

मुटु सम्बन्धि रोग तथा उच्च रक्तचाप

के हो मुटु सम्बन्धि रोग ?

शरीरको हरेक भागमा रक्त सञ्चालन गरेर फेरी मुटु सम्म पठाउनको लागि हाप्रो शरीरलाई बलियो पम्प (मेशिन) को आवश्यकता पर्दछ । धमनीहरू/नसाहरू (Arteries) खुम्चिए वा साँघुरीए भने पर्याप्त मात्रामा रगत मुटुसम्म पुग्न पाउदैन र मुटु कमजोर हुन्छ । यदि मूटु कमजोर छ भने यसले पर्याप्त मात्रामा रक्त सञ्चार गर्न सक्दैन र मुटुले धेरै परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ ।

रगतले सम्पूर्ण शरीरको पोषक तत्व तथा अक्सिजन पठाउने भएकोले मुटुको र रक्त राम्रोसँग नबगे समस्याले सम्पूर्ण शरीरलाई नै प्रभाव पार्छ । यो पानीको आपूर्ति प्रणाली जस्तै हो : पम्पले धेरै काम गर्न परे यो छिटो पुरानो हुन्छ, पम्पले साह्रै विस्तारै काम गरे भने सबै घरमा पानी पुग्दैन, पाईपहरू भित्र फोहोर जम्मा भएमा वा खिया लागेमा थोरै पानी मात्र बग्छ ।

धमनी/शीरा (Arteries/Veins) नसाहरू वा मुटु भित्र जहाँ समस्या भएपनि यी सबै समस्याहरूलाई मुटु सम्बन्धि समस्या भनिन्छ । तल दिईएका प्रमुख मुटु र रक्त सञ्चार सम्बन्धि समस्याहरू हुन् :

- **धमनी कडा हुदै जानु (Arteriosclerosis) :**

धमनीहरू (नसाहरू) कडा साँघुरो भएपछि बन्द हुन्छन् - प्रायगरी खानामा बोसोको वा चिनीको मात्रा बढी भए मुटुले पर्याप्त रगत सञ्चालन गर्न सक्दैन ।

- **साँघुरीएर मुटुले काम नगर्नु (Congestive Heart Failure)**

मुटुले पर्याप्त मात्रामा रगत सञ्चालन गर्न नसके यसकारण मुटु कमजोर भएर काम गर्न गाह्रो अनि यसले स्वास्थ्यलाई असर गर्छ किनभने रगत चाहिँने जति सबै ठाउँमा पुग्न सक्दैन । यसले गर्दा खुट्टा तथा फोक्सो सुनिन्छ ।



शरीरमा रक्त सञ्चार गर्नको लागि अहोरात्र मुटु (दिन/रात) काम गरिरहेको हुन्छ । घाँटीको छेउमा वा नाडीमा औंला राखेर छाम्यो भने धड्कन मन्द रूप भेट्न सकिन्छ ।

• **हर्ट अट्याक (Heart Attack) :**

मुटुमा आउने रगत अबरुद्ध भएमा मुटुको मांशपेशीलाई कमजोर हुन्छ र मुटुले विस्तारै काम गर्न छाड्छ । यो अवस्थामा मुटु आपतकालिन (Emergency) अबस्था मानिन्छ ।

• **स्ट्रोक (Stroke) :**

रक्त सञ्चार गर्ने नसाहरू अबरुद्ध भएर वा मस्तिष्कका साना नलीहरू फुटेर दिमागमा नोक्सानी भए स्ट्रोक मानिन्छ । यो पनि आपतकालिन अबस्था हो ।

• **र्युमाटिक मुटु सम्बन्धि रोग/ मुटुको बाथ रोग (Rheumatic Heart Disease) :**

बाथ रोगको ज्वरोले गर्दा बच्चाको मुटुलाई हानी गर्दछ (पाना २१) तर समयमा औषधि र शल्यक्रियाले यसलाई ठिक पार्दछ ।

• **जन्मजात मुटुको समस्या :**

बच्चा जन्मिँदाँ यदि मुटुमा प्वाल वा अन्य समस्या भएर जन्मिएमा यसले मुटुमा हानी हुन्छ । यो शल्यक्रियाबाट मात्र ठिक हुन्छ

मुटु सम्बन्धि रोग धेरै हुन सक्छ ?

प्रायः जसो मुटु सम्बन्धि रोगहरु कहिले कहिले कुनै लक्षण बिना नै लामो समय रहन सक्छ । विभिन्न समस्याले मुटुको रोग हुन्छ । कुनै व्यक्तिलाई तल लेखिएका दुई वा त्यो भन्दा बढी समस्या भए भने केही बर्षमा नै उसलाई मुटु सम्बन्धि समस्या हुन्छ :

- सुर्तिजनय पदार्थको सेवन
- मधुमेहको बिरामी
- ५५ बर्ष भन्दा माथीका पुरुष र ६५ बर्ष माथीका महिला
- उचाई अनुसार बढी तौल भएका १४०/९० माथि रक्तचाप भएका

यस्तो अबस्था भएका मानिहरुलाई स्वास्थ्यकर्मीले नियमित रक्तचाप तथा कोलेस्ट्रॉल, मधुमेहको जाँच गर्न प्रोत्साहित गर्नु पर्छ ।

तर मुटु सम्बन्धि रोगको सम्भावना कम गर्ने वा यसलाई सुधार गर्न पनि सकिन्छ । धुम्रपान नगर्ने, मधुमेहको उपचार गर्ने, नुन कम भएका खाना खाने र प्रशोधित खाना नखाने, व्यायाम गर्ने र कम तनाव लिने गर्नाले मुटु

स्वस्थ राख्न सहयोग हुन्छ । आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गरेर र मुटुलाई स्वस्थ बनाउने विधि तथा रक्तचाप कम गर्ने विधी पत्ता लगाउनु पर्छ ।



कतिपय मुटु सम्बन्धि रोगहरु युवा अबस्थामा नै शुरु हुन्छ र केही वर्षपछि यो जटिल हुदै जान्छ । तर मानिसहरुले मुटुको रोग तथापी स्ट्रोक अचानक भए जस्तो देखिन्छ ।

मुटु र रक्त सञ्चार प्रणाली कसरी जाँच गर्ने ?

स्वास्थ्यकर्मीले मुटु कतिको राम्ररी मुटु काम गरिरहेको छ भनेर जाँचदछन् ।

• **रक्तचाप नाप्नु :**

रक्तचापले मुटु कसरी काम गरिराखेको छ भनेर देखाउँछ । लगातार रक्तचाप भए मुटुको रोगको जटिलता हुन सक्छ ।

• **रगतमा कोलेस्ट्रोल जाँच :**

कोलेस्ट्रोल एक प्रकारको बोसो हो यो केही मात्रामा त शरीरलाई चाहिन्छ । तर यो धेरै भएमा मुटु रोग हुने सम्भावना हुन्छ ।

यस्तो समस्या भएमा मुटु रोगको हुन सक्छ लक्षणहरु :

• मुटुको धड्कन अनियमित :

धेरै छिटो वा धेरै ढिलो मुटु धड्कनु, वा अनियमित मुटुको धड्कन । (Arrhythmia)

• (Angina) कोखा हानु : छाति दुख्नु

मुटु रोगको रोकथाम

मुटु रोगहरु लाग्ने प्रमुख कारण खानपान र रहनसहनले हुन्छन् । केही बानी परिवर्तन गर्न सकिन्छ । केही मुटु रोगहरु लाग्ने कारण परिवर्तन गर्न हाप्रो बसमा छैनन् । के राम्रो काम (Decent Job) र स्वस्थ खाना उपलब्ध र किन्न सकिन्छ कि सकिन्न ? व्यायाम गर्न र बच्चाहरु खेलको लागि सुरक्षित स्थान छन् कि छैनन् ? गरीबी, जातिय विभेद छ कि , हिसांले गर्दा जिवनमा समस्या छ आदिले मुटुको समस्या हुन सक्छ । यो अध्यायले मुटु रोग कसरी हुन्छ, साथसाथै व्यक्तिगत, पारिवारीक, सामाजिक रुपमा कसरी मुटु रोगको रोकथाम गर्ने र लामो र स्वस्थकर जिवन जिउने भन्ने बारेमा प्रकाश पार्दछ ।



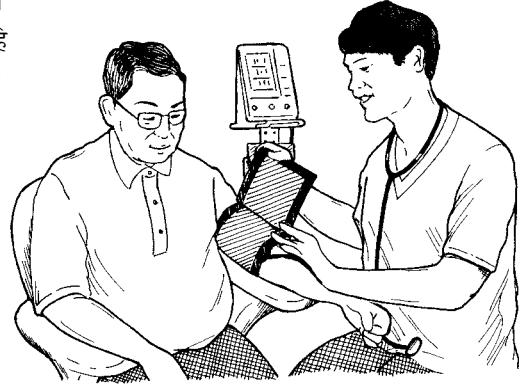
बाल्यावस्थामा पोषिलो खाना र सुरक्षित
रूपले खेल पाए भने वयस्क हुदाँ स्वास्थ्य
सम्बन्धि समस्याहरु कम हुन्छन् ।

उच्च रक्तचाप

रक्तचाप कति छ भने थाहा पाएपछि मुटुले कसरी काम गरिरहेछ रगत पत्ता लगाईन्छ । दिनभरीमा रक्तचाप केहि कम वा धेरै हुनु सामान्य हो । व्यायामपछि , आरामपछि यो घटबढ घटबढ हुन सकछ । तर यदि रक्तचाप दिन भरी, दिनदिनै रुपमा बढी हुन्छ भने यो रोग मानिन्छ । उच्च रक्तचापले मुटुले धेरै बल लगाएर काम गरीराखेको छ भने देखाउँछ ।

यदि कसैलाई उच्च रक्तचाप छ भने यसलाई कम गर्नले स्वास्थ्य राम्रा हुन्छ आयु बढ्छ । कहिलेकाहीं उच्च रक्तचाप कम गर्न औषधिको जरुरी पर्दछ प्रायजसो स्वस्थ खाना खाएर, नुन कमि खाएर, व्यायाम गरेर पनि शायद कम गर्न सकिन्छ । धुम्रपान तथा मद्यपान छोड्नाले पनि निकै सहयोग गर्दछ । मधुमेहको उपचार गरेपछि मुटु स्वस्थ रहन्छ । रक्तचापलाई कम गर्ने विभिन्न उपायहरु छन्, कहिलेकाहीं कुनै प्रष्ट कारण बिना पनि रक्तचाप उच्च हुन सकछ ।

मानिसको उमेर बढ्दै जादाँ धमनीहरु कडा उमेरसँगै कडा हुदैँ जान्छन् त्यो बेलामा बिस्तारै रक्तचाप बढ्न सकछ । कहिलेकाँही गर्भवती महिलाहरुको रक्तचाप बढ्न सकछ । कतिपय अवस्थामा उच्च रक्तचाप वशाणुगत पनि हुन्छ अर्थात् यदि कसैको बुबा आमा वा दिदी, दाजु, बहिनी मलाई उच्च रक्तचाप छ भने पनि व्यक्तिमा पनि उच्च रक्तचाप हुन सकछ ।



रक्तचाप नाप्नु

सामान्यतया रक्तचाप पाखुराको वरिपरी लाउने कफ (अगा) द्वारा नापिन्छ । स्वास्थ्यकर्मीले वा मेसिन आफैले नाप्दा यसले खुकुलो र कडा हुँदै कुइना माथिको रक्त सञ्चार मापन गर्दछ । रक्तचाप नाप्दा एक माथि अर्को लेखिएको दुई अंकले जनाउँछ । पहिलो वा माथिलो दुई अंकले मुटुले कति बल लगाएर रगत ठेल्दै छ भन्ने देखिआउँछ । यसलाई सिस्टोलिक प्रेसर -Systolic Pressure _ भनिन्छ । यदि माथिल्लो संख्या १४० भन्दा धेरै छ भने यो उच्च भयो दोस्रो संख्याले (तल्लो), धड्कनको बिचमा मुटु शिथिल हुँदा कतिको साह्रो रगतलाई ठेल्ल्यो त्यो देखाउँछ । यसलाई डायस्टोलिक प्रेसर (म्बकतयष्मि उचभककगचभ) भनिन्छ । यदि यो ९० भन्दा माथि छ भने यसलाई उच्च मानिन्छ । प्राय मानिसका लागि माथिल्लो अंक १२० र तल्लो अंक ८० वा यसभन्दा कम हुनुलाई स्वस्थ र सामान्य मानिन्छ ।

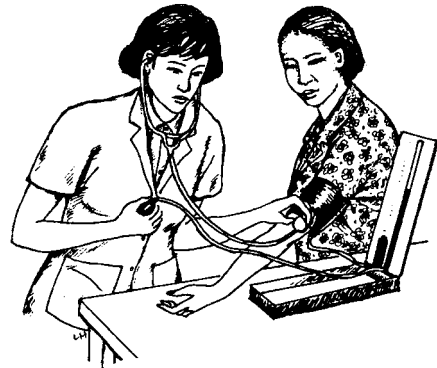
रक्तचाप दुई वटा अंक हुन्छ :

$BP \frac{120}{80}$ $BP 120/80$ (१२०/८०) १२० माथिल्लो अंक (सिस्टोलिक) हो
८० तल्लो (डायस्टोलिक) अंक हो

हरेक चोटि नाप्दा अलि अलि फरक पर्नु रक्तचापका लागि सामान्य हो ।

कतिपय अवस्थामा रक्तचाप निकै कम पनि हुन सक्छ
-पाना नं. ७ मा हेर्नुहोस्) ।

कहिलेकाँही रक्तचाप नाप्दा कोही पनि आत्तिए, यो बढ्न सक्छ । रक्तचाप नाप्दा दुवैखुट्टा टेकेर आरामले बस्नु पर्दछ र बोल्नु दिन नबोल भन्नुपर्छ । रक्तचाप धेरै देखाएमा पुनः नाप्नु पर्दछ । एब पटक उच्च रक्तचाप देखिदैमा उक्त व्यक्तिलाई रक्तचाप सम्बन्धि समस्या छ नै भन्ने हुँदैन । यदि रक्तचाप धेरै देखाएमा वा केहि दिनपछि फेरि नाप्नु बोलाउनु पर्छ । रक्तचाप कसरी नाप्ने भन्ने बारेमा जान्नको लागि स्वास्थ्यकर्मीको सीप (विकास अध्याय) मा हेर्नुहोस् ।



उच्च रक्तचाप भए के गर्ने

यदि रक्तचाप लामो समय १४०/९० भन्दा बढी भए भने यसलाई उच्च रक्तचाप मानिन्छ । कसैलाई अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या हुदाँ पनि रक्तचाप उच्च र कसैलाई शारीरिक अवस्थाले पनि रक्तचाप बढ्न सक्छ । उदाहरणका लागि : उमेर बढ्दै जाँदा रक्तचाप बढ्नु सामान्य हो । त्यसैले ६० वर्ष नाघेको व्यक्तिले अन्य कुनै अन्य स्वास्थ्य समस्या छैन भने पनि रक्तचाप १४०/९० हुदाँ खासै चिन्ता मान्नु पर्दैन ।

कहिलेकाँही उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिलाई कुनै लक्षणहरू नहुन सक्छ । धेरै तर कुनै लक्षण नहुँदा पनि भित्री शरीरमा विकार भइरहन सक्छ । रक्तचाप कति छ पत्ता लगाउने एउटै उपाय भनेको रक्तचाप नाप्नु मात्रै हो ।

अति उच्च रक्तचाप (आपतकालिन उच्च रक्तचाप)

कसैलाई रक्तचाप तलका मध्ये कुनै एक लक्षण र माथिल्लो अंक १८०/११० वा धेरै छ भने यो आपतकालिन अवस्था हो :

- टाउको दुख्नु
- धमिलो देख्नु
- छाति दुख्नु
- स्याँ स्याँ हुनु
- पिसाबमा रगत देखिनु वा कम्मर दुख्नु
- काम छुट्नु

यस्ता व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा क्लिनिकमा लानुपर्छ । यहाँ औषधिद्वारा बिस्तारै रक्तचाप कम गरिन्छ । ह्यात एकैचोटि रक्तचाप कम गर्नु हानिकारकै हुन सक्छ ।

उच्च रक्तचाप र गर्भवती अवस्था

सामान्यतया स्वास्थ्यकर्मी तथा प्रसुतिकर्मीले प्रत्येक जाँचमा गर्भवतीको रक्तचाप नाप्नुपर्छ । गर्भको पहिलो ६ महिनामा रक्तचाप अरु बेलाभन्दा कम हुनु नै सामान्य हो । स्वस्थ रक्तचाप ९०/६० र १४०/९० को बिचमा रहन्छ । गर्भवती अवस्थामा समय समयमा जाँच गर्नु पर्छ । गर्भवती अवस्थामा रक्तचाप बढेमा शिशुलाई रक्तसञ्चार कम हुन्छ र शिशुलाई जति पोषण पुग्दैन र बच्चा सानो जन्मन सक्छ ।

यदि सिस्टोलिक १४० र १५० को बिचमा छ र डायस्टोलिक ९० देखि १०० को बिचमा रक्तचाप छ भने औषधिका साथै आराम र कोल्टो परेर सुत्नुपर्छ तर । खतराका अन्य चिन्हहरूमा सास फेर्न गाह्रो भए, छाती दुखे रक्तचाप धेरै छ भन्ने देखाउँछ । गर्भवती अवस्थामा रक्तचाप बढ्नु प्रि ईक्लाम्पसिया भन्ने अवस्थाको लक्षण हुन सक्छ, यो आपतकालिन अवस्था हो । यसले समय नपुगी बच्चा जन्मिनु, रगत धेरै बग्नु, कम्प छुट्ने र मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

गर्भावस्थामा रक्तचाप कम हुनु

यदि सिस्टोलिक ९० र ६० डाईस्टोलिक ६० भन्दा कम छ भने कम रक्तचाप भनिन्छ । कसैलाई रक्तचाप कम भएर कुनै समस्या नै हुँदैन तर रिँगटा लाग्ने वा बेहोस् हुने कम हुन सक्छ यसको उपचार जरुरी नै हुन्छ ।

पानीको भएमा पनि रक्तचाप कम हुन सक्छ । कम रक्तचापको कारण पत्ता लगाएर यसको उपचार गर्न जरुरी हुन्छ । यदि रक्तचाप अचानक घटे व्यक्ति बेहोश हुन सक्छ । यो आपतकालिन अवस्था हो । त्यस्तो अवस्थाहरु यी लक्षण पनि हुन्छन् । चिसो पसिना आउनु , आफु कहाँ छु भन्ने थाहा नहुनु, नाडीको गति तिब्र हुनु इत्यादि । यदि यी मध्ये कुनै लक्षण देखा परेमा तुरुन्त उपचार नगरे मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

त्यसैले रक्तचाप नाप्नु जरुरी छ ।

सामान्यतया स्वास्थ्यकर्मीले प्रत्येक बिरामीको रक्तचाप नाप्नुपर्छ साथै यो औषधि स्वास्थ्य सम्बन्धि समुदायमाहुने कार्यक्रमहरुमा पनि नाप्न सकिन्छ । सामान्यतया रक्तचापमा परिवर्तन हेर्नको लागि यसलाई लेखेर (रेकर्ड) राख्नु जरुरी छ ।

रक्तचाप नाप्ने यन्त्र छ भने घरैमा रक्तचाप नाप्न पनि सिकन सकिन्छ । एउटै रक्तचाप यन्त्रले विभिन्न व्यक्तिको रक्तचाप नाप्न सुरक्षित नै हुन्छ । उच्च रक्तचापमा मुटु रोगको समस्या छ भने खतराको हुन सक्दछ । लामो समयमा उच्च रक्तचाप भए शरीरका विभिन्न भित्री अंगलाई नोक्सान हुन्छ , यसले गर्दा हर्ट अट्याक , मुटुले काम नगर्ने, स्ट्रोक, मृगौला सम्बन्धी रोग र आँखालाई समेत असर पार्न सक्दछ । यदि घर परिवारमा कसैले नाप्न सिक्यो भने बिरामीको खानपान र व्यायामले कसरी अनुकूल असर पार्न सक्छ भन्ने थाहा हुन्छ ।

यसरी हरेक महिना रक्तचाप लेखेर राख्न सकिन्छ

पुष १३ (१००/६०)

माघ १२ (११०/६२)

फगुन १५ (९०/५८)

चैत्र १० (११२/६०)

वैशाख १२ (११०/६०)

रक्तचाप कम गर्ने र मुटुलाई सहयोग गर्ने तरिका

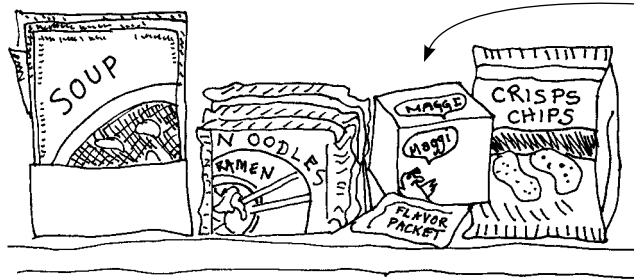


प्रशोधित, भुटेका, नुनिला, गुलिया खानेकुराको सट्टा धेरै सागपात, फलफूल, अन्न र गेडागुडी खानुपर्छ ।
“राम्रो खानेकुराले राम्रो स्वास्थ्य कसरी बनाउँदछ ।”
धेरै थरिका खानेकुरा कसरी खाने र थोरै पैसामा स्वस्थकर खाना कसरी खाने भन्ने बारेमा जानकारी पाउन सकिन्छ ।

खानामा नुनको मात्रा (Sodium) छ । किन्तु भन्दा पहिला हेर्नुहोस् । नुनिलो स्वाद नभएता पनि प्याकेटमा

भएका खानेकुरामा धेरै नुनिलो पदार्थ हुन सक्दछ । आफ्नो खाना ताजा र कम नुनको साथ आफैं बनाउनुहोस् । बरु लसुन, प्याज, कागती, ताजा मसलाहरूबाट खानालाई स्वादिलो बनाउनुहोस् । विभिन्न प्रशोधित खानेकुराहरू जस्तै सोया सस, सुपमा हाल्ले क्युब्स, बासना आउने मसला, विभिन्न ससहरू, टमाटो केचप, शिशीको अचार र नुनमा डुबाएको लसुन आदिमा स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर पार्ने गरि नुन हुन्छ ।

तयारी चाउचाउ, सुप र बासना आउने मसलाहरूमा धेरै रसायनिक पदार्थ नुन (प्रायजसो सोडियम) भनेर लेखिएको हुन्छ । यी सबै स्वास्थ्यको लागि खराब हुन् ।



दैनिक १५०० मि.ग्रा धेरै नुन चाहिँदैन, एउटा तयारी चाउचाउमा १६०० मि.ग्रा वा सो भन्दा धेरै नुन हुन सक्छ ।

वजन स्वस्थ राख्नुहोस्

यदि तौल धेरै नै छ भने, थोरै तौल घटाउँदा पनि रक्तचाप घट्न सक्छ । कहिलेकाहीं चामल, मकै, पिडालु जस्ता खानेकुरा छाके पिच्छे नखाएर अलिक कम खाँदा, कम तेलको प्रयोग हुने गरी पकाउँदा वा गुलियो पेय पदार्थ कम पिउँदा पनि कडा परिश्रम बिना तौल घट्न मद्दत गर्छ । बानी पार्नको लागि प्रत्येक हप्ता चिया पा कफीमा कम चिनी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

धुम्रपान नगर्नुहोस्

धुम्रपानले गर्दा हर्ट अट्याक र स्ट्रोक हुने सम्भावना बढ्छ । धुम्रपान छोड्नको लागि “लागु औषध, धुम्रपान र मद्यपान (विकास) मा हेर्नुहोस् ।

मद्यपान कम गर्नुहोस्

दैनिक २ मात्रा मद्यपान (पुरुषका लागि) र दैनिक १ मात्रा मद्यपान (महिलाको लागि) भन्दा धेरै सेवन गरेमा मुटु रोग लाग्ने सम्भावना बढ्छ । सकेसम्म मद्यपान नगरेकै बेस ।



शरीरलाई चलाउनुहोस् – हरेक दिन फुर्तिलो हुनुहोस्

धेरै मान्छेलाई दिनको ३० मिनेट हिंड्दा फाईंदा गर्दछ । हिंड्दा र अरुसंग मिलेर गर्ने क्रियाकलाप गर्दा सुरक्षित र रमाइलो हुन्छ । मानिसले त्यतिकै पनि गर्ने कामहरू जस्तै: खेती, बारी, सरसफाई, बच्चाहरूसंग खेल्नु आदि फुर्तिलो हुने उपायहरू हुन् ।

तनाव कम लिनुहोस्

आफूलाई शान्त राख्नुहोस् । आफूलाई शान्त राख्न मान्छेले ध्यान, योग, प्रर्थना र अन्य उपाए गर्छन् । केहीले कडा शारीरिक परिश्रम र व्ययाप पछि शान्त महशुस गर्छन् । प्रायजसो अन्य व्यक्तिसंग

घुलमिल हुनु वा समुहमा घुलमिल हुनुले आफ्नो अनुभूतिहरू आदान प्रदान गर्न सहयोग गर्दछ ।

आफ्नो र समुदायको स्वास्थ्यको लागि सहकार्य गर्नुहोस्

राम्रो विचार तथा क्रियाकलापहरू आदान प्रदान गर्नको लागि समुह गठन गर्नुहोस् । उच्च रक्तचाप र मुटुको रोगलाई कम गर्नको लागि “मधुमेहका लागि समुदायिक क्रियाकलाप” मधुमेह भन्ने अध्यायमा भएका उपायहरू अपनाउनुहोस् । उदाहरणका लागि समुदायिक बगैचा वा खाना बनाउने उत्तम उपायहरूको छलफल गर्नाले धेरै सम्भावित मुटु रोगहरूको रोकथाम हुनसक्छ । साथसाथै यसले समुदायको मान्छेलाई नजिक ल्याउँछ । जसले गर्दा समुदायलाई अरु पनि धेरै फाईंदा हुन्छन् ।



उच्च रक्तचापको लागि हजुर केही गर्न चाहानु हुन्छ ? भन्नुहोस् ।

पहिले भन्दा अहिले के-के फरक गर्नु भएको छ ?

