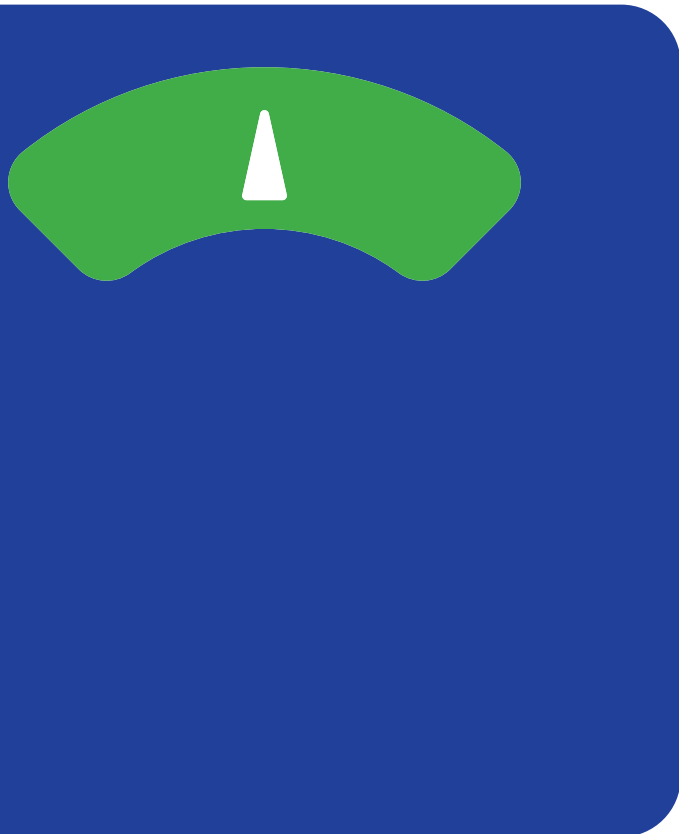


वजन और स्ट्रोक के जोखिम



स्ट्रोक तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, या रक्त का थक्का बनने या 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।

मेरा वजन कैसे स्ट्रोक के मेरे जोखिम को प्रभावित करता है?

अधिक वजनदार होना स्ट्रोक के लिए दस मुख्य जोखिम कारकों में से एक है और 5 में से लगभग 1 स्ट्रोक से जुड़ा हुआ है। अधिक वजनदार के रूप में वर्गीकृत किए जाने से स्ट्रोक का आपका खतरा 22% बढ़ जाता है और यदि आप मोटे हैं तो जोखिम 64% बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि बहुत अधिक वजन होने से उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, उच्च कोलेस्ट्रॉल और टाइप 2 मधुमेह होने का आपका खतरा बढ़ जाता है और यह सभी स्ट्रोक के उच्चतर जोखिम में योगदान करते हैं। एक स्वस्थ वजन बनाए रखने से आपको स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम करने में मदद मिलेगी।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं अधिक वजनदार या स्थूल हूँ?

हम सभी तराजू पर खड़े हो सकते हैं और अपने वजन को माप सकते हैं, लेकिन ऐसे विशेष माप हैं जो हमें बता सकते हैं कि क्या हम असल में अधिक वजन वाले या मोटे हैं। सबसे व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले माप को बॉडी मास इंडेक्स या बीएमआई कहा जाता है। बीएमआई शरीर की वसा का एक माप है, जो कद और वजन पर आधारित है जो 18-65 की उम्र के बीच के पुरुषों और महिलाओं पर लागू होता है।

बीएमआई का उपयोग यह संकेत देने के लिए किया जा सकता है कि क्या आप सामान्य से कम वजन वाले, सामान्य, सामान्य से अधिक वजन वाले या मोटे हैं। आप एक ऑनलाइन कैलकुलेटर का उपयोग करके अपने बीएमआई की गणना कर सकते हैं, आपको डब्ल्यूएसओ समर्थित स्ट्रोक के जोखिम मीटर ऐप पर यह मिल सकता है, या इस सूत्र का उपयोग करके

बीएमआई = (किलोग्राम में वजन /
(मीटर में कद × मीटर में कद))

या

बीएमआई = (पाउंड में वजन /
(इंचों में कद × इंचों में कद)) × 703

यदि आपका बीएमआई 25 से अधिक या इसके बराबर है तो आपका वजन सामान्य से अधिक है, यदि आपका बीएमआई 30 से अधिक है या इसके बराबर है तो आपको मोटे के रूप में परिभाषित किया गया है।

