रक्त संचार (Blood Circulation) बेहतर बनाने के 11 आसान और असरदार उपाय

हमारे शरीर में लगभग 60,000 मील लंबी रक्त वाहिकाओं (Blood Vessels) का एक विशाल जाल फैला हुआ है। हृदय और मांसपेशियों के साथ मिलकर ये नसें शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन और जरूरी पोषक तत्व पहुँचाती हैं। जब रक्त प्रवाह धीमा पड़ने लगता है या कहीं रुकावट आती है, तो कोशिकाओं को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएँ शुरू हो सकती हैं।



नियमित व्यायाम, पर्याप्त पानी और संतुलित आहार स्वस्थ रक्त संचार की नींव हैं।

खराब रक्त संचार के शुरुआती संकेत

जब हाथ-पैरों तक पर्याप्त रक्त नहीं पहुँच पाता, तो शरीर कुछ स्पष्ट संकेत देने लगता है। हाथ या पैर अक्सर ठंडे रहना या सुन्न पड़ना, त्वचा का रूखा होना, नाखूनों का कमजोर होकर टूटना और पैरों व पंजों के बाल झड़ना इसके आम लक्षण हैं। कुछ लोगों में पैरों की त्वचा हल्की नीली दिख सकती है, पुरुषों में इरेक्शन संबंधी दिक्कत आ सकती है, तथा मधुमेह (Diabetes) के मरीजों में छोटे घाव या खरोंच भरने में सामान्य से अधिक समय लगता है।

रक्त वाहिकाओं को सुरक्षित रखने के बुनियादी नियम

1. **तंबाकू और धूम्रपान से पूरी तरह दूर रहें:** सिगरेट, ई-सिगरेट और चबाने वाले तंबाकू में मौजूद निकोटीन धमनियों की दीवारों को नुकसान पहुँचाता है और रक्त को गाढ़ा कर देता है। इसे छोड़ने के लिए आप अपने डॉक्टर की मदद ले सकते हैं।
2. **ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखें:** उच्च रक्तचाप धमनियों को सख्त (Arteriosclerosis) बना सकता है, जिससे रक्त प्रवाह बाधित होता है। सामान्यतः 120/80 mmHg या उससे कम का लक्ष्य रखें (अपनी उम्र व स्वास्थ्य के अनुसार डॉक्टर से पूछें) और महीने में कम से कम एक बार जाँच जरूर करें।

3. पर्याप्त पानी पिएँ**:** हमारे रक्त का लगभग आधा हिस्सा पानी होता है। यदि हृदय या गुर्दे की बीमारी के कारण डॉक्टर ने पानी सीमित न किया हो, तो रक्त को प्रवाहित रखने के लिए रोजाना पर्याप्त (लगभग 7–8 गिलास) पानी पिएँ; गर्मी या व्यायाम के दौरान मात्रा बढ़ाएँ।

4. पौधों पर आधारित संतुलित आहार लें**:** भोजन में ताजे फल और हरी सब्जियाँ बढ़ाएँ। लाल मांस, पनीर और अधिक वसा वाले खाद्य पदार्थों (Saturated Fats) तथा अतिरिक्त नमक से बचें। इससे वजन, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रहते हैं।

नियमित हलचल और व्यायाम से बढ़ाएँ रक्त प्रवाह

5. डेस्क पर लगातार बैठने से बचें**:** घंटों एक जगह बैठने से पैरों की मांसपेशियाँ कमजोर होती हैं और नसों में खून का थक्का जमने (DVT) का खतरा बढ़ सकता है। बीच-बीच में खड़े होकर काम करें ताकि पैरों की नसों के वॉल्व सक्रिय रहें।

6. योग और स्ट्रेचिंग अपनाएँ**:** योग एक कम-दबाव वाला व्यायाम है जो शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाता है। ट्विस्टिंग आसन आंतरिक अंगों तक रक्त पहुँचाते हैं और शरीर को आराम देते हैं।

7. 'विपरीत करणी' **(Legs-Up-the-Wall)** आसन**:** यदि टखनों या पैरों में सूजन रहती है, तो दीवार के सहारे पैर ऊपर उठाकर लेटें। जमीन या मैट पर पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को दीवार पर सीधा टिका दें और हाथों को बगल में फैलाएँ।

8. तेज एरोबिक व्यायाम करें**:** सप्ताह में 5 से 7 दिन, रोजाना 30 मिनट तेज चलना (कम से कम 3 मील/घंटा की गति), दौड़ना, साइकिल चलाना या तैरना हृदय को मजबूत बनाता है और रक्त संचार तेज करता है।

9. स्क्वैट्स **(Squats)** का अभ्यास**:** स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए पैरों को कंधे के बराबर खोलकर, पीठ सीधी रखते हुए कुर्सी पर बैठने की मुद्रा में झुकें और वापस खड़े हों। यह रक्त प्रवाह के साथ ब्लड शुगर और कमर दर्द में भी लाभदायक है।



विपरीत करणी आसन पैरों की सूजन कम करने और रक्त को हृदय की ओर लौटाने में मदद करता है।

अतिरिक्त सहायक उपाय

10. कम्प्रेशन मोजे **(Compression Socks):** ये विशेष मोजे पैरों पर हल्का दबाव बनाए रखते हैं, जिससे खून नीचे जमा नहीं होता और आसानी से ऊपर हृदय की ओर लौटता है। इनकी सही लंबाई और दबाव के लिए डॉक्टर से सलाह लें।

11. गुनगुने पानी से स्नान**:** अस्थायी राहत के लिए गुनगुने पानी से नहाना या गर्म पानी व चाय पीना रक्त वाहिकाओं को थोड़ा फैलाता है, जिससे रक्त प्रवाह में तुरंत सुगमता आती है।

डॉ. निष्ठा जैन, एम.डी. **(Dr. Nishtha Jain, MD)**

OPD नं. 4, जेरियाट्रिक क्लिनिक, चैरिटेबल हॉस्पिटल

OPD समय: प्रतिदिन, सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक