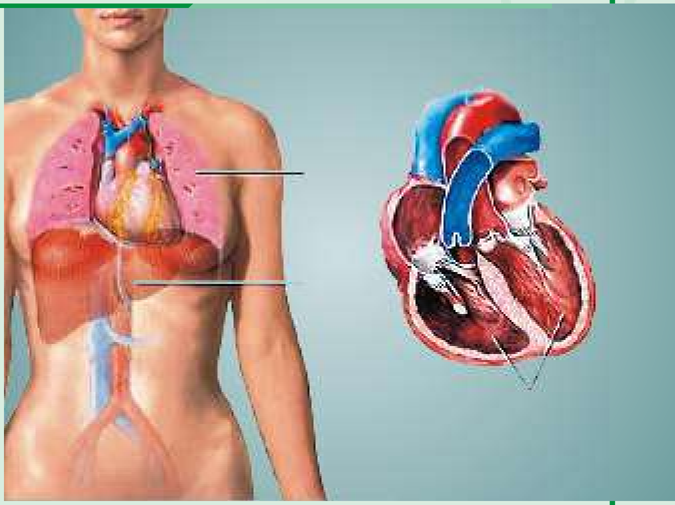
दिल के रोगी का पुर्नवास

(CARDIAC REHABILITATION) – डॉ. हरिहर त्रिवेदी



हृदय रोगी का पुर्नवास (Cardiac Rehabilitation), चिकित्सकों के मार्गदर्शन में की जाने वाली वह प्रकिया है, जिसकी मदद से हृदय रोगियों की शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कार्यक्षमता रोग के पश्चात, तेजी से सामान्यता की ओर अग्रसर हो जाती है। इसका उद्देश्य हृदय रोग को आगे बढ़ने से रोकना, उसकी बढ़ने की गति को धीमा करना अथवा हो चुके हृदय रोग को पुनः सामान्य हृदय स्थिति की ओर अग्रसर करना है। उसके परिणाम स्वरूप रोगी की हृदयरोग बढ़ने की संभावना पुनः हृदयाधात होने एवं मृत्यु की संभावना बहुत कम हो जाती है। इसकी रूपरेखा कुछ ऐसी होती है जो हृदय रोगियों को अपनी रूग्णता से जल्दी बाहर आने एवं शीघ्र अति शीघ्र कार्य पर वापस जाने व सामान्य जीवन शैली जीने की ओर प्रेरित करती है।

हृदय रोगी का पुर्नवास किन रोगियों के लिए है ?

यह प्रकिया निम्नलिखित वर्ग के रोगियों के लिए है :–

- ऐसे हृदयरोगी जिन्हें ज्यादा तकलीफ नहीं है – यह वे रोगी हैं जिनके हृदय को कोई नुकसान अभी नहीं हुआ है जिन्हें विशेष पीड़ा अथवा कोई अन्य तकलीफ नहीं है।
- ऐसे हृदयरोगी जिन्हें हृदय की मांसपेशियों में विकार हो Cardiomyopathy, सीने में दर्द हो (Angina Pectoris) साँस फूल जाती हो, हृदययघात हो चुका हो इत्यादि ।
- ऐसे हृदयरोगी जिनकी हृदय रोग के लिए शल्य चिकित्सा की गई हो । शल्य चिकित्सा – एन्जियोपलास्टी, बायपास सर्जरी, वाल्व बदलना, हृदय बदलना, जन्मजात हृदय रोग की शल्य चिकित्सा इत्यादि कुछ भी हो सकती है।

तीनों वर्गो में हृदय रोगी का पुर्नवास अलग – अलग तरह से किया जाता है साथ ही यह हर रोगी के लिए उसकी आवश्यकता एवं स्थिति के अनुरूप, चिकित्सकों के मार्गदर्शन में पेरामेडिकल स्टाफ द्वारा परिभाषित किया जाता है।

हृदय रोगी का पुर्नवास से कौन लाभांवित हो सकता है ?

कुछ वर्ष पूर्व यह प्रकिया सिर्फ उन युवा रोगियों को उपलब्ध कराई जाती थी जिन्हें हृदयाघात अथवा शल्य चिकित्सा के उपरान्त पुनः कार्यक्षेत्र में लौटना होता था। अन्य रोगियों के लिये इसे अनुपयोगी अथवा घातक समझा जाता था। आज उन्नत चिकित्सकीय समझ, बेहतर प्रोग्रामों एवं जागरूगता के परिणाम स्वरूप यह विकल्प सभी आयु वर्ग एवं अनेकानेक हृदय रोगियों के लिए उपलब्ध हो उन्हें लाभांवित कर रहा है।

आप इसका लाभ उठा सकते हैं यदि आप निम्नलिखित मे से किसी अवस्था से गुजरे हैं :–

- हृदयाघात (हार्ट अटैक)
- कोरोनरी हार्ट डिज़ीज़
- हार्ट फेलियर
- एन्जाइना

- कारडियोमायोपेथी
- जन्मजात हृदय रोग
- बायपास सर्जरी
- वाल्व की सर्जरी

हृदय रोगी का पुनर्वास के तत्व क्या हैं?

