

Heart disease and yoga: in the context of modern lifestyle

(हृदय रोग और योग: आधुनिक जीवनशैली के संदर्भ में)

Dr. Garima Singh

Yog Instructor/consultant, Yog wellness center, Rajkiya Ayurvedic Hospital,
Premnagar, Bareilly, U.P.

DOI: [10.52984/ijomrc3402](https://doi.org/10.52984/ijomrc3402)

सारांश

आधुनिक यग में मानव अधिक से अधिक भोग विलासिता का जीवन व्यतीत कर रहा है जो जीवन शैली मानव ने अपनायी है वह निरंतर उसे रोगग्रस्त कर रही है विभिन्न प्रकार के रोग अपने लक्षणों के साथ मानव जीवन के स्वास्थ्य को विकृत कर रहे हैं इन्हीं रोगों की श्रृंखला में आज हृदय से संबंधित अनेक रोग मानव जीवन में अपना डेरा जमाए हुए हैं। प्रत्येक दूसरे व्यक्ति में यह रोग सरलता से देखने को मिलता है जिसके अनेक प्रकार के लक्षण श्वास तेजी से चलना, अधिक गुस्सा आना, रक्तचाप का अनियंत्रित रहना, एन्जाइना पेन आदि सामने आते हैं। इनके आधार पर यह जाना जा सकता है कि कहीं ना कहीं हमारा हृदय प्रभावित हो रहा है।

अतः यह कह सकते हैं कि हृदय रोग ऐसी स्थितियों का एक समूह है जिनके कारण रक्त वाहिकाएं और हृदय दोनों ही प्रभावित होते हैं इन्हीं स्थितियों में हृदय से संबंधित सभी लक्षण परिलक्षित होने आरंभ हो जाते हैं। इनका कारण सर्वप्रथम हमारा आहार है सही पोषण का ना लेना, धूमपान आदि मादक पदार्थों का सेवन करना, अपनी दिनचर्या में व्यायाम का सम्मिलित ना होना आदि है। यदि यह व्यवहार हमारे दिनचर्या के प्रति रहता है तो यह मानव स्वास्थ्य के लिए एक बहुत ही बड़ा खतरा है। अपने इस शोध पत्र में हम हृदय रोगों से संबंधित जो भी कारण है और उनका योग द्वारा कैसे प्रबंध किया जाए /क्या भूमिका रहेगी मानव जीवन में योग की हृदय रोगों को नियंत्रित करने में यह बतलाने का प्रयास करेंगे। क्योंकि योगाभ्यास ही है जो समस्त रोगों से सुरक्षित रखते हुए शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रख सकता है। इस सन्दर्भ में नेशनल हेल्थ स्टेटिस्टिक्स की रिपोर्ट में बताया गया है कि "The word yoga has been described as action leading to the union of the body and the mind which improves physical, mental and spiritual well being."

It is an ancient art of mind-body control that originated in India over five thousand years ago and is now widely popular throughout the world. The National Health Statistics report that about 21 million adults living in the United States use yoga as a complementary health approach”1

अब तक के अध्ययन से यह स्पष्ट हो चुका है की योग भारतीय परंपरा की प्राचीन आयामों की ऐसी धरोहर है जिसे हमारे ऋषि मुनियों आदि ने बहुत ही सहज कर रखा है यह एक ऐसी परंपरा है और ज्ञान का एक ऐसा भंडार जो हमें आत्मा से परमात्मा तक के ज्ञान का बोध कराता है साथ ही साथ उसका अनुसरण करते हुए हमें मुक्ति की मोक्ष की अवस्था तक पहुंचने का मार्ग प्रशस्त करता है इतना ही नहीं इसके साथ हम एक स्वस्थ जीवन शैली एवं निरोगी आयु को प्राप्त कर सकते हैं इस विषय में सत्यजीत आर जयसिंह ने अपने शोध पत्र में लिखा है की

