

मानसिक स्वास्थ्य और स्ट्रोक निरोध



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।

मानसिक स्वास्थ्य हमारे स्ट्रोक के जोखिम पर कैसे प्रभाव डालता है?

6 में से लगभग 1 स्ट्रोक मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। अवसाद (डिप्रेशन) और तनाव स्ट्रोक और टीआईए (छोटे स्ट्रोकों) के दोगुने खतरे से जुड़े हुए हैं विशेष तौर पर उन व्यक्तियों में जो मध्यम या बड़ी उम्र के हैं।

बुरा मानसिक स्वास्थ्य स्ट्रोक के जोखिम को क्यों बढ़ाता है?

तनाव शरीर द्वारा हार्मोन निस्तार करने का कारण बनता है जो हानिकारक नहीं होता यदि तनाव अल्पकालिक है, पर जब शरीर लगातार तनाव का अनुभव करता है तो ये हार्मोन धमनियों और रक्त वाहिकाओं को सख्त कर सकते हैं, जिससे एथेरोस्क्लेरोसिस नामक एक बीमारी पैदा होती है जो स्ट्रोक से जुड़ी हुई है।

अवसाद को उच्च रक्तचाप और एट्रियल फिब्रिलेशन (एक अनियमित दिल की धड़कन) दोनों के साथ एक कारण और एक प्रभाव के रूप में जोड़ा गया है। चूंकि उच्च रक्तचाप और एरेफ वाले लोग स्ट्रोक का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं और चूंकि इन स्थितियों को कम पहचाना जाता है, इसलिए बढ़ा हुआ स्ट्रोक जोखिम उच्च रक्तचाप और एरेफ से जुड़ा हुआ हो सकता है। (उच्च रक्तचाप, एरेफ और स्ट्रोक के बारे में अधिक जानकारी संसाधनों के लिए हमारी वेबसाइट देखें) इसके कुछ प्रमाण भी हैं कि अवसाद रक्त को अधिक आसानी से जमने की संभावना को बढ़ा सकता है जिससे स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है।

मैं अपने खतरे को कैसे कम कर सकता/ती हूँ?

अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना आपके जोखिम को कम करने में मदद करेगा। यदि आप उदास हैं या अपने जीवन में बहुत तनाव का अनुभव करते हैं तो एक स्वास्थ्य पेशेवर से थैरेपी या दवा के बारे में बात करें जो आपके लिए सही हो सकती है।

यह भी बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें और आहार, व्यायाम, धूम्रपान और शराब जैसे अन्य जोखिम कारकों पर कार्य करें। इन जोखिमों को कम करने के लिए कदम उठाना आपके स्ट्रोक के संपूर्ण जोखिम को कम करेगा और कुछ आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी सहायता करेगा। विशेष रूप से व्यायाम न केवल आपके स्ट्रोक के जोखिम को कम करेगा, यह तनाव को कम करने के लिए भी साबित हुआ है और हल्के से मध्यम अवसाद वाले लोगों के लिए यह उतना ही प्रभावी है जितनी अवसाद-रोधी दवा।



क्या अवसाद-रोधी दवाएं मेरे स्ट्रोक के जोखिम को प्रभावित करेंगी?

कुछ शोधों ने संकेत दिया है कि एसएसआरआई (सेलैक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर) नामक एक प्रकार के एंटी-डिप्रेसेंट लेने से आपके स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। यह जोखिम उन स्ट्रोकों के लिए है जो मस्तिष्क में रक्तस्राव के कारण होते हैं। हालांकि जोखिम बहुत कम है - प्रति वर्ष प्रति 10,000 लोगों में 1 और स्ट्रोक के बराबर। यदि आपका डॉक्टर अवसाद के इलाज के लिए एसएसआरआई का सुझाव देता है, आपको इस शोध को देख कर एसएसआरआई लेना स्थगित नहीं करना चाहिए।

हो सकता है आपका डॉक्टर अन्य दवाओं पर विचार करना चाहे यदि आपको पहले मस्तिष्क में रक्तस्राव हुआ है, आप रक्त पतला करने की दवा ले रहे हैं या यदि आप नियमित रूप से बहुत अधिक शराब पीते हैं।

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