

नसर्ने रोगहरु



• डा. प्रकाशराज रेग्मी
मुटुरोग विशेषज्ञ (prregmi@wlink.com.np)

स्वस्थ रहन व्यायाम

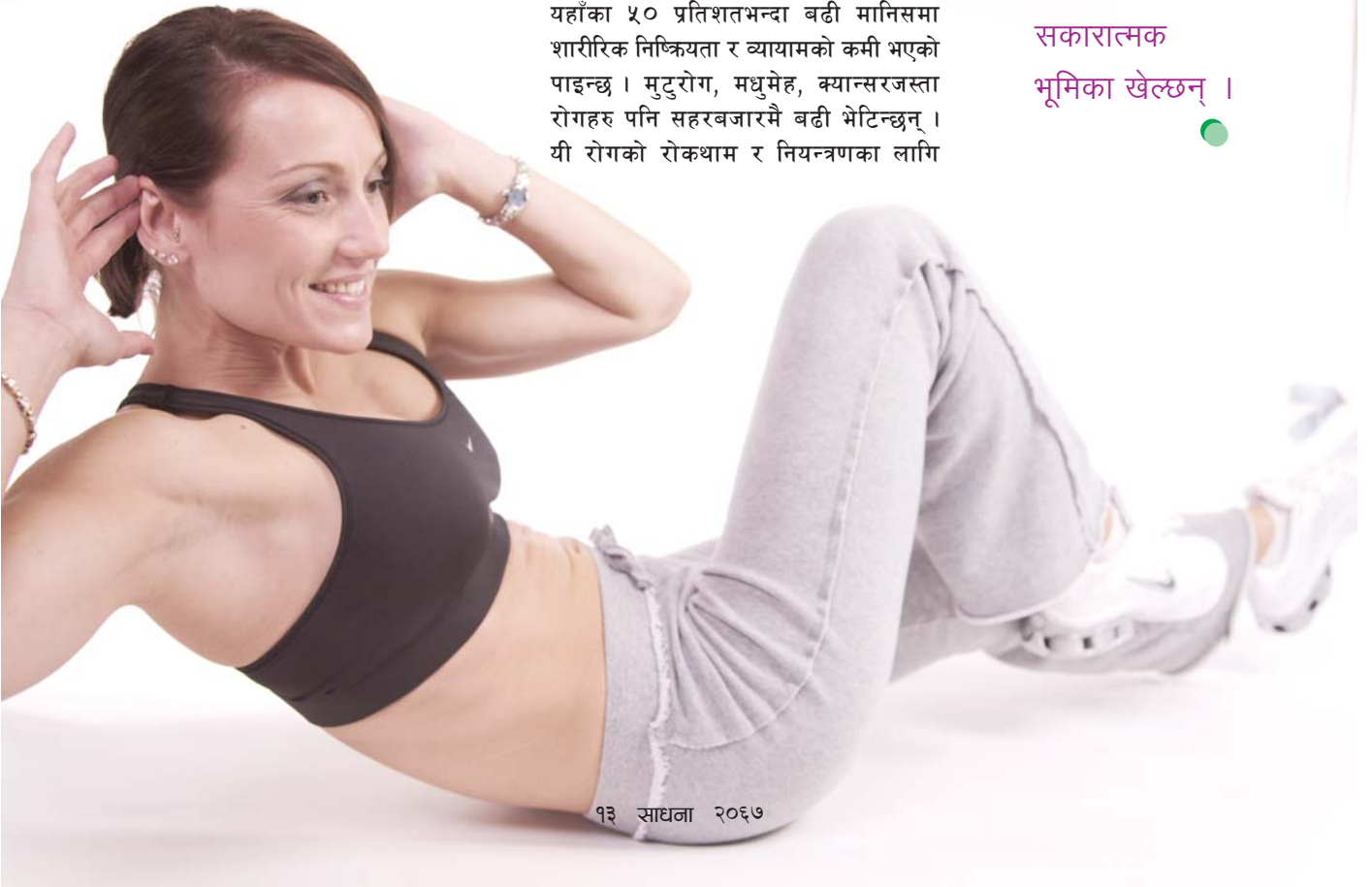
शारीरिक सक्रियता र व्यायामले शरीरलाई बलियो बनाउँछ र धेरै प्रकारका रोगबाट बच्न सहयोग पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा प्रमाणित तथ्य हो । हिजोआज हृदयघात, मस्तिष्कघात, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, क्यान्सरजस्ता नसर्ने रोगहरु बढ्दै जानुको पछाडि रहेको एउटा प्रमुख कारण मानिसमा रहेको शारीरिक निष्क्रियता र व्यायामको कमी हो । वर्तमान युगलाई जीवनशैलीका दृष्टिले बटन थिचेर चल्ने जीवनशैलीको युग पनि भनिन्छ । आजका मानिसको अत्यधिक समय टेलिफोन, टेलिभिजन, कम्प्युटर, मोटर कारलगायत अन्य थुप्रै सामानहरुको बटन थिच्नेमा बित्छ । विज्ञान र प्रविधिको विकास

