

# अच्छी जीवन-शैली से स्वास्थ्य बनाएं हृदय



डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र

आ

म लोगों को हृदय संबंधी स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से वर्ष 2000 में 'विश्व हृदय दिवस' मनाने की शुरुआत की गई। शुरू में सितम्बर महीने के अंतिम रविवार को 'विश्व हृदय दिवस' मनाया जाता था। लेकिन 2014 से इसके लिए '29 सितम्बर' का दिन नियत कर दिया गया और तभी से यह प्रत्येक वर्ष इसी दिन मनाया जाता है। हृदय, जिसे आम बोलचाल की भाषा में दिल भी कहते हैं, इंसान के शरीर का एक बेहद महत्वपूर्ण अंग है। यह बिना रुके, बिना थके, जीवन तथा अनवरत काम करता रहता है।

एक स्वस्थ एवं वयस्क व्यक्ति का हृदय प्रति मिनट 72 बार धड़कता है। हम सो रहे हों, या जागे हुए हों, काम कर रहे हों, या फिर महज आराम ही क्यों न कर रहे हों, हृदय हमेशा अपना काम करता रहता है। उसके लिए कोई आराम नहीं होता। वह चौबीसों घंटे कार्यरत रहता है। वास्तव में हृदय की धड़कन ही जीवन है, जीवित होने का लक्षण है। उसका तनिक भी ठहराव जीवन के लिए घातक हो सकता है।

पूर्णतः रुक जाना यानी जीवन खत्म। यह शरीर में रक्त संचार का कार्य करता है। खून ही शरीर के अंगों को पोषण पहुंचाता है। धड़कने के साथ हृदय स्वयं को रक्त संचार के जरिए खुराक पहुंचाता है।

हृदय ऐसा अंग है जो शिशु के जन्म के पहले से ही काम करना शुरू कर देता है। यह आश्चर्यजनक तथ्य है कि कि हृदय को यदि शरीर से अलग कर दिया जाए तब भी वह धड़कता

रहता है। दौड़ते समय या कठिन परिश्रम के वक्त हृदय गति 220 प्रति मिनट तक पहुंच सकती है। एक स्वस्थ व्यक्ति का हृदय 24 घंटे में 100,000 बार से अधिक धड़कता है। इसमें वह करीब 90,00 लीटर खून शरीर में पंप करता है। इसलिए जो हृदय हमारे लिए बिना रुके, बिना थके, इतनी मेहनत करता है, तो हमारी जिम्मेदारी बनती है कि हम उसका ख्याल रखें। उसकी सेहत की फिक्र करें। लेकिन, ऐसा हो नहीं रहा है। दुनिया भर में हर साल होने वाली एक तिहाई मौतों की एक प्रमुख वजह हृदय रोग और हृदयाघात हैं।

एक अनुमान के अनुसार दुनिया में हृदय की बीमारियों से हर साल करीब 2 करोड़ लोगों की मौत होती है। ताजा आंकड़ों के अनुसार दुनिया में सबसे ज्यादा हृदय रोगी भारत में हैं। हृदय रोग बढ़ने का प्रमुख कारण बदलती जीवन-शैली, अत्यधिक तनाव, मधुमेह, धूम्रपान, मोटापा तथा

वसायुक्त भोजन का सेवन है।

हृदय रोग हमारे देश में सबसे तेजी से बढ़ती स्वास्थ्यगत चुनौती है। हमारे देश में कुल होने वाली मौतों में 28 प्रतिशत हृदय रोग की वजह से होती हैं। समय-समय पर जारी रिपोर्टों और आंकड़ों के मुताबिक जिस तरह से हमारे देश में हृदय रोग के मामलों में बढ़ोतरी हो रही है, यह भविष्य के लिए बड़े खतरे का सूचक है। आंकड़े बताते हैं कि भारत में वर्ष 1990 में हृदय रोगों से 22.6 लाख लोगों की मौत हुई थी। लेकिन यह आंकड़ा वर्ष 2025 तक बढ़कर 52.3 लाख पहुंच जाने की आशंका है। पिछले कुछ दशकों के दौरान भारत में हृदय रोगों के मामलों में अप्रत्याशित बढ़ोतरी देखी गई है। हृदय रोग के प्रमुख कारणों में आहार और जीवन-शैली की आदतें शामिल हैं। एक शिथिल जीवन-शैली, व्यायाम की कमी और संतृप्त एवं असंतृप्त वसा का सही तालमेल होना, कोलेस्टेरॉल तथा नमक



