



World
PT Day
2026

हृदवाहिनी रोग

हृदय और रक्त वाहिकाओं से जुड़े रोग विश्व भर में मृत्यु का मुख्य कारण हैं।



प्रति वर्ष कार्डियोवैस्कुलर रोगों (CVD) से **2.05 करोड़ लोगों** की जान जाती है।

विश्व भर में होने वाली कुल मृत्यु में से **30%** CVD (हृदय रोग) के कारण होती है।

इनमें से **85%** मामले हृदयाघात और आघात के कारण होते हैं।

CVD से होने वाली **3/4** मृत्यु कम और मध्यम आय वाले देशों में होती हैं।

बचाव

व्यवहार और पर्यावरण से जुड़े संकट वाले कारकों पर ध्यान देकर ज़्यादातर CVD (हृदय और रक्त वाहिकाओं की बीमारियों) से बचा जा सकता है:

- तंबाकू का उपभोग
- शराब का हानिकारक उपभोग
- अस्वस्थ खान-पान और मोटापा
- वायु प्रदूषण
- शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना
- विश्व भर में, अधिक रक्त चाप CVD का सबसे बड़ा कारण है।

हृदवाहिनी रोग क्या है?

CVD एक सामान्य शब्द है जिसका प्रयोग उन रोगों के लिए किया जाता है जो हृदय और रक्त वाहिकाओं (blood vessels) को प्रभावित करती हैं। इन बीमारियों के कारण शरीर में रक्त, ऑक्सीजन और पोषक तत्वों का सामान्य रूप से संचार होना कठिन हो सकता है।

समय के साथ, रक्त वाहिकाएं संकरी, सख्त या अवरुद्ध हो सकती हैं, और हृदय को सामान्य से अधिक प्रयत्न करना पड़ सकता है। इससे मस्तिष्क, हृदय और मांसपेशियों जैसे महत्वपूर्ण अंगों तक रक्त का प्रवाह कम हो सकता है, जिससे हृदय का दौरा या आघात जैसी समस्याओं का भय बढ़ जाता है।



फिजियोथेरेपी हृदय रोग की रोकथाम में कैसे सहायता कर सकती है?

फिजियोथेरेपिस्ट रोगी-केंद्रित देखभाल प्रदान करने वाली स्वास्थ्य सेवा टीम का हिस्सा होते हैं। वे:



हृदय रोग के उच्च संभावना वाले व्यक्तियों की पहचान करने में सहायता कर सकते हैं, जैसे कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह या मोटापा, या निष्क्रिय जीवनशैली वाले व्यक्ति, और यह आकलन कर सकते हैं कि कोई व्यक्ति कितनी अच्छी तरह से चल-फिर और व्यायाम कर सकता है।



फिटनेस में सुधार और हृदय रोग की संभावना को कम करने के लिए सुरक्षित, व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रम तैयार कर सकते हैं, और अधिक सक्रिय रहने और वजन नियंत्रित करने जैसे स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव लाने में सहायता कर सकते हैं।



गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम के लिए शीघ्र पता लगाने और शीघ्र कार्रवाई को बढ़ावा दे सकते हैं, और चेतावनी के संकेतों को पहचानकर आवश्यकता पड़ने पर रोगियों को आगे की चिकित्सा देखभाल के लिए भेज सकते हैं।



CVD (हृदय की बीमारी) वाले व्यक्तियों की सहायता फिजियोथेरेपी कैसे कर सकती है?

एक फिजियोथेरेपिस्ट CVD वाले व्यक्तियों को अपनी स्थिति को संभालने और हृदय से जुड़ी आगे की समस्याओं (जैसे हार्ट अटैक) के भय को कम करने में इन विधियों से सहायता कर सकता है:

- व्यक्ति के लिए भय के मुख्य कारणों की पहचान करने में सहायता करना और जीवनशैली में स्थायी रूप से स्वस्थ परिवर्तन करने के बारे में राय देना
- प्रति व्यक्ति की आवश्यकतानुसार व्यायाम प्रोग्राम बनाना और व्यायाम करने को लेकर उनके मन में किसी भी तरह के भय को दूर करने में सहायता करना
- हृदय की समस्याओं को आगे बढ़ने से रोकने के सबसे अच्छी विधियों के बारे में लोगों का ज्ञानवर्धन करना
- फिटनेस उत्तम बनाना, लोगों को सक्रिय रहने और उत्तम जीवन जीने में सहायता करना
- इस स्थिति में स्वयं को कैसे संभालें, इस हेतु राय एवं सहायता देना



हृदय के स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छी व्यायाम



एरोबिक व्यायाम आपके हृदय को स्वस्थ रखती है: इससे प्रतिदिन होने वाले काम आसान हो जाते हैं, जिससे आपको कम थकान या सांस फूलने की समस्या होती है। यह आपके मूड को अच्छा बना सकती है, अच्छी नींद में सहायता कर सकती है और हृदय के रोगों का भय कम कर सकती है।



रेजिस्टेंस ट्रेनिंग से शक्ति बढ़ती है: जैसे-जैसे आप शक्तिशाली होते हैं, आप प्रतिदिन होने वाले काम और व्यायाम ज़्यादा सरलता से और कम प्रयत्न में कर पाते हैं।



बैलेंस और फ्लेक्सिबिलिटी वाली व्यायाम सुरक्षित रूप से चलने-फिरने में सहायता करती हैं: स्ट्रेचिंग से आपकी मांसपेशियाँ अकड़ती नहीं हैं, जिससे आप सरलता से हिल-डुल पाते हैं और दर्द या चोट का भय कम होता है। बैलेंस व्यायाम आपको स्थिर रहने और गिरने का भय कम करने में सहायता करती हैं।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 सितंबर

www.world.physio/wptday