

व्यायाम और स्ट्रोक निरोध



स्ट्रोक या तो तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, या जब मस्तिष्क धमनी फट जाती है और रक्तस्राव का कारण बनती है। स्ट्रोक विश्व भर में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, लेकिन कुछ मुख्य जोखिम कारणों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोकों को रोका जा सकता है।

1 वर्ष में 10 लाख स्ट्रोक शारीरिक निष्क्रियता से जुड़े होते हैं, प्रत्येक सप्ताह अनुशंसित मात्रा का व्यायाम करने से आपका स्ट्रोक होने का जोखिम कम हो जाएगा।

व्यायाम स्ट्रोक के जोखिम को कैसे कम करता है?

सप्ताह में सिर्फ पांच बार 30 मिनट का व्यायाम आपके स्ट्रोक के जोखिम को 25% तक कम कर सकता है।

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल, अवसाद और तनाव सहित कई स्ट्रोक जोखिम कारकों को कम करने में व्यायाम एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित व्यायाम करने से आप कई जोखिम वाले कारकों पर कार्रवाई कर सकते हैं।

मुझे कितने व्यायाम की आवश्यकता है?

आपको अपने दैनिक जीवन में जितना संभव हो सके उतना सक्रिय रहना चाहिए - छोटी रोजमर्रा की गतिविधियां जैसे कार पर जाने के बजाय चलना, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां चढ़ना, बागवानी और घरेलू काम काज आपको स्वस्थ रहने और आपके स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में आपकी मदद करेंगे।

आम तौर पर सक्रिय रखने के अलावा, यह सिफारिश की जाती है कि हम सभी हर हफ्ते कम से कम 2 घंटे के लिए मध्यम से सशक्त व्यायाम करने का लक्ष्य रखें। आप इसे अपनी पसंद के अनुसार विभाजित कर सकते हैं, लेकिन इस लक्ष्य की प्राप्ति का एक अच्छा तरीका, सप्ताह में 5 दिन, एक दिन में 30 मिनट सक्रिय होना है। यदि आपको एक दिन में आधे घंटे का समय निकालना कठिन लगता है, या एक सत्र में 30 मिनट के लिए व्यायाम करना कठिन लगता है, तो 10 मिनट या उससे अधिक समय के टुकड़ों में बांट कर दिन भर में और समय के साथ करना ठीक है।

यदि मैं अस्वस्थ हूँ तो क्या यह जोखिम नहीं है कि व्यायाम से स्ट्रोक हो सकता है?

इस बात की बहुत कम संभावना है कि अनुशंसित स्तरों पर व्यायाम करने से स्ट्रोक होगा। हालाँकि, यदि आप कुछ समय से लिए सक्रिय नहीं रहे हैं, कोई ऐसी बीमारी है जो आपके स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाती है या दवा पर है तो आपको एक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करनी चाहिए।

यदि मुझे पहले ही स्ट्रोक हो चुका है तो क्या मुझे व्यायाम करना चाहिए?

यदि आप एक स्ट्रोक के उत्तरजीवी हैं, तो नियमित व्यायाम एक और स्ट्रोक होने के जोखिम को कम, आपके मनोभ्रंश (डिमेंशिया) के विकास का जोखिम, आपकी रोग निवृत्ति में सुधार, थकान में मदद और आपके सामान्य कल्याण में सुधार कर सकता है। भले ही आपकी गतिशीलता स्ट्रोक से प्रभावित हुई हो, तो भी किसी प्रकार का व्यायाम होने की संभावना है जो आप को लाभ दे सके। एक फिजियोथेरेपिस्ट या व्यावसायिक चिकित्सक आपको उस व्यायाम का पता लगाने में मदद करने में सक्षम होने चाहिए जो आपको लाभ दे।

4 लोगों में से 1 को उनके जीवनकाल में स्ट्रोक होने का जोखिम है, लेकिन कुछ सरल चरण उठा कर लगभग सभी स्ट्रोकों को रोका जा सकता है। स्ट्रोक के जोखिमों और निरोध पर अधिक जानकारी के लिए जाएं www.worldstrokecampaign.org