

# उदय भास्कर



www.facebook.com/UdayBhaskarNews

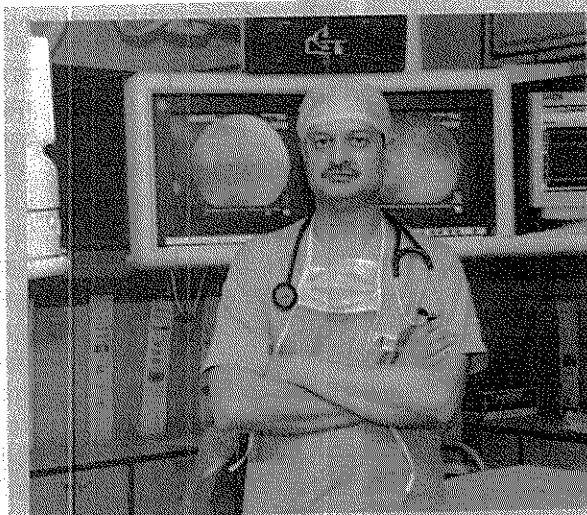
हरियाणा व एनसीआर में तेजी से बढ़ता हिन्दी साप्ताहिक समाचार पत्र

फरीदाबाद, 08-14 अप्रैल 2013 साप्ताहिक

## कई बीमारियों को जन्म देता है उच्च रक्तचाप : डॉ. बंसल

मनोज अग्रवाल

फरीदाबाद। इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य दिवस की थीम उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने से सम्बन्धित है। इस विषय पर गंभीरता से विचार करना आवश्यक है क्योंकि इसी प्रकार से हृदयघात, मस्तिष्क अटैक तथा लकवे को कम किया जा सकता है, जोकि आजकल सबसे अधिक मृत्यु के कारण है। शहर के चरिष्ठ हृदयरोग विशेषज्ञ तथा मैट्रो अस्पताल, फरीदाबाद के महाप्रबन्धक, डॉ. एस.एस. बंसल ने बताया कि ज्यादातर मरीजों में उच्च रक्तचाप का कारण पता नहीं लगाया जा सकता परन्तु कुछ कारण जैसे शारीरिक परिश्रम तथा एक्सरसाइज की कमी, मोटापा, बड़ी उम्र तथा जेनेटिक्स इत्यादि कारणों से भी उच्च रक्तचाप होता है। इसके अतिरिक्त गुर्दे, एओटा (मुख्य धमनी), एडीनल इत्यादि की बीमारियाँ भी कारण होती हैं। सिस्टोलिक (उपर का) तथा डायस्टोलिक (नीचे का) ब्लडप्रेसर क्या होता है? ब्लडप्रेसर (मस्करी) के नापा जाता है, जैसे की उदाहरण के तौर पर 120:80 उडीह का मतलब 120 सिस्टोलिक तथा 80 डायस्टोलिक रक्तचाप है। नोरमल रक्तचाप क्या है? नोरमल रक्तचाप 120:80 उडीह होता है। सिस्टोलिक रक्तचाप जो 140 से अधिक हो तथा डायस्टोलिक जो 90 से अधिक है, उच्च रक्तचाप की श्रेणी में आता है। उच्च रक्तचाप से उत्पन्न होने वाली विभिन्न समस्याओं के बारे में बताइये? विभिन्न प्रकार की



