

राज्य में पिछले 5 सालों में 60% बढ़े हाइपरटेंशन के मामले

टेंशन बढ़ा रहा हाइपरटेंशन

ktklesh.Pandey@tamegroup.com

मुंबई : अगर आप भी जिंदगी में अधिक तनाव लेते हैं, तो संभव है। इसके लिए खतरनाक हो सकता है। डॉक्टरों के अनुसार, हाइपरटेंशन के विकसित मामलों के पीछे तनाव एक मुख्य वजह है। आमतौर पर अनुमान राज्य विद्युत 5 सालों में हाइपरटेंशन के मामलों में 60 प्रतिशत बढ़ावो हुई है। पर मुंबई की बात करें, तो बीएनपी अस्पतालों में पिछले एक साल में इलाज किए आने वाले 28 प्रतिशत मरीज हाइपरटेंशन के विकार रहे हैं।

हर उम्र के लोग हैं प्रभावित

बिगो के अनुसार, एक समय जब इस समस्या से खाम छुड़ चुके लोग परेशान हुआ करते थे, प्यार इन की बीडनी-पानी सिंदी से रूप से कपन मिलकर चलने की ही से हर उम्र के लोग हाइपरटेंशन विकार हैं। जे.जे. अस्पताल के इत्यय के निष्पत्तयगत डॉ. वरुंड बंसल ने तय कि यह जीवनशैली आधारित है समस्या है। इंसान की योजना की दिग्दी खीने के तरीके इसके लिए काफी द तक जिम्मेदार हैं। आज फस्ट क्लास आम बात हो गई है। फस्ट क्लास केवल नमक अधिक मात्रा में होने, अधिक तेल घसाले जा के अधिक सेवन होत है। इसके अलावा हर शरी की सिंदी में तनाव का स्तर बढ़ है, जिससे लोग हाइपरटेंशन का शरार हो रहे हैं।

हर साल एक लाख मामले

महाभूट स्वास्थ्य सेवा निदेशकत्व (कोलकाता) ने मिले आँकड़ों के अनुसार, राज्य में हर साल 1 लाख से अधिक हाइपरटेंशन के मरीज खानते आते हैं। 2013-14 में राज्य में इस स्वास्थ्य से जल मरीजों की संख्या 1,29,363 थी तो 2017-18 में करीब 60 प्रतिशत बढ़कर 2,06,935 हो गई। बीएचएम ने जुड़े एक अधिवासी ने बताया कि नेशनल प्रोबलम सोल्विंग एंड कंट्रोल ऑफ़ डिसीज, डायबिटीज, कार्डियोवैसकुलर डिसेस एंड स्ट्रोक (एनपीसीडीएस) डायरेक्टर के तहत राज्य में 2011-12 से लेकर 2017-18 तक 2 करोड़ से अधिक लोगों की जांच की जा चुकी है। इस दौरान 5 लाख लोग डायबिटीज में, जबकि 6.5 लाख लोग हाइपरटेंशन से ग्रस्त मिले।

समय पर पहचान जरूरी

हाइपरटेंशन एक तरह की छिपी हुई समस्या है। अक्सर समय पर लोगों को इसका पता नहीं चलता। डॉक्टरों के अनुसार, हर तीसरा इंसान इस समस्या से जलत है। कार्डियोलॉजिकल सर्वे ऑफ़ इंडिया के एक अध्ययन में मुताबिक 81 से 45 साल की आयु-गैम के 28 प्रतिशत लोगों में इस समस्या के होने के बावजूद पता नहीं चलता। बीबी हॉस्पिटल के इत्यय लेग शेरेशच डॉ. अजित शर्मा ने कहा कि इस समस्या से जलत लोगों में कुछ जलके अक्सर नहीं दिखाई देते, मरीजजत लोग की से इलाज के लिए आते हैं। बचाव के मतलबज 28 साल की उम्र के बाद हर किसी की नियमित रूप से काइ प्रेशर की जांच करा लेनी चाहिए।

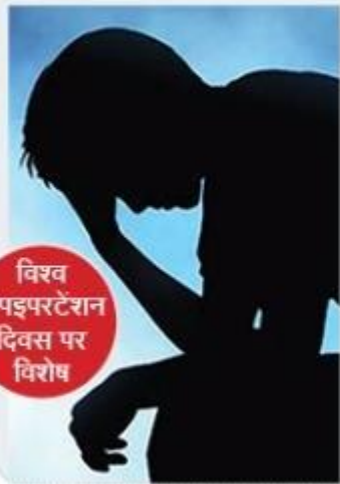
ऐसे करें बचाव

- ▶ तंबाकू उत्पादों के सेवन और शराब से बचना। दूरी
- ▶ बहुत अधिक तनाव लेने से बचें
- ▶ खाने में अधिक से अधिक हरी सब्जियों और फलों का इस्तेमाल करें
- ▶ रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें
- ▶ खाने में नमक की मात्रा कम और फास्ट फूड से परहेज करें
- ▶ 25 की उम्र के बाद नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की जांच कराएँ

“ कार्डियक और मानसिक जीवन पर बचाव बढ़ रहा है। इसके कई कारण हैं, जिनमें तनाव, शहर का खाम और व्यायाम से छूट होना मुख्य है। इससे हाइपरटेंशन की समस्या बढ़ रही है। -डॉ. नरेंद्र बंसल, निष्पत्तयगत, इत्यय लेग, जेजे हॉस्पिटल

ऐसे समझें रक्तचाप का दबाव

श्रेणी	सिस्टोलिक	डायस्टोलिक
सामान्य	120	80
प्री-हाइपरटेंशन	120-139	80-89
हाइपरटेंशन स्टेज-1	140-159	90-99
हाइपरटेंशन स्टेज-2	160 से अधिक	100 से अधिक



“रेस्ट” पड़ेगा भारी : विशेषज्ञों के अनुसार, हाइपरटेंशन के मुख्य कारणों में तनाव, फास्ट फूड, व्यायाम की कमी, धूम्रपान खाल है। आज फास्ट फूड के प्रति लोगों के बलिने लड़ान से यह समस्या अधिक बढ़ने लगी है। डॉ. अजित शर्मा ने बताया कि फास्ट फूड में नमक की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर में जाने के बाद हमारे रक्त में पानी की मात्रा को बढ़ाती है, हमसे रक्त धमनियों पर बचाव आत है। इसी तरह धूम्रपान का तंबाकू के इस्तेमाल से रक्त धमनियों सिंकुवती हैं और उच्चमें रक्त का दबाव कम होत है। इससे धमनियों पर बचाव पड़ता है और हाइपरटेंशन जैसी समस्या होती है।

व्या है हाइपरटेंशन : हाइपरटेंशन जैसी उच्च रक्तचाप वह स्थिति होती है, जब धमनियों में रक्त का बचाव बढ़त है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जिनमें तनाव, फास्ट फूड, व्यायाम की कमी, धूम्रपान का सेवन इत्यादि शामिल हैं। सामान्य रक्तचाप का रेंज 120/80 एमएमएचबी होता है। हाइपरटेंशन बढ़ने से इसका अक्सर शरीर के मुख्य अंगों जैसे, मीलासक, गुर्दा, इत्यय, आँख आदि पर होता है।