

कोरोनरी धमनी रोग का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

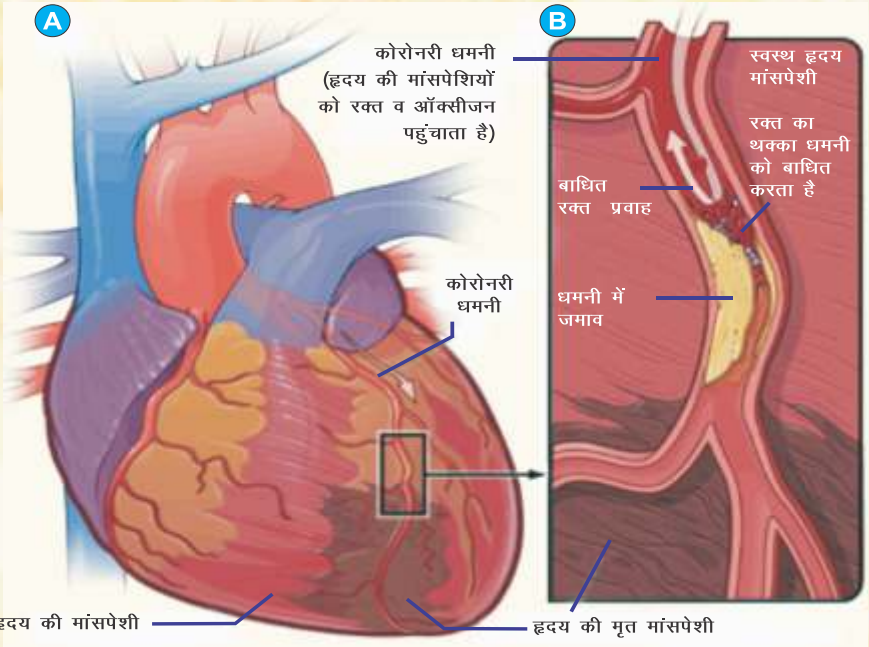
68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

कोरोनरी धमनी रोग

हृदय भी किसी अन्य अंग के ही समान है, जिसे कार्य करने के लिए आक्सीजन और पोषकतत्वों से युक्त रक्त की आवश्यकता होती है। वे कोरोनरी धमनियाँ जो हृदय की मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति करती हैं, अरोटा से प्रारंभ करके हृदय की मांसपेशियों के हर क्षेत्र पर जाकर हृदय की पूरी सतह पर फैली होती हैं।

कोरोनरी धमनी रोग शब्द आमतौर पर हृदय को रक्त प्रदान करने वाली धमनियों (कोरोनरी धमनी) के अंदर वसायुक्त जमाव और रेशेदार ऊतक के गठन के लिए प्रयोग किया जाता है। इस वसायुक्त जमाव का निर्माण और इसके परिणामस्वरूप धमनियों के सख्त होने पर इसे एथेरोसक्लेरोसिस कहा जाता है। कोरोनरी एथेरोसक्लेरोसिस के परिणामस्वरूप कोरोनरी धमनियों का संकुचन हो सकता है जो हृदय की मांसपेशियों को उनके द्वारा आपूर्ति किए जाने वाले रक्त की मात्रा को कम कर देता है।

चूँकि कोरोनरी धमनी का रोग अक्सर दशकों में विकसित होता है, जब तक व्यक्ति को हृदयाघात न हो, यह अदृष्ट रह सकता है। लेकिन कोरोनरी धमनी की बीमारी को रोकने और इसके इलाज करने के लिए व्यक्ति बहुत कुछ कर सकते हैं। इसे एक स्वस्थ जीवन शैली के प्रति प्रतिबद्धता से प्रारंभ करें।



जोखिम के कारक

- उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल का स्तर
- एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर, जिसे आमतौर पर 'खराब कोलेस्ट्रॉल' कहा जाता है
- एचडीएल कोलेस्ट्रॉल का निम्न स्तर सामान्यतः जिसे 'अच्छा कोलेस्ट्रॉल' कहा जाता है
- आयु और लिंग : यह रोग आम तौर पर मध्य और अधिक आयु के व्यक्तियों में देखा जाता है। पुरुषों को महिलाओं की तुलना में जीवन में समय से पूर्व कोरोनरी धमनी का रोग होने का खतरा अधिक होता है। लेकिन रजोनिवृत्ति के बाद महिला के लिए यह खतरा पुरुषों की तुलना में बराबर या अधिक होता है।
- छोटी उम्र में कोरोनरी धमनी रोग का पारिवारिक इतिहास
- धूम्रपान करना
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- मोटापा
- शारीरिक निष्क्रियता
- मानसिक तनाव
- आहार संबंधी कारक : ताजे फलों, सब्जियों से रहित आहार और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड कोरोनरी धमनी रोग की संभावना को बढ़ा देते हैं।

कारण

धमनी के क्षय के अनेक कारण हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं—