“Yoga is described as comprising a rich treasure of physical and mental techniques that can be effectively used to create physical and mental well-being. It is an ancient tradition that finds its roots in the early civilizations of the central Asian regions. Its influence is seen in many cultural traditions of different countries. In India it flourished and evolved as a vibrant way of life and a spiritual practice.”2

वर्तमान में जो संकट व्यक्ति के जीवन पर छाए हुए हैं विभिन्न प्रकार के संक्रमण विभिन्न प्रकार के रोग आदि इन सभी से इस परंपरा का अनुसरण कर सुरक्षित रहा जा सकता है इस शोध पत्र में हम हृदय से संबंधित रोग एवं उनका

योग द्वारा किस प्रकार उपचार किया जा सकता है इसे बताने का प्रयास करेंगे

यदि देखा जाए तो विश्व भर में लगभग लोग योग का अभ्यास करते हैं और यह सभी जानते हैं कि योग का सकारात्मक प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है इसलिए यह उनके लिए आवश्यक है साथ ही साथ यदि ध्यान दिया जाए तो हृदय से संबंधित रोगियों को बहुत ही चुने हुए अभ्यास योग में कराए जाते हैं परंतु उनका भी बहुत अच्छा और सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है

हृदय रोग के प्रकार –

यदि हम हृदय रोगों के प्रकारों की बात करते हैं तो इसमें कोरोनरी आर्टरी डिजीज ,एंजाइना, दिल का दौरा आदि प्रकार सामने आते हैं।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज (CAD)—यदि कोरोनरी आर्टरी डिजीज के विषय में बात करें तो इसका एक आम लक्षण है एंजाइना ,छाती में दर्द होना । इस लक्षण में रोगी को छाती में भारीपन , दवाव, दर्द आदि का एहसास होता है कभी-कभी ऐसा लगता है जैसे की जलन हो रही हो और उसे हम आमाशय की गड़बड़ी समझ लेते हैं जबकि एंजाइना अपने लक्षणों को कंधे ,बाहों गर्दन, गला ,पीठ के द्वारा रोगी को सचेत करता है। इसके साथ ही साथ जब रोगी इस लक्षण को नहीं समझ पाता तो अगली अवस्था में उसकी सांसे छोटी होने लगती हैं, धड़कन तेज होनी आरंभ हो जाती है कमजोरी और चक्कर भी आने लगता है और ऐसा एहसास होता है

कि उसको उल्टी आ जाएगी । कभी-कभी पसीना भी आने लगता है इन लक्षणों को समय रहते पहचान लिया जाए तो कोरोनारी आर्टरी डिजीज को उसकी प्रथम अवस्था में ही नियंत्रित किया जा सकता है ।

हार्ट अटैक / दिल का दौरा— जब हम **हार्ट अटैक की दिल के दौरे** की बात करते हैं तो यह एक ऐसा लक्षण है कि यह आधे घंटे से ज्यादा या आधे घंटे तक लक्षण दिखता है इसमें आराम करने से या कोई भी दवाई खाने से आराम नहीं मिलता । यदि आरंभिक लक्षण है तो हल्का सा दर्द आरंभ होता है और यह अवस्था गंभीर भी हो जाती है कभी-कभी लोगों में इस प्रकार का कोई लक्षण सामने नहीं आता है और उन्हें दिल का दौरा भी पड़ता है जिसे हम **साइलेंट मियोकार्डियल इन्फ्रैक्शन** के नाम से जानते हैं । ऐसा अधिकतर उन लोगों में होता है जो शुगर से पीड़ित होते हैं इन लोगों के इस प्रकार के दौरे की आशंकाएं अधिक होती है ऐसे में हमें बिल्कुल भी प्रतीक्षा नहीं करनी है तुरंत ही आपातकालीन सहायता की आवश्यकता होती है ।