से भरपूर आहार लेने से हृदय की बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। दूसरी ओर फलों और सब्जियों, अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन से भरपूर आहार लेने से हृदय रोग का जोखिम कम होता है।

दुनियाभर में वैश्विक महामारी कोविड-19 के बाद अचानक हृदयाघात, हृदयावरोध के मामले बढ़े हैं। तमाम आंकड़े इस बात की पुष्टि करते हैं। लेकिन इस पर बहुत बड़े स्तर पर अनुसंधान और विश्लेषण की जरूरत है। लेकिन सामान्य अनुभव यही कहता है कि हृदय की बीमारियां बढ़ी हैं। युवाओं तक में हृदयाघात यानी हार्ट अटैक के मामले देखने में आ रहे हैं। खेलने और खाने की उम्र के युवा भी हृदय की बीमारियों की जद में आ रहे हैं। हृदय के ज्यादातर मामले तो दिमाग से जुड़े हैं। इसमें तनाव की भूमिका सबसे ज्यादा है। मानसिक तनाव वास्तव में हृदय की बीमारियों की वजह है। भाग-दौड़ की जिंदगी, शहरीकरण, प्रतिस्पर्धा, भौतिक सुख-सुविधाओं में जीवन का सुख खोजने की प्रवृत्ति के चलते मनुष्य अपना चैन खो चुका है।

हृदय की सेहत से जुड़ा एक महत्वपूर्ण पक्ष है; खानपान का, समुचित पोषण का तथा आहार में उपस्थित पोषक तत्वों का। हृदय के साथ अकसर कोलेस्टेरॉल को जोड़कर देखा जाता है। शिक्षित, पढ़े-लिखे वर्ग में इसकी खूब चर्चा होती है, मानो वह हमारे हृदय की सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है। जब कि सच यह है कि कोलेस्टेरॉल हमारे खानपान का जरूरी हिस्सा है। लोगों में आम तौर पर ऐसी मान्यता है कि खान-पान में कोलेस्टेरॉल की मात्रा कम से कम हो। रासायनिक रूप से कोलेस्टेरॉल मोम जैसा एक चिपचिपा लिपिड होता है जो समस्त कोशिकाओं में पाया जाता है। यह हॉर्मोन निर्माण, पाचन-

क्रिया, तंत्रिका-तंत्र तथा विटामिन 'डी' के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पोषणविज्ञान के अनुसार हमारे खानपान में मौजूद कोलेस्टेरॉल हानिकारक नहीं होता है। हां, असंतृप्त (ट्रांस) वसा सेहत के लिए जरूर हानिकारक होती है। खाद्य तेल या घी को बार-बार गरम करने, या फिर बहुत ज्यादा गरम करने से असंतृप्त वसा यानी ट्रांस फैट बनती है।