एक और शारीरिक माप जिसका उपयोग आपके स्वास्थ्य जोखिमों की गणना करने के लिए किया जा सकता है वह आपके कूल्हे से लेकर कमर तक का अनुपात (एचडब्ल्यूआर) है। अध्ययनों ने दर्शाया है कि वह लोग जिनके मध्य भाग के आसपास वसा होती है, उन को उन लोगों की तुलना में अधिक जोखिम होता है जिनके कूल्हों के आसपास वसा होती है। एचडब्ल्यूआर वृद्ध लोगों में स्ट्रोक के जोखिम का एक बेहतर भविष्यवक्ता भी है।

अपने एचडब्ल्यूआर को मापने के लिए अपनी कमर के माप को अपने कूल्हे के माप से विभाजित करें। महिलाओं के लिए एक सामान्य अनुपात 0.8 और पुरुषों के लिए 0.9 है, महिलाओं के लिए 0.8-0.84 और पुरुषों के लिए 0.9-0.99 अधिक वजन माना जाता है। इन दो राशियों के ऊपर मोटा माना जाता है।

मेरा वजन सामान्य से अधिक है मैं अपना जोखिम कैसे कम करूँ?

यदि आपका वजन सामान्य से अधिक है, तो आपके शरीर के वजन का सिर्फ 7-10 प्रतिशत कम होने से अधिक वजन होने से जुड़ी कई समस्याओं में सुधार हो सकता है, जैसे उच्च रक्तचाप और मधुमेह।

अधिक व्यायाम करने और एक स्वस्थ आहार खाने पर ध्यान केंद्रित करें जिसमें ज्यादातर असंसाधित फल और सब्जियाँ हों। (आहार और स्ट्रोक की रोकथाम पर और व्यायाम और स्ट्रोक की रोकथाम पर हमारे तथ्यपत्र देखें)।

मैं मोटा/टी हूँ मैं अपना स्ट्रोक का जोखिम कैसे कम करूँ?

यदि आप मोटे या रुग्ण रूप से मोटे हैं तो किसी और की तरह आप भी अपना वजन कम करने के लिए वही कदम उठा सकते हैं। आपको अपने डाक्टर से इस बारे में बात भी करनी चाहिए कि आपका वजन आपके समग्र स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है और सुनिश्चित करें कि आप नियमित रूप से रक्तचाप, हृदय, रक्त शक्कर और कोलेस्ट्रॉल की जाँच कराएं। हो सकता है आप अपने स्ट्रोक के जोखिम को प्रबंधित करने के लिए दवा के बारे में चर्चा करना चाहें, जब एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ आप अपने वजन को कम करने की योजना पर काम कर रहे हों।

आपकी व्यक्तिगत वजन घटाने की योजना, आपको कितना वजन कम करने की आवश्यकता है, आपके समग्र स्वास्थ्य और वजन घटाने के लिए आपकी प्रतिबद्धता पर निर्भर करेगी। उपचार में आहार, व्यायाम, व्यवहार संशोधन और कभी-कभी भार कम करने के लिए दवाओं का संयोजन शामिल हो सकता है। यदि आप रुग्ण रूप से मोटे हैं, तो आपका डाक्टर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सर्जरी की सिफारिश कर सकता है।

स्वस्थ वजन हासिल करने और बनाए रखने के लिए नुस्खे

प्रति सप्ताह 1-2 पाउंड का स्वस्थ वजन घटाने का उद्देश्य रखें।

अपने खाने और शारीरिक गतिविधि की आदतों में छोटे लेकिन स्थायी दीर्घकालिक परिवर्तन करना वजन कम करने और इसे दूर रखने का एकमात्र तरीका है। जल्दी वजन कम करने का वादा करने वाले फैंडी डाइट से बचें, इसकी संभावना नहीं है कि आप इसे जारी रख पाएंगे और हो सकता है आपको वह पोषक तत्व न मिलें जिनकी आपको आवश्यकता है।

पौष्टिक आहार खाएं। ताजे फलों और सब्जियों और साबुत अनाज के खाद्य पदार्थों की अपनी खपत बढ़ाएं और शक्कर और संतृप्त वसा से बचें।

सक्रिय हों। शारीरिक सक्रियता को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। सप्ताह के अधिकांश दिनों में प्रतिदिन 30 मिनट की मध्यम शारीरिक गतिविधि स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम करेगी और आपको आपके वजन को प्रबंधित करने में सहायता करेगी।

प्रेरित रहें भोजन ग्रहण और व्यायाम को ट्रैक करने के लिए ऑनलाइन ऐप का उपयोग आपको रास्ते पर रहने में मदद कर सकता है। डब्ल्यूएसओ समर्थित स्ट्रोक जोखिम मीटर ऐप आपके स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में आपकी सहायता करने के लिए अनुरूप जानकारी और प्रेरक उपकरण प्रदान करता 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