- धूम्रपान
- उच्च रक्त चाप
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- मधुमेह अथवा इंसुलिन प्रतिरोध
- छाती की रेडिएशन थेरेपी, जिन्हें कुछ प्रकार के कैंसर में प्रयोग किया जाता है।
- गतिहीन जीवनशैली।

कोरोनरी धमनी रोग का यौगिक प्रबंधन



लक्षण

यदि कोरोनरी धमनी संकीर्ण हो जाती है, तो वह पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन युक्त रक्त को हृदय तक संचरित नहीं कर पाती है— विशेषकर जब वह तेजी से धड़क रहा हो, जैसे कि कसरत के दौरान। जब कोरोनरी धमनी में बनने वाले जमाव का निर्माण होता रहता है, वह कोरोनरी धमनी रोग के लक्षण विकसित करना प्रारंभ कर देता है—

- सीने में दर्द
- श्वास की कमी
- हृदयाघात
- पसीना आना
- मतली और उबकाई
- चक्कर आना, सिर घूमना

‘उपचार से बेहतर रोकथाम है’ कहावत अधिकतर रोगों पर लागू होती है। चूंकि हृदय रोग का पूर्णतया उपचार करना संभव नहीं है, इसलिए रोकथाम ही एकमात्र उपाय है।

कोरोनरी धमनी रोग का प्रबंधन

1) आहार संबंधी प्रबंधन

आहार संबंधी आदतें बचपन में ही निर्मित हो जाती हैं जिन्हें बाद में बदलना कठिन होता है।

- मौसमी फलों, ताजी सब्जियों, अंकुरित अनाजों व दालों को अपने आहार में स्थान दें।
- अत्यधिक खाने से बचें। संतुलित मात्रा में भोजन करें।
- संतृप्त वसा से दूर रहने तथा असंतृप्त वसा को संतुलित मात्रा में ग्रहण करने की सलाह दी जाती है।
- प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें। यह अनाज, मोटे अनाजों, दाल, सब्जियों, टोंड दूध तथा वनस्पति तेलों के विवेकपूर्ण सम्मिश्रण से प्राप्त किया जा सकता है।
- कम लवण ग्रहण करें।
- किसी भी स्वरूप में परिष्कृत शर्करा, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, साफ्ट ड्रिंक, अल्कोहल युक्त ड्रिंक लेने से बचें।

आप जितनी अधिक विविधता का चुनाव करेंगे, उतना ही उत्तम होगा परंतु हर पोषक तत्व ग्रहण करने का प्रयास करें।

2. यौगिक प्रबंधन

क्रियाएँ: जलनेति, सूत्रनेति

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम के चुने हुए अभ्यास

योगासन: उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सरल मत्स्यासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, कटिचक्रासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तनासन, भुजंगासन, शवासन

प्राणायाम: नाड़ीशोधन, शीतली, शीत्कारी और भ्रामरी

ध्यान: श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् उच्चारण और ओ३म् ध्यान

विशेष अभ्यास: योगनिद्रा/अंतरमुद्रा

विपरीत संकेत: सिर के बल खड़े होने वाली मुद्राएं और तीव्र श्वसन वाले अभ्यास नहीं किए जाने चाहिए। अन्य मुद्राओं की अपेक्षा प्राणायाम और ध्यान पर अधिक ध्यान केंद्रित करना चाहिए।



कोरोनरी हृदय धमनी रोग से बचाव:

उचित आहार, कम लवण का सेवन, नियमित व्यायाम, मांस, मदिरा के सेवन से बचें। वजन घटाना अत्यावश्यक हैं।

- खाने और जीवन की उचित आदतों को बनाए रखना।
- शारीरिक व्यायाम नियमित रूप से करना।
- कार्य करने की गति को कम करना।
- मनोवैज्ञानिक अभिवृत्ति में आवश्यक बदलाव करना।
- रक्तचाप को नियंत्रित करना।
- मधुमेह को नियंत्रित करना।
- वजन कम करना, यदि वह सामान्य से अधिक है तो।
- रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करना।
- नियमित रूप से व्यायाम करना।
- धूम्रपान त्याग
- उच्च रक्त एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (खराब कोलेस्ट्रॉल) को कम करना।
- मानसिक तनाव को कम करना।
- कम वसा युक्त, कम लवण युक्त आहार को ग्रहण करें जो मौसमी फलों, सब्जियों और मोटे अनाज से युक्त हो।



डिस्कलेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

कोरोनरी धमनी रोग के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



जलनेति



सूत्रनेति



ताड़ासन,



कटिचक्रासन



पार्श्वकोणासन



उत्तानमण्डूकासन



पवनमुक्तासन



वजासन



उष्ट्रासन



शशकासन



भुजंगासन



धनुरासन



गोमुखासन



वक्रासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



शवासन



नाडीशोधन प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम



शीतली प्राणायाम



ध्यान

कोरोनरी धमनी रोग का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001
फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657
ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in