डांस-जिम के वक्त हार्ट अटैक, क्या इसकी वजह कोविड वैक्सीन? हार्ट स्पेशलिस्ट से जानिए सच्चाई

पटना. पिछले कुछ सालों से कभी डांस करते तो कभी जिम में वर्कआउट करते हार्ट अटैक की घटनाओं में बढ़ोतरी हुई है. सोशल मीडिया पर इसकी कई विडियोज वायरल है. लोगों में इसके कारण को लेकर बहस छिड़ी हुई है. कई लोग कोरोना वैक्सीन को कारण मानते हैं तो वहीं कई लोग इसको अफवाह भी बताते हैं. अचानक हार्ट अटैक के बढ़ते मामले पर पटना के कुर्जी हॉस्पिटल के हार्ट स्पेशलिस्ट डॉ. प्रमोद कुमार बताते हैं कि ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि हार्ट अटैक के मामले कोविड वैक्सीनेशन के बाद बढ़ी है लेकिन इसमें कोई सच्चाई नहीं है.

ICMR ने अपने रिसर्च में ऐसा कोई दावा नहीं किया है. अचानक हार्ट अटैक से होने वाले मौतों का कोविड 19 के वैक्सीनेशन से कोई संबंध नहीं है बल्कि यह इंसान के शरीर के अंदर अलग अलग फैक्टर पर डिपेंड करता है.

तो फिर डांस या जिम के दौरान क्यों आता है हार्ट अटैक?

डांस या वर्कआउट करते समय अचानक हंसता खेलता व्यक्ति हार्ट अटैक से मौत की नींद क्यों सो जाता है, इसपर हार्ट स्पेशलिस्ट डॉ. प्रमोद कुमार बताते हैं कि जब कोई भी व्यक्ति डांस या कोई हैवी एक्टिविटी करता है उस समय शरीर में कुछ हार्मोन्स रिलीज होता है. इसमें एड्रिनलीन हार्मोन्स भी शामिल है जिससे हार्ट के नसें सिकुड़ जाती है.

ऐसी स्थिति में अगर पहले से भी किसी प्रकार की ब्लॉकेज है तो फिर नसें पूरी तरह से बंद हो जाती है और रक्त का प्रवाह रुक जाता है. इस वजह से अचानक हार्ट अटैक आती है. इसका एक और कारण है, कुछ ऐसी बीमारियां इंसान के शरीर में होती है जो जन्मजात होती है. उनमें एरिथमिया एक है. इसमें दिल की धड़कन अचानक से 200 से अधिक बढ़ जाती है. इस वजह से हार्ट अटैक आ जाता है.

और भी हैं कई कारण

डॉ. प्रमोद आगे बताते हैं कि पूर्व में व्यक्ति के अंदर हार्ट से संबंधित बीमारियों का लक्षण जैसे सीने में दर्द दिखाई देता है लेकिन लोग इसको इग्नोर करते हैं. शराब की लत या स्मोकिंग की वजह से भी कई बीमारियां उनके दिल में अपना घर बना चुकी होती है लेकिन लोगों को इसके बारे में जानकारी नहीं होती है.

ऐसी स्थिति में जब लोग हैवी एक्टिविटी जैसे डांस या वर्कआउट करते हैं तो अचानक हार्ट अटैक आने की संभावना अधिक होती है. कई लोगों में हार्ट अटैक के फैमिली हिस्ट्री भी होती है जैसे माता, पिता या भाई बहन को हार्ट की बीमारी होती है. ऐसी स्थिति में उस खास इंसान के अंदर भी बीमारी होती है लेकिन वो इससे परिचित नहीं होता. ऐसी स्थिति में जब हेवी एक्टिविटी करने जाता है तो अचानक हार्ट अटैक आ जाती है.

इसके अलावा, स्पोर्ट्समैन के अंदर हार्ट की रेयर बीमारी भी पाई जाती है जिससे हार्ट की लेयर बहुत मोटी हो जाती है. इससे दिल की धड़कन अचानक बढ़ जाती है. यही वो तमाम कारण हैं जिससे अचानक हार्ट अटैक आती है और पीड़ित की मौत भी हो जाती है.

कैसे करें बचाव

डॉ. प्रमोद की मानें तो अचानक हार्ट अटैक से बचना है तो अपने दिल को मजबूत रखना होगा. इसके लिए अपने दिनचर्या में बदलाव करने की जरूरत है.
चलने के दौरान सीने में दर्द या भारीपन महसूस होता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें. इसे नजरअंदाज नहीं करें. ज्यादा देर तक बैठ कर काम ना करें. दिन में कम से कम आधे घंटे जरूर टहलें या कोई एक्सरसाइज करें. सप्ताह में कम से कम पांच दिन आधे आधे घंटे के लिए जरूर करें.

जंक फूड से दूरी बनाएं. फल और हरी सब्जियों का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें. शुद्ध सरसों का तेल या रिफाइन ऑयल का प्रयोग करें. बाकी तेल जैसे डालडा या घी का सेवन ना करें.

स्ट्रेस ना लें. स्ट्रेस लेने से कई ऐसे हार्मोंस निकलते हैं जो हार्ट अटैक का कारण बनते हैं. 8 घंटे की नींद जरूर लें. योग और मेडिटेशन करें और अपने दिल को मजबूत बनाएं.