

# एक जगह देर तक बैठे रहने की आदत छोड़ें, रहेंगे हेल्दी

■ NBT न्यूज, गुडगांव

लंबे समय तक पैर लटकाकर ऑफिस में बैठने की आदत या खराब लाइफस्टाइल आपके लिए बड़ी मुसीबत खड़ी कर सकती है। जी हां! एसी दफ्तर, घंटों कंप्यूटर स्क्रीन के सामने बैठकर काम, लगातार ऑनलाइन मीटिंग्स और बीच में बिना ब्रेक लिए काम खत्म करने की दौड़। आज की कॉरपोरेट संस्कृति में यह सब सामान्य हो गया है लेकिन यही सामान्य दिखने वाली आदतें चुपचाप पैरों की नसों पर दबाव बढ़ा रही हैं।



डॉक्टरों के मुताबिक, 8-10 घंटे तक लगभग एक ही स्थिति में बैठे रहने से पैरों से दिल तक खून लौटने की प्राकृतिक प्रक्रिया प्रभावित होती है। नतीजतन पैरों में सूजन, भारीपन, उभरी नसें और दर्द जैसी शिकायतें गुडगांव के अस्पतालों में

तेजी से बढ़ रही हैं और चौंकाने वाली बात यह है कि अब 25 से 45 वर्ष के युवा भी बड़ी संख्या में इसकी चपेट में आ रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि अगर जीवनशैली में बदलाव नहीं किया गया, तो यह समस्या वैरिकोज वेंस और अन्य गंभीर बीमारियों का रूप ले सकती है।

**हर महीने हो रही 30 से 40 लोगों की सर्जरी :** मेदांता के पेरिफेरल

वैस्कुलर एंडोवैस्कुलर साइंसेज के चेयरमैन डॉ. राजीव पारख के अनुसार पहले वैरिकोज वेंस को बढ़ती उम्र से जोड़ा जाता था, लेकिन अब 25 से 45 वर्ष के युवा बड़ी संख्या में इस समस्या के साथ आ रहे हैं। हर महीने करीब 30 से 40 लोगों की सर्जरी हो रही है। इसके अलावा ओपीडी में भी पैरों में दर्द, सूजन और नसों के उभरने की शिकायत लेकर लोग पहुंच रहे हैं।



AI Image

**ब्लड सर्कुलेशन धीमा पड़ने से होती है दिक्कत**

सीके बिड़ला हॉस्पिटल वैस्कुलर सर्जरी एवं इंटरवेंशंस के असोसिएट डायरेक्टर डॉ. दिग्विजय शर्मा ने बताया कि जब हम चलते-फिरते हैं तो पिंडली की मांसपेशियां नसों के जरिए खून को दिल तक पहुंचाने में मदद करती हैं। घंटों पैर लटकाकर बैठने से ब्लड सर्कुलेशन धीमा पड़ता है और वैरिकोज वेंस का खतरा बढ़ जाता है।

**कैसे पहचानें खतरे के संकेत:**

पैरों में भारीपन, घुटने के आसपास सूजन, नसों का उभरना या नीला दिखना, रात में ऐंठन या जलन, पैरों में असामान्य धकान जैसे लक्षणों को नजरअंदाज करना भविष्य में सर्जरी तक की जरूरत पैदा कर सकता है।

**ऐसे करें बचाव**

डॉक्टरों का कहना है कि मूवमेंट ही नसों की सेहत की असली दवा है। वर्क फ्रॉम होम हो या ऑफिस में लंबे समय तक एक पोजीशन में बैठकर काम करने से बचे। शरीर को सक्रिय नहीं रखें। हर एक घंटे में कुर्सी से उठकर 5 मिनट टहले। बैठते समय दोनों पैर जमीन पर टिकाकर रखें, लंबे समय तक पैर न लटकाएं। पंजों को ऊपर-नीचे करने की एक्सरसाइज करें और सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। कोशिश करें फोन पर बात करते समय चले।

