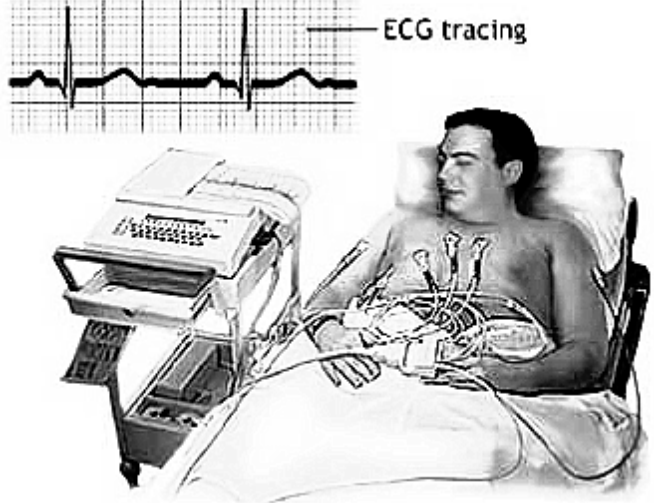


हार्ट अटैक में आपका आहार

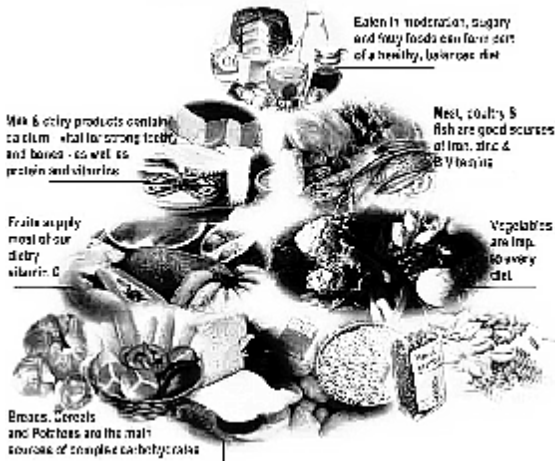
- डॉ. अनिल भोरास्कर

हृदयघात होने पर अस्पताल में भर्ती एक मरीज को सभी रिश्तेदार एवं संगी-साथी मरीज के भोजन को बारे में परस्पर विरोधी अलग-अलग सलाहें देते हैं। हृदयघात होने पर आई.सी.यू. में भर्ती मरीज को पहले दिन से Complications न होने पर Liquid Diet (तरल पदार्थ) जैसे टमाटर का सूप, दाल का पानी, छाँछ, चाय आदि दिया जा सकता है। वास्तव में नमक पूर्णतः बंद करने की आवश्यकता नहीं है जैसा कि आम धारणा है कि हृदय रोगी को पहले दिन से ही नमक नहीं देना चाहिए। तेल और ऐसा खाना जिससे पेट में गैस हो ऐसे पदार्थ से बचना चाहिए।

यदि हृदय रोग से, हृदय की कार्यक्षमता कम हो और सूजन (कार्डिक फेल्युअर) हो तो नमक पूरी तरह से बंद करने की आवश्यकता होती है। ऐसे रोगी को अगर मधुमेह हो तो उसे हमेशा कम तरल पदार्थ व कम नमक का खाना खाना पड़ता है। हृदय विकार में सबसे महत्वपूर्ण बात इसे विश्राम देना होता है जो सम्भव नहीं है क्योंकि कितना भी बेड रेस्ट दिया फिर



FOOD PYRAMID



भी हृदय स्पंदन क्रिया चालू रहती है। इसलिये हृदय रोगी या जख्मी हृदय को जल्दी से नियंत्रण में लाना पड़ता है। इसके लिये निम्न बातों का ध्यान रखकर हम इसे नियंत्रित कर सकते हैं :-

- आहार में बदल करके या इसे कम करके।
- एक समय ज्यादा खाने की जगह थोड़ा-थोड़ा आहार लेकर।
- ज्यादा मसालेदार खाने में नमक अधिक होता है जिससे शरीर से पानी ज्यादा जाता है इसलिये इस तरह के खाने से दूर रहना चाहिए।
- दूध, पत्ता गोभी, फूल गोभी पेट में गैस उत्पन्न करते हैं इसलिये इन्हें भी avoid करना चाहिए।

