



नयी दिल्ली- विशेषज्ञों का कहना है कि उच्च रक्तचाप और दिल की धक्का अनियमति होना गंभीर समस्या है और दोनों का साथ होना तो और भी ज्यादा खतरनाक हो सकता है जिसके लिए नगरानी और समय समय पर जांच की जरूरत है।

उच्च रक्तचाप के बारे में जागरूकता लाने के लिए 17 मई को 'वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे' मनाया जाता है।

विशेषज्ञों ने उच्च रक्तचाप को वैश्विक स्वास्थ्य संकट और 'साइलेंट किलर' की भी संज्ञा दी है जो लोगों को अपने शरीर में इस समस्या का और इसके गंभीर नतीजों का आभास तक नहीं होने देता।

गुवाहाटी के एक अस्पताल के डॉ. सतीश कौल के मुताबिक लोगों को लंबे समय तक उच्च रक्तचाप की समस्या रहती है लेकिन उन्हें उसका आभास तक नहीं होता। जब तक उन्हें पता चलता है, उनके अंगों पर इसके दुष्परभाव पड़ने शुरू हो गये होते हैं। इस लिए इस समस्या को 'साइलेंट किलर' कहा जाता है। दिल का अनियमति या तेजी से धक्का ना 'आट्रियल फिब्रिलेशन' को फल कहलाता है। हार्ट अटैक स्ट्रोक फ्रॉंजेशन के मुताबिक इस समस्या से ग्रस्त लोगों को दिल दौरा पड़ने का खतरा उन लोगों से 3 से 5 गुना ज्यादा होता है जिनमें फल की समस्या नहीं होती।

डॉ. कौल का कहना है कि फल के लिए उच्च रक्तचाप ज़िम्मेदार हो सकता है और दोनों का साथ होना ज्यादा खतरनाक होता है।

उन्होंने कहा कि इस लिए सभी को रक्तचाप की नियमति जांच करानी चाहिए। उन्होंने उच्च रक्तचाप के नतीजतन दिल का दौरा पड़ने और कडिनी नषिक्रिय होने जैसी गंभीर समस्याओं की ओर संकेत करते हुए कहा कि इस समस्या का पता चलते ही नियमति नगरानी की भी जरूरत है अन्यथा यह हृदय, कडिनी, मसृतषिक और आंखों जैसे अहम अंगों को प्रभावित कर सकता है।

डॉक्टर इस समस्या और इसके दुष्परणामों से बचने के लिए स्वस्थ जीवनशैली और नियमति रक्तचाप जांच की सलाह देते हैं।

दरअसल लोगों को हाइपरटेंशन का आभास इस लिए भी नहीं होता क्योंकि इसके लक्षण स्पष्ट नहीं होते। हालांकि फिर भी रक्तचाप बढ़ने पर सरिदरद, सांस लेने में समस्या, चक्कर आना, धुंधला दखिआई देना, जी घबराना और उल्टी आने जैसी शकियतें हो सकती हैं।

डॉक्टर इस रोग से बचने के लिए नियमति जीवनशैली, व्यायाम के साथ धूम्रपान और शराब का सेवन नहीं करने आदि की सलाह देते हैं। इसके अलावा भोजन में नमक की मात्रा कम करने और संतुलित भोजन लेने की भी सलाह दी जाती है।

भाषा