હૃદય અને લોહીની નસોના રોગો

World PT Day 2026

દુનિયાભરમાં સૌથી વધુ લોકોના મોત
હૃદય અને લોહીની નસોના રોગોને કારણે થાય છે

હૃદયના રોગો (CVD) ના કારણે દર વર્ષે **૨,૦૫,૦૦,૦૦૦** (બે કરોડ પાંચ લાખ) લોકો પોતાનો જીવ ગુમાવે છે

દુનિયાભરમાં થતા કુલ મોતના **30%** મોત હૃદયના રોગોના કારણે થાય છે

આમાંથી **૮૫%** મોત હાર્ટ અટેક (હૃદયરોગનો હુમલો) અને લકવા ના કારણે થાય છે

હૃદયના રોગોથી થતા મોતમાંના **3/૪** (પોણા ભાગથી વધુ) મોત ગરીબ અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશોમાં થાય છે

બચાવ / અટકાવ

આપણી રોજિંદી આદતો અને આસપાસના વાતાવરણના જોખમોને સુધારીને મોટાભાગના હૃદયરોગોથી બચી શકાય છે:

- તમાકુ કે બીડી-સિગારેટનો ઉપયોગ
- બેઠાડુ જીવન (શારીરિક પ્રવૃત્તિ ન કરવી)
- દારૂનું નુકસાનકારક સેવન
- હવાનું પ્રદૂષણ
- બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક (ખરાબ ખાનપાન) અને જાડાપણું

દુનિયાભરમાં, ઊંચું લોહીનું દબાણ એ હૃદયના રોગો થવાનું સૌથી મોટું જોખમી કારણ છે

હૃદય અને લોહીની નસોનો રોગ (CVD) શું છે?

CVD એ હૃદય અને લોહીની નસોને નુકસાન પહોંચાડતી બીમારીઓ માટે વપરાતો એક સામાન્ય શબ્દ છે. આ બીમારીઓના લીધે શરીરના અંગો સુધી લોહી, ઓક્સિજન અને જરૂરી પોષક તત્વો બરાબર પહોંચી શકતા નથી.

સમય જતાં, લોહીની નસો સાંકડી, કડક અથવા બંધ (બ્લોક) થઈ શકે છે, જેના કારણે હૃદયને સામાન્ય કરતાં વધુ મહેનત કરવી પડે છે. આનાથી મગજ, હૃદય અને સ્નાયુઓ જેવા મહત્વના અંગો સુધી લોહી પહોંચવાનું ઓછું થઈ જાય છે, જેથી હાર્ટ અટેક અથવા લકવો આવવાનું જોખમ વધી જાય છે.

હૃદયના રોગોથી બચવામાં ફિઝિયોથેરાપી કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ એ હેલ્થકેર ટીમનો એક મહત્વનો ભાગ છે જે દર્દીની જરૂરિયાત મુજબ કાળજી રાખે છે. તેઓ:

- ઊંચું લોહીનું દબાણ, મધુપ્રમેહ, જાડાપણું અથવા બેઠાડુ જીવન જીવતા લોકો (જેમને હૃદયરોગ થવાનું વધુ જોખમ છે) ને ઓળખવામાં મદદ કરે છે, અને તે વ્યક્તિ કેટલી સારી રીતે હલનચલન કે કસરત કરી શકે છે તેની તપાસ કરે છે
- તંદુરસ્તી સુધારવા અને હૃદયના રોગોનું જોખમ ઘટાડવા માટે સુરક્ષિત અને વ્યક્તિગત કસરતોનું આયોજન કરે છે, તેમજ વજન ઉતારવા અને વધુ સક્રિય રહેવા જેવી સારી આદતો કેળવવામાં મદદ કરે છે
- ગંભીર બીમારીઓથી બચવા માટે રોગની વહેલી ઓળખ અને વહેલા ઈલાજને પ્રોત્સાહન આપે છે, અને જો કોઈ જોખમી લક્ષણો દેખાય તો દર્દીને આગળના ડૉક્ટર પાસે મોકલે છે

જેમને હૃદયનો રોગ છે, તેમને ફિઝિયોથેરાપી કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ હૃદયના રોગને કાબૂમાં રાખવા અને ભવિષ્યમાં ફરીથી હાર્ટ અટેક આવવાની શક્યતાઓને ઘટાડવા માટે નીચે મુજબ મદદ કરે છે:

- વ્યક્તિના જીવનમાં કયા જોખમો વધુ છે તે ઓળખીને, જીવનશૈલીમાં કાયમી તંદુરસ્ત ફેરફારો કરવાની સલાહ આપે છે
- તમારી જરૂરિયાત મુજબની કસરતો કરાવે છે અને કસરત કરવા બાબતે મનમાં રહેલો ડર દૂર કરવામાં મદદ કરે છે
- ભવિષ્યમાં હૃદયની બીજી સમસ્યાઓ ન થાય તે માટેના શ્રેષ્ઠ ઉપાયો વિશે દર્દીને માહિતગાર કરે છે
- તંદુરસ્તી સુધારે છે, જેથી લોકો સક્રિય રહી શકે અને વધુ સારું જીવન જીવી શકે
- બીમારીને પોતાની જાતે કેવી રીતે સંભાળવી તેની સલાહ અને સાથ આપે છે

હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે શ્રેષ્ઠ કસરતો

જો તમને હૃદયનો રોગ હોય, અથવા થવાનું જોખમ હોય, તો ફરીથી કસરત શરૂ કરતા પહેલાં હંમેશાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ કે ડૉક્ટરની સલાહ લો.

એરોબિક કસરત (જેમ કે ચાલવું, દોડવું, સાયકલ ચલાવવી) તમારા હૃદયને મજબૂત રાખે છે: આનાથી રોજના કામકાજ સરળ બને છે, જેથી થાક ઓછો લાગે છે કે શ્વાસ ચડતો નથી. તે તમારો મૂડ સારો રાખે છે, ઊંઘ સુધારે છે અને હૃદયની તકલીફોનું જોખમ ઘટાડે છે.

વજન ઉઠાવવાની કે તાકાત વધારવાની કસરત શક્તિ વધારે છે: જેમ તમે મજબૂત થશો તેમ તમે રોજિંદા કામ અને કસરતો વધુ સરળતાથી અને ઓછા પરિશ્રમે કરી શકશો.

સંતુલન (બેલેન્સ) અને લચીલાપણું (ફ્લેક્સિબિલિટી) ની કસરતો તમને સુરક્ષિત રીતે હલનચલન કરવામાં મદદ કરે છે: સ્ટ્રેચિંગ કરવાથી સ્નાયુઓ અકડાતા નથી, જેથી હલનચલન સરળ બને છે અને દુખાવો કે ઈજા થવાનું જોખમ ઘટે છે. સંતુલનની કસરતો તમને સ્થિર રહેવામાં મદદ કરે છે જેથી પડી જવાનો ડર રહેતો નથી.