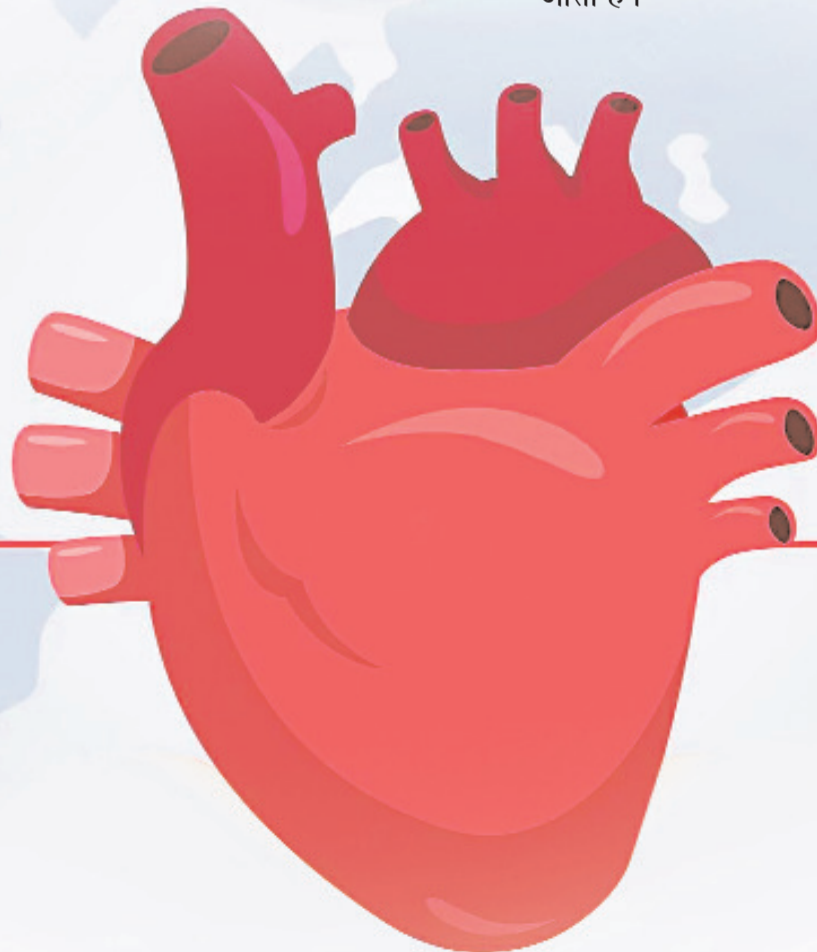
वनस्पति घी में ट्रांस फैट बहुतायत से पाई जाती हैं। व्यक्ति के रक्त में उपस्थित कोलेस्टेरॉल तथा ट्राइग्लिसराइड का स्तर जांच के जरिए पता किया जाता है। इनकी जांच से यह अनुमान लगता है कि किसी व्यक्ति की धमनियों में कोलोस्ट्रॉल जमा होने और उससे आगे चलकर हृदयरोग होने की कितनी संभावना है।

## हृदय की रचना और कार्यप्रणाली

हृदय पेशियों से निर्मित अंग है। यह सभी कशेरुकी प्राणियों में लयबद्ध संकुचन के द्वारा खून को शरीर के विभिन्न भागों तक पहुंचाता है। इंसान का हृदय आकार में बंद मुट्ठी के बराबर होता है। यह हमारे सीने में मध्य से थोड़ा बाईं ओर स्थित होता है। इसकी लंबाई करीब 5 इंच, तथा चौड़ाई लगभग 4 इंच होती है। हृदय गहरे लाल रंग का होता है। उसका वजन करीब 300 ग्राम होता है। इंसान के शरीर में औसतन 4 से 5 लीटर

रक्त होता है। हृदय का कार्य है रुधिर संवहन के जरिए समूचे शरीर को जरूरी पोषक तत्वों की निरंतर आपूर्ति करना। संरचनात्मक तौर पर हृदय में चार प्रकोष्ठ होते हैं, ये हैं- दायां आलिंद, बायां आलिंद, दायां निलय तथा बायां निलय।

