



श्री अमरनाथ जी यात्रा के दौरान यात्रियों के लिए स्वास्थ्य परामर्श

Posted On: 06 JUN 2017 6:30PM by PIB Delhi

श्री अमरनाथ जी की पवित्र गुफा की यात्रा में 14000 फुट तक की ऊंची चढ़ाई शामिल होती है। यात्रियों को इतनी ऊंची चढ़ाई के कारण निम्न लक्षणों के साथ ऊंचाईजन्य स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है- भूख न लगना, जी मचलाना, उल्टी, थकान, कमजोरी, चक्कर आना, नींद में परेशानी, दृष्टि दोष, मूत्र प्रणाली के गड़बड़ी, नली में गड़बड़ी, शारीरिक गतिविधियों के समन्वय में कमी, शरीर के एक हिस्से में लकवे की शिकायत, धीरे धीरे आने वाली बेहोशी, मानसिक स्तर में परिवर्तन, उनींदापन, सीने में खिंचाव, रक्त संचय, श्वास गति बढ़ना और हृदय गति बढ़ना। यदि ऊंचाईजन्य स्वास्थ्य परेशानियों का समय रहते उपचार न किया जाए तो ये कुछ ही घंटों में जानलेवा साबित हो सकती हैं।

श्री अमरनाथ जी तीर्थ मंडल ने यात्रियों के लिए निम्न स्वास्थ्य परामर्श जारी किये हैं-

ऊंचाईजन्य स्वास्थ्य परेशानियों से बचाव के लिए-

- 1 यात्रा की तैयारी के लिए शारीरिक अनुकूलता प्राप्त करें- यात्रा से कम से कम एक महीना पहले सुबह/शाम कम से कम 4-5 किलोमीटर सैर की सलाह दी जाती है।
- 2 गहरे श्वास के व्यायाम जैसे योग, विशेषकर प्राणायाम शुरू करें ताकि शरीर में आक्सीजन की क्षमताओं को बढ़ाया जा सके।
- 3 अगर आपको पहले से कोई चिकित्सा संबंधी परेशानी है तो ऊंचाई वाले क्षेत्रों में यात्रा से पूर्व अपने डॉक्टर से जांच अवश्य करायें।
- 4 चढ़ाई के समय धीरे-धीरे चलें और स्वयं को वातावरण के अनुकूल होने का समय दें। खड़ी चढ़ाई से पहले कुछ क्षण का समय लें।
- 5 अपनी सामान्य क्षमता से अधिक परिश्रम न करें।
- 6 विभिन्न स्थानों पर अनिवार्य रूप से आराम लें और समय संलेखन को सुनिश्चित करें। अगले स्थल तक पहुंचने के लिए प्रदर्शित बोर्ड पर दर्शाया गया आदर्श समय ही लें।
- 7 कोई भी दवा लेने से पहले अपने डॉक्टर को अवश्य दिखायें।
- 8 शरीर में पानी की कमी और सिर दर्द से बचने के लिए काफी मात्रा में पानी पीयें- लगभग 5 लीटर तरल पदार्थ प्रतिदिन।
- 9 यात्रा क्षेत्र में आहार लेते समय तीर्थ मंडल की वेबसाइट (श्री अमरनाथ जी श्राइन डॉट कॉम) पर उपलब्ध निर्धारित आहार सूची का अनुसरण करें।
- 10 थकान और रक्त में शर्करा के निम्न स्तर से बचने के लिए काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लें।
- 11 अपने साथ संवहनीय ऑक्सीजन लेकर चले जो श्वास की तकलीफ के समय मददगार साबित होती है।
- 12 अगर आपको ऊंचाई संबंधित परेशानी के लक्षण दिखायी देते हैं तो तुरंत निम्न ऊंचाई वाले क्षेत्र में उतर जाएं।
- 13 अगर कुछ सप्ताह पूर्व लिए गए अनिवार्य स्वास्थ्य प्रमाणपत्र के बाद आपके स्वास्थ्य के स्तर में कोई बदलाव आए तो यात्रा आरंभ करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह आवश्यक लें।
- 14 ऊंचाईजन्य स्वास्थ्य समस्यायें पेश आने पर या कोई भी अन्य परेशानी होने पर प्रति 2 किलोमीटर पर उपलब्ध सबसे नजदीकी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र से तुरंत संपर्क करें।

ऊंचाईजन्य स्वास्थ्य परेशानियों से बचाव के लिए न करें-

- 1 ऊंचाईजन्य स्वास्थ्य परेशानियों के लक्षणों को अनदेखा ना करें।
- 2 शराब, कैफिन युक्त पेय और धूम्रपान न करें।
- 3 ऊंचाईजन्य स्वास्थ्य परेशानी आने पर आगे चढ़ाई न करें। इसकी बजाय तुरंत निचले क्षेत्र में उतरें जहां का वातावरण आपके अनुकूल हो।
- 4 बीमार यात्री की कही गई प्रत्येक बात को स्वीकार न करें क्योंकि उनकी धारणा गलत हो सकती है।

वीके/डीवी-1637

(Release ID: 1491990) Visitor Counter : 4

