

परिधीय संवह्नी रोग का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Peripheral vascular disease

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)
स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,
छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

परिधीय संवहिनी रोग

Peripheral vascular disease

परिचय :

हाथों व पैरों की बड़ी धमनियों के सकरी होने से पैदा होने वाली रक्त बहाव में रुकावट के कारण जो भी समस्याएं होती हैं उन्हें परिधीय संवहिनी रोग कहते हैं।

लक्षण :

- यह रोग विशेष कर पैरों में होता है। रोग के प्राथमिक चरण में चलने या सीढ़ियों पर चढ़ने पर पैरों और कूल्हों में थकान और दर्द महसूस होता है।
- इस समय रोगी इन लक्षणों पर ध्यान नहीं देते हैं तो समस्याएं धीरे-धीरे बढ़ती जाती हैं और अन्य लक्षण जैसे दर्द सुन होना, पैर की मांसपेशियों में भारीपन आना आदि लक्षण आने लगते हैं।
- शारीरिक काम करते समय मांस पेशियों को अधिक रक्त प्रवाह चाहिए परंतु धमनियां सकरी होने के कारण उन्हें पर्याप्त रक्त नहीं मिलता। आराम के समय रक्त प्रवाह की उतनी आवश्यकता नहीं होती है इसलिए बैठ जाने से दर्द चला जाता है।

परिधीय संवहिनी रोग

Peripheral vascular disease

कारण :

- इस रोग की संभावना उन लोगों में अधिक होती है जो उच्च रक्तचाप मधुमेह आदि रोगों से ग्रसित है।
- जो लोग उच्च कोलेस्ट्रॉल से ग्रसित या निष्क्रिय जीवनशैली को जीते हैं।
- उन लोगों में इस रोग की संभावना अधिक होती है जिनके रक्त में वसा या लिपिड की मात्रा अधिक होती है।
- अधिक धूम्रपान करना भी इस रोग का कारण है।
- इसके अलावा रक्त में थक्का जमने के कारण रक्त शिराएं अवरोधित हो जाती हैं।
- इस रोग में धमनियों के भीतर दीवारों पर वसा जम जाती है, जिससे हाथ-पैरों के ऊतकों में रक्त प्रवाह में बाधा उत्पन्न होती है।

परिधीय संवह्नी रोग का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Peripheral vascular disease

1. षट्कर्म

1. जलनेति

2. संधिसंचालन के अभ्यास

1. पैरों की संधियों से सम्बन्धित
2. हाथों की संधियों से सम्बन्धित
3. मेरूदण्ड की संधियों से सम्बन्धित
4. गर्दन की संधियों से सम्बन्धित

3. आसन

1. खड़े होने वाले आसन
2. बैठकर होने वाले आसन
3. पेट के बल होने वाले आसन
4. पीठ के बल होने वाले आसन

परिधीय संवहिनी रोग का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Peripheral vascular disease

1. खड़े होने वाले आसन : ताड़ासन, वृक्षासन, तिर्यक ताड़ासन
2. बैठकर होने वाले आसन : पर्वतासन, पश्चिमोत्तासनासन, योगमुद्रा, वज्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन आदि।
3. पेट के बल होने वाले आसन : भुजंगासन, त्रिर्यकभुजंगासन, नौकासन, शलभासन, धनुरासन।
4. पीठ के बल होने वाले आसन : पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, नौकासन, सर्वांगासन, विपरीतकरणी मुद्रा, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन।

परिधीय संवहिनी रोग का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Peripheral vascular disease

4. प्राणायाम

1. अनुलोम—विलोम प्राणायाम
2. भस्त्रिका
3. उज्जयी प्राणायाम
4. भ्रामरी प्राणायाम

5. ध्यान:

1. योग निद्रा
2. सोऽहं ध्यान
3. श्वास—प्रश्वास पर ध्यान
4. "ॐ" कार ध्यान



धन्यवाद

Thanks