

काम के बढ़ते दबाव, व्यायाम रहित जीवनशैली, शारीरिक गतिविधियों का अभाव, बढ़ता शारीरिक वजन और तंबाकू तथा शराब का बढ़ता सेवन जैसी आदतें हमारे शरीर पर लगातार बुरा असर डालती हैं और आधुनिक दौर में शरीर इनको मार सहने को अभिशप्त है। आधुनिक जमाने का ऐसा ही एक बढ़ता जोखिम है 'हाइपरटेंशन' यानी उच्च रक्तचाप। दुनिया भर में इसकी वजह से असमय मौत और विकलांगता के मामले बढ़ रहे हैं। यह खुलासा विश्व स्वास्थ्य संगठन की हाल की ग्लोबल बर्डन आफ डिजीज स्टडी में

आज 17 मई विश्व उच्च रक्तचाप दिवस

हुआ है। भारत में, हाइपरटेंशन गैर-सक्रामक जोखिम है जो करीब 10 फीसदी मौतों का कारण है। पिछले तीन दशकों में यह जोखिम बढ़ा है और शहरी इलाकों में 5 फीसदी की बजाय अब 20 से 40 फीसदी तथा देहातों में 12 से 17 फीसदी लोग इसके शिकार हैं। 2000 में उच्च रक्तचाप के मरीजों की संख्या 11 करोड़ 80 लाख थी जो 2025 तक बढ़कर 21 करोड़ 30 लाख तक पहुंचने की आशंका है। एक अनुमान के मुताबिक इश्चेमिक हार्ट डिजीज के 16 फीसदी, पेरिफेरल वास्कुलर डिजीज के 21 फीसदी, मायोकार्डियल इन्फैक्शन के 24 फीसदी तथा स्ट्रोक के 29 फीसदी कारणों के पीछे उच्च रक्तचाप ही जिम्मेदार है। यह स्थिति इस ओर इशारा करती है कि उच्च रक्तचाप से बचाव करने और तेजी से बढ़ रहे हृदय

उच्च रक्तचाप जान को जोखिम



रोगों के मामलों को नियंत्रित करना बेहद जरूरी है।

हर साल 17 मई को विश्व उच्च रक्तचाप दिवस मनाया जाता है जो लोगों को इस विकार से खुद को बचाने और इसे नियंत्रित रखने के बारे में जागरूक बनाता है। दिल्ली के शालीमार बाग स्थित फोर्टिस अस्पताल में एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट डा. अश्विनी मेहता का कहना है कि वास्तव में हाइपरटेंशन साइलेंट किलर की श्रेणी में

आता है। धीरे-धीरे यह हृदय, गुर्दा और स्नायु विकारों का कारण बनता है। इसके लक्षणों में सिर में दर्द का उठना, कम होना (खासतौर से सवेरे के वक्त), नौद आना, घबराहट, नाक से खून बहना, छाती में दर्द (एंजाइना पेक्टोरिस) आदि शामिल हैं या फिर ऐसा भी हो सकता है कि इसके कोई लक्षण दिखाई ही न दें।

ज्यादातर यह लक्षण रहित होने की वजह से पकड़ में नहीं आता और इसके चलते कई अंग प्रणालियों को क्षति पहुंचती

है और उनका उपचार करना और भी कठिन हो जाता है। हाइ ब्लड प्रेशर वास्तव में, रक्तधमनियों में बहने वाले रक्त के उस दबाव को कहते हैं जो धमनियों की दीवारों पर महसूस होता है। जिस तरह गुब्बारे में हवा भरती है उसी तरह रक्तधमनियों में भी एक सीमा तक ही रक्त को संभालकर रखने की क्षमता होती है और जिस तरह हवा का अधिक दबाव गुब्बारे को फोड़ डालता है उसी तरह से ज़रूरत से अधिक रक्त का दबाव स्वस्थ धमनियों को नुकसान पहुंचाता है।

वहीं फरीदाबाद के एशियन इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइंस के कार्डियोलॉजी विभाग के प्रमुख डा. ऋषि गुप्ता का कहना है कि हाइपरटेंशन और भी कई विकारों का कारण बन सकता है, लिहाजा यह जरूरी है कि इसके मरीजों को समुचित इलाज मिले और जिन्हें आगे चलकर इस विकार से ग्रस्त होने की संभावना है वे इतनी सावधानी अवश्य बरतें और हाइपरटेंशन के मरीज बनने से बचे रहें। चूंकि यह लाइफ स्टाइल रोग की श्रेणी में आता है, लिहाजा इसे लंबी सैर कर, वसाराहित भोजन का सेवन और तनाव दूर करने वाली गतिविधियों से जुड़कर रोका जा सकता है। भोजन में नमक को अधिक मात्रा का सेवन 10 में से 3 वयस्कों में हाइपरटेंशन का प्रमुख कारण है। फिलहाल हम जितने नमक का सेवन करते हैं उसमें से 80 प्रतिशत पैकेज्ड फूड, रेस्टोरेंट और फास्ट फूड से आता है। न्यू इंग्लैंड जर्नल आफ मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार हर दिन करीब 3 ग्राम नमक का सेवन घटाने से ही हम अपनी सेहत में भारी सुधार ला सकते हैं और करीब एक-तिहाई हृदय रोगों, स्ट्रोक तथा हार्ट अटैक से बच

सकते हैं।

ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने के पांच आसान उपाय

- ▶ अपना सही ब्लड प्रेशर जानें। जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर का मरीज घोषित किया जाता है वे 140/90 से नीचे इस आंकड़े को रखना चाहते हैं लेकिन आपके स्वास्थ्य प्रदाता ही आपके मामले में सही ब्लड प्रेशर के बारे में बता सकते हैं।
- ▶ अपने डाक्टर की सलाह से अपना उच्च रक्तचाप कम करने की तैयारी करें।
- ▶ जीवनशैली में बदलाव करें। कई बार, डाक्टर आपको जो सलाह देंगे वे इनमें से हो सकती हैं:
 - ▶ वजन घटाएं। बॉडी मास इंडेक्स को 25 तक रखने का प्रयास करें।
 - ▶ पौष्टिक भोजन लें। भोजन में फलों, सब्जियों और कम वसायुक्त डेयरी उत्पादों की मात्रा अधिक हो। सैचुरेटेड और पूर्ण वसायुक्त पदार्थ कम हों।
 - ▶ सोडियम का सेवन घटाएं। इसकी मात्रा प्रतिदिन 1500 मिलीग्राम से कम रखें क्योंकि यह बीपी घटाने में सबसे अधिक योगदान करता है।
 - ▶ शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय बनें। शराब का सेवन घटाएं। हर दिन 1 से 2 ड्रिंक से ज्यादा न लें। (अधिकांश महिलाओं के लिए 1 और पुरुषों के लिए 2)
 - ▶ घर में बीपी की जांच करते रहें। यदि आप बीपी नियंत्रित रखने के लिए दवा लेते हैं तो डाक्टर के परामर्श के मुताबिक लें और ठीक वही मात्रा में लें जितनी डाक्टर ने बताया है।

● पी. अनन्या