रिस्क फैक्टर, जो हम कम कर सकते है

1. **उच्च रक्तचाप:** यह सबसे महत्वपुर्ण रिस्क फैक्टर है। रक्तचाप का बढा रहना खतरनाक है। कई लोग उपर वाले (सिस्टोलिक) रक्तचाप को महत्व नहीं देते, उनके लिए इस तथ्य को जानना आवश्यक है कि सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक (नीचे का), दोनो का बढ़ा रहना खतरनाक है। यह आश्चर्य का विषय है कि चिकित्सक द्वारा बार–बार रक्तचाप सामान्य रखने के लिए दवाओं का प्रयोग नियमित और हमेशा करने की हिदायत के बावजूद कुछ लोग नासमझी करते है। ब्रेन हैमरेज एवं स्ट्रोक के अधिकतर मरीज ऐसे ही मिलते है जो उच्च रक्तचाप से पीड़ित है और दवाओं को नियमित रुप से लेना बंद कर दिया है इस विषय पर जनता में जागरुकता पैदा करना स्ट्रोक के बचाव की दिशा में एक महत्वपुर्ण कदम होगा। याद रखे, एक समय का खाना छोड दे तो कोइ नुकसान नहीं होगा किन्तु रक्तचाप कि दवा नही खाकर आप अपंगता और मृत्यु को निमंत्रण दे रहे है।

2. **मधुमेह:** पाया गया है की रक्त में शर्करा कि मात्रा 160 मि.ग्रा. से ज्यादा रहे तो स्ट्रोक होने की संभावना दो गुनी हो जाती है। मधुमेह को समुचित चिकित्सा द्वारा नियंत्रित रखना आवश्यक है।

3. **धूम्रपान:** यह स्ट्रोक का महत्वपुर्ण रिस्क फैक्टर है, इससे धमनियों में थक्के जमने की सम्भावना बढ़ जाती है। ज्यादा अल्कोहल से भी खतरा है।

4. **मोटापा:** यह स्ट्रोक के लिए सीधे तौर पर तो रिस्क फैक्टर तो है ही, तथा डायबिटीज (मधुमेह) के लिए भी उत्तरदायी है।

5. **खराब जीवन शैली एवं मानसिक तनाव**

Dr Manish Mishra
Consultant
Neuro & Spine Surgery

Dr Tarun Sharma
Clinical Director
Neuro & Spine Surgery

Dr Sachin Goel
HOD & Senior Consultant
Neuro & Spine Surgery

मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स
सेक्टर 16, फरीदाबाद एन.सी.आर.

1800 309 2222

हमारे नेटवर्क हॉस्पिटल्स: फरीदाबाद | गुरुग्राम | अहमदाबाद | भुज

जानलेवा हो सकता है ब्रेन स्ट्रोक

इंस्टिट्यूट ऑफ़ न्यूरोसाइंसेज

न्यूरो सर्जरी विभाग

Consult us for:

- Brain haemorrhage/stroke
- Brain and spine tumour surgery
- Chronic cervical & back pain
- Minimally invasive (key hole) spine surgery
- Endoscopic brain & spine surgery
- Treatment for Head & spine injuries
- Congenital disorders (Birth defects) of Brain & spine

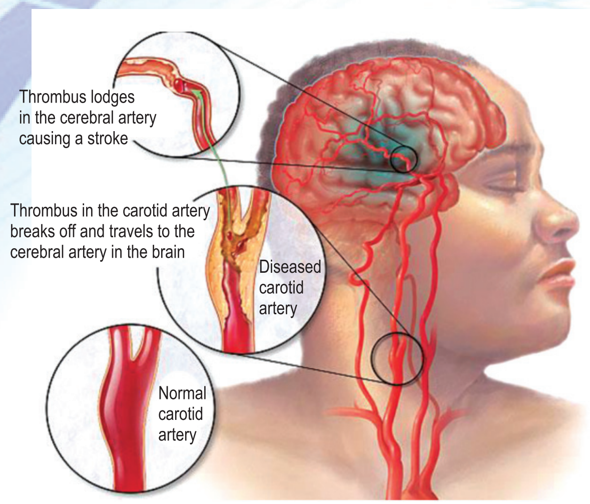
Marengo Asia Hospitals

HUMANE BY PRACTICE

बिगड़ती जीवनशैली, अनियमित खानपान, हाइपरटेंशन और धूम्रपान की वजह से ब्रेन स्ट्रोक के मामले तेजी से बढ़ रहे है। लेकिन ज्यादातर लोग अब भी इसकी गंभीरता से अनजान है। इलाज के बेहतर विकल्प उपलब्ध होने के बावजूद मरीजों को समय पर सही उपचार मिलने में परेशानी होती है। आइए जानते हैं ब्रेन स्ट्रोक के बारे में कुछ प्रमुख तथ्य ।

क्या है ब्रेन स्ट्रोक

मस्तिष्क की लाखों कोशिकाओं के पोषण को पूरा करने के लिए कई रक्त वाहिकाएँ हृदय से मस्तिष्क तक लगातार रक्त पहुंचाती रहती है। जब रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है, तब मस्तिष्क की कोशिकाऐं मृत होने लगती है, परिणाम होता है दिमागी दौरा या ब्रेन स्ट्रोक। यह मस्तिष्क में ब्लड क्लॉट बनने या ब्लीडिंग होने से भी हो सकता है। रक्त संचरण में रुकावट आने के कुछ ही समय में मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती है, क्योंकि उन्हें ऑक्सीजन की आपूर्ति रुक जाती है। जब मस्तिष्क को रक्त पहुंचाने वाली नलिकाएं फट जाती है तो इसे ब्रेन हैमरेज कहते है।



