



सांस फूलने लगे तो अनदेखा न करें



लखनऊ (सं)। सीने में दर्द, सांस फूलना या अचानक असामान्य थकान को कई बार लोग सामान्य परेशानी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, जबकि ये हृदय रोग के शुरुआती संकेत हो सकते हैं। समय पर इन लक्षणों की पहचान और इलाज से गंभीर स्थिति से बचा जा सकता है। विश्व हृदय दिवस पर मंगलवार को एरा विश्वविद्यालय के डिपार्टमेंट ऑफ कार्डियोलॉजी एवं सीटीवीएस विभाग की ओर से जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में विशेषज्ञों ने लोगों को हृदय को स्वस्थ रखने के उपाय बताए।

एरा विश्वविद्यालय

विश्व हृदय दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

उन्होंने नियमित स्वास्थ्य जांच, संतुलित खानपान और रोजाना शारीरिक गतिविधि को दिनचर्या का हिस्सा बनाने की सलाह दी। साथ ही धूम्रपान और तंबाकू से दूरी रखने तथा ब्लड प्रेशर, मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखने पर जोर दिया। विशेषज्ञों ने बताया कि सीने में दर्द या दबाव के अलावा सांस लेने में

परेशानी, चक्कर, धड़कन में बदलाव, असामान्य थकान और हाथ, कंधे, जबड़े या पीठ में दर्द भी चेतावनी संकेत हो सकते हैं। ऐसे लक्षण दिखने पर बिना देरी चिकित्सकीय सलाह लेने की जरूरत है। कार्यक्रम में डिपार्टमेंट ऑफ कार्डियोलॉजी के डॉ. बशीर अहमद मीर, डॉ. मोहम्मद शोएब अहमद और डॉ. कमाल सबा शामिल हुए। डिपार्टमेंट ऑफ सीटीवीएस के डॉ. खालिद इकबाल और डॉ. के.पी. मल्ल उपस्थित रहे। विशेषज्ञों ने कहा कि स्वस्थ जीवनशैली और समय पर उपचार हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में मददगार है।