

कोलेस्ट्रॉल, स्ट्रोक के जोखिम और 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 कारकों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोकों को रोका जा सकता है।

कोलेस्ट्रॉल क्या है और यह स्ट्रोक के मेरे जोखिम को कैसे बढ़ाता है?

कोलेस्ट्रॉल एक वसायुक्त पदार्थ है जो आपके रक्त में संचार करता है। आपके शरीर में अधिकांश कोलेस्ट्रॉल आपके कलेजे में उत्पन्न होता है और लिपोप्रोटीन के नाम से जाने जाने वाले प्रोटीनों के जरिए आपके रक्त में ले जाया जाता है। लिपोप्रोटीन दो प्रकार के होते हैं - कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) और उच्च घनत्व वाले कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल)। स्ट्रोक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तरों से जुड़ा हुआ है।

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को अक्सर '**खराब कोलेस्ट्रॉल**' कहा जाता है क्योंकि यदि इसकी अधिक मात्रा धमनी की दीवारों पर जमा हो जाती है तो आपकी संचार प्रणाली के साथ समस्याएं पैदा कर सकता है - यही है जो आपके स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है।

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को '**अच्छे कोलेस्ट्रॉल**' के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह खराब कोलेस्ट्रॉल को आपकी रक्त कोशिकाओं से दूर और वापस कलेजे ले जाने में मदद करता है, जहां इसे संसाधित किया जा सकता है और आपके शरीर से निकाला जा सकता है।

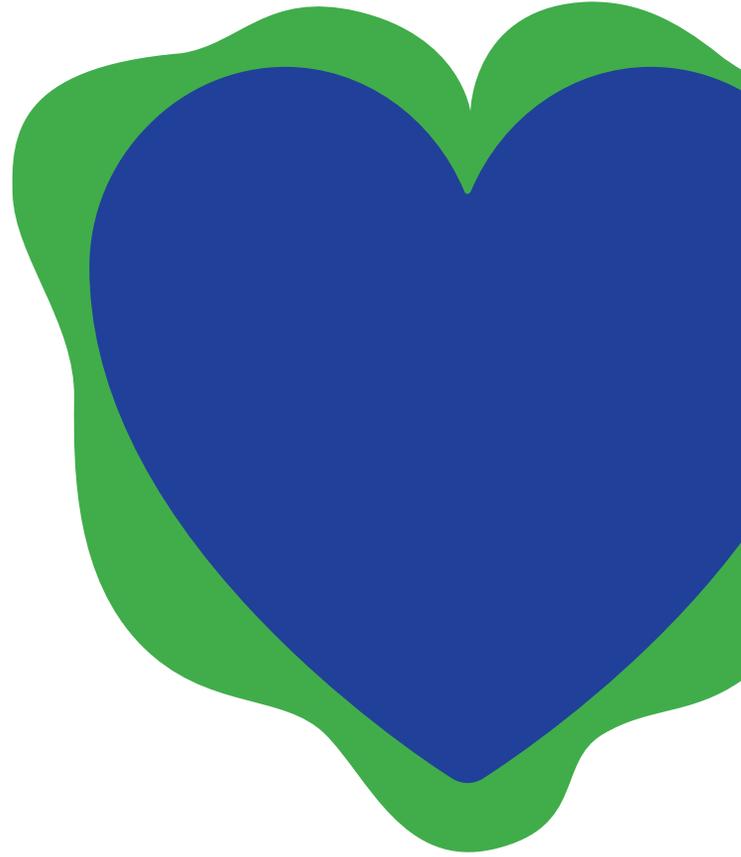
मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा कोलेस्ट्रॉल बहुत अधिक है?

आपका कोलेस्ट्रॉल ज्यादा है या नहीं यह जानने का एकमात्र तरीका एक रक्त परीक्षण करवाना है, यह एक फार्मसिस्ट, डॉक्टर या नर्स द्वारा किया जा सकता है। एक कोलेस्ट्रॉल परीक्षण मापेगा

- कुल कोलेस्ट्रॉल
- अच्छा 'एचडीएल' कोलेस्ट्रॉल
- खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल या गैर-एचडीएल) - इससे आपको हृदय की समस्याएं या स्ट्रोक होने की अधिक संभावना होती है
- ट्राइग्लिसराइड्स - खराब कोलेस्ट्रॉल के समान एक वसायुक्त पदार्थ

स्वस्थ स्तर प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न होंगे और आपका डॉक्टर या नर्स आपको बता सकेंगे कि आपका स्तर क्या होना चाहिए, लेकिन एक सामान्य मार्गदर्शक के रूप में ये वह स्तर हैं जो स्वस्थ माने जाते हैं:

कुल कोलेस्ट्रॉल	5 या कम
एचडीएल (अच्छा कोलेस्ट्रॉल)	1 या अधिक
एलडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल)	3 या कम
गैर-एचडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल)	4 या कम
ट्राइग्लिसराइड्स	2.3 या कम



कोलेस्ट्रॉल अधिक होने का क्या कारण है?