इन सबको टालने के लिये उबली हुई सब्जियाँ और फल अधिक मात्रा में लेना चाहिए।

दूसरे-तीसरे दिन से 1200 से 1400 कैलोरीज दे सकते हैं। गीला चावल, उबला आलू, मूँगदाल, खिचड़ी दूध का रायता, दाल का पानी, फल, ताजी डबल रोटी, दूध वगैरह दे सकते हैं, जिसे सभी हॉस्पिटल्स में सॉफ्ट डाइट कहते हैं। कॉफी अवाइड करना चाहिए। 2 से 3 ग्राम तक नमक ले सकते हैं। पाँचवें और छठे दिन से सादी दाल, चावल, पालक की भाजी, रोटी जैसा आहार शुरू करना

चाहिए। दही, कद्दू का रायता ले सकते हैं। फलों में संतरा, पपीता, शकरकंद, केला वगैरह ले सकते हैं। कम कैफीन की कॉफी बीच-बीच में ले सकते हैं। फिर इस तरह से धीरे-धीरे अपना आहार बढ़ा सकते हैं।

अब जिस रोगी को हृदय स्पंदन विकार हो मतलब कार्डिक फेल्युअर हो तो उसे अलग ही तरह के आहार की आवश्यकता होती है। 1 ग्राम नमक और 4 ग्राम पोटेशियम मिक्स आहार और 1200 कैलोरीज का आहार देना चाहिए। ऐसे रोगियों को नमक बहुत ही कम मात्रा में देना आवश्यक होता है। जिन रोगियों को हृदय गति के विकार (अरेदमिया) की समस्या हो उन्हें सिर्फ Liquid खाना देना चाहिए। कॉफी, कोला व सोडा जैसे पेय पदार्थ व्हेट्रिक्युलर फ्रीव्रीलेशन (हृदय की थरथराहट या धड़धड़ाहट) का निर्माण कर सकते हैं। इसलिये ये पदार्थ कम-से-कम एक से डेढ़ महीने के लिये छोड़ देना चाहिये। एकदम ठण्डा या एकदम गर्म पदार्थ नहीं लेना चाहिये। बहुत बार जिन रोगियों को श्वास की समस्या होती है उन्हें खाना खाने में समस्या होती है या खाना खाते समय ठसका लगता है। हृदय रोगी के लिये सबसे भयावह बात है उसके पेट या छाती में दर्द होने लगना है। कभी-कभी पेट में गैस होने से सीने में जलन या वह जोर-जोर से धड़कने लगता है। ऐसे समय अगर पेट में गैस भी



होती है तो इन्हें ऐसा लगता है जैसे फिर से अटैक आया है, इसलिये ऐसे समय पेट में गैस न होने वाले आहार लेना चाहिये। रोगी को हमेशा हल्का आहार देना चाहिये जैसे गीला चावल, सब्जियों का सूप, दाल का पानी, दूध, छाँछ आदि देना चाहिये। बहुत बार रोगी को दवाई लेने के बाद जी मचलाने लगता है ऐसे समय रोगी को शांति से खाना-खाना चाहिये दिन में तीन बार खाना न देते हुए, थोड़ा-थोड़ा खाना आठ-दस बार में देना चाहिए। रोगी को अगर जी मचलाने या उल्टी जैसा लगता हो तो उसे बर्फ चूसने के लिये देना चाहिए फिर बिस्किट या टोस्ट देना चाहिए और खाना खाने के बाद कम-से-कम 1 घंटा आराम करना चाहिये। जी-मचलाने के समय आँखें बंद करके लम्बी-लम्बी साँस लेनी चाहिये। और यदि जुलाब की अवस्था हो तो सिर्फ लिक्विड खाना चाहिए यदि फिर भी भूख लगे तो टोस्ट या बिस्किट ले सकते हैं। दूध और दूध के पदार्थ अवाइड करना चाहिये।

अभी हमने हृदय विकार होते समय आहार योजना पर ध्यान दिया। अब हम हृदय विकार से बचने के लिये और होने के बाद आगे की समस्या टालने के लिये वो फिर से न हो इस के लिये क्या करना चाहिये इसके बारे में हम कभी आगे बात करेंगे। ●●●

