ડૉ.દેવી પ્રસાદ શેટ્ટી સાથે મુલાકાત. - આરોગ્ય.કૉમ - ગુજરાતી
Last Updated Tuesday, 17 January 2012 05:29

ક્યા મહત્વના પરેજો છે જે એક સાધારણ માણસે તેના હૃદયની સંભાળ રાખવા અનુસરવા જોઇએ.?

- Groomed ToLead
- Visit Profile

જવાબ : ૧) આહાર - ઓછુ carbohydrate, વધારે ઔજસદ્રવ્ય, ઓછુ તેલ.
૨) કસરત - અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા પાચ દિવસ અડધી કલાક ચાલવુ, લિફ્ટથી દુર રહેવુ અને લાંબા સમય સુધી બેસવાથી દુર રહેવુ.
૩) ધુમ્રપાન છોડી દેવુ.
૪) વજન ઉપર કાબુ રાખવો.
૫) લોહીના દબાણ ઉપર અને ખાંડ ઉપર કાબુ રાખવો.

માંસાહારી ખોરાક (માછલી) ખાવી એ હૃદય માટે સારી છે ?
જવાબ : નહી.

આજે પણ નિરોગી માણસને હૃદય રોગનો હુમલો આવવો એ એક ગંભીર આઘાત છે. તેના યથાર્થદર્શન ચિત્રો આપણે કેવી રીતે સમજી શકીયે ?
જવાબ : આ એક શાંત હુમલો કહેવાય છે, એટલે અમે સલાહ આપીયે છીયે કે ૩૦ વર્ષની ઉમર પછી દરેક વ્યક્તિએ નિયમિત સ્વાસ્થયની વૈદ્યકીય ઝીણવટભરી તપાસ કરાવવી જોઇએ.

ડૉ.દેવી પ્રસાદ શેટ્ટી સાથે મુલાકાત. શું હૃદયનો વિકાર વારસાગત છે?
જવાબ : હા.

ક્યા માર્ગો છે જેને લીધે હૃદયને દબાણ આવે છે ? આ દબાણને દુર કરવા કેવા આચરણો કરવાની સુચના આપવી જોઇએ ?
જવાબ : તમારા જીવનનો દૃષ્ટીકોણ બદલાવો. જીવનની દરેક વસ્તુઓમાં તમે સંપુર્ણતા ન જુઓ.

દોડવા કરતા ચાલવુ સારૂ છે કે તીવ્ર કસરતો તમારા હૃદયને નિરોગી રાખવા માટે જરૂરી છે ? જવાબ : ચાલવુ દોડવા કરતા સારૂ છે કારણકે દોડવાથી થાકી જવાય છે અને સાંધાઓને ઇજા પહોચાડે છે.

તમે ગરીબ અને જરૂરમંદ લોકો માટે ઘણુ કર્યુ છે. કઈ વસ્તુ તમને આમ કરવા માટે
પ્રસ્તાહિત કરે છે ?
જવાબ : મધર ટેરેસા, જે મારી એક દરદી હતી.

ઓછા લોહીના દબાણવાળા લોકોને હૃદયના વિકારો થઈ શકે ?

1 / 4

ડૉ.દેવી પ્રસાદ શેટ્ટી સાથે મુલાકાત. - આરોગ્ય.કૉમ - ગુજરાતી
Last Updated Tuesday, 17 January 2012 05:29

જવાબ : અત્યંત જવલ્લે.

વ્હેલી ઉમરથી શું cholesterol ની જમાવટ થાય છે (હુ અત્યારે ફક્ત ૨૨ વર્ષનો છુ.) અથવા તમારી ઉમર ૩૦ વર્ષથી વધારે થાય ત્યારે તે થવાની ચિંતા કરવી જોઇએ ?
જવાબ : cholesterol ની બાળપણથી જમાવટ થાય છે.

અનિયમિત ભોજન લેવાની ટેવ શું તમારા હૃદયને અસર કરે છે ?
જવાબ : જ્યારે તમારી ટેવો અનિયમિત હોય ત્યારે તમે અનિરોગી ખોરાક ખાવ છો અને તમારા શરીરમાંથી છુટતા પાચક દ્રવ્યો પચવાની શક્તિને બગાડે છે.

તમે દવા લેવા સિવાય cholesterol ની માત્રા કેવી રીતે નિયંત્રણમાં લાવી શકશો ? યોગા કરવાથી હૃદયની માંદગી રોકી શકાય ?
જવાબ : યોગા મદદ કરે છે.

સૌથી સારો અને સૌથી ખરાબ ખોરાક હૃદય માટે ક્યો છે ?
જવાબ : ફળ અને તરકારી સૌથી સારો ખોરાક છે અને સૌથી ખરાબ તેલ છે.

ક્યુ તેલ સારૂ છે ? મુંગફલી, સુરજમુખી, સેતુર.
જવાબ : બધાય તેલો ખરાબ છે.

