकाले मुटुरोगका बिरामीले हावाको गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्छ र राम्रो भेन्टिलेसन भएको ठाउँमा बस्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

वायु गुणस्तर स्वास्थ्य सूचकांक

[10] मौसम चिसो वा तातो हुँदा सावधान रहनुहोस्
तातो र चिसो मौसममा, बाहिरी गतिविधिहरू सकेसम्म बेवास्ता गर्नुपर्छ। जब मौसम तातो हुन्छ, शरीर थकानको खतरा हुन्छ, र धेरै पसिनाले धेरै ऊर्जा खपत गर्दछ, जसले हृदयमा भार बढाउँछ। यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने, तपाईंले छायाँ भएको ठाउँ खोज्नुपर्छ वा तातो मौसमबाट बच्न सपिङ मल भित्रै बस्नुहोस्। जब चिसो मौसम चेतावनी प्रभावकारी हुन्छ, पर्याप्त न्यानो कपडा लगाउनुहोस् र घर भित्र तातो राख्नुहोस्।

यदि बिरामीहरूलाई माथिको बारेमा कुनै शंका छ भने, तिनीहरूले डाक्टरहरू, पेशागत चिकित्सकहरू र अन्य पेशेवरहरूसँग परामर्श लिन सक्छन्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved