

उच्च रक्तचाप और स्ट्रोक



स्ट्रोक या तो तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, या जब मस्तिष्क धमनी फट जाती है और रक्तस्राव का कारण बनती है। स्ट्रोक विश्व भर में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, लेकिन कुछ मुख्य जोखिम कारणों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोकों को रोका जा सकता है - जिसमें उच्च रक्तचाप भी शामिल है।



उच्च रक्तचाप क्या है?

उच्च रक्तचाप विश्व में लगभग आधे लोगों को प्रभावित करता है और अक्सर इसके कोई प्रत्यक्ष लक्षण नहीं होते हैं। इसका उपचार नहीं होने पर यह रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है और स्ट्रोक सहित कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। सभी स्ट्रोकों में से आधे से अधिक स्ट्रोक हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप से जुड़े होते हैं। एक साधारण रक्तचाप जांच यह निर्धारित कर सकती है कि आपको उच्च रक्तचाप है या नहीं और एक स्वास्थ्य पेशेवर यह सलाह दे सकता/ती है कि आपकी बीमारी को जीवनशैली में परिवर्तन और/या सही दवा के साथ प्रबंधित किया जा सकता है या नहीं।

उच्च रक्तचाप की पहचान कैसे की जाती है?

उच्च रक्तचाप की जांच करने का एकमात्र तरीका यही है कि इसकी जांच कराई जाए। जब आप रक्तचाप की जांच करवाते हैं, तो आपका स्वास्थ्य पेशेवर दो संख्याएं, जिन्हें सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दबाव कहा जाता है, दर्ज करेगा। सिस्टोलिक दबाव, उच्चतर संख्या, उस बल का एक माप है जिससे आपके पूरे शरीर में रक्त पहुंचाया जा रहा है। डायस्टोलिक दबाव आपके शरीर में रक्त प्रवाह के प्रतिरोध का स्तर है। उच्च रक्तचाप की परिभाषा 120/80 या उससे ऊपर का माप है। यदि आपका रक्तचाप 140/90 या उससे ऊपर है, तो इसे उच्च रक्तचाप कहा जाता है।

उच्च रक्तचाप स्ट्रोक के साथ कैसे जुड़ा हुआ है?

लगातार उच्च या बढ़ा हुआ रक्तचाप आपकी संचार प्रणाली - आपके दिल, धमनियों और रक्त वाहिकाओं - को आपके शरीर के चारों ओर रक्त पहुंचाने का काम करने में और कड़ी मेहनत करवाता है। इस अतिरिक्त काम से नुकसान होता है जो आपके मस्तिष्क की रक्त वाहिकाओं सहित, आपकी रक्त वाहिकाओं को समय के साथ सख्त और संकीर्ण बना देता है। यह प्रक्रिया, जिसको एथेरोस्क्लेरोसिस नाम से जाना जाता है, आपके मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं में रुकावट का जोखिम बढ़ा देती है। यदि मस्तिष्क के किसी क्षेत्र में रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है या प्रतिबंधित हो जाती है, तो यह स्थायी मस्तिष्क क्षति, या मृत्यु का कारण बन सकता है।

एथेरोस्क्लेरोसिस मस्तिष्क में रक्त वाहिकाओं के माध्यम से रक्त के प्रवाह के दबाव को भी बढ़ा सकता है जिससे वे फट सकती हैं और खून बह सकता है। इसे रक्तसावी स्ट्रोक कहा जाता है जो मस्तिष्क को स्थायी नुकसान पहुंचा सकता है या मौत का कारण बन सकता है।

उच्च रक्तचाप के कारण क्या हैं?

उच्च (बढ़ा हुआ) रक्तचाप जुड़ा हुआ है

- **उम्र** - यदि आप 65 साल या उससे बड़ी उम्र के हैं तो आप बढ़े हुए रक्तचाप के उच्चतर खतरे में हैं
- **आनुवंशिकता** - यदि आपके परिवार में हाइपरटेंशन का इतिहास है तो आप अधिक खतरे में हैं
- **जातीयता** - यदि आप एक पॉलिनेशियाई, अफ्रीकी-कैरिबियन या दक्षिण एशियाई पृष्ठभूमि से हैं तो आपको उच्च रक्तचाप का अधिक खतरा है।
- **गर्भावस्था** - यदि आप गर्भवती हैं हार्मोन संबंधी परिवर्तन आपको बढ़े हुए रक्तचाप और स्ट्रोक के जोखिम में डालते हैं।
- **स्वास्थ्य समस्याएं** - मधुमेह वाले लोगों में रक्तचाप बढ़ने की संभावना होती है। गुर्दे की बीमारी उच्च रक्तचाप का परिणाम हो सकती है और हाइपरटेंशन गुर्दे की और क्षति का कारण भी बन सकता है।