કઈ નિયમિત ચકાસણી એકે કરાવવી જોઇએ ? ત્યાં કોઇ વિશિષ્ટ ચકાસણી છે ?

જવાબ : નિયમિત લોહીની તપાસ ખાંડ cholesterol બરોબર છે કે નહી તે નિશ્ચિત કરે છે. પડઘા પછી Treadmill ની ચકાસણીનુ
પરિક્ષણ.

હૃદયનો હુમલો આવતા પહેલા ક્યાં પગલા લેવા જોઇએ ?
જવાબ : માણસને સુવાની પરિસ્થિતીમાં રહેવા માટે મદદ કરો, એસ્પીરીનની એક ગોળી તેની જીભની નીચે મુકો જો સોરબીટેટ મળતી હોય તો તે આપો અને તરત જ તેને હૃદયની સંભાળ રાખતી જગ્યાએ લઈ જાવ કારણકે સૌથી વધારે દુર્ઘટના પહેલા કલાકમાં થાય છે.

તમને કેવી રીતે ખબર પડશે કે આ દુખાવો હૃદયના હમલાને લીધે છે કે પેટના બગાડને લીધે છે ?

જવાબ : ECG વીના બહુ જ અઘરૂ.

જુવાનોમાં હૃદયના વિકારોનુ અચાનક વધારે થતા હોવાનુ મુખ્ય કારણ શું છે? હું લોકોમાં જેમની ઉમર ૩૦ - ૪૦ વર્ષની છે તેમને હૃદયના હુમલા અને વિકારોના પ્રશ્નો ઉભા થતા જોઊ છુ.

જવાબ : જાગરૂકતાની વધારે પડતી ઘટનાઓ વધી રહી છે. આના શિવાય બેઠાડુ જીવનશૈલી, ધ્રુમપાન, ખરાબ ખોરાક, કસરતનો અભાવ એવા દેશોમાં જ્યાં યુરોપીયન અને અમેરીકન કરતા ત્રણ ગુણા વધારે પડતા હૃદયના હુમલાઓ થાય છે.

એક માણસનુ લોહીનુ દબાણ ૧૨૦/૮૦ હોય જે નિયમિત કરતા વધારે છે, તે છતા તે સંપુર્ણરીતે નિરોગી હોવાનુ થઈ શકે ?
જવાબ : હા.

નિકટના સગાઓમાં લગ્નો કરવા એ બાળકને હૃદયની સમસ્યાઓ હોઇ શકે ? એ સાચી વાત છે ?

જવાબ : હા, સહ-sanguinity જન્મજાતની અસામાન્યતાઓ તરફ જાય છે અને તમને software engineer થાય એવુ બાળક
કદાચ ન જન્મે.

આપણામાંથી ઘણાઓની રોજીંગી જીંદગી અનિયમિત હોય અને ઘણીવાર આપણે કાર્યાલયમાં મોડી રાત સુધી રોકાવુ પડે. આ આપણા હૃદયને અસર કરે છે? આનાથી બચવા આપણે શું સાવચાતીવાળા પગલા લેવા

2 / 4

ડૉ.દેવી પ્રસાદ શેટ્ટી સાથે મુલાકાત. - આરોગ્ય.કૉમ - ગુજરાતી
Last Updated Tuesday, 17 January 2012 05:29

જોઇએ ?
જવાબ : તમે જ્યારે જુવાન હોય ત્યારે પ્રકૃતી તમારી આ બધી અનિયમિતતાની સામે સુરક્ષા આપે છે, પણ જેમ તમે વયસ્કર થતા જાવ છો ત્યારે તમારી નિયમિત ક્રિયાઓનુ નિયંત્રણ કરનારી કુદરતની પદ્ધતિને તમારે સન્માન આપવુ પડશે.

ક્યાં વિરોધી લોહીના દબાણની દવા લેવાથી બીજી કોઇ ગુંચવણ થશે (ટુકી/લાંબી અવધી) ? જવાબ : હા, ઘણી બધી દવાઓની આડ અસર થાય છે. તે છતા, આધુનિક વિરોધી લોહીના દબાણની દવા ઘણી સુરક્ષિત છે.

શું વધારે પડતી ચા/કોફી પીવાથી હૃદયનો હુમલો આવે છે ?
જવાબ : ના.

દમના રોગના દરદીઓ વધારે પડતા હૃદયના વિકારના વલણવારા હોય છે ?
જવાબ : ના.

ખરાબ આહારને તમે કેવી રીતે ઓળખશો ?
જવાબ : તળેલા આહાર જેવા કે Kentucky, McDonalds, સમોસા અને મસાલા દોસા પણ.

તમે બતાવો છે કે ભારતીયો ત્રણ ગણા કરતા વધારે હુમલા પાત્ર છે. આનુ કારણ શું? યુરોપીયન અને અમેરીકન પણ ઘણા બધા ખરાબ ખોરાકો ખાય છે.

જવાબ : દરેક જાતી કોઇ રોગને હુમલાપાત્ર હોય છે અને કમનસીબે ભારતીય વધારે હુમલાપાત્ર હોય છે અને તે પણ સૌથી મોંઘી બીમારીઓમાં.

