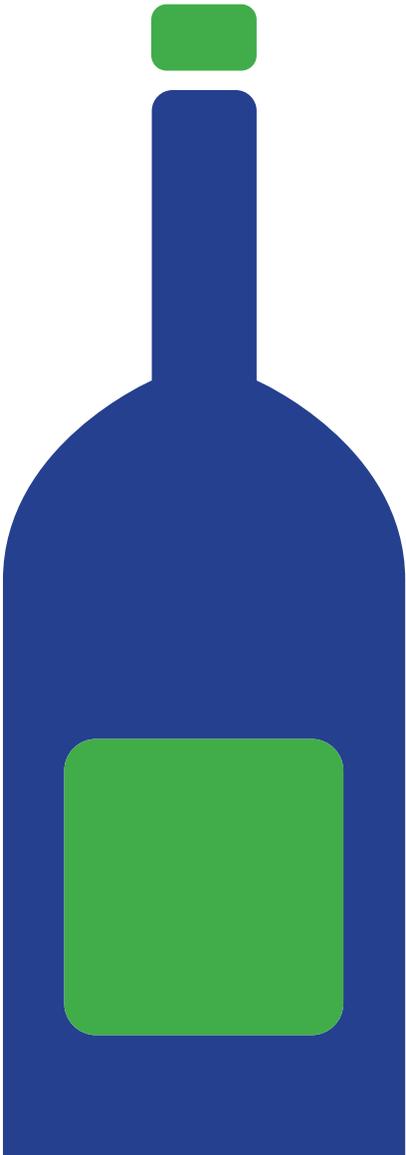


शराब और स्ट्रोक



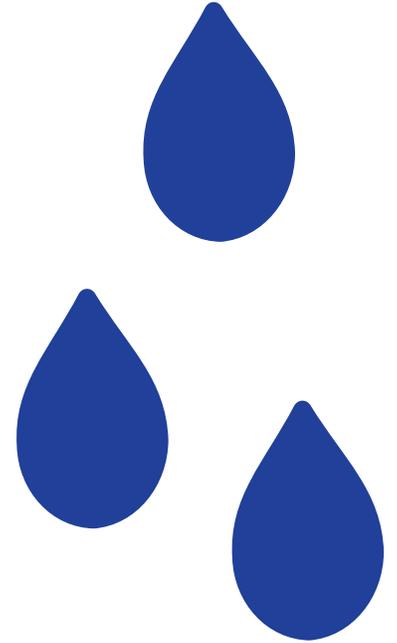
स्ट्रोक तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, या एक रक्तस्राव के कारण। स्ट्रोक विश्व भर में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, लेकिन कुछ मुख्य जोखिम कारणों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोकों को रोका जा सकता है।

बहुत अधिक शराब पीना आपके स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है, विश्व स्तर पर अत्यधिक शराब की खपत प्रत्येक वर्ष 10 लाख से अधिक स्ट्रोकों से जुड़ी है।

शराब पीना स्ट्रोक के जोखिम को क्यों बढ़ाता है?

नियमित रूप से बहुत अधिक शराब पीना, या 'एक बार में' अधिक उपभोग स्ट्रोक के आपके जोखिम को बढ़ा सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि शराब कई अन्य बीमारियों से जुड़ी हुई है जो स्ट्रोक से संबंधित हैं:

- **हाइपरटेंशन** - बहुत अधिक शराब पीने से आपका रक्तचाप बढ़ जाता है। उच्च रक्तचाप सभी स्ट्रोकों में से आधे से अधिक के साथ जुड़ा हुआ है। नियमित रूप से पीने से आपके रक्तसंचार प्रणाली को नुकसान हो सकता है जो आपके स्ट्रोक के खतरे को बढ़ाता है।
- **एट्रियल फिब्रिलेशन** - अत्यधिक शराब के सेवन से एट्रियल फिब्रिलेशन (एएफ) नामक हृदय की बीमारी शुरू हो सकती है। एएफ वाले लोगों की स्ट्रोक का अनुभव करने की संभावना पांच गुना अधिक होती है। एएफ हृदय में थक्का जमने का कारण बन सकता है, यदि ये थक्के टूट जाते हैं या उस स्थान से अलग हो जाते हैं तो वे मस्तिष्क तक पहुँच सकते हैं और स्ट्रोक का कारण बन सकते हैं। जिन लोगों के स्ट्रोक एएफ से संबंधित होते हैं, स्ट्रोक के बाद उनके मरने या गंभीर रूप से विकलांग होने की अधिक संभावना होती है। शराब उन दवाओं के साथ भी अंतःक्रिया कर सकती है जो आपके डाक्टर ने एएफ के उपचार के लिए निर्धारित की हैं। यदि आप रक्त को पतला करने वाली दवा (एंटीकोआगुलेंट) ले रहे हैं जिसका नाम वारफारिन है तो शराब पीना आपके रक्त के थक्के बनाने से रोक सकता है और मस्तिष्क (रक्तस्रावी स्ट्रोक) में रक्तस्राव का खतरा बढ़ाता है।
- **मधुमेह** - शराब आपके शरीर के इंसुलिन की प्रतिक्रिया को बदल सकती है - हार्मोन जो आपके शरीर को आपके रक्त में शक्कर को ऊर्जा में बदलने में मदद करता है। इससे टाइप 2 डायबिटीज हो सकती है।
- **अधिक वजनदार होना** - अधिक वजनदार होने से स्ट्रोक होने का आपका जोखिम बढ़ जाता है। शराब में बहुत अधिक कैलोरी होती है, इसलिए नियमित रूप से बहुत सारी शराब पीने से वजन बढ़ सकता है या वजन कम करना कठिन हो सकता है।
- **कलेजे को नुकसान** - बहुत अधिक शराब कलेजे को नुकसान पहुंचा सकती है और इसे उन पदार्थों का उत्पादन करने से रोक सकता है जो आपके रक्त को थक्का बनाने में मदद करते हैं। इससे आपके मस्तिष्क में रक्तस्राव की संभावना बढ़ सकती है - रक्तस्रावी स्ट्रोक के नाम से जाना जाता है।



जब स्ट्रोक की बात आती है शराब की खपत का 'सुरक्षित' स्तर क्या है?

उच्चतम दैनिक सीमा पुरुषों के लिए शराब की 2 यूनिट और महिलाओं के लिए शराब की 1 यूनिट है। शराब की यूनिट कई तरह के पेयों से आपके द्वारा पीए जाने वाली शराब पर नज़र रखने और मापने में मदद करती है। एक यूनिट शुद्ध शराब की 10 मिली के बराबर है। क्योंकि अलग-अलग पेयों में मात्रा के हिसाब से शराब का स्तर अलग-अलग होता है (ABV), शराब की एक यूनिट एक पेय के समान नहीं होती है।

2 यूनिट
=

175 मिली वाईन (12% ABV)

1 पाईट 500 मिली बीअर (3.6% ABV)

2 25 मिली स्पिरिट (40% ABV)

जोखिम घटाव

कभी-कभी हम उन स्थितियों में होते हैं जहां हम जानते हैं कि हमारी अनुशंसित सीमा से अधिक पीने की संभावना है। जबकि नियमित रूप से ऐसा करने के स्वास्थ्य जोखिम स्पष्ट हैं, एक बार के अवसरों के लिए, आप अपने स्वास्थ्य के लिए अल्पकालिक जोखिम को कम कर सकते हैं:

- किसी भी अवसर पर आप जो भी शराब पीते हैं, उसकी एक सीमा तय करना और उस पर डटे रहना
- अधिक धीरे-धीरे पीना
- भोजन के साथ पीना
- मादक पेय और पानी बारी-बारी से पीना

आपके शराब के सेवन को कम करने के लिए नुस्खे

- अपने शराब के सेवन पर ध्यान दें और देखें कि आप अपने सेवन को कैसे और कब कम कर सकते हैं
- हर हफ्ते 2-3 लगातार शराब-मुक्त दिन रखें
- शराब वाले पेयों को कम या बिना-शराब वाले विकल्पों के साथ बदलें
- छोटे हो जाओ - एक बड़े गिलास शराब के बजाय, एक छोटा गिलास लें। एक पाईट के बजाय एक आधा या एक छोटी बोतल लें।
- यदि आप तनावमुक्त करने के लिए शराब का उपयोग करते हैं तो अन्य स्वस्थ तरीके खोजें - तनाव को प्रबंधित करने के लिए व्यायाम एक बेहतर स्वस्थ तरीका है

सहायता कब प्राप्त करें

शराब को कम करना मुश्किल हो सकता है यदि आपको अपने पीने को नियंत्रित करने में मुश्किल हो रही है, अपने डाक्टर से बात करें जो आपको उपकरण, सूचना और समर्थन के लिए दिशा निर्देश दे सकता/ती है।

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