अर्थिमिया—यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें दिल की धड़कनें अनियमित हो जाती हैं । उदाहरण के लिए, टेकीकार्डिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें हृदय तीव्र गति से धड़कता है ।

हृदय बल्ब से संबंधित रोगी के लक्षणों की बात करें तो यह लक्षण विशेष रूप में गंभीरता को प्रकट करता है परंतु विषम परिस्थितिया उत्पन्न नहीं करता । इसमें रोगी के पास सोचने समझने का समय होता है जब वह अपना चेकअप कराता है तब पता चलता है कि वाल्व बंद है जिसमें पूरी सांस ना आना ,कमजोरी महसूस होना ,सीने में असहजता का अनुभव करना ,काम करते-करते अचानक सीने में भारीपन होना आदि रूप में यह लक्षण प्रतीत होता है ।

एथेरोस्क्लेरोसिस—यह एक चिकित्सा स्थिति है जहां धमनियां सख्त हो जाती हैं ।

कार्डियोमायोपैथी— यह एक ऐसी समस्या है जहां हृदय की मांसपेशियां बड़ी और मोटी हो जाती हैं ।

हृदय संबंधी वंशानुगत रोग— इस प्रकार के रोग का जन्म के बाद ही पता चल जाता है की बच्चों में हृदय रोग के लक्षण सामने आ रहे हैं या नहीं । इस प्रकार के केस मे ईसीजी, चेस्ट एक्सरे आदि से ही पता चल जाता है उनकी सांसों की गति तेज होती है साथ ही साथ साइनोसिस ,भूख में कमी ,सही रूप में शरीर का वजन का एवं शरीर का विकसित न होना , फेफड़ों में बार-बार संक्रमण का हो जाना आदि लक्षण प्रतीत होते हैं इस अवस्था में योगाभ्यास सर्वोत्तम उपाय है जैसे ही यह लक्षण प्रतीत हो और यह ज्ञात हो जाए की हृदय से संबंधित रोग उत्पन्न है तो रोगी को सामान्य हल्के अभ्यास आरंभ कर देने चाहिए । विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस रोग पर प्रकाश डालते हुए बताया है कि “The different types of CVDs are listed below. 1. CVDs due to atherosclerosis: Q ischaemic heart disease or coronary artery disease (e.g. heart attack) Q cerebrovascular disease (e.g. stroke) Q diseases of the aorta and arteries, including hypertension and peripheral vascular disease. 2. Other CVDs Q congenital heart disease Q rheumatic heart disease Q cardiomyopathies Q cardiac arrhythmias”3

कोरोनरी आर्टरी डिजीज महिलाओं में अधिक देखने को मिलती है इस विषय में इस शोध में बताया गया है कि “Coronary artery disease and stroke account for 80% of CVD deaths in males and 75% of CVD deaths in females”⁴

अफ्रीका में हुए शोध के अनुसार यह परिणाम निकल गया कि सबसे ज्यादा मृत्यु का कारण हृदय रोग ही है

“Cardiovascular diseases are the [leading cause of death](#) worldwide except Africa “⁵

कार्डियोवैस्कुलर डिजीज के कारण एवं लक्षण— इस डिजीज के अंतर्गत मुख्य कारण अथिरोमा कहीं जाने वाली बसा धमनियों के अंदर ही जम जाती है और वह धीरे-धीरे अंदर विकसित होने के साथ एक सतह बना लेती है जिसके कारण रक्त के संचरण में रुकावट आने लगती है और एंजाइना का दर्द आरंभ होने लगता है । इस समस्या के अंतर्गत इस सतह पर खून का थक्का जमने लगता है जिसके कारण हृदय की मांसपेशियों के दूसरे हिस्से में रक्त संचार की कमी हो जाती है और मांसपेशियां क्षतिग्रस्त होना शुरू कर देती है। यही अवस्था हार्ट अटैक की प्रथम अवस्था है अगर यह क्षति एक सीमित अवस्था तक है तब बहुत अधिक नुकसान नहीं होता। परंतु यदि यह अवस्था विकसित हो जाती है तो मृत्यु का कारण भी बन जाती है । जन्मजात हृदय की जो भी समस्याएं होती हैं उसमें सांसों का तेजी से चलना और उंगलियों के नाखूनों में नीलापन ,शरीर में थकान ,रक्त का संचार कम होना आदि लक्षण देखने को मिलते हैं और दिल के दौरे के लक्षणों की बात करें तो थोड़े से व्यायाम के साथ ही थकान आ जाती है ,सांस रोकने में परेशानी होती है ,रक्त जमना आरंभ कर देता है ,फेफड़ों में भी द्रव जमा होने लगता है अचानक सीने में दर्द का उठ जाना