ज्यादातर लोगों के लिए हमारे कोलेस्ट्रॉल का स्तर हम जो खाते हैं उसका परिणाम है। ऐसा आहार जो संतृप्त और ट्रांस-वसा में उच्च होता है, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाएगा और रक्तसंचार संबंधी बीमारी और स्ट्रोक के आपके जोखिम को बढ़ाएगा।

खाद्य पदार्थ जो संतृप्त और ट्रांस-वसा में उच्च हैं में शामिल हैं

- दूध और सफेद चाकलेट, टोफी, केक, खाने के बाद परोसा जाने वाला मीठा और बिस्कुट
- तले हुए खाद्य
- मिठाइयां और आटे के बने हुए खाद्य पदार्थ
- चरबीदार मांस
- संसाधित मांस, जैसे सासेज, बरगर और पिसा हुआ मांस
- मक्खन, चरबी, घी, मार्जरीन, बत्तख की चरबी और ठोस चरबी
- नारियल और ताड़ के तेल और नारियल क्रीम
- पूरी चरबी वाले दुग्ध उत्पाद जैसे क्रीम, दूध, दही, ताजी मलाई और चीज़।

अन्य जोखिम के कारणों में शामिल हैं

- 25 के बराबर या उससे अधिक बीएमआई
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह

मैं अपना कोलेस्ट्रॉल कैसे कम कर सकता/ती हूँ?

कई तरीके हैं जो आपके कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकते हैं। ये स्ट्रोक के कई अन्य स्ट्रोक जोखिम कारकों को भी संबोधित करने में मदद करेंगे इसके लिए समझदारी वाले कदम हैं:

- **अपने आहार में रेशे की मात्रा बढ़ाएं** - अधिक रेशा, विशेष रूप से फल, सब्जियां, बीन्स और जई में पाये जाने वाले रेशे, खाने से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल कम होता हुआ पाया गया है।
- **ओमेगा 3 आहार बढ़ाएं** - तेलयुक्त मछली का कम से कम एक हिस्सा, या उच्च ओमेगा 3 वाले बीजों को खाने से आपके एचडीएल का स्तर बढ़ सकता है और यह आपके शरीर की एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को आपके रक्तप्रवाह से निकालने की क्षमता का समर्थन कर सकता है।
- **अधिक गतिशील हों** - नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना आपके कुल कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करने का अच्छा तरीका है।
- **वजन कम करें** - अत्याधिक वजन कम करना आपके एलडीएल या 'खराब' कोलेस्ट्रॉल को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है।
- **धूम्रपान छोड़ें** - धूम्रपान शरीर की प्राकृतिक प्रक्रियाओं में हस्तक्षेप करता है और उच्च कोलेस्ट्रॉल में योगदान देता है। धूम्रपान छोड़ने से आपके कोलेस्ट्रॉल, आपके स्ट्रोक का जोखिम और कई अन्य बीमारियों का खतरा कम हो जाएगा।
- **कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए दवाएं**

यदि आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को जीवनशैली में परिवर्तन के द्वारा प्रबंधित नहीं किया जा सकता है, या यदि स्ट्रोक के लिए आपको कई जोखिम कारक हैं, तो आपका/की डाक्टर आपके रक्त प्रवाह में स्तरों को कम करने में मदद करने के लिए दवा लिखने का निर्णय ले सकता/ती है।

उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए सबसे अधिक दी जाने वाली दवा एक स्टैटिन है। स्टैटिन आपके शरीर द्वारा बनाए जाने वाले कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं। यदि स्टैटिन आपके लिए सही नहीं हैं तो अन्य दवाएं हैं जिन पर आपके डाक्टर विचार कर सकते हैं। यदि आपका डाक्टर आपके लिए स्टैटिन निर्धारित करता है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उन्हें लेना बंद न करें जब तक आप अपने डाक्टर से इस बारे में बात नहीं कर लेते।

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