हृदय से निकलने वाली दो मुख्य धमनियां हैं— फुफ्फुस (पल्मोनरी) और महाधमनी। फुफ्फुस धमनी दाहिने निलय से निकलने के पश्चात दो शाखाओं में बंट जाती है, और प्रत्येक फेफड़े में एक-एक शाखा चली जाती है। इस धमनी का काम ऑक्सीजन प्राप्त करने के लिए रक्त को फेफड़ों तक पहुंचाना है। महाधमनी शरीर की सबसे बड़ी तथा मुख्य धमनी है। यह हृदय के बाएं निलय से आरंभ होती है, जिसमें से ऑक्सीजन मिश्रित रक्त सारे शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन का संचारण करता है। शिराएं वे रक्त वाहिकाएं होती हैं जो रक्त को हृदय की ओर ले जाती हैं। पल्मोनरी और नाभियानी अम्बिलिकल शिरा को छोड़कर जिनमें ऑक्सीजनयुक्त (ऑक्सीजेनेटेड) रक्त बहता है, अधिकतर शिराएं शरीर के ऊतकों से आक्सीजनविहीन (डिऑक्सीजेनेटेड) रक्त को वापस फेफड़ों तक ले जाती हैं। शिराओं की संरचना एवं कार्य धमनियों से पूरी तरह से अलग होते हैं। शिराओं की तुलना में धमनियां ज्यादा पेशीयुक्त होती हैं। ये रक्त को हृदय से शरीर के अंगों तक पहुंचाती हैं और प्रत्येक फेफड़े में एक-एक शाखा चली जाती है।



## हृदय की बढ़ती बीमारियां

आज युवाओं में हृदय की बीमारियों के बढ़ते मामले बेहद चिंता का विषय हैं। पहले जहां 40 वर्ष तक की उम्र हृदय की समस्याएं आरंभ होने की उम्र आंकी जाती थी, आज यह 30 वर्ष से कम उम्र के लोगों में भी होने लगी है। ऐसे में हृदय की समस्याओं से बचने का एक ही उपाय है कि हम स्वयं अपनी कुछ सामान्य जांच करें और हृदय संबंधी सामान्य समस्याओं को भी गंभीरता से लें। हृदय की अनदेखी का ही नतीजा है कि आज विश्वभर में हृदय रोग व्यापक तौर पर देखने को मिल रहे हैं। माना जाता है कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डाइबिटीज) का सही नियंत्रण न करने, एवं गुस्सा या तनावग्रस्त लोगों को जल्द हृदयाघात होने की आशंका होती है। हृदय की बीमारी की बड़ी वजहों में से एक है 'मानसिक तनाव'। आज की भागदौड़ वाली जीवन-शैली में लोगों में तनाव बढ़ गया है। इसलिए जरूरी है कि हम तनाव से बचें। योग, तनाव से उबरने में मददगार होता है। आज के युवा ऑफिस में तो बैठे-बैठे चाय-कॉफी पीते हैं, और फिर घर पर भी रात को देर तक टेलीविजन देखकर सुबह देर से जागते हैं। फिर सुबह ऑफिस पहुंचने की भागमभाग। ऐसे में व्यायाम के लिए वक्त ही नहीं मिलता। ऐसी दिनचर्या से हृदय रोग की संभावना बढ़ जाती है। तला-भुना, डिब्बाबंद, अधिक कैलोरी, कोलेस्टेरोल और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोज्य पदार्थ हृदय के लिए ठीक नहीं होते। इनसे हृदय संबंधी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है।

## उच्च रक्तचाप की समस्या

उच्च रक्तचाप वर्तमान समय की एक बहुत बड़ी तथा चुनौतीपूर्ण समस्या है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें धमनियों में रक्त का दाब बढ़ जाता है। दाब की इस वृद्धि के कारण रक्त की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाए रखने के लिए हृदय को सामान्य से अधिक काम करने की आवश्यकता पड़ती है। उच्च रक्तचाप उस अवस्था को कहते हैं जिसमें किसी व्यक्ति का रक्तचाप 140/90 mmHg (पारा के मिलिमिटर) पर या इसके ऊपर निरंतर बना रहता है। सामान्य अवस्था में रक्तचाप 120/80 mmHg होता है। उच्च रक्तचाप से स्ट्रोक, हृदय गति का रुकना, हृदयाघात आदि का खतरा बना रहता है। धमनियों से रक्त के दाब में मध्यम दर्जे की वृद्धि भी जीवन प्रत्याशा में कमी के साथ जुड़ी हुई है। आहार और जीवन-शैली में जरूरी परिवर्तन से रक्तचाप नियंत्रण में सुधार होता है। इससे हृदय की सेहत से जुड़ी जटिलताओं के जोखिम को कम किया जा सकता है।