उच्च रक्तचाप की वजह से लकवे का खतरा बढ़ जाता है। यह दो प्रकार से स्ट्रोक का कारण बनता है। पहला ये। हैरोसलोसिस प्रक्रिया के द्वारा दिमाग की नसों में कोलेस्ट्रॉल का जमाव बढ़ाता है। दोनों ही परिस्थितियों में रोगी को एक तरफ अथवा दो तरफ लकवा हो सकता है। मुझे ये किस प्रकार पता लगेगा की मुझे उच्च रक्तचाप है। इसके क्या लक्षण होते हैं? ज्यादातर इसके साथ कुछ अधिक लक्षण नहीं होते हैं तथा से एक पसमदज बीमारी है इसलिए नियमित स्वास्थ्य जांच, एक विशेषज्ञ द्वारा अत्यन्त आवश्यक है, विशेष तौर पर तब जब आपके परिवार के किसी सदस्य को भी यही समस्या है। इसके अतिरिक्त अगर आपका ब्लड प्रेशर अत्यधिक ज्यादा है तो आपको सिर दर्द, श्वास लेने में दिक्कत तथा थकावट जैसे लक्षण हो सकते हैं। इस प्रकार की परेशानी होने पर, आपके डाक्टर से तुरन्त सम्पर्क करें। उच्च रक्तचाप के इलाज क्या है? इसके इलाज में सबसे महत्वपूर्ण बात है, अपनी जीवन शैली में बदलाव लाना। इसी के साथ इसके लिये दवाई लेना तथा नियमित रूप से अपनी जांच कराना है। जीवन शैली में बदलाव अर्थात्, अपना वजन नियंत्रण में रखना, धूम्रपान ना करना, स्वस्थ खानपान रखना, नमक कम खाना, नियमित एक्सरसाइज करना तथा एल्कोहल का सेवन कम करना है।

समस्याएं उच्च रक्तचाप से जुड़ी हैं, जैसे कि हृदय घात अथवा दिल का दौरा जोकि हृदय की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमने से होता है। उच्च रक्तचाप की वजह से ये खतरा ज्यादा हो जाता है

हार्ट फेलियर:

उच्च रक्तचाप में अत्याधिक

ब्लडप्रेसर की वजह से हृदय पूर्णतया रक्त को पम्प नहीं कर पाता है और कुछ समय पश्चात मोटा होता जाता है। वैटरीक्यूलर हैयरथैरेपी तथा अन्ततह हार्ट फेल हो जाता है। ये एक अत्यधिक गंभीर अवस्था है।

गुर्दा रोग

उच्च रक्तचाप के चलते गुर्दे

की धमनियों में विपरित प्रभाव पड़ता है तथा गुर्दे अपना काम पूरी तरह नहीं कर पाते हैं।

लकवे का अटैक :

उच्च रक्तचाप की वजह से लकवे का खतरा बढ़ जाता है। यह दो प्रकार से स्ट्रोक का कारण बनता है। पहला ये। हैरोसलोसिस प्रक्रिया के द्वारा दिमाग की नसों में कोलेस्ट्रॉल का जमाव बढ़ाता है। दोनों ही परिस्थितियों में रोगी को एक तरफ अथवा दो तरफ लकवा हो सकता है। मुझे ये किस प्रकार पता लगेगा की मुझे उच्च रक्तचाप है। इसके क्या लक्षण होते हैं? ज्यादातर इसके साथ कुछ अधिक लक्षण नहीं होते हैं तथा से एक पसमदज बीमारी है इसलिए नियमित स्वास्थ्य जांच, एक विशेषज्ञ द्वारा अत्यन्त आवश्यक है, विशेष तौर पर तब जब आपके परिवार के किसी सदस्य को भी यही समस्या है। इसके अतिरिक्त अगर आपका ब्लड प्रेशर अत्यधिक ज्यादा है तो आपको सिर दर्द, श्वास लेने में दिक्कत तथा थकावट जैसे लक्षण हो सकते हैं। इस प्रकार की परेशानी होने पर, आपके डाक्टर से तुरन्त सम्पर्क करें। उच्च रक्तचाप के इलाज क्या है? इसके इलाज में सबसे महत्वपूर्ण बात है, अपनी जीवन शैली में बदलाव लाना। इसी के साथ इसके लिये दवाई लेना तथा नियमित रूप से अपनी जांच कराना है। जीवन शैली में बदलाव अर्थात्, अपना वजन नियंत्रण में रखना, धूम्रपान ना करना, स्वस्थ खानपान रखना, नमक कम खाना, नियमित एक्सरसाइज करना तथा एल्कोहल का सेवन कम करना है।