संकेत देता है दिल के दौरे का लेकिन कभी-कभी यह दर्द और भी संकेत देते हैं आपको इन लक्षणों के साथ दोनों हाथों ,कमर या फिर पेट में दर्द और अचानक बेचैनी महसूस हो सकती है। हृदय की तेज धड़कन, सांस में तकलीफ ,त्वचा पर चकत्ते आदि के साथ-साथ महत्वपूर्ण भूमिका हमारे आहार की भी होती है जो हमारी अनियमित दिनचर्या है और हमारे खाने-पीने की जो आदतें हैं उनके कारण भी यह समस्याएं उत्पन्न हो जाती है और आज की तनाव भरी जीवन शैली जहां व्यक्ति प्रतिक्षण किसी न किसी कारण बस हमेशा तनाव में रहता है चिंतित रहता है मन का अशांत रहना ,मन का खिन्न रहना आदि महत्वपूर्ण कारण है इस रोग को बढ़ावा देने में।

हृदय रोग की प्राथमिक रोकथाम—योग एक प्राचीन भारतीय मन-शरीर को रूबरू रखने की तकनीक है जो अदभुत लाभों के कारण विश्व भर में तेजी से लोकप्रिय हो रही है। योग आत्म संस्कृति की एक ऐसी एकीकृत प्रणाली है जिसका मुख्य उद्देश्य शरीर, मन का सामंजस्यपूर्ण विकास करना है और जो मानव जीवन के सभी पहलुओं को शामिल करता है जो शारीरिक कल्याण, मानसिक सद्भाव और सकारात्मक सोच, खुशी और शांति में परिणत होता है। योग स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन के सिद्धांत पर समग्र रूप से स्वास्थ्य की परिकल्पना करता है। योग केवल कुछ मुद्राएं (आसन) नहीं है, बल्कि एक समग्र जीवनशैली है जो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देती है। हालांकि योग कई प्रकार के होते हैं, लेकिन हठ योग का सबसे अधिक अभ्यास किया जाता है। हठ योग के मुख्य घटकों में स्ट्रेचिंग व्यायाम और शारीरिक मुद्राएं (आसन), सांस नियंत्रण (प्राणायाम) और एकाग्रता तकनीक (ध्यान) शामिल हैं। इस विषय में किये गये शोध से ज्ञाता

होता है कि " ऐसा माना जाता है कि योग शरीर को विषमुक्त करने, पुरानी थकान को कम करने, सहनशक्ति बढ़ाने, अंग और प्रतिरक्षा कार्यों में सुधार करने में मदद करता है। " 6। एक अन्य शोध में योग की महत्ता के बिषय में बताते हुए लिखा है कि " अवसाद, तनाव, चिंता, रजोनिवृत्ति के लक्षण, गठिया, पीठ के निचले हिस्से में दर्द सहित कई पुरानी स्थितियों में योग के लाभकारी प्रभाव बताए गए हैं। कैंसर, एलर्जी, अस्थमा, एसिड पेप्टिक रोग, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम, माइग्रेन, चयापचय सिंड्रोम, मधुमेह मेलेटस, हृदय रोग (सीवीडी) आदि। " 7,8