तथा औद्योगीकरणद्वारा सिर्जित आजको जीवनशैलीमा शारीरिक निष्क्रियता बढेको छ । यदि शारीरिक सक्रियता बढाउनेतर्फ नसोच्ने हो भने मानिस भन्-भन् रोगी र कमजोर हुँदै जानेछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको पहलमा नेपालमा सन् २००७ मा भएको एक सर्वेक्षणअनुसार ५.५ प्रतिशत नेपालीमा मात्र शारीरिक व्यायामको कमी छ । गाउँहरु सहरीकरण हुँदै छन् । गाउँलेहरु सहरबजारमा आएर बस्ने क्रम बढ्दो छ । पहाडका मानिस तराईतिर भर्दै छन् । सहरमा जनसंख्या अत्यधिक मात्रामा बढ्दो छ र सहरियाहरुको जीवनशैली हेर्ने हो भने यहाँका ५० प्रतिशतभन्दा बढी मानिसमा शारीरिक निष्क्रियता र व्यायामको कमी भएको पाइन्छ । मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सरजस्ता रोगहरु पनि सहरबजारमै बढी भेटिन्छन् । यी रोगको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि



• हिँडने, बिस्तारै
कुद्ने, पौडी
खेल्ने, साइकल
चलाउनेजस्ता
व्यायामले मुटुरोग
नियन्त्रणमा
सकारात्मक
भूमिका खेल्छन् ।



व्यायामबारे भ्रम र वस्ताविकता

भ्रम	वास्तविकता
व्यायामले थकित बनाउँछ ।	व्यायामले स्फूर्ति बढाउँछ ।
व्यायामले बढी समय खर्च गराउँछ ।	व्यायाम जीवनशैलीको नियमित अंग बन्छ ।
सबै प्रकारका व्यायामबाट एकैनासको फाइदा हुन्छ ।	व्यायामबाट फाइदा हुन्छ तर नियमित एरोबिक व्यायामले मुटु, फोक्सोलाई बढी फाइदा पुग्छ ।
उमेर बढ्दै गएपछि व्यायामको आवश्यकता घट्छ ।	उमेर बढ्दै गए पनि एकनासको नियमित व्यायाम लाभदायी हुन्छ ।
नियमित व्यायाम गर्न खेलाडीको योग्यता चाहिँन्छ ।	व्यायाम गर्न खेलाडीको योग्यता चाहिँदैन ।

जीवनशैलीका विविध पक्षहरूलाई स्वस्थ बनाउनुका साथै शारीरिक सक्रियता र व्यायाम बढाउनुपर्ने देखिन्छ ।

