



હૃદયરોગ
અને કસરત

શારીરિક રીતે વધારે પ્રવૃત્તિમય રહો

નિયમીત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતાં લોકોની સરખામણીમાં જે લોકો શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય નથી તેમને હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા બમણી રહે છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ હૃદયને કેવી રીતે મદદ કરશે ?

- શારીરિક પ્રવૃત્તિ હૃદયને વધારે કાર્યક્ષમ બનાવવામાં મદદ કરે છે.
- કોલેસ્ટેરોલના પ્રમાણ પર અંકુશ રાખવામાં મદદ કરે છે.
- લોહીના ગહા થતા અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
- લોહીનું ઊંચું દબાણ નીચું લાવવામાં મદદ કરે છે.
- આરોગ્યપ્રદ વજન જાળવવામાં મદદ કરે છે.
- ડાયાબિટીસવાળાં લોકોને લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ અંકુશમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.
- કેટલાક પ્રકારનાં કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- શરીરને સ્ફૂર્તિલુ અને સુડોળ બનાવે છે અને માનસિક તણાવથી રાહત આપે છે.
- ઓસ્ટીઓપોરોસિસ (બરડ હાડકાંની બિમારી) સામે રક્ષણ મેળવવામાં પણ મદદ કરે છે.



કસરત તેમજ યોગથી થતા ફાયદા

- કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય.
- હૃદયના સ્નાયુઓ મજબૂત બને.
- ડાયાબીટીસને કંટ્રોલ રાખવામાં મદદરૂપ થાય.
- શરીરમાં ચરબી, વજન, માનસિક તણાવ, મેદસ્વીતા ઘટે જેથી હૃદયરોગની શક્યતાઓ ઘટે.
- બ્લડ પ્રેશરને નોર્મલ રાખવામાં મદદરૂપ બને.

કેવા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ ?

- તમારા હૃદયને તંદુરસ્ત રાખવા માટે, તમારે **અઠવાડિયાના ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ 30 મિનિટ મધ્યમસરની શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.**
- મધ્યમસરની શારીરિક પ્રવૃત્તિ એટલે શરીરને થોડો ગરમાવો લાગે એવી કોઈ પ્રવૃત્તિ.
- જો તમે આટલી પ્રવૃત્તિ કરવાથી ટેવાયેલા ન હો, તો તમે 5 મિનિટથી શરૂ કરી અમુક સમય પછી ધીમે ધીમે તે વધારી શકો છો.
- તમે શારીરિક પ્રવૃત્તિ 30 મિનિટ એક સાથે પૂરી કરી શકો અથવા 10 મિનિટ ના સમયાંતરે કરી ને પણ પુરી કરી શકો છો.



ચાલવું એક સારામાં સારી શારીરિક પ્રવૃત્તિ છે.

- ચાલવાની પ્રવૃત્તિને રોજિંદા જીવનમાં આસાનીથી સમાવી શકાય છે. બીજી સારી પ્રવૃત્તિઓમાં સ્વિમિંગ (તરવું), સાઈકલ ચલાવવી, ઘરનું હળવું કામ કરવું, નૃત્ય તેમજ રમતનો સમાવેશ થાય છે.
- લીફ્ટનો ઉપયોગ ટાળી દાદરા ચઢવા જોઈએ. બસ કે કારમાં જવા કરતાં સાઈકલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- બપોરે જમ્યા પછી લાંબો સમય સૂવાનું ટાળવું જોઈએ અને દિવસ દરમ્યાન પ્રવૃત્તિ કરતાં રહેવું જોઈએ.
- પ્રવૃત્તિમાં કોઈપણ પ્રકારનો વધારો કરવાથી આરોગ્યને ફાયદો જ થાય છે. ગમે તેટલા તંદુરસ્ત હોય, કે ગમે તેટલી ઉંમર હોય, વધારે પ્રવૃત્તમય રહેવાથી ફાયદો જ થાય છે એટલે કે “જાગ્યા ત્યાર થી સવાર”.



શારીરિક પ્રવૃત્તિ/કસરત વિશે સલાહ



- જો વ્યક્તિને કોઈપણ જાતની બીમારી હોય, તો શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતાં પહેલાં ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.
- કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરીને ધીમેધીમે તેને આગળ વધારવી જોઈએ અને અંતમાં છેલ્લી બે-ત્રણ મિનિટ ધીમા પડી શરીરને આરામ આપવો જોઈએ.
- શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે જો દુખાવો થાય, ચક્કર આવે, ઉબકા-ઉલટી કે અસ્વસ્થતા લાગે અથવા બહુ થાકી જાવ તો અટકી જવું.
- ભારે ખોરાક ખાધા પછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ ન કરવી જોઈએ.
- તબિયત સારી ન હોય, તો કસરત ન કરવી જોઈએ.
- વ્યક્તિએ રૂચી જાળવી રાખવા માટે જુદા જુદા પ્રકારની અને મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ પસંદ કરવી જોઈએ.

ડૉક્ટરે આપેલી સલાહ અનુસાર શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તમય રહો

- હૃદયની સારી તંદુરસ્તી માટે મધ્યમસરની લયબદ્ધ (એરોબિક્સ) કસરતો ની ભલામણ કરવામાં આવે છે, જેમ કે ઝડપથી ચાલવું કે સાઈકલ ચલાવવી એ ખાસ કરીને સારી કસરત છે કારણ કે તેને રોજિંદા જીવનમાં ઉમેરી શકાય છે.
- જો તમે બહુ ફરી ન શકાય તો ખુરશીમાં બેઠાં હો ત્યારે પણ કસરત કરી શકાય.
- વ્યક્તિએ કેટલા પ્રમાણમાં કસરતની શરૂઆત કરવી જોઈએ તે વિશે ડૉક્ટર ની સલાહ લેવી.



- શારીરિક પ્રવૃત્તિથી નીચે પ્રમાણેના ફાયદા થાય છે.
 - શરીર સ્ફૂર્તિલુ બને અને થાક ઓછો લાગે.
 - શ્વાસોચ્છ્વાસમાં સુધારો થાય.
 - લોહીનું દબાણ સુધરે.
 - કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઘટે.
 - યોગ્ય વજન જળવાઈ રહે.
 - માનસિક તેમજ શારીરિક સ્વસ્થતા અનુભવાય.



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, અમદાવાદ સાથે સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org