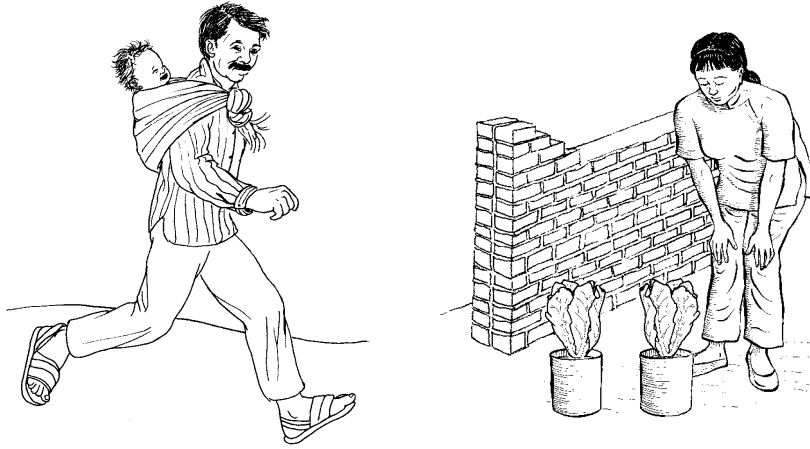
मलाई केटाकेटी सानै छँदा साह्रो बिरामी पर्छ कि वा मर्छु कि भन्ने डर लाग्छ । तर आफ्नो खानेकुरा परिवर्तन गर्नु गाह्रो छ । र तरकारीहरू हाम्रो लागि महँगा छन् ।

स्वास्थ्यकर्मिले मानिसलाई यसो गर्नुपर्छ भन्दा पनि समुदायका मान्छे के गर्न चाहान्छन् र किन गर्न चाहान्छन् सोध्न सक्छन् । कसैले पनि सधैभरि यसो गर उसो गर भनेको मन पर्दैन ।

उच्चरक्तचाप वा मुटुरोग भएमा के गर्ने ?

आफूलाई उच्चरक्तचाप वा अन्य मुटुको समस्या छ भनेर थाहा पाउँदा चिन्ता लाग्छ । मुटु र रक्तचाप सम्बन्धि समस्या पूर्ण रूपले नभए पनि, मधुमेह जस्तै यो पनि मानिस बिरामी नहुने गरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । मुटु रोगको लागि औषधि भए या नभएपनि, खानामा परिवर्तन गर्दा र हिंडडुल गर्दा राम्रो महशुस हुन्छ । त्यसैले गर्दा केहि मानिस सोच्छन् मुटु रोग, उच्चरक्तचाप वा मधुमेहको बारेमा थाहा पाउनु र त्यसको लागि केही गर्नु दोस्रो मौका पाउनु जस्तै हो ।

परिवारको सबै सदस्यले साथ दिएमा र खानपानमा परिवर्त गरेमा नयाँ खानेकुरा खान सजिलो हुन्छ । नियमित रूपमा केहि रमाईला कामहरू गरियो भने हिंडडुल र व्यायाम गर्न अझै सजिलो हुन्छ । जस्तै: परिवार र साथीभाइहरूसंग हिंड्नु वा नाच्नु । चिन्तायुक्त परिस्थितीमा अरुसंग मिलेर अघि बढ्नु पर्छ ।



मानिसहरू नयाँ नयाा तरिकाबाट व्यायाम गर्ने र स्वस्थ खानेकुरा खाने छन् । तपाईंसंग के उपाय छन् ?

समुदायमा ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह

समुदायमा ज्येष्ठ नागरिकहरू हुन सक्छन् जसलाई स्वस्थ रहनको लागि साथ र सहयोगको जरुरी हुन्छ । ज्येष्ठ नागरिकलाई संगै जम्मा गर्नु, मुटु रोगलाई कम गर्ने, मधुमेह र एक्लोपनबाट हुने उदासीलाई कम गर्ने प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ ।

केही मानिसहरू दक्षिण अफ्रिकाको सोवेतो भन्ने ठाउँमा दशकौं देखी बस्दै आएका छन् । तर कामको सिलसिलामा टाढा जानुपर्ने भएकोले कहिलेकाहीं उनीहरू बुढाबुढीलाई घरमा एकलै छोड्नुपर्ने हुन्छ । कमाईका लागि जो सोवेतोमा नै बसेका छन् उनीहरू आफ्नो घर भाडामा दिन्छन् । आप्रावासीहरूले हरेक परिवारको लागि एउटा कोठा पाउँछन् । अब सोवेतो धेरै भिडभाड भएको छ । अब छिमेकीहरू आँगनमा एक अर्कालाई देख्न पाउँदैनन् । मधुमेह, उच्चरक्तचाप भएका बुढाबुढीहरू बाहिर आउँदैनन् र रोग लिएर भित्रै बस्छन् किनकी उनीहरू नयाँ मानिसहरूको बीच आउन डराउँछन् । गरिबी, एक्लोपना र डरले गर्दा उनीहरू राम्ररी खान, हिंडडुल गर्न वा स्वास्थ्य सेवा लिनबाट बञ्चित छन् । जब स्थानिय स्वास्थ्य संस्थाका सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरू घर दैलोमा गए उनीहरूले यो समस्या पत्ता लगाए र बृद्ध बृद्धालाई समुहमा भेट्न बोलाए ।

छिटै उनीहरू स्वास्थ्यकर्मीको अनुपस्थितीमा पनि भेट्न र हिंडडुल गर्ने गर्न थालें । उनहरूसंगै हिंड्ने, बोल्ने, गर्न थालें । आवश्यकता अनुसार अहिले पनि स्वास्थ्यकर्मीले औषधि उपलब्ध गराउँछन् तर मानिसहरू दैनिक व्यायाम र खुशी जीवन बिताएको कम औषधिको खपत हुन्छ ।

औषधि सेवनले रक्तचाप कम गराउँछ ।

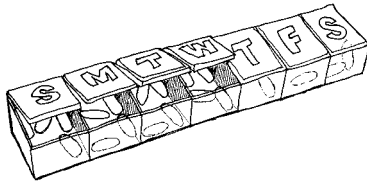
पोषणयुक्त खानेकुरा र व्यायामले उच्चरक्तचाप भएको व्यक्तिको स्वास्थ्य सुधार गर्दछ । तथापी केही मानिसलाई रक्तचाप कम गर्न औषधिको आवश्यकता पर्दछ । यदि उच्च रक्तचापको संगसंगै अरुपनि स्वास्थ्य समस्या छन् भने दैनिक औषधि सेवनबाट आकस्मिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम गर्दछ ।



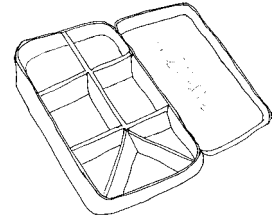
रक्तचाप कम गर्ने धेरै औषधिहरू छन् । दैनिक प्रयोग गर्दा ती सबैले राम्रो काम गर्छन् । औषधिको सेवन बन्द गरेमा रक्तचाप फेरी बढ्छ । लामो र स्वस्थ जीवन बाँच्नको लागि जब यो जरुरी हुन्छ, मानिसले दैनिक रूपमा यसको सेवन गर्नुपर्छ ।

केही औषधिहरूले अप्ठ्यारो असरहरू हुन सक्छन् जस्तै: छिन छिनमा पिसाब लाग्ने, पखाला लाग्ने, वाकवाक लाग्ने, छालामा डाबर आउने वा खोकी लाग्ने हुन सक्छ । त्यसको सेवन बन्द गर्नु भन्दा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई त्यो भन्दा राम्रो काम गर्ने औषधि छ कि सोध्नुपर्छ ।

उच्च रक्तचाप कम गर्नको लागि मानिसहरूलाई एक भन्दा बढी औषधि चाहिन सक्छ । एक भन्दा बढी औषधि प्रयोग गर्नु पर्दा, दिनको फरक फरक समयमा खाँदा राम्रो हुन्छ ।



दैनिक प्रयोगको लागि सात दिनको औषधि अट्ने औषधिको बट्टा बनाउनुहोस् । सम्झन सजिलोको लागि प्रत्येक हप्ता यसलाई भर्नुहोस् ।



उच्च रक्तचाप कम गर्ने औषधिहरू

- **डाइयुरेटिक (पानी चक्की)** यसको उदाहरण हाईड्रोक्लोरोथायजाइड र फुरोसिमासाइड हो । यो औषधिको प्रयोगले पिसाब धेरै लगाउँछ । जसले गर्दा शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन्छ र रक्तचाप घटाउँछ ।
- **क्याल्सियम च्यानल ब्लकर:** उदाहरण: नेफिडिपिन, एम्लोडिपिन, डेल्टियाजिम र भेरापामिल । यो औषधिले क्याल्सियमलाई रगत नलीबाट पस्न दिँदैन जसले गर्दा रक्तचाप घट्न मद्दत गर्छ ।
- **ए.सी.ई, कम गर्ने र ए.आर.बि** उदाहरणहरू: क्याप्टोप्रिल, इनालाप्रिल, लिसिनोप्रिल र लोसार्टन हुन् । यि औषधिले निश्चित पदार्थहरूलाई रक्त नलीमा जान दिँदैन जसले रक्तचापलाई कम गर्न सहयोग गर्छ । यसले मृगौलाको रक्षा गर्न सहयोग गर्छ । त्यसैले मधुमेह भएका उच्च रक्तचापको बिरामीलाई यो औषधी प्रयोग गन्छि ।

- **विटा, ब्लकर:** उदाहरण: एटिनोलोन, मोटोप्रोलोल, बिसोप्रोलोल र कारभिहिलोल । यो औषधिले मुटुको चाल घटाई दिन्छ । जसले गर्दा मुटुले शरीरमा थोरै रगत फाल्छ र रक्तचाप घटाउँछ । यो विटा, ब्लकर प्राय डाईयुरेटिक वा अरु रक्तचापको औषधीसंग मिलाएर दिइन्छ ।

उच्चरक्तचाप कम गर्ने अरु थुप्रै औषधिहरू छन् । जुन यिनीहरूको तुलनामा कम प्रयोग गरिन्छ ।

मुटुको समस्यामा एस्पिरीनले कहिले सहयोग गर्छ ?

एस्पिरीन, प्रायजसो ज्वरो घटाउन, दुखाई कम गर्न दिइन्छ । यसले रगतलाई जम्नबाट पनि रोक्छ । मुटुको समस्या भएका व्यक्तिहरूले हृदयघात (हर्टअट्याक) नहोस भन्नका लागि कम मात्रामा सेवन गर्न दिइन्छ ।

शरीरमा रक्तअल्पता भएमा, दिशामा रगत देखिएमा, अल्सर भएमा एस्पिरीन प्रयोग गर्नु हुँदैन । किनभने लामो समय नियमित एस्पिरीन प्रयोग गर्नाले पेटमा जलन हुन्छ । सामान्यतया, यो ५० वर्षभन्दा माथिका मानिसमा यदि मुटु रोग देखिने सम्भावना भएमा दिइन्छ ।

कम मात्रामा एस्पिरीन दिनको एक पटक प्रयोग गर्नाले निम्न व्यक्तिहरूलाई फाईदा गर्दछ ।

- पहिले हृदयघात वा मास्तिष्क घात भएको अवस्थामा
- ४० वर्ष नाघेका मधुमेह भएको व्यक्ति
- यी मध्ये कुनै दुई समस्या भएमा उच्चरक्तचाप, धुम्रपान, उच्च कोलेस्ट्रॉल वा मोटोपन (पाना नं. १५)

यदि शरीरमा डावर आएमा, जीउ र मुख सुनिएमा एस्पिरीन लिन बन्द गर्नुपर्दछ । यो एलर्जीको लक्षण हो ।

खतराका (चेतावनीका) चिन्हहरू

एस्पिरीन लिन रोक्नुहोस् यदि:

- दिशामा रगत देखिएमा
- कालो दिशा भएमा
- अत्यन्त थकान तथा शरीरमा रगत कम भएको जस्तो देखिएमा

माथिका कुनै लक्षण देखिएमा रगतको जाँच गर्नुपर्छ र आवश्यक उपचार गर्नुपर्छ ।

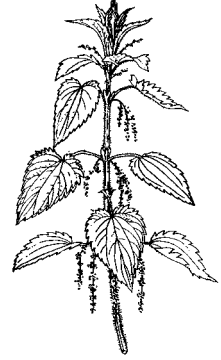


केही वनस्पतिको प्रयोगले उच्च रक्तचाप कम गर्न सक्छ ।

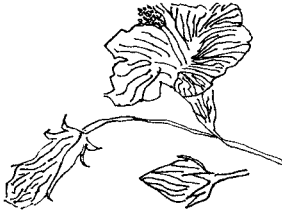
हाम्रो क्षेत्रमा पाइने विभिन्न बोट बिरुवाको प्रयोगले पनि उच्च रक्तचाप कम गर्न सक्छ । उदाहरणको लागि, सिस्नु जसले पिसाब खुलाउँछ, शरीरमा पानीको मात्रा घटाउँछ र रक्तचाप कम गर्छ । घन्टिफूल (जाभा कुसुम) (Hibiscus) विभिन्न ठाउँमा पाइन्छ । यसले पनि रक्तचाप गर्छ र यो गर्भवती अवस्थामा पनि प्रयोग गर्न सुरक्षित छ ।

प्रायः जडीबुटी बिरुवाहरू जुन औषधिको लागि प्रयोग गरिन्छ त्यसको जानकारी समुदायका धाइर, धामी, झाक्री तथा बृद्धबृद्धाहरूलाई सोध्न सकिन्छ । उनीहरूलाई यसको सुरक्षित तयारी तथा प्रयोग, कसरी, कुन कुन रोगको लागि, कति समय सम्म गर्नुपर्छ सबै थाहा हुन सक्छ ।

अन्य औषधिको सेवन गर्दा यदी जडिबुट्टिको प्रयोग गरेको छ भने त्यो औषधी र जडिबुट्टी अन्तरक्रिया गर्छ कि, र यो गर्भवती अवस्थामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित छ कि छैन पत्ता लगाउनु पर्दछ । उच्चरक्तचाप भएको व्यक्तिले स्वस्थकर खाना, व्यायाम गरेन भने औषधि र जडीबुटीको प्रयोगले मात्र राम्रा हुँदैन । स्वस्थ हुन पोषणयुक्त खाना, सफा पानी, आधारभूत सुरक्षा र राम्रो जीवनशैली आवश्यक हुन्छ ।



सिस्नुमा क्याल्सियम, फोलिक एसिड तथा अन्य पोषण तत्व पाइन्छ । जसले काँडा हुने भएकोले टिप्दा र पकाउँदा सुरक्षित तरिकाले गर्नु पर्दछ ।



जाभाकुसुम उच्चरक्तचाप घटाउन विश्वभरि नै प्रयोग गरिन्छ । यसलाई विभिन्न नामले चिनिन्छ । जस्तै: रोसेला, रोसेलीआदि । यसको फूललालाई सुकाइन्छ र तातो पानीमा ५-६ मिनेट राखेर चियाको रूपमा ३ पटक प्रत्येक दिन ५।६ हप्तासम्म प्रयोग गर्नुपर्दछ । (त्यो भन्दा लामो समयसम्म खाँदा पनि यसले कुनै हानी गर्दैन ।) यसबाट बनेको चिया कम चिनी वा विना चिनी प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ कनिकी चिनीले मुटुको समस्या, मधुमेह र अन्य समस्या बढाउँछ ।

कोलेस्ट्रॉल र हाम्रो मुटु

कोलेस्ट्रॉल भनेको एक प्रकारको शरीरमा हुने बोसो हो । बासो भनेको पनि एक प्रकारको पोषक तत्व हो जुन हाम्रो शरीरलाई आवश्यक हुन्छ । हाम्रो शरीरले केही बोसो आफैँ बनाउँछ भने केही हामीले खानाबाट प्राप्त गर्छौं । सामान्य भन्दा बढी शरीरमा बोसो भयो भने पनि हानी गर्छ । धेरै भएको बोसो रक्तनलीमा गएर जम्मा हुन्छ र यो साँघुरो हुन्छ । कहिलेकाहीं बन्द पनि हुनसक्छ । जसले गर्दा रक्तचाप बढ्ने, हृदयघात हुने वा मस्तिष्क घात पनि हुन सक्छ ।

शरीरमा कोलेस्ट्रॉल रगत जाँच द्वारा गरिन्छ । जुन विभिन्न अंकमा नापिन्छ । यो दुई प्रकारको हुन्छ ।

- **एल.डि.एल** (नराम्रो कोलेस्ट्रॉल) : शरीरमा कोलेस्ट्रॉल बढी भयो भन्नुको मतलब एल.डी.एल बढ्नु हो । यो बढ्नु शरीरको लागि राम्रो होइन ।
- **एच.डि.एल** (राम्रो कोलेस्ट्रॉल) : यो राम्रो कोलेस्ट्रॉल हो जसले शरीरको नराम्रो कोलेस्ट्रॉल हटाएर मुटुरोग, मस्तिष्क घात र उच्च रक्तचाप हुनबाट बचाउँछ ।

शरीरमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा घटबढ हुन धेरै कुराले असर गर्छ जस्तै: उमेर बढ्दै जाँदा कहिलेकाहीं यो बंशानुगत पनि हुनसक्छ । हामीले चाह्यौं भने नराम्रो कोलेस्ट्रॉल घटाउन सक्छौं जसको लागि निम्न उपायहरू गर्नु पर्छ ।

- खनपानमा ध्यान दिने: धेरै बोसो, तेल भएको, तारेको खाना, मासु, सेकाएको, आगोमा पोलेको खानेकुरा नखाने ।
- रेशादार फलफूल, तरकारी, सागपात, गोडागुडी प्रशस्त मात्रामा खाने । बिरामी महशुस
- मेटोपनले कोलेस्ट्रॉललाई राम्रो गर्दैन तर तौल घटाउनाले प्राय फाईदा गर्दछ ।
- व्यायाम गर्नाले कोलेस्ट्रॉल राम्रो हुन्छ ।

धेरै कोलेस्ट्रॉल भए पनि मानिसले बिरामी महशुस गर्दैन, त्यसैले कोलेस्ट्रॉल बढेको पत्ता लगाउने एउटै उपाय रगतको जाँच मात्र हो । मधुमेह भएको व्यक्तिमा कोलेस्ट्रॉल बढ्ने समस्या हुने सम्भावना धेरै हुन्छ ।



कोलेस्ट्रॉल बढी भए के गर्न सकिन्छ ?

कोलेस्ट्रॉल बढ्नु मुटुको लागि नराम्रो हो । र यो संगसंगै अरु पनि समस्या जस्तै: उच्च रक्तचाप, धेरै मानसिक तनाव र मधुमेह भएमा झनै खतरा हुन्छ । यदि यी रोगहरू नियन्त्रण गर्दा पनि कोलेस्ट्रॉल कम नभएमा औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।

कोलेस्ट्रॉल कम गर्ने औषधिलाई स्टाटिन भनिन्छ । यो औषधिले शरीरमा कोलेस्ट्रॉल बन्न दिँदैन । र बढी भएको नराम्रो कोलेस्ट्रॉललाई रगतबाट निकाल्न सहयोग गर्छ । स्टाटिन समूहमा धेरै प्रयोग हुने सिमभास्टाटिन हो ।

मधुमेह भएका मनिसलाई एल.डि.एल सामान्य लेबलमा भएपनि स्टाटिन खान्छन् किनभने यसले कोलेस्ट्रॉल बढ्न नदिएर मुटु रोग हुन दिंदैन । त्यस्तै गरी पहिले हृदयघात वा मस्तिष्क घात भएको छ भने पनि स्टाटिन प्रयोग गरिन्छ ।

यदि गर्भवती छ भने वा गर्भाधारण गर्ने योजना छ भने पनि स्टाटिन खानु हुँदैन किनकी त्यसले गर्भको बच्चालाई असर गर्छ ।

अन्य मुटुका समस्याहरू

मुटुको अनियमित धड्कन

प्राय सबैले मुटुको चाल बढेको वा रोकेको महशुस गरेको हुन्छन् । यस्तो अवस्थालाई अनियमित मुटुको धड्कन वा एरिदमिया भनिन्छ । कहिलेकाहीं मुटुको चाल परिवर्तन हुनु सामान्य कुरा हो । विशेषत बृद्धावस्थामा तर लगातार भई रहनु भने राम्रो कुरा होइन । यसको लागि उपचार चाहिन्छ । प्रायगरी मुटुको चाल परिवर्तन भई रह्यो भने त्यसले मुटुलालाई असर गर्नसक्छ । र अरु लक्षणहरू पनि देखिन सक्छ । यदि मुटुको धड्कन छिटो छिटो बढेमा (छात्ति वा घाँटिमा थर्केको महशुस हुनु) मुटु रोकिए जस्तो भएमा, वा यो लक्षणहरू तलका मध्ये कुनै अन्य लक्षण संसंगै देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीलाई जँचाउनुहोस् :

- मुटु छिटो र जोडले धड्किनु
- रिंगटा लाग्ने, टाउको झुम्म भएमा
- बेहोश हुनु
- सास फेर्न गाह्रो भएमा (स्याँ स्याँ भएमा)
- छात्ति दुखेमा

निश्चित औषधि वा पेय पदार्थले पनि मुटुको धड्कन अनियमित गर्ने वा अरु बढाउने गर्दछ ।

- निकोटिन जुन चुरोटमा वा तम्बाकु जनय पदार्थमा पाईन्छ ।
- मादक पदार्थ
- रुघा खोकीको औषधि
- एरिदमियाको औषधि: कहिलेकाहीं एरिदमियाको उपचार गर्ने औषधिले पनि झन मुटुको धड्कन अनियमित बनाउँछ । त्यसैले यसता औषधि दिँदा बिरामीलाई मुटुको चाल जाँच सिकाउनु पर्छ र जाँच सल्लाह दिनुपर्छ । गराउनु
- कोकेन, मारिजुआना र एम्फिटामिन जसता औषधिहरूले अनियमति मुटुको धड्कन बढाउँछन । आफूले कुनै औषधि, पेय पदार्थहरू सेवन गरेको छ भने स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनु पर्छ । यिनीहरूको सेवनले कहिलेकाहीं समस्या गराउन सक्छ र प्रयोग हुने औषधिको काममा फरक पार्न सक्छ ।



छातिको दुखाई (एन्जाइना)

एन्जाइना भनेको छातिमा हुने दुखाई वा असजिलोलाई भनिन्छ । मुटुमा रगत पठाउने नली साँघुरो भएर मुटुमा रक्त सञ्चार नपुगनाले एन्जाइना हुन्छ । यो अवस्था धेरै सक्रिय भएर काम गर्दा वा धेरै आवेग आउँदा हुन्छ । र आराम गर्दा यो कम हुन्छ ।

एन्जाइनामा छातिमा थिचेको र निचोरेको जस्तो दुखाई हुन्छ जुन काँधमा, घाँटिमा, चिउँडोमा, आतमा र ढाडमा हुन्छ । यसबाहेक कहिलेकाहीं हिँड्दा स्याँ स्याँ हुने मुख्यतया उकालोमा गाह्रो हुने गर्दछ ।

छातिको दुखाईमा सतर्क हुनुहोस् ।

छातिमा दुखाई भनेको हृदयघातको लक्षण पनि हुन सक्छ तर सबै हृदयघातमा छाति नदुख्न सक्छ । दुखाईलाई सामान्य तरिकाले लिन हुँदैन । कहिलेकाहीं फोकसको समस्याले पल्मोनरी ईम्बोलिज्म र ठूलो रगत नली फुटेर पनि छाति दुख्छ । छाति दुख्दा मुटुको समस्याले हो कि होइन भनेर थाहा पाउन रगतको जाँच, छातिको एक्स रे इ.सि.जि गर्न सक्छौं । माथिका कुनै जाँचहरूले नराप्रो असर गर्दैन त्यसमध्ये इ.सि.जि मुटुको काम हेर्नको लागि गरिन्छ । यदि पहिले देखि नै मुटुको औषधि सेवन गरेको छ र कहिलेकाहीं छाति दुख्यो तर आकस्मिक दुखाई होइन भने लाग्यो भने पनि त्यसमा सतर्क हुनुपर्छ । र स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनु पर्छ ।

सबै छातिको दुखाई मुटु रोगको लक्षण मात्र नहुन सक्छ । कहिलेकाहीं त्यो सामान्य दुखाई पनि हुन सक्छ । जस्तै मुटु पोल्ने, अपच हुनेमा पनि दुखाई हुन्छ । यदि एन्टासिड खाँदा दुखाई कम भयो भने त्यो ग्यास्ट्रिकको दुखाई, पखाला लागेर वा जुका परेर छातिको दुखाई हुन सक्छ ।



दुखाईको बारे बयान गर्दा तलका कुराहरू याद नु पर्दछः

- दुखेको मिति र दिनमा कति पटक छाति दुख्यो ।
- छाति दुख्नु भन्दा अगाडी के भएको थियो । जस्तै: व्यायाम गर्दै मानसिक तनाव धेरै भोजन, वा चिसो ठाउँमा गएको ईत्यादि
- कति समयसम्म दुख्यो, आराम गर्दा कम भयो कि भएन ।

मुटुको अरु रोग जस्तै: एन्जिना पनि खानपान र जीवनशैली परिमार्जन गरिए भने केही हदसम्म कम हुन्छ । जस्तै: धेरै चिल्लो खाना नखाने, धुम्रपान नगर्ने, क्याफिन भएको पेय पदार्थ कम खाने, दैनिक व्यायाम गर्ने । बिरामीले व्यायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्छ । कहिलेकाहीं गाह्रो व्यायाम गर्दा पनि एन्जाईना हुन सक्छ । त्यसैले चिकित्सकसंग सल्लाह लिएर कस्तो व्यायाम ठिक छ सोधेर गर्नुपर्छ । मुख्यतया एन्जाईनाको लागि क्याल्सियम, च्यानल ब्लकर, बिटा ब्लकर र नाईट्रेटप्रयोग गरिन्छ ।

हृदयघात आपत कालिन अवस्था हो । यो महिला पुरुष दुबैमा हुनसक्छ । जब मुटुमा राप्ररी रगत प्रवाह हुँदैन मुटुको माशंपेशी मर्छन् तब हृदयघात हुन्छ ।

लक्षणहरू

- छाति थिचेको, निचोरेका, बाँधेको, पालेको जस्तो भएर दुख्ने ।
- छातिको दुखाई घाँटिमा, चिउँडामा, दाँत, पाखुरामा र हातमा सदैँ जान्छ ।
- दुखाई कहिल्यै एक्कासी जोडले दुख्छ त कलि बिस्तारै दुखाई शुरु भएर बढ्दै जान्छ ।
- परिना आउनु
- वाकवाक लाग्नु
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- रिंगटा लाग्नु र झुम्म हुनु



छाति दुख्नु महिला पुरुषमा देखिने सामान्य लक्षण हो तर प्राय महिलामा पुरुषको तुलनामा कम छाति दुखाई महशुश गरिन्छ । महिलाहरूमा स्याँ स्याँ हुने, थकान बढ्ने, वान्ता वा वाक वाक हुने, ढाड दुख्ने बढी देखिन्छ ।

यदि लक्षणको आधारमा हृदयघातको शंका लागेमा तुरुन्तै बिरामीलाई एक चक्की एस्पिरीन दिनुपर्छ । (३००-३२५ मि.ग्रा.) बिरामीलाई एस्पिरीन चपाएरर निल्ल भन्नुपर्छ । यदि हृदयघात हो कि हैन भनेर पक्का छैन र एस्पिरीन खानुभयो भने पनि आत्तिनु पर्दैन । एक चक्कीले शरीरमा खासै नराप्र्रो असर गर्दैन । यदि नाइट्रोग्लिसिरीन छ भने त्यसलाई जिब्रोको तल राखेर चुसेर खान सकिन्छ । धेरै दुखाई छ भने दुखाई कम गर्न र डर कम गर्नलाई मोरफिन दिन सकिन्छ । यसतो अवस्थामा बिरामी आत्तिको हुन्छ । त्यसैले बिरामीलाई सान्त्वना दिनुपर्छ र त्यसपछिको उपचारमा लानुपर्छ ।