शारीरिक सक्रियता र व्यायाम दुई फरक अवस्थाहरू हुन् । दैनिक जीवनयापनमा नियमित रूपमा सञ्चालन गरिने शारीरिक कार्यबाट सक्रिय वा निष्क्रिय भनी छुट्याइन्छ । शरीरलाई स्वस्थ, बलियो, सुगठित, लचकदार, तनावमुक्त राख्नका लागि अपनाइने विशेष प्रकारको शारीरिक कार्यलाई व्यायाम भनिन्छ ।

शारीरिक रूपले सक्रिय रहनुका साथै नियमित व्यायाम पनि गर्ने गरेमा शरीर स्वस्थ, बलियो र सुखी बन्छ । नियमित व्यायामले मुटु र फोक्सोलाई ठीक अवस्थामा राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

एरोबिक व्यायाम

व्यायाम विभिन्न थरीका छन् । तौल उठाउनु, खाल्टो वा खेत खन्नु, पौडी खेल्नु, साइकल चलाउनु, लम्केर हिँड्नु वा कुद्नु, योगासन, प्राणायाम आदि सबै शारीरिक व्यायामहरू हुन् । यस्तै ध्यान, विपश्यना आदि मानसिक व्यायाम हुन् । मुटु र फोक्सोलाई स्वस्थ, बलियो र कन्डिसनमा राख्न सबैभन्दा प्रभावकारी एरोबिक व्यायाम हो ।

एरोबिक व्यायामका उदाहरणहरूमा लम्केर हिँड्ने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने, नाच्ने, पहाड चढ्ने, ट्रेड मिलमा कुद्ने आदि प्रमुख हुन् । यी व्यायामहरू गर्दा मुटु-फोक्सोको काम बढ्छ । शरीरमा अक्सिजनको आवश्यकता बढ्छ । हात-खुट्टा तथा शरीरका अन्य भागका मांसपेशीहरू सक्रिय हुन्छन् । हाडका

जोर्नीहरू सक्रिय हुन्छन् । सम्पूर्ण शरीर नै सक्रिय हुन्छ । मुटु र फोक्सोले छिटो-छिटो काम गरेर शरीरमा बढ्दो अक्सिजनको आवश्यकतालाई पूरा गर्छन् । यस प्रकारको व्यायामबाट मुटु र फोक्सो कन्डिसनमा आउँछन् र शरीरले धेरै काम गर्नुपरेको बेलामा पनि यी अङ्गहरू थक्कैदैनन् । फलस्वरूप मानिसलाई स्याँ-स्याँ हुँदैन र थकाइ पनि लाग्दैन ।

व्यायाम प्रभावकारी हुनुका लागि हृदयगति र श्वास-प्रश्वासलाई बढाउने



लम्केर हिँड्नु सबैभन्दा सजिलो र उत्तम व्यायाम हो

खेल्ने, साइकल चलाउनेजस्ता व्यायामले मुटुरोग नियन्त्रणमा सकारात्मक भूमिका खेल्छन् । यी व्यायाम नियमित गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । सबैभन्दा सजिलो र मुटुका लागि लाभदायी व्यायाम नियमितरूपमा दैनिक ३० देखि ६० मिनेटसम्म प्रतिघण्टा ५ कि.मि.का दरले हिँड्नु हो । हिँड्दा शरीरलाई तकलिफ हुनुहुँदैन । छाती दुख्ने,



नियमित व्यायामका फाइदाहरू

- शरीर बलियो बन्छ ।
- मानसिक तनाव घट्छ ।
- मोटोपना घट्छ ।
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्टेरोल घट्छ ।
- दिमाग तेजिलो बन्छ ।
- मुटु, फोक्सो बलियो बन्छ ।
- अनुहार र शरीर सुन्दर बन्छ ।
- उमेर बढे पनि जवानी कायम रहन्छ ।
- यौनशक्ति बढ्छ ।
- भोक र निद्रा बढ्छ ।

तथा पसिना निकाल्ने गरी व्यायाम तीव्र हुनु आवश्यक छ । साथै नरोकीकन अटुटरूपमा कम्तीमा १५ देखि ३० मिनेटसम्म व्यायाम गरिएको हुनुपर्छ र नियमितरूपमा कम्तीमा हप्ताको ५ दिनसम्म व्यायाम गरिएको हुनुपर्छ ।