उपरोक्त शोधों से यह स्पष्ट हो जाता है कि योग सीवीडी की प्राथमिक और माध्यमिक रोकथाम के लिए विशेष रूप से लाभप्रद होता है। आसन प्राणायाम के प्रभावों के विषय में सत्यजीत जी लिखते हैं कि "The mainstay of yoga practice involves the adoption and maintenance of specific body postures and the associated controlled breathing techniques. The ancient Indian classic on the practice of yoga, Gherananda-Samhita, notes that there are 840,000 asanas, though only one tenthousandth of them, or 84, are used in contemporary common practice. Of these, only 32 are recommended by this ancient text as being useful for regular practice. The classic texts advise each asana to be maintained for a period of 5–20 breaths. The yogic breathing technique of pranayama

involves a slow deep breath inspired with the predominant use of the abdominal musculature and the diaphragm. The breath is held momentarily in full inspiration within the limits of comfort and allowed slow and spontaneous exhalation. Again respiration is paused within the limits of comfort in full exhalation" 9

योग के किस प्रकार के अभ्यास अधिक लाभप्रद होते हैं और किस प्रकार कठिन अभ्यासों को मोडीफाई करके कराना उचित होता है इस सन्दर्भ में एक शोध में बताया गया है कि Most yoga postures are modifiable to various levels of strength, balance, and endurance. For example, balance postures performed next to a wall, chairs used for support and seated postures for patients that have difficulty getting up and down from the floor. Yoga props can extend one's reach during a yoga session. In our study, inversion postures were avoided, except the legs up the wall posture. Hemodynamic tolerance was monitored by obtaining HR and blood pressure while patients were in the pose (see the Yoga 4 Heart asana sequence for specific yoga postures and modifications utilized) 10

हृदय रोग के रोगियों को बहुत ही सामान्य योग अभ्यास कराए जाते हैं जिसमें हमें उन्हें डीप रिलैक्सेशन और प्राणायाम सबसे ज्यादा कराए जाते हैं जैसे की नदी शोधन प्राणायाम अनुलोम विलोम भ्रामरी प्राणायाम आदि का अभ्यास कराया जाता है सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास सरलता पूर्वक इन रोगियों को कराया जा सकता है और कुशल मार्गदर्शक के संरक्षण में बहुत ही सामान्य आसान का अभ्यास कराया जाता है साथ ही साथ ध्यान पर अधिक फोकस किया जाता है इस विषय में भारत सरकार ने भी जो सामान्य प्रोटोकॉल बताया है उसमें भी उन्होंने बताया है कि किस प्रकार के अभ्यास रोगियों को कराए जा सकते हैं—

FIVE MAJOR YOGA PRACTICES: Mind Sound Resonance Technique (MSRT), Deep Relaxation Technique (DRT), Nadisuddhi Pranayama, Breathing Techniques – Hands in-and-out breathing, hands stretch breathing, tiger breathing; sukshma vyayama (loosening exercises of joints), and meditation.¹¹

कार्डियोवैस्कुलर डिजीज में सर्वांग आसन आदि का क्या प्रभाव पड़ता है इस विषय पर किए गए अपने शोध में लाथा कोनार जी ने बताया है कि “Yoga has proven efficacy in managing secondary cardiac complications due to chronic hypertension. Left ventricular hypertrophy secondary to chronic hypertension is a harbinger of many

chronic cardiac complications, such as myocardial ischaemia, congestive cardiac failure and impairment of diastolic function. Cardiovascular response to head-down-body-up postural exercise (Sarvangasana) has been shown to be particularly beneficial in preventing and treating hypertension-associated left ventricular hypertrophy and diastolic dysfunction. In one study practice of sarvangasana (one of the three best known of all asanas) for two weeks caused resting heart rate and left ventricular end diastolic volume to reduce significantly. In addition there was mild regression of left ventricular mass as recorded in echocardiography”¹²