मस्तिष्क घात (स्ट्रोक) आपतकालिन अवस्था हो । जसरी मुटुमा रगत प्रवाह रोकिएर मुटुको मांशपेशी मर्छ र हृदयघात हुन्छ । त्यस्तै मस्तिष्कमा रक्त प्रवाह रोकिएमा वा रक्त नली फुटेमा, मस्तिष्कको भागले काम गर्न छोड्छ त्यसलाई मस्तिष्क घात वा स्ट्रोक भनिन्छ । (पाना नं १८) मस्तिष्क घातमा दिमागलाई पोषक तत्व वा अक्सिजनको केही भाग मर्दछ ।

सबैभन्दा धेरै देखिने लक्षणहरू:

- **अनुहारमा तल झर्नु (Face Drooping)** बिरामीलाई हाँस लगाउने र एउटा साईड तल झर्छ कि हेर्ने । बिरामीको मुखको आधि भाग लाटो र हाँसदा असमान देखिन्छ ।
- **कमजोर हात:** बिरामीलाई दुबै हात माथि उचाल्न भन्ने यदि हातमा कमजोरी छ भने बिरामीको एउटा तल बस्छ, जुन मस्तिष्क घातको लक्षण हो ।
- **बोलिमा कठिनाई :** मस्तिष्क घात भएको बिरामीमा बोलि स्पष्ट हुँदैन । त्यसलाई जाँच बिरामीलाई छोटो वाक्य दिएर बोल्न लगाउनु पर्छ ।



मस्तिष्कघात भएका बिरामीमा पनि लक्षण देखिन्छ जस्तै : पक्षघात (शरीरको आधा या पुरै भाग नचल्ने), लाटो हुने वा झमझम हुने धेरै टाउको दुख्ने, निल्ल गाह्रो हुने र स्मृतिमा क्षति पुग्ने ।



यदि मस्तिष्कघातको शंका लागेमा तुरुन्त अस्पताल लानुपर्छ । मस्तिष्कघात भइसकेपछि बिरामीलाई शारीरिक पुनः स्थापना र स्वर सम्बन्धि चिकित्साको (Speech therapy) आवश्यक पर्दछ । यसले बिरामीको शरीर चलाउन र बोली स्पष्ट हुन सहयोग गर्छ ।

यस बाहेक मस्तिष्कघातको उपचारमा रक्तचापको औषधि, मधुमेहको औषधि, एस्पिरिन र अन्य रगत जम्न नदिने औषधिहरू दिइन्छ । यदि सामान्य मस्तिष्कघात छ भने बिरामी चाडै नै सुधार हुन्छ । तर अर्को पल्ट पनि यो देहोरिने सम्भावना हुनसक्छ त्यसमा ध्यान दिन पर्छ ।

साँघुरिएर मुटुले काम नगर्नु (Congestive Heart Failure)

यो मुटुको यस्तो अवस्था हो जसमा मुटु कमजोर हुन्छ र राम्रोसंग घड्कन सक्दैन । यसले गर्दा शरीरमा चाहिने मात्रामा रगत मुटुले फाल्न सक्दैन जसको कारण फोक्सो, खुट्टा, र शरीरको विभिन्न भाग सुनिन्छ । यसले गर्दा मानिस कमजोर हुन्छ र अन्तयमा मृत्यु हुनसक्छ । तर उपचार गर्दा मुटुको अवस्था राम्रो भयो भने बिरामीको सुधार पनि हुन सक्छ ।

लक्षण

- **अति थकाई लाग्ने र कमजोर हुने** : जब मुटुले राम्रोसंग खुम्चिदैन तब यसले शरीरलाई चाहिने रगत फ्याल्न सक्दैन, हाम्रो अंग र मांशपेशीले चाहिने जति अक्सिजन पाउँदैन अनि थकाई लाग्ने र कमजोर हुने हुन्छ ।
- **सास फेर्न गाह्रो हुने** : फोक्सोमा पानी जमेमा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । मुख्यतया राती उत्तानो सुत्दा, खोकी लाग्दा र सास लिँदा सिट्टीको आवाज निस्कन्छ ।
- **सुनिनु (सुजन)** : शरीरमा धेरै पानी जम्मा भएर पुरै शरीर सुनिन्छ । मुख्यतया खुट्टामा, जुन उत्तानो परेर सुतदा पनि कम हुँदैन ।
- **पेट सुनिन्छ** : कलेजो सुनिन्छ, जसले गर्दा पेट छामेर हेर्दा कलेजो सुन्नेको महशुस हुन्छ । र पेटमा पानी जम्मा हुन्छ ।
- **छिनछिनमा पिसाब लाग्छ** ।



उपचार

- **नुन कम खाने** : खाना पकाउँदा धेरै नुन नहाली पकाउने, काकेको खानेकुरामा नुन थपेर नखाने, टिनको बट्टामा हालेको खाना र पत्रु खाना नखाने जस्तै आलु चिप्स, प्रशोधन गरेको खानामा नुनिलो स्वाद धेरै नभएता पनि नुनको मात्रा बढी हुन्छ ।
- **शरीरबाट पानी बाहिर निकाल्ने औषधि जस्तै पानी चक्की (डाईयुरेटिक), हाइड्रोक्लोरोथाइजामाईड, यी औषधी सेवन गर्दा केरा, सुन्तला, कागती वा एभोकाडो खानुपर्छ । किनकी यसमा पोटासियम हुन्छ । पिसाब लाग्ने औषधिको कारणले हाम्रो शरीरमा पोटासियमको मात्रा कम भएको हुन्छ ।**
- **ए.सि.ई अवरोध गर्ने औषधि खाने क्याप्ट्रोपिल, ईनालाप्रिल र लिसोनोप्रिल । यो यस रोगको मुख्य औषधि हो । यो औषधिले खोकी लगाउन सक्छ । त्यसैले बिरामीलाई यसबारे जानकारी गराउनु पर्छ र स्वास्थ्यकर्मीले अन्य कुनै औषधिले काम गर्छ कि प्रयास गर्नुपर्छ ।**

बाथ मुटु रोग (Rheumatic heart disease)

रिउमाटिक मुटुको रोगले विशेषगरी बालबालिका र वयष्कलाई असर गर्छ । यो सामान्यतया घाँटीको सुजनलाई उपचार नगर्नाले रिउमाटिक ज्वरो आउँछ । र मुटुमा असर गर्छ । रिउमाटिक ज्वरो प्रायजसो जोर्नीको दुखाई, स्याँ स्याँ हुने, वा छाति दुख्नु, र अनियन्त्रित रूपमा हातखुट्टा चल्लुबाट शुरु हुन्छ । र यो तुरुन्त एन्टिबायोटिक द्वारा उपचार गर्नुपर्छ उपचार गरिएन भने यो ज्वरोको किटाणुले मुटुको भल्भलाई असर गर्छ र खोटो पर्न, रोकावट हुने गर्दछ । यसले गर्दा मानिस र मुटुको गति दुबै कमजोर हुन्छ । यो स्थायी क्षतिलाई रिउमाटिक मुटुको रोग भनिन्छ । यो मुटुमा हुने क्षतिलाई रोकिएन र मरमत गरिएन भने मानिसको मृत्यु हुन सक्छ ।

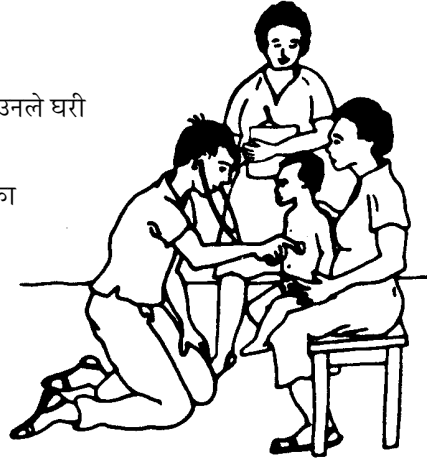
बाथ मुटु रोग हुन सक्ने लक्षणहरू

- भर्खरको मानिसपनि स्याँ स्याँ नगरि १०० मिटर हिंड्न नसक्नु ।
- यदि बच्चा शिरानी अग्लो नराखि सुत्न सक्दैन, स्याँ स्याँ गर्छ भने
- स्वास्थ्यकर्मीले स्टेथोस्कोप द्वारा मुटुमा कर्कस आवाज (Murmur) सुनन सक्नु (क्षतिप्रस्त भल्भबाट रगत बगेको आवाज)