## हृदयरोग एवं धूम्रपान

धूम्रपान की आदत आजकल तेजी से बढ़ रही है। युवाओं में धूम्रपान एक फैशन जैसा होता जा रहा है। लेकिन ध्यान देने की बात है कि अत्यधिक धूम्रपान जानलेवा साबित हो सकता है। एक अनुमान के मुताबिक धूम्रपान न करने वालों की अपेक्षा धूम्रपान करने वाले लोगों में हृदय रोग का खतरा दोगुना बढ़ जाता है। सिगरेट में उपस्थित हानिकारक रसायन धुएं के रूप में शरीर के अंदर जाकर धमनियों को क्षतिग्रस्त करते हैं। इससे हृदय से जुड़ी तमाम बीमारियों का खतरा उत्पन्न हो जाता है।

## हृदय की देखभाल

आजकल शहरी मध्यवर्ग के जीवन का काफी समय दफ्तरों में बीतता है। ऐसे में हमें इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि अपनी कार्यप्रणाली के अनुरूप हृदय को कैसे दुरुस्त रखें। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को थोड़ा समय व्यायाम एवं योगासन के लिए जरूर निकालना चाहिए। प्रतिदिन कम से कम आधे घंटे तक व्यायाम तथा योगासन करना हृदय के लिए अच्छा माना जाता है। डॉक्टरों द्वारा हृदय की सेहत के लिए निम्नलिखित बातों का

खयाल रखने की सलाह दी जाती है।

- भोजन में नमक की मात्रा यथासंभव कम रखना चाहिए।
- भोजन में कम वसा वाले आहार ग्रहण करना चाहिए।
- ताजी सब्जियां और फल अधिक मात्रा में लेना चाहिए।
- तम्बाकू जैसे नशीले पदार्थों से हमेशा दूरी बनाएं रखें।
- धूम्रपान हृदय के लिए बहुत ही खतरनाक होता है। इससे बचें।
- साइकिल चलाना, नियमित रूप

से टहलना और तैरना सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

- ऐसे खाद्य तेलों का चयन करें, जिनमें ट्रांस फैट की मात्रा शून्य हो।
- नींद हृदय को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। रोजाना 7-8 घंटे की अच्छी नींद लें।
- कैफीन की मात्रा कम करें और काली या हरी चाय पिएं।
- गर्मियों में प्रतिदिन आठ से दस गिलास पानी जरूर पिएं।

हृदय की अनदेखी का ही नतीजा है कि आज दुनिया में हृदय के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक इस समय भारत में 10.2 करोड़ लोग हृदय रोग से पीड़ित हैं। अनियमित जीवन-शैली और असंतुलित खान-पान के चलते दुनिया भर में लोग कम उम्र में ही हृदय की बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। जीवन की आपाधापी में लोगों को अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान देने का समय ही नहीं मिलता। जिससे बाद में चलकर इसकी उन्हें भारी कीमत चुकानी पड़ती है।

हृदयरोग विशेषज्ञों के अनुसार हृदय की बीमारी किसी भी उम्र में किसी को भी हो सकती है। इसके लिए कोई निर्धारित उम्र नहीं होती। यह पुरुषों तथा महिलाओं, दोनों को हो सकती है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में एक हृदय ही है जिस पर सर्वाधिक बोझ पड़ता है। तनाव, थकान, प्रदूषण आदि कई वजहों से इस महत्वपूर्ण अंग को अपना काम सुचारु रूप से करने में मुश्किलें आती हैं। विश्व हृदय दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य है कि लोगों को हृदय की सेहत से जुड़े मुद्दों के प्रति जागरूक किया जाए जिससे उनका हृदय स्वस्थ रहे तथा जिंदगी भी सेहतमंद रहे।

## डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र

वैज्ञानिक, होमी भाभा विज्ञान शिक्षा केंद्र  
टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान  
मुंबई-400088  
ई-मेल: kkm@hbcse.tifr.res.in