स्वस्थ मुटुका लागि व्यायाम

व्यायामले मुटुरोग घटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । हिँड्ने, बिस्तारै कुद्ने, पौडी

दम फुल्ने गरी व्यायाम गर्नुहुँदैन । व्यायाम बिस्तारै सुरु गरी पछि रफ्तार बढाउँदै जानुपर्छ ।

मुटुका लागि बढी लाभदायी व्यायाम : लम्केर हिँड्ने, साइकल चलाउने, ट्रेडमिलमा कुद्ने, पौडी खेल्ने तथा टेनिस, हक्की, बास्केटबलजस्ता खेलकुद खेल्ने ।

मुटुका लागि कम लाभदायी व्यायाम : गल्फ खेल्ने, भलिबल खेल्ने, बेसबल खेल्ने ।



व्यायाम कति कडा हुनुपर्छ ?

कसले कति कडा र कति मात्रामा व्यायाम गर्ने भन्ने कुरा उसको हृदयगतिको आधारमा तय गर्नुपर्छ। जति व्यायाम गर्दा आफूलाई सजिलो अनुभव हुन्छ र छातीमा पीडा उत्पन्न हुँदैन, त्यसैमा व्यायाम सीमित गर्नुपर्छ। व्यायाम आवश्यकभन्दा बढी तीव्र भएमा हृदयघात हुने अथवा मुटुको धड्कनको खराबी उत्पन्न भई ज्यानकै लागि खतरनाक हुन सक्छ। यसकारण छातीमा पीडा हुने समस्या भएका रोगीहरूले आफ्नो चिकित्सकको सल्लाहअनुसारको व्यायाम गर्न उपयुक्त हुन्छ।

प्रथम चरणमा ५-१० मिनेटसम्म बिस्तारै जीउ तताउन व्यायाम गर्नुपर्छ। त्यस्तै जीउ तातेपछि दोस्रो चरणमा ३० मिनेट जति व्यायामको तीव्रता बढाउनुपर्छ र तेस्रो चरणमा ५-१० मिनेट बिस्तारै व्यायामको तीव्रतालाई घटाउनुपर्छ।

व्यायाम र हृदयगतिको		
उमेर (वर्ष)	व्यायाम गर्दा हृदयगतिको लक्ष्यक्षेत्र (६०-७५%) प्रतिमिनेट	उमेरअनुसारको अत्यधिक हृदयगतिको (१००%)
२०	१२०-१५०	२००
२५	११७-१४६	१९५
३०	११४-१४२	१९०
३५	१११-१३८	१८५
४०	१०८-१३५	१८०
४५	१०५-१३१	१७५
५०	१०२-१२७	१७०
५५	९९-१२३	१६५
६०	९६-१२०	१६०
६५	९३-११६	१५५
७०	९०-११३	१५०

व्यायाम र खर्च हुने शक्ति	
व्यायाम	क्यालोरी प्रतिघण्टा
साइकल चलाउने	
९ कि. मि. प्रतिघण्टा	२४०
२० कि.मि. प्रतिघण्टा	४१०
लम्केर हिँड्ने (जगिङ)	
५ कि.मि. प्रतिघण्टा	४००
१० कि. मि. प्रतिघण्टा	८००
दौडिने	
१६ कि.मि. प्रतिघण्टा	१२८०
पौडी खेल्ने	
५० मिटर प्रतिमिनेट	५००
फुटबल खेल्ने	६००