स्ट्रोक के दो प्रकार

इश्चीमिक स्ट्रोक (Ischemic Stroke)

धमनियों में चर्बी की मात्रा अधिक होने से वह पतली हो जाती है, जिससे ब्लॉकेज आ जाती है। इससे स्ट्रोक पड़ता है। इसे इश्चीमिक स्ट्रोक कहते है।

ब्रेन हेमरेज (Brain Haemorrhage)

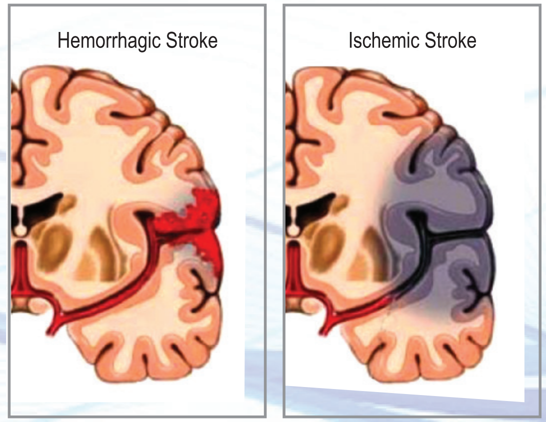
यह स्ट्रोक ब्लड प्रेशर अधिक होने से होता है। इसमे ब्रेन के अन्दर रक्त नलिकाओं के फट जाने से रक्त का रिसाव हो जाता है, जिसे ब्रेन हेमरेज कहते हैं। यह रिसाव ब्रेन के अन्दर या उसकी सतह पर हो सकता है।

क्या है लक्षण

स्ट्रोक का सबसे आम लक्षण है शरीर के एक तरफ के हिस्से में कमजोरी या लकवा। यह भी हो सकता है कि मरीज अपनी इच्छानुसार एक ओर के हाथ–पैर हिला ही न पाए या उनमें कोई संवेदना ही महसूस न हो। स्ट्रोक से बोलने में दिक्कत हो सकती है और चेहरे की मांस पेशियां कमजोर हो जाती है जिससे लार बहने लगती है। सुन्न पड़ना या झुरझुरी होना भी एक लक्षण है। स्ट्रोक की वजह से सांस लेने में भी तकलीफ हो सकती है और यहां तक कि मरीज अचेत भी हो सकता है।

ये है उपचार

लक्षण नजर आते ही मरीज को तुरंत हॉस्पिटल ले जाना चाहिए। प्राथमिक स्तर पर इसके उपचार में रक्त संचरण को सुचारु और सामान्य करने की कोशिश की जाती है, ताकि मस्तिष्क की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाया जा सके।



Hemorrhage/blood leaks into brain tissue

Clot stops blood supply to an area of the brain

शीघ्र स्वास्थ्य लाभ

मस्तिष्क की कुछ कोशिकाएं मरी नहीं होती बल्कि क्षतिग्रस्त हुई रहती है और फिर से काम करना शुरु कर सकती है। कुछ मामलों में मस्तिष्क खुद ही अपने काम–क.ाज का पुर्नसंयोजन कर सकता है। कभी–कभार मस्तिष्क का कोई हिस्सा क्षतिग्रस्त हिस्से का काम संभाल लेता है। कुछ मरीजों में तो कई बार उल्लेखनीय और अनापेक्षित स्वास्थ्य लाभ होते देखते है जिसकी व्याख्या नही की जा सकती।

स्वास्थ्य लाभ के सामान्य सिद्धांत दर्शाते है:

- पक्षघात के 10 प्रतिशत मरीज लगभग पूरी तरह अच्छे हो जाते है
- 25 प्रतिशत कुछ मामूली विकृति के साथ अच्छे हो जाते है
- 40 प्रतिशत हल्की से लेकर गंभीर विकलांगता के शिकार हो जाते है और उन्हें विशेष देख–रेख की जरुरत पड़ती है
- 10 प्रतिशत की नर्सिंगहोम मे, या दीर्घकालिक देख–रेख करने वाली दूसरी सुविधाओं में रख कर उनकी देख–भाल करनी होती है
- 15 प्रतिशत पक्षघात के कुछ ही समय बाद मर जाते है।

दिनचर्या में रखें ध्यान

तनाव न ले, शांति के लिए ध्यान लगाएं। धूम्रपान और शराब के सेवन से बचें। नियमित रुप से व्यायाम और योग करें। अपना वजन औसत से अधिक न बढ़ने दे। हृदय रोगी और मधुमेह के रोगी विशेष सावधानी बरते। नमक का अधिक मात्रा में सेवन बिल्कुल न करें।

पौष्टिक भोजन भी है कारगर

यूं तो पोषक पदार्थों का सेवन सबके लिए जरुरी है, लेकिन विशेष रुप से उनके लिए बहुत जरुरी है, जो ब्रेन स्ट्रोक से पीडित है। ऐसा भोजन लें, जिसमें नमक, कोलेस्टॉल, ट्रांस फैट और सेचुरेटेड फैट की मात्रा कम हो और एंटी ऑक्सीडेंट, विटामिन ई, सी और ए की मात्रा अधिक हो। साबुत अनाज खाएं, क्योंकि यह फाइबर के अच्छे स्रोत है। अदरक का सेवन करें। इससे रक्त पतला रहता है, थक्का नहीं बन पाता। जामुन, गाजर, टमाटर और गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां जरुर खाएं। गर्म और ताजा भोजन खाएं, जिसमे सैचुरेटेड वसा और नमक की मात्रा कम हो।