उच्च रक्तचाप कई जीवनशैली कारकों से भी जुड़ा हुआ है। इन कारकों को संबोधित करने से आपको अपने रक्तचाप को रोकने और प्रबंधित करने में सहायता मिल सकती है, वे आपके स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में भी आपकी मदद करेंगे।

व्यायाम - नियमित व्यायाम आपके रक्तचाप को रोकने और प्रबंधित करने में आपकी सहायता कर सकता है। स्ट्रोक और अन्य बीमारियों के आपके जोखिम को कम करने के लिए सप्ताह में पांच बार 30 मिनट के फुर्तीले व्यायाम करने की सलाह दी जाती है।

अधिक वजनदार या मोटा होना - बहुत अधिक वजन होने से, आपके दिल और अन्य अंगों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, विशेष रूप से आपके मध्य के आसपास और यह उच्च रक्तचाप और मधुमेह दोनों के आपके जोखिम को बढ़ाता है जो आपके स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाता है।

आहार - संसाधित खाद्य पदार्थों में नमक, वसा और चीनी का स्तर उच्च होता है जो सभी उच्च या बढ़े हुए रक्तचाप में योगदान देते हैं और साथ ही आपके मोटापे के खतरे को भी बढ़ाते हैं। फल और सब्जियां, साबुत अनाज, स्वस्थ वसा और कम नमक वाले स्वस्थ आहार का सेवन उच्च रक्तचाप को रोकने और प्रबंधित करने में आपकी सहायता कर सकता है।

कोलेस्ट्रॉल - बढ़े हुए/उच्च रक्तचाप वाले आधे से अधिक लोगों में उच्च कोलेस्ट्रॉल भी होता है। कम संतृप्त वसा वाले आहार खाने और नियमित रूप से व्यायाम करने से एथेरोस्क्लेरोसिस को रोकने में मदद मिल सकती है। यदि कोलेस्ट्रॉल को आहार परिवर्तन द्वारा प्रबंधित नहीं किया जा सकता है, तो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए दवाएं लेना, आपके स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद करेगा।

शराब - शराब का नियमित और बहुत अधिक सेवन उच्च रक्तचाप के साथ-साथ हृदय की लय विकारों से भी जुड़ा हुआ है जो आपके स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है। शराब से बचने या एक दिन में शराब की 2 यूनिटों से अधिक की अनुशंसित खपत पर टिके रहने से आपके जोखिमों में कमी आएगी।

धूम्रपान - तम्बाकू का धूम्रपान अस्थायी रूप से आपके रक्तचाप को बढ़ाता है और क्षतिग्रस्त धमनियों, उच्च रक्तचाप और स्ट्रोक के साथ-साथ कई तरह की अन्य बीमारियों में भी योगदान देता है।

तनाव - तनाव अस्थायी रूप से आपके रक्तचाप को बढ़ा देता है, यदि उच्च स्तर के तनाव का नियमित रूप से अनुभव किया जाता है तो समय के साथ यह आपकी धमनियों को नुकसान पहुंचा सकता है जिससे स्ट्रोक और अन्य बीमारियों का आपका खतरा बढ़ जाता है। तनाव खराब आहार, शारीरिक निष्क्रियता और अत्यधिक शराब की खपत जैसे व्यवहार में भी योगदान कर सकता है जो आपके स्वास्थ्य जोखिमों को बढ़ाएगा।

4 लोगों में से 1 को उनके जीवनकाल में स्ट्रोक होने का जोखिम है, लेकिन कुछ सरल चरण उठा कर लगभग सभी स्ट्रोकों को रोका जा सकता है। स्ट्रोक के जोखिमों और निरोध पर अधिक जानकारी के लिए जाएं www.worldstrokecampaign.org