यौनसम्पर्क र व्यायाम

यौनक्रीडा एक प्रकारको व्यायाम हो। यसबाट मुटुलाई राम्रो असर पर्छ। स्वस्थ यौनसम्पर्कले हृदयघातको सम्भावना कम गर्छ। हप्ताको २-३ पल्टसम्म यौनसम्पर्क गर्दा १० वर्षले आयु बढ्छ भन्ने वैज्ञानिकहरूको धारणा रहिआएको छ। यौनक्रीडाको समयमा मुटुमा पर्ने दबाव भनेको दुई तलामाथि भन्दा चढ्दा पर्ने दबावबराबर हो। हृदयघात भएको ४ हप्तापछि यौनसम्पर्क गर्दा हुन्छ। छातीमा पीडा उत्पन्न नभई २ तलामाथिसम्म भन्दा चढ्न सकिन्छ भने यौनक्रीडाको भार मुटुले सजिलै धान्न सक्छ। यदि छातीमा पीडा उत्पन्न हुन्छ भने यौनसम्पर्कका बेला कम मात्र श्रम प्रयोग गर्नुपर्छ। साथै

जिब्रोमुनि राख्ने औषधि (Isordile 5mg) प्रयोग गर्नुपर्छ।

कतिपय पुरुष मुटुरोगीहरूले यौनदुर्बलताको अनुभव गर्छन्। धेरैजसो अवस्थामा यो मनोवैज्ञानिक कारणबाट हुन्छ, डिप्रेसनका कारण हुन्छ। कहिलेकाहीँ सेवन गरिरहेको कुनै औषधिको कारण पनि यौनदुर्बलता भएको हुन सक्छ। यसको उपचार सम्भव छ। आफ्नो चिकित्सकसँग शंकोच नमानि परामर्श लिनुपर्छ।

सजिलो र प्रभावकारी व्यायाम

व्यायाम गर्न विशेष लुगा, विशेष कोठा र विशेष अवसर चाहिँदैन। हलुका लुगा र सजिलो जुता लगाएर बिहान अथवा बेलुका धूलो-धुवाँ नभएको सडक वा आफ्नै घरवरिपरि वा चौरमा लम्केर हिँड्नु सबैभन्दा सजिलो र उत्तम व्यायाम हो। यो व्यायाम प्रभावकारी होस् भन्नका लागि केही नियमहरू पालना गर्नुपर्छ।

व्यायाम गर्दा सुरुमा बिस्तारै र केही दिनपछि मात्र रफ्तार बढाउँदै लगनुपर्छ। आफ्नो हृदयगति नाप्ने तरिका जान्नुपर्छ। व्यायाम गरेको अवस्थामा आवश्यकभन्दा बढी हृदयगति बढ्न दिनुहुँदैन। यसै गरी जाडो मौसममा न्यानो लुगा लगाएर व्यायाम गर्नुपर्छ भने खाना खानेबित्तिकै पनि व्यायाम गर्नुहुँदैन। ज्वरो आएको बेला, विरामी परेको बेला व्यायाम गर्नुहुँदैन। यसै छाती दुख्ने गरी वा धेरै स्वाँ-स्वाँ हुने गरी पनि व्यायाम गर्नुहुँदैन।

व्यायाम सकेसम्म नियमित नै गर्नुपर्छ तर केही अप्ठेरो भएमा तुरुन्त रोक्नुपर्छ। लम्केर हिँड्दा रफ्तार छिटो वा ढिलो कस्तो भयो भनी थाहा पाउने एउटा उपाय छ। त्यो हो- टक टेस्ट अर्थात् बोली परीक्षण। दुई जना सँगसँगै बोल्दै हिँड्ने गर्नुपर्छ। एक-अर्काको बोली राम्रोसँग बुझियो भने रफ्तार कम भयो, व्यायामको गति पुगेन भनी बुझ्नुपर्छ। यदि एक-अर्काको कुरा पूरै बुझिएन भने रफ्तार छिटो भयो भनी बुझ्नुपर्छ। यदि बोली आधा बुझिने र आधा नबुझिने भयो भने रफ्तार ठीक छ भनी बुझ्नुपर्छ। व्यायाम गर्दा रक्तचाप पनि नाप्नु उपयुक्त हुन्छ। व्यायामको उचाइ (उत्कर्ष) मा रक्तचाप १६०/९० भन्दा बढी भयो भने खतरा हुन्छ।

साधना