सावधानियां – इस रोग में सर्वप्रथम हमें यह ध्यान रखना होगा कि किसी भी प्रकार के कठिन आसनों का अभ्यास रोगी को नहीं कराना है। आगे की ओर झुकने वाले आसन और हाइपरवेंटिलेशन वाले अभ्यास जैसे कि कपालभाति भस्त्रिका और पेट के बल लेटने वाले आसनों को हमें नहीं कराना है। साथ ही साथ नमक के पानी के साथ शंख प्रक्षालन आदि और बमन धोती आदि करने से बचना है। स्वास्थ्य के जितने भी अभ्यास है प्राणायाम आदि उनके प्रति जागरूकता के साथ करते हुए धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए और यदि किसी भी प्रकार का अभ्यास के दौरान कोई भी असहयोगिता

महसूस होती है तो तुरंत ही अपने योग प्रशिक्षक आदि से परामर्श लेकर वहां सुधार करना चाहिए सारांशता हम यह कह सकते हैं कि आज की जो विकृत जीवन शैली है यदि उसमें व्यक्ति अपनी दिनचर्या में योग अभ्यास को सम्मिलित कर लेता है तो वह सरलता पूर्वक हृदय रोग के लिए जो भी जैव रासायनिक जोखिमों के कारण उत्पन्न होते हैं उनको कम किया जा सकता है

और एक उचित और व्यवस्थित उपचार भी इस हृदय रोग में मिल का पत्थर साबित हो सकता है। अतः सामान्य अभ्यासक्रम जो बताए जाते हैं वह कुशल निर्देशन में प्रत्येक व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में अब अवश्य सम्मिलित करने चाहिए। कम से कम प्रतिदिन वह अपने जीवन के लिए स्वस्थ जीवन शैली के लिए 20 मिनट का समय उसे स्वयं को अनिवार्य रूप से देना चाहिए।

सन्दर्भ सूची—

1. Clarke TC, Black LI, Stussman BJ, Barnes PM, Nahin RL (2015) Trends in the use of complementary health approaches among adults: United States, 2002-2012. Natl Health Stat Report (79)
2. -Continuum Heart Institute, Beth Israel Medical Center, First Avenue at 16th Street, New York 10010, USA. Received 12 November 2003 Revised 23 June 2004 Accepted 27 August 2004.
3. Global-Atlas-on-cardiovascular-disease-prevention-and-control, Published by the World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. Page-3
4. Shanthi M, Pekka P, Norrving B (2011). Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control (PDF). World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. pp. 3–18. ISBN 978-92-4-156437-3. Archived (PDF) from the original on 2014-08-17.
5. Shanthi M, Pekka P, Norrving B (2011). Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control (PDF). World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. pp. 3–18. ISBN 978-92-4-156437-3. Archived (PDF) from the original on 2014-08-17.

6. Raub J. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. *J Altern Complement Med.* 2002;8:797–812. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
7. 3. *Meditation Practices for Health. State of the Research.* Agency for Healthcare Research and Quantity; US Department of Health and Human Services; 2007. prepared for. [[Google Scholar](#)]
8. Manchanda S.C., Madan K. Yoga and meditation in cardiovascular disease. *Clin Res Cardiol.* 2014 [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Jayasinghe ,Satyajit R. , *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* 2004, Vol 11 No 5,page 370.
10. Pullen PR. *The Benefits of Yoga Therapy for Heart Failure Patients [Dissertation]. Appendix B.* Atlanta (GA): Georgia State University; 2009. [Last accessed on 2017 Aug 12]. Available from: http://www.scholarworks.gsu.edu/kin_health_diss/2/. [[Google Scholar](#)]
11. <https://yoga.ayush.gov.in/blog?q=57>
12. Konar D, Latha R, Bjuvanesvaran JS. Cardiovascular response to headdown-body-up postural exercise (Sarvangasana). *Indian J Physiol Pharmacol* 2000; 44:392–400.