



Elevated cholesterol levels can increase stiffness in your **CALVES AND THIGHS.**



जयपुर सिटी भास्कर 10-01-2021

DOCTOR'S ADVICE

शरीर में ज्यादा कोलेस्ट्रॉल होने पर भी पिनडलियों और जांघों में आती है जकड़न

प्रेम रतन डेगावत, सीनियर कार्डियोलॉजिस्ट, जयपुर

हार्ट पैशेंट्स को चलते-फिरते समय या सीढ़ियां चढ़ते समय पिनडलियों और जांघों में जकड़न आ रही है तो यह पैरों की नसों में रुकावट यानी पीएडी बीमारी की वजह से हो सकती है। 20 से 40 परसेंट दिल के मरीजों में पैरों की नसों की रुकावट होती है। उन लोगों में यह बीमारी होने की ज्यादा संभावना होती है, जो धूम्रपान करते हैं। ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर बढ़ने, शरीर में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होने, मोटापा बढ़ने, 50 साल से अधिक उम्र और इन एक्टिव होने की वजह से यह परेशानी हो सकती है। पैरों में सुन्नपन या कमजोरी आना, इन्हें ठंडा या गर्म रोपे में रखना लगाया पैरों का रंग



हाथ-पैरों का ब्लड प्रेशर चेक करने पर यह बीमारी डायग्नोस होती है। इसके अलावा एमआरआई और सीटी स्कैन से भी डायग्नोस किया जा सकता है।

बदलना और बालों का झड़ना, पैरों का ज्यादा चमकीला होना, पैरों में पल्स का महसूस नहीं होना, रात में सोते समय पैरों के तलवों में दर्द महसूस होना पीएडी बीमारी के लक्षण हैं। इसके अलावा 65 साल से अधिक उम्र के दिल के मरीज और 50 साल से अधिक उम्र के डायबिटीज, बी.पी. और मोटापे की शिकायत वाले लोगों के यह बीमारी हो सकती है।

कोलेस्ट्रॉल, शुगर और वजन घटाने से मिलेगा आराम

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने, वजन घटाने, स्मोकिंग छोड़ने, शुगर और बीपी कंट्रोल रखने से आराम मिलता। फल-सब्जियों का ज्यादा सेवन कर, जंक फूड अर्वाइड कर और रोज 30 मिनट वॉक कर इससे छुटकारा पाया जा सकता है। इन सावधानियों के बाद भी अगर परेशानी रहती है तो दवाइयों और स्टेंट से रिलीफ मिलेगा। लापरवाही बरतने पर बीमारी बढ़ने से पैर काटना घट सकता है

Dr. Prem Ratan Degawat
Consultant — Interventional Cardiology



Call us at : +91-9549 158 888 | www.eternalhospital.com