रोगी हृदय को स्वास्थ्य की राह पर अग्रसर करने के हेतु, रोगी को समझा कर जीवनशैली में परिवर्तन कर Risk factor को कम किया जाता है, उन्हें कुछ दवाएँ दी जाती हैं, व कुछ कसरतें कराई जाती हैं। साथ ही खान–पान में बदलाव एवं उदासीन मनोभाव (Depression) के उत्थान के सार्थक प्रयास भी किए जाते है।

इस प्रकिया के मुख्य तत्व हैं :–

चिकित्सकीय परीक्षण (Medical Evaluation)

एक चिकित्सकीय टीम रोगी का उचित परीक्षण कर उसकी शारीरिक क्षमताओं , रोग की सीमाओं एवं अन्य परिस्थितियों का विश्लेषण करती है। यह टीम उसमें संभावित , सुधारे जाने वाले Risk Factor की संभावनाए तलाशती है। इनकी मदद से एक ऐसे प्रोग्राम की जो सिर्फ उस रोगी विशेष के लिए , सबसे सही , कारगार एवं सुरक्षित हो उसकी संरचना की जाती है।

शारीरिक व्यायाम (Physical Activity)

गए वो दिन जब हृदयरोगियों को जीवन उनके पलंग तक सीमित कर दिया जाता था जिससे उनकी Fitness में कोई सुधार नहीं होता था। इस प्रक्रिया में हृदय की कार्यक्षमता पैदल घूमने, साइकिल चलाने, नाव चलाने या Jogging करने से बढ़ाई जाती है। यदि रोगी पहले कभी कसरत नहीं की तो भी घबराने की कोई जरूरत नहीं है। इस प्रक्रिया की कुशल टीम रोगी सुविधा एवं हृदय की क्षमता के अनुरूप ही कसरत करवाकर उसकी कार्यक्षमता बढ़ाती है।

जीवन शैली सुधार
(Life style Education)

खान पान संबंधी उचित मार्गदर्शन वजन कम करने में रोगी का सहायक होता है ,साथ ही उसको कम वसा , कम कोलेस्ट्रॉल, कम नमक के बेहतर, स्वादिष्ट भोजन के विकल्पों से रूबरू करता है। उसका धूम्रपान एवं अन्य व्यसनों से मुक्त होने का मार्ग प्रशस्त किया जाता है। बीमारी से उत्पन्न दर्द एवं थकान उतरने के उचित तरीके रोगी को सिखाए जाते हैं। साथ ही रोगी औषधियों, सेक्स संबंधित एवं अन्य जिज्ञासाओं के समाधान हेतु प्रर्याप्त अवसर उपलब्ध होते है।

मानसिक संबल
(Psychosocial Support)

एक बड़ी बीमारी को स्वीकार करना कठिन होता है। इंसान अपने सामाजिक जीवन से कट जाता है, कार्यक्षेत्र से उसे लंबी छुट्टी लेनी पड़ती है। इन परिस्थितियों में मनुष्य उदासीनता (Depression) अथवा चिंता के शिकार हो जाते हैं। यह प्रक्रिया रोगी सामाजिक, व्यावसायिक पुर्नस्थापन में सहायक होती है एवं उस बीमारी जनित उदासीनता से बाहर निकलकर उसे पुर्नस्थापना की राह उपलब्ध करती है।

हृदय रोगी के पुनर्वास के चरण क्या हैं

समान्यतया इस प्रक्रिया के तीन चरण हैं :–

अस्पताल में (In the Hospital)

रोगी अस्पताल में रहते ही यह प्रक्रिया प्रारंभ हो

शेष पृष्ठ 39 पर.....

