News of Seminar by RSCWS on 7th August, 2011 –

in Daily Ajit Dated 8-8-2011

ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲਾਇਆ ਬੁਢਾਪਾ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਣਨ ਲੱਗੇ ਨੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਿਕਾਰ-ਡਾ: ਬਾਲੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 'ਚ ਹੋਏ ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਐਚ. ਕੇ. ਬਾਲੀ ਰੇਲਵੇ ਰਿਟਾਇਰਡ ਪੈਸ਼ਨਰਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਤਸਵੀਰ : ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 7 ਅਗਸਤ (ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਸੋਹਲ)-ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਇਕ ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਐਚ. ਕੇ. ਬਾਲੀ ਨੇ ਅੱਜ ਇੱਥੇ ਰੇਲਵੇ ਰਿਟਾਇਰਡ ਪੈਸ਼ਨਰਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ 'ਬੁਢਾਪੇ 'ਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਾਏ ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤਾ। ਡਾ. ਬਾਲੀ ਨੇ ਉਪਰੋਕਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਬੀ. ਪੀ., ਮੋਟਾਪਾ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤਣਾਅ ਭਰੀ ਸ਼ਰੀਰਕ-ਮਾਨਸਿਕ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਖਾਣਪੀਣ ਵੀ ਬੇਹਿਸਾਬਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਬਾਲੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੁਢਾਪੇ 'ਚ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪ-ਚੁਪੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਕੀਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਕੇ ਮੋਟੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਿਰਧ ਉਮਰ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਧਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬੇਹਤਰੀਨ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੀਮਿਤ ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਨਾਗਾ ਸੈਰ ਅਤੇ ਸਹਿਦੀ-ਸਹਿਦੀ ਕਸਰਤ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਬਾਲੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਚ ਪੈਰਾਫੇਰੀਅਲ ਵਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਕਾਫੀ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ 'ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਧਰੰਗ ਆਦਿ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ (ਬਲੋਕਜ) ਲਈ ਕਾਰਡਿਕ ਆਰਟਰੀਜ ਨੂੰ ਕਾਰੋਟਿਡ ਸਟੈਂਟਿਗ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਬਾਲੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰੇਡੀਅਲ ਰੂਟ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਟੈਂਟਿਗ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।