

دل کی حفاظت کے دس طریقے

دل کی بیماری کے آغاز کے بعد سینے میں تکلیف دہ احساس کبھی کبھار روزمرہ کی زندگی میں ظاہر ہوسکتا ہے۔ سینے کے درد سے بچنے کے لیے کچھ مریض روزمرہ کی زندگی، سماجی یا تفریحی سرگرمیوں میں اپنی شرکت کم کر دیتے ہیں جس سے ان کا معیار زندگی متاثر ہوتا ہے۔ درحقیقت، جب تک اس بیماری کے مریض اپنی روزمرہ کی زندگی میں کچھ ایڈجسٹمنٹ کرتے ہیں اور صحت مند طرز زندگی قائم کرتے ہیں، تب بھی وہ "ذہنی سکون"، "خوشی" اور "اطمینان بخش" کے ساتھ رہ سکتے ہیں۔

پیشہ ور معالجین کی تجاویز مندرجہ ذیل ہیں - "دل کی حفاظت کے دس طریقے":

زندگی

[1] کھانے کے بعد مختصر وقفہ لینا

کھانے کے فوراً بعد غسل، گھر کا کام، یا ورزش کرنے سے گریز کریں۔ کیونکہ کھانے کے بعد ہضم ہونے کے لیے معدے میں خون مرتکز ہوجائے گا، اگر آپ کھانے کے فوراً بعد غسل کریں گے یا سخت ورزش کریں گے تو اس سے دل پر بوجھ بڑھ جائے گا۔ لہذا، یہ سفارش کی جاتی ہے کہ کھانے کے ایک گھنٹے بعد مندرجہ بالا سرگرمیوں کو انجام دینا زیادہ مناسب ہے۔

[2] صحت مند آنتوں کی حرکات

آنتوں کی صحت مند حرکات قبض بہت سے مریضوں کو اپنی سانس روکنے یا اخراج کے دوران ضرورت سے زیادہ طاقت لگانے کا سبب بنے گی، جس سے میوکارڈیئل آکسیجن کی کھپت یا بلڈ پریشر میں تیزی سے اضافہ ہوگا اور تکلیف پیدا ہوگی۔ لہذا، صحت مند کھانے کی عادات کو فروغ دینا، جیسے "مناسب مقدار میں پانی پینا"، زیادہ فائبر والی غذائیں جیسے سبزیاں اور پھل کھانا، اور اعتدال پسند ورزش کرنا آنتوں کی قابلیت میں مدد کرسکتا ہے، رفع حاجت کو ہموار رکھ سکتا ہے، اور سینے کے درد سے بچ سکتا ہے۔

[3] بغیر کسی پریشانی کے گرم پانی سے غسل کریں

نہاتے وقت پانی کے درجہ حرارت کو ایڈجسٹ کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ پانی کا درجہ حرارت بہت زیادہ گرم ہونے اور پورے جسم کو بھگونے سے خون کی شریانیں پھیل جائیں گی اور نبض تیز ہوجائے گی جس سے دل پر بوجھ بڑھ جائے گا۔ پانی کا درجہ حرارت بہت ٹھنڈا ہونے سے خون کی شریانیں تنگ ہوجائیں گی، بلڈ پریشر بڑھے گا اور دل پر بوجھ بھی بڑھ جائے گا۔ لہذا، آپ کو غسل کرتے وقت گرم پانی کے درجہ حرارت کا انتخاب کرنا چاہئے، بہت گرم یا بہت ٹھنڈا نہیں۔

[4] شوہر اور بیوی کے درمیان پیاری محبت

دل کی بیماری میں مبتلا مریض عام طور پر بیماری کے ایک ماہ بعد جنسی سرگرمی دوبارہ شروع کرسکتے ہیں ، لیکن یہ اب بھی دل کے افعال پر منحصر ہے ، جو سیڑھیوں کی دو پروازوں پر چلنے کے لئے درکار آکسیجن کی کھپت کے برابر ہے۔ تاہم ہمیں کھانے کے بعد، شراب پینے کے بعد یا جب جذبات مضبوط ہوں تو سیکس کرنے سے گریز کرنا چاہیے ، کیونکہ مطلوبہ آکسیجن کی کھپت بہت زیادہ بڑھ جائے گی، اور دل پر بوجھ نسبتاً بڑھ جائے گا۔

فارغ وقت

[5] اپنے جسم اور دماغ کو مضبوط بنانے کے لئے احتیاط سے سرگرمیوں کا انتخاب کریں

مناسب سرگرمیوں کا انتخاب کریں اور اپنے جسم اور دماغ کو صحت مند رکھنے کے لئے صحت مند طرز زندگی قائم کریں۔ لیکن یاد رکھیں کہ کچھ ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں جو دل کو اوور لوڈ کرنے کا سبب بنیں گی ، جیسے سونا ، بھاپ سے غسل اور موسم سرما میں تیراکی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ماحول اور جسم کے درمیان درجہ حرارت کا فرق بہت بڑا ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل زیادہ محنت کرتا ہے اور بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ امراض قلب کے مریضوں کو طاقت کا استعمال کرتے وقت سانس لینے کے اصول کو ذہن میں رکھنا چاہیے تاکہ مایوکارڈیئل آکسیجن کی کھپت یا بلڈ پریشر میں تیزی سے اضافے کی وجہ سے ہونے والی تکلیف سے بچا جا سکے۔