.....पृष्ठ 20 से आगे

व्यायाम करें स्वस्थ रहें

जाती है। प्रारंभ हृदय पर न्यूनतम जोर डालने वाली क्रियाओं से होता है – जैसे बिस्तर पर बैठना, हाथ – पैर चलाना , अपने छोटे कार्य जैसे मंजन, शेविंग करना इत्यादि। धीरे – धीरे रोगी अपने कक्ष में ही पहलकदमी करवाना और फिर धीरे – धीरे कुछ सीढ़ी चढ़ाना प्रारंभ किया जाता है।

छुट्टी होने पर (Early Recovery)

यह समय रोगी अस्पताल छोड़ने से शुरू होती है और रोगी अवस्था के अनुरूप 2–12 हफ्ते तक चलता है। इस समय में टीम के निर्देशन में धीरे धीरे रोगी कार्य प्रणाली बढ़ाई जाती है। इस समय टीम रोगी घर पर होने वाले हलके फुलके व्यायाम जैसे पैदल चलना करवाती है। इस समय रोगी स्वरूप खानपान, धूम्रपान निषेध, अपने स्वास्थ से सामन्जस्य स्थापित करना , सामाजिक तालमेल स्थापित करने से संबंधित उचित मार्गदर्शन प्राप्त करते हैं।

कुछ हफ्तों बाद (Late Recovery)

यह प्रक्रिया जीवन पर्यंत चलती है। इस समय तक रोगी अपनी व्यायाम शैली घर पर / जिम में पुनर्वास विकसित कर चुके होते हैं। इस समय तक रोगी चिकित्सकीय मार्गदर्शन में रह सकते हैं – विशेषत: यदि उनको कोई स्वास्थ्य समस्याएं हों। खानपान संबंधी बदलाव जीवन शैली परिवर्तन , वजन कम रखना और आवश्यकता अनुसार चिकित्सकीय परामर्श अब उनके जीवन के अभिन्न अंग बन जाते है।

हृदय रोग के पुनर्वास से रोगी कैसे लाभांवित होते हैं

इस प्रक्रिया से आशा है कि रोगी :–

- जल्दी से जल्दी बेहतर अनुभव करते हैं।
- ज्यादा ऊर्जावान हो जाते हैं।
- भविष्य में होने वाली हृदयरोग की समस्याओं में कमी पाते हैं।
- अधिक लंबा व स्वस्थ जीवन जीते हैं।

हृदय रोग के पुनर्वास के शोध द्वारा प्रमाणित फायदे क्या हैं?

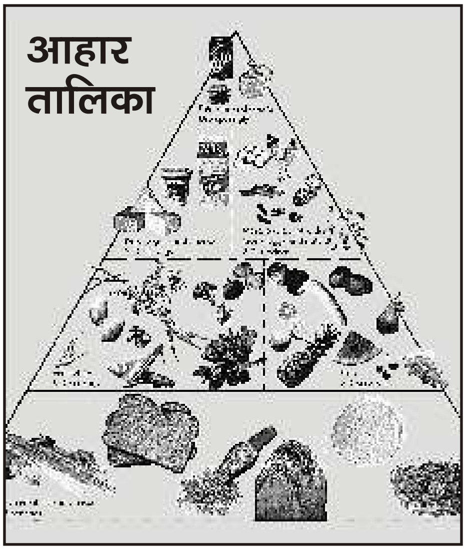
इस प्रक्रिया के शोध द्वारा प्रमाणित अनेक लाभ हैं जैसे :–

- जान लेवा हृदयाघात में 25% की कमी।
- Angina की तीव्रता एवं उसे कम करने के लिए उपयुक्त औषधियों की मात्रा एवं आवश्यकता में कमी।
- हृदय की तकलीफों से अस्पताल में भर्ती होने में कभी चिकित्सकीय परामर्श एवं अस्पताल में दखिले के खर्च में , इस प्रक्रिया का उपयोग करने वाले रोगियों में 35% की कमी अपातकालीन परामर्श प्राप्त करने की आवश्यकता में कमी।
- बेहतर (रक्तचाप) नियंत्रण।
- हार्ट फेलियर के रोगियों में साँस फूलने और थकान में कमी।
- व्यायाम करने की क्षमता में सुधार।
- रक्त में Cholesterol or Triglyceride के स्तर में कमी।
- भावनात्मक दबाव , अवसाद, बेचैनी में कमी।
- जब व्यायाम के साथ जीवन शैली में बदलाव, संतुलित आहार का समावेश होता है तो वजन की कमी एवं नियंत्रण पर इसका महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

हृदय रोग के पुनर्वास के दौरान हृदयरोगियों द्वारा अपनाई जाने वाली कुछ सामान्य सावधानियाँ निम्नलिखित हैं :–

● **व्यायाम :** इसे धीरे – धीरे टीम के निरीक्षण में हृदय की क्षमता के अनुरूप ही बढ़ाना चाहिए। यदि कभी व्यायाम करते समय सीने में दर्द हो तो व्यायाम कम कर तुरन्त चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

