



नई दिल्ली□ कम क ब□ ता दबाव और जरूरत से अधिकमहत्वाकंक्षी होना 20 से 30 आयु वर्ग केयुवाओं में ब्रेन हैमरजि क कारण बन रहा है □

सप्टरजंग अस्पताल में न्यूरो सर्जरी विभाग केसहायकप्रोफेसर डा. केबी शंकर केअनुसार, ब्रेन स्ट्रोककेमामले पहले बुजुर्ग अवस्था में देखे जाते थे क्योंकि इसकेला□ उच्च रक्तचाप और मधुमेह मुख्य कारण होते थे □

शंकर ने बताया, “ लेकिन हाल ही में ऐसे मरीजों की संख्या में वृद्धि हुई है जिन्हें बहुत कम उम्र में ब्रेन हैमरजि क सामना करना प□ ता है और ऐसा उस जीवन शैली केकारण होता है जिसे वे अपनाते हैं □ ”

उन्होंने बताया कि भारत में ब्रेन स्ट्रोककेमामले सालाना प्रती□ कलाख लोगों पर 100 से 150 केबीच होते हैं जिनमें से 15 से 20 फीसदी मामले 30 से कम उम्र केयुवाओं के हैं □

डा. शंकर केअनुसार मानसकितनाव, कमकज केअधिकदबाव, अनियमति दिनचर्या , प्रतस्पर्धात्मकवातावरण , अचछी नींद क अभाव , गैर स्वास्थ्य और गलत समय पर खानपान की आदतें , व्यायाम क अभाव और जेनेटिकिकरण ब्रेन हैमरजि क कारण बन रहे हैं □

वह बताते हैं, “ इन सभी केचलते कम उम्र में ही उच्च रक्तचाप और मधुमेह क शक्ति होना प□ ता है जो ब्रेन स्ट्रोकक कारण बनता है □ ” शंकर केवचिारों से सहमतिजताते हु□ डा. राम मनोहर लोहिया अस्पताल केन्यूरोलोजी विभाग केडा वकिस दखिाव ने कहते हैं कि उच्च रक्तचाप मस्तष्कमें रक्तस्राव क मुख्य कारण होता है □ डा. वकिस कहते हैं, “ कई बार मरीजों के उच्च रक्तचाप क पता नहीं होता और इसला□ उन्हें इस बात क अहसास तकनहीं हो पाता कि वे □ कटाइम बम ला□ बैठे हैं जो फटने केइंतजार में हैं □ कई बार उच्च रक्तचाप भी अधिकमानसकितनाव के नहीं दर्शाता और यही तनाव ब□ ने पर खतरनाकसाबति हो जाता है □ ”

उन्होंने हालिया □ क मामले क जक्कि करते हु□ बताया कि प्रतस्पर्धात्मकपरीक्षा की तैयारी कर रहे □ क 22 वर्षीय युवकके अस्पताल में भर्ती कराया गया जिसे बेहद उच्च स्तर क हाईपर टेंशन था □ उसे अर्धबेहोशी की हालत में सरि केपछिले हसिसे में दर्द की शक्तियत केसाथ लाया गया था□

डा वकिस ने बताया, “ सीटी स्कैन में उसकेमस्तष्ककेआधार वाले हसिसे में ब□ रक्तस्राव क पता चला □ कई सप्ताह केइलाज केबाद उसकेउच्च रक्तचाप के नथित्ति कया जा सक□ मरीज केशरीर के□ क हसिसे में अभी भी कमजोरी है □ ”

□ म्स में न्यूरोसर्जरी विभाग केप्रमुख डा. भवानी शंकर ने बताया कि अस्पताल में सप्ताह में ऐसे चार-पांच मामले आते हैं जो युवाओं में ब्रेन स्ट्रोकसे संबंधित होते हैं□

उन्होंने बताया, “ हाईपर टेंशन □ क मूकहतयारा है और इसक □ क सामान्य रास्ता यही है कि केवल उतना ही दबाव लें जतिना संभाल सकें□ ”

वह कहते हैं कि दवाओं या जीवन शैली में बदलाव केजर□ उच्च रक्तचाप के नथित्ति करना ब्रेन स्ट्रोकसे बचने में ब□ी भूमकि अदा कर सकता है□ डा. भवानी शंकर बताते हैं, “ जीवनशैली में सुधार क मतलब है कि नथिमति रूप से व्यायाम करना और स्वस्थ खानपान की आदतें अपनाना□ आज के कमकज केमाहौल में तनाव और प्रतस्पर्धा शामिल है □ इसला□ लोगों के तनाव के कम करने केला□ रोजाना कुछ ऐसा हटकर करना चाह□ जिससे तनाव कम हो □ इसकेला□ अपना कोई शौकअपना□ या कुछ देर केला□ ध्यान लगा□ □ ”

ब्रेन स्ट्रोककेहमला बोलने की प्रक्थिया के समझाते हु□ केबी शंकर कहते हैं कि मधुमेह और हाईपर टेंशन केकारण रक्त वाहनियों केभीतर □ थेरोमा जैसे कुछ तत्वों क जमाव हो जाता है और वाहकि□ कमजोर प□ ने लगती है □

□ थेरोमा केजमाव केकारण रक्त वाहकि□ संक्री हो जाती है जिससे मस्तष्कमें रक्त की आपूर्ति में कमी आती है और अंततः मस्तष्कउत्तकनष्ट हो जाते हैं □

रक्त वाहनियों केकमजोर प□ ने से मस्तष्ककेभीतर ही रक्त वाहनियां फट जाती है जिससे रक्त क थक्का जम जाता है और ये सब मलिकर ब्रेन स्ट्रोक क कारण बनते हैं □

भाषा