[6] اپنے ساتھ دوا لے کر آرام محسوس کریں

عام حالات میں ، مایوکارڈیئل انفرکشن کے بعد ، اگر حالت مستحکم ہے تو ، آپ طویل فاصلے کا سفر کرسکتے ہیں جیسے طویل فاصلے کی پرواز ، لیکن اگر آپ کو اب بھی غیر مستحکم سینے میں درد ہے تو ، آپ طویل فاصلے کے سفر کے لئے موزوں نہیں ہیں ، اور آپ کو صورتحال کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ، اگر ڈاکٹر نے گلیسریل ٹرینی نائٹریٹ تجویز کیا ہے، تو دل کی بیماری کے مریضوں کو اچانک دل کے دورے سے نمٹنے کے لئے انہیں لے جانا چاہئے۔

کام

[7] اعتماد حاصل کرنے کے لئے کام پر واپس آئیں

مختلف قسم کے کام کے لئے ضروری آکسیجن کی کھپت بھی مختلف ہے۔ کچھ جسمانی مشقت اور بیرونی کام میں عام انٹور کلریکل کام کے مقابلے میں آکسیجن کی کھپت زیادہ ہوتی ہے۔ دستی مشقت میں مصروف دل کے مریضوں کے لئے ، اگر ضروری ہو تو ، ڈاکٹر انہیں مزید فالو اپ کے لئے پیشہ

ورانہ تھراپی ڈپارٹمنٹ میں بھیجیں گے۔ پیشہ ورانہ تھراپسٹ ان کے لئے کام کی قسم کا تجزیہ کریں گے، اور ذاتی تشخیص، تربیت اور کام کی تجاویز فراہم کریں گے

دماغ کی حالت

[8] پریشانی کے بغیر آرام کریں

دل کی بیماری کے مریضوں کو اپنے جذبات کو منظم کرنا اور اپنے دماغ کو پرسکون رکھنا سیکھنا چاہئے۔ جب آپ بہت پریشان یا جذباتی ہوتے ہیں تو، آپ کو سینے میں ظلم اور درد محسوس ہوسکتا ہے۔ لہذا کسی بھی صورت میں، جیسے تفریح، مہجونگ کھیلنا، دلچسپ ڈرامے دیکھنا یا بس کا تعاقب کرنا، ان سرگرمیوں کو ہر ممکن حد تک کنٹرول کیا جانا چاہیے جو موڈ میں تبدیلی کا سبب بن سکتی ہیں تاکہ دل پر اچانک اور بڑے دباؤ سے بچا جاسکے۔ اس کے علاوہ، جذباتی تناؤ کا سامنا کرتے وقت، مریض اپنے جذبات کو پرسکون کرنے کے لئے آہستہ اور گہری سانس لینے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اگر ڈاکٹر نے گلیسریل ٹرینی نائٹریٹ تجویز کیا ہے تو، وہ جذباتی تناؤ کی وجہ سے سینے کے درد کو دور کرنے کے لئے ضرورت پڑنے پر اسے لے سکتے ہیں۔

ماحولیات

[9] ایئر انڈیکس پر توجہ دیں

اگر "ایئر کوالٹی ہیلتھ انڈیکس" 7 یا اس سے زیادہ تک پہنچ جاتا ہے تو، اس کا مطلب ہے کہ فضائی آلودگی بہت زیادہ ہے۔ دل کی بیماری کے مریضوں کو باہر کوئی جسمانی سرگرمی کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ کیونکہ ایسی صورتحال میں دل کے لیے جسم کے تمام حصوں تک وافر مقدار میں آکسیجن پہنچانا مشکل ہو جائے گا اس لیے امراض قلب کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ ہوا کے معیار پر توجہ دیں اور کوشش کریں کہ ایسی جگہ پر رہیں جہاں ویٹی لیشن اچھی ہو۔

ایئر کوالٹی ہیلتھ انڈیکس

[10] موسم سرد یا گرم ہونے پر محتاط رہیں

گرم اور سرد موسم میں، جہاں تک ممکن ہو بیرونی سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہئے۔ جب موسم گرم ہوتا ہے تو جسم تھکاوٹ کا شکار ہوجاتا ہے اور بہت زیادہ پسینہ آنے سے بہت زیادہ توانائی خرچ ہوتی ہے جس سے دل پر بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ باہر ہیں تو، آپ کو گرم موسم سے بچنے کے لئے سایہ



کے ساتھ جگہ تلاش کرنی چاہئے یا شاپنگ مال کے اندر رہنا چاہئے۔ جب سرد موسم کی وارننگ نافذ ہو تو مناسب گرم کپڑے پہنیں اور گھر کے اندر گرم رکھیں۔ اگر مریضوں کو مندرجہ بالا کے بارے میں کوئی شک ہے تو، وہ ڈاکٹروں، پیشہ ور معالجین اور دیگر پیشہ ور افراد سے مشورہ کر سکتے ہیں۔