કેળા ખાવાથી લોહીનુ અતિ ઉંચુ દબાણ ઓછુ કરવામાં મદદ થાય છે ?
જવાબ : ના.

એક વ્યક્તિ પોતાના હૃદયના હુમલા દરમ્યાન પોતાને મદદ કરી શકે છે (કારણકે આપણે ઘણી બધી emails આના ઉપર જોઇએ છીએ.?
જવાબ :હા, આરામથી સુઈ જાવ અને એસ્પીરીનની એક ગોળી, કોઇ પણ પ્રકારની, તમારી જીભ નીચે મુકો અને કોઇને પણ કહો કે નજીકની હૃદયની સંભાળ રાખવાની જગ્યા સમય ગુમાવ્યા સિવાય તમને લઈ જાય. ઘાયલ/માંદાને લઈ જતુ વાહનની તમે રાહ ન જોતા કારણકે ઘણીવાર આ વાહન આવતુ નથી.

કોઇપણ રીતે લોહીના સફેદ કોષો અને નીચુ હોમોગ્લોબીનના સ્તરની ગણતરી હૃદયની સમસ્યાઓને આગળ લઈ જાય છે ?
જવાબ : ના, પણ એક સામાન્ય હોમોગ્લોબીનનુ સ્તર તેની વધારે પડતી કસરતોની ક્ષમતા તરફ લઈ જવાનો આદર્શ છે.

કેટલીક વાર આપણે અવિશ્રાંત સમયપત્રકને લીધે ક્સરત નથી કરી શકતા, તો દરરોજ ઘરના કામ કરતી વખતે ચાલવુ અથવા ઘરની સીડીઓ ઉપર ચડવુ આ કસરતને બદલે ચાલે છે ?
જવાબ : બેશક, અડધા કલાક કરતા વધારે બેસવાનુ ટાળો અને એક ખુરશી ઉપરથી ઉઠીને બીજી ખુરશીમાં બેસવુ પણ બહુ મદદગાર થશે.

હૃદયની સમસ્યાઓ અને લોહીમાં ખાંડ વચ્ચે કાંઈ સબંધ છે ?
જવાબ : હા, મજબુત સંબંધ છે કારણકે મધુમેહનો રોગ ન હોય તેના કરતા મધુમેહના રોગવાળા હૃદયના હુમલા માટે વધારે હુમલાપાત્ર છે.

હૃદયની શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી કઈ વસ્તુઓનુ ધ્યાન રાખવુ જોઇએ ?

જવાબ : આહાર, કસરત, સમયસર દવા લેવી, cholesterol ને નિયંત્રણમાં રાખવુ, લોહીના દબાણને અને વજનને કાબુમાં રાખવા.

દિવસની પાળી કરતા કામગારોની સરખામણીમાં રાતની પાળી કરતા કામગારો હૃદયના વિકારોને વધારે હુમલાપાત્ર છે?
જવાબ : ના.

3 / 4

ડૉ .દેવી પ્રસાદ શેટ્ટી સાથે મુલાકાત . - આરોગ્ય .કૉમ - ગુજરાતી
Last Updated Tuesday, 17 January 2012 05:29

આધુનિક વિરોધી લોહીનુ દબાણની દવા કઈ છે ?

જવાબ **: ત્યાં સેકંડો દવાઓ છે અને તમારે ડૉક્ટર તમારી સમસ્યાઓ માટે સારુ મિશ્રણ બતાવશે, પણ મારી સલાહ છે કે તમારે આ દવાથી દુર રહેવુ અને લોહીનુ દબાણ જાળવવા નૈસર્ગિક રસ્ત ઉપર જવુ જેવાકે ચાલવુ, વજન ઓછુ કરવુ, આહાર બરાબર લેવો અને જીવનશૈલી તરફ દૃષ્ટીકોણ બદલાવવા.**

ડીસ્પીરીન અથવા તેના જેવી માથુ દુખતુ બંધ કરવાની દવા લેવાથી હૃદયના હુમલાનુ જોખમ વધે છે ?

જવાબ **: ના.**

સ્ત્રી કરતા પુરૂષમાં હૃદયનો હુમલો વધારે વાર કેમ આવે છે ?

જવાબ **: પ્રકૃતિ સ્ત્રીની ૪૫ વર્ષ સુધી રક્ષા કરે છે.**

એક વ્યક્તિ પોતાનુ હૃદય સારી સ્થિતીમાં કેવી રીતે રાખી શકે છે ?

જવાબ **: નિરોગી આહાર લેવો, ખરાબ આહારથી દુર રહેવુ, દરરોજ કસરતકરવી, ધુમ્રપાન બંધકરવુ, અને તે ૩૦ વર્ષની ઉમર કરત વધારે હો તે નિયમિતસ્વાસ્થ્યની ચકાસણી કરાવવી. (છ મહિનામાં એક વાર કરાવવાની ભલામણ).**

4 / 4