● **आहार :** निरोगी शरीर एवं स्वस्थ हृदय के लिए संतुलित अहार आवश्यक है। संतुलित आहार में वसा युक्त पदार्थो का न्यूनतम सेवन एवं सब्जियों व फलों का अधिकतम सेवन अपेक्षित है। मांसाहारी व्यक्ति मटन व चिकिन का सेवन कम करें , मछली का उपयोग अपेक्षाकृत अधिक कर सकते हैं। कभी – कभी बादाम , अंजीर का सेवन कर सकते है।

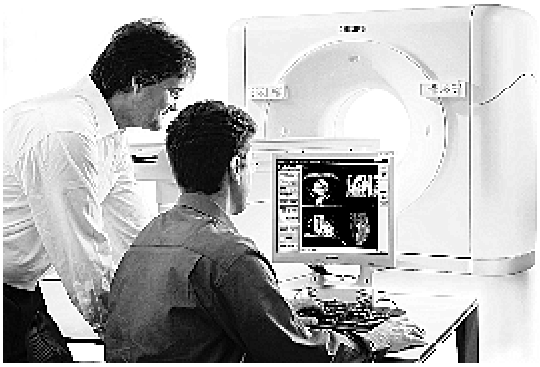


● **व्यसन :** व्यसन , विशेषत: धूम्रपान वर्जित है।

● **औषधियाँ :** हृदय की स्वरथ्य एवं रोग की पुर्नवृत्ति रोकने हेतु कुछ औषधियाँ अति महत्वपूर्ण हैं जैसे Aspirin, Clopidogrel, Nitrates, Betablockers, ACEI, ARBS, Statins, Calcium Channel Blockers इनका उपयोग प्राय: जीवन पर्यंत करना पड़ता है। बिना चिकित्यकीय परामर्श के , स्वयं इन्हें बन्द करना प्राणघातक हो सकता है।

● **विशेष स्थितियाँ :** शल्य चिकित्सा द्वारा कुछ रोगियों को Pacemaker अथवा Defibrillator लगया जाता है। इन जीवन रक्षक यंत्रो की कार्यक्षमता में Electric या Electronic यंत्रों के नजदीक काम करने से अवरोध उत्पन्न हो सकता है। Mobile फोन का उपयोग ऐसे रोगी सावधानी से करें।

● **मानसिक स्वास्थ्य :** रोगी को चाहिए कि वह आत्मविश्वास जागृत कर निराशा को दूर भगाएँ, नया जीवन जीने की ऊर्जा अपने आप में जगाएँ, दुखों को लेकर जीना भूलकर, सुख का दीपक लेकर नई राह पर निकल जाएँ।



यद्यपि जब रोगी अस्वस्थ महसूस कर रहे हों और अस्पताल में भर्ती हों, उस समय उनके लिए इस Cardiac Rehabilitation प्रक्रिया से जुड़ना कठिन होता है, परन्तु स्मरण रखें कि इसे अपनाने के दीर्धगामी लाभ अनगिनत है। यह प्रक्रिया रोगी को भय एवं अवसाद से बाहर निकालकर स्वस्थ स्फूर्ती युक्त आनंद दायी जीवनचर्या को जीने का मार्ग प्रशस्त करती है। इसे अपनाने वाले व्यक्ति आने वाले समय में शक्ति अनुभव करते हैं, हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक आचरण सीखते हैं, धूम्रपान एवं अन्य व्यसनों से मुक्ति पाते है एवं प्राय: समान रोग से पीड़ित अन्य रोगियों से मिलकर , अपने विचारों का आदान प्रदान कर अपना सामाजिक दायरा विस्तृत करते है।

यदि आप अथवा आपका कोई परिचित हृदयाघात हृदय की शल्य चिकित्सा अथवा हृदय के किसी अन्य रोग से गुजरे हों तो अपने चिकित्सक से हृदय रोगी के पुनर्वास प्रक्रिया में हिस्सा लेने की बात अवश्य करें। जहां शोघ भी इस प्रक्रिया से होने वाले लाभ को प्रमाणित करते हैं, वहाँ विचित्र विडम्बना है कि बहुत से रोगी इससे अनजान हैं। संभवत: आपकी बीमा पॉलिसी भी इस प्रक्रिया के खर्च को वहन कर सकती हो।

इस प्रक्रिया को अपनाने से जीवन के स्तर में महत्वपूर्ण सुधार होता है। इस प्रक्रिया को अपनाने से रोगी पहले से अधिक स्वरूप स्फूर्तिवान और प्रसन्नचित रहते हैं। ●●●