उपचार

- बेन्जाथिन पेनिसिलीन जी नामको सुई प्रत्येक महिना लगाउनले घरी घरी यो ज्वरो आउँदैन र मुटुलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ ।
- एन्जीओप्लास्टी नामको साधारण शल्यक्रियाले बन्द भएका साना धमनीहरूलाई खोल्छ । सानो नली जुन धमनीमा पसाइन्छ र यसमा भएको सानो बलुनलाई फुलाएर रोकावटलाई खोल्छ । यदि रिउमाटिक मुटु रोग अझ जटिल छ भने यो भन्दा विस्तारको शल्यक्रियाले उपचार गर्न सकिन्छ ।

बाथ मुटु रोग प्रायजसो गाउँघरको गरिब तथा घना बस्तीमा बस्ने कुपोषित बच्चाहरूमा हुन्छ । किनकी यहाँ शुद्ध खानेपानीको पहुँच, औषधि वा स्वास्थ्य उपचार कम हुन्छ । यस्ता समस्यालाई अलि अलि पनि कम गरि सकेका देशहरूमा यो समस्या लगभग हराई सकेको छ ।



बाथ ज्वरो आउन नदिन घाँटिमा भएको सुजनलाई एन्टिबायोटिक द्वारा उपचार गर्नुपर्छ । यदि बच्चालाई बाथ ज्वरो आएको छ भने, मुटुलाई क्षति पुग्न नदिन तुरुन्त उपचारको आवश्यकता पर्दछ ।

मुटुमा खराबी लिएर जन्मेका बच्चाहरू

मुटु राप्ररी विकास नभई जन्मेका बच्चामा पनि मुटु रोग हुन सक्छ । मुटुको कुनै भाग साह्रै नराप्ररी बनेको कारणले कतिपय बच्चाहरू जन्मेने वित्तिकै मर्दैनन् । कतिपय समस्याहरू जस्तै मुटुको दुई भागको बिचमा सानो प्वाल हुनु, उपचार नगरीकन पनि निको हुन सक्छन । कति मुटुका समस्याहरू जटिल हुन्छन तर औषधि र शल्यक्रिय द्वारा उपचार गर्न सकिन्छ । कतिपय देशरुमा कुनै खर्च बिना नै बालबालिकाको शल्यक्रिया गरिने विशेष प्रावधान छ ।

मुटुको कारणले बच्चाहरूमा हुनसक्ने लक्षणहरू

- धेरै छिटो छिटो सास फेर्नु
- बच्चाले राप्ररी नखानु
- मुटुको धड्कन धेरै छिटो वा ढिलो हुनु

स्वास्थ्यकर्मीले स्टेथेस्कोप द्वारा मुटु छिटो चलेको वा मुटु असामान्य आजाव (murmur) सुन्न सक्छन् । मुटुको आकार प्रकार हेर्नको लागि एक्सरे गर्न सकिन्छ । ई. के.जी (EKG), बच्चाको मुटुको धड्कनको लय पत्ता लगाउने परिक्षण, पनि गर्न पर्ने हुनसक्छ ।



गरिबी र असमानताले मुटुलाई असर गर्छ ।

मुटु रोग, उच्च रक्तचाप र मधुमेहले विकशील मुलुक तथा विकसीत मुलुक दुबैको मानिसको जीवन कठिन बनाएको छ र मृत्यु पनि बढाएको छ । यी कारकहरू विशेष गरी असमानता बढाउने खालको आर्थिक वृद्धिले गर्दा, गरिबले बाच्नकै लागि धेरै खर्च गर्नुपर्ने र त्यसैले अस्वस्थकर खानेकुरा, गुलियो पेय पदार्थ जुन ठूला व्यापारीहरूले स्थानीय रूपमा खेती गरिएका खानेकुरा भन्दा लोकप्रिय हुन उत्पादन गरेका हुन्छन् । यसले गर्दा झन धेरै मुटु रोग र मधुमेह बढ्छ । यी रोगहरू गरिबको लागि अभिशाप हुन्छ । र आवश्यक स्वास्थ्य उपचार, औषधि गर्न सक्दैनन् ।

समान अवसर र मौकाबाट बन्चित हुनु असमानता मात्र होइन यसले स्वास्थ्यलाई पनि असर गर्छ । यसले गर्दा मानिसले स्वास्थ्य खानेकुरा खाँदैनन्, बेरोजगारी भन्दा खतरनाक कामहरू गर्छन्, घर छोडेर टाढा बस्न बाध्य हुन्छन् वा घरेलु हिंसाको शिकार भएर बस्छन् । यसता अवस्थाहरूबाट भाग्न खोजेमा प्रहरीबाट पनि हिंसाको शिकार हुन सक्छ । यस्तो जटिल अवस्थाहरूले तनाव बढाउँछ । तनाव, चिन्ता, डर र हाम्रो शरीरलाई त्यस्ता कठिन अवस्थाहरूलाई कसरी प्रतिक्रिया गर्छन् त्यो पनि हो ।

कठिन अवस्थाहरूले तनाव गराउँछ ।

जब समस्याहरू आउँछ । मानिसलाई तनाव हुन्छ । तनावले शारीरिक प्रतिक्रिया गराउँछ जस्तो मुटुको घड्कन तिब्र हुनु, हत्केलामा पसिना आउनु वा वेहोस हुनु । चिन्ता वा डरले गर्दा शरीरले निकाल्न रसायन (Hormone) मा आएको परिवर्तनले गर्दा यस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् । यसको राम्रो पक्ष भनेको यसले हाम्रो शरीरलाई खतराबाट भाग्न वा हमला गर्नेलाई प्रतिकार गर्न सजग बनाउँछ । तनावले गर्दा निस्कने रसायन र यसका असरहरू तनावको कारण हट्ने बित्तिकै तुरुन्त कम हुन्छ । तर जो मानिस जतिबेला पनि तनावमा हुन्छ । उसको शरीरले कहिल्यै निको हुनै पाउदैन । यसको असर थुप्रैदा जान्छ र मानिस धेरै बिरामी पर्छ ।

तनाव कहिले नसिदिने र सहनै गाह्रो हुन सक्दछ । युद्ध क्षेत्रमा बस्नु, नयाँ ठाउँमा बसाइँ सार्नु र त्यहाँको भाषा, संस्कृति नजाननु, परिवार र सम्बन्धमा समस्या हुनु, बसोबास र रोजगारीको समस्या, असुरक्षा, जातिय विभेद र छुवाछुत आदि ईत्यादिले मानिसलाई तनाव गराउँछ । र यसले दिमागलालाई दुःख दिन्छ । जसले गर्दा शरीर गल्छ । यसले गर्दा रोगसंग लड्ने क्षमता घट्छ र सवास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू बढ्छ । विशेष गरी मुटु रोग र मधुमेह । सरल जीवन हुने मानिसको तुलनामा सधैं धरि तनावमा हुने महिला-पुरुषमा मुटुरोग र मधुमेह हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

अन्याय र असमानताले गर्दा तनाव र यसले गर्दा हुने रोगहरू हुन्छन् । यस्तो अवस्थालाई परिवर्तन गर्नु स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छ । परिवर्तनको लागि काम गर्नाले अरुलाई सहयोग गर्नुका साथै राम्रो महशुस हुन्छ ।

महिला हिंसा विरुद्ध समुदायमा समुह गठन गर्दा, सरकारी सेवामा समानता अथवा समुदायमा भएका अन्य समस्याहरूको समाधान गर्नाले तनाव कम हुन्छ । यो कठिन छ र धैर्य चाहिन्छ । समुदायमा भएका समस्या सुधार गर्ने विभिन्न उपायको लागि हेस्पेरियन स्रोतको महिलाको लागि स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्य, निर्देशिका, स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि कामदारको लागि निर्देशिका र अन्य हेर्नुहोस् ।



गरिबी, विभेद, हिंसा र एकलोपना विरुद्ध लड्नाले जन जीवन सहज बनाउँछ । परिवर्तनका लागि अरु सँग काम गर्नाले शक्तिशाली महशुस गराउँछ । केही ठूलो शक्तिको हिस्सा र अरुसंग गाँसिएको महशुस गराउँछ । यस्तो सोचले तनावलाई कम गर्दछ ।

पत्रु खानाले गर्दा हुने असर रोक्नुहोस् ।

कतिपय देशहरूमा गुलियो पेय पदार्थमा कर लगाएका छन् किनभने यिनीहरूले गर्दा दाँत बिगाउँछन्, मोटेपन बढाउँछ । साथै मुटु रोग, मधुमेह जस्ता कडा खालका रोगहरू पनि लाग्न सक्छ । गुलियो पेय पदार्थ महँगो भएमा मानिसले यस्ता पदार्थ कम किन्छन् र त्यसको सट्टा पानी वा गुलियो नहालेको पेय पदार्थ बढी पिउँछन् । यस्ता करहरू स्वास्थ्य र शिक्षाको लागि प्रयोग गरिन्छ । मेक्सिकोमा कोका कोला र पेप्सीले बनाएका पेय पदार्थ यति सामान्य थिए कि मानिसहरू बिहानको खाजामा पनि पिउँथे । अहिले संसारको कुनै कुनामा भन्दा धेरै मानिसहरू मेक्सिकोमा खतरायुक्त किसिमले मोटो छन् र मधुमेह पनि बढ्दो छ । तर कर लगाए पछि (सन् २०१४ मा) यस्ता हरेक वर्ष यिनीहरूको विक्री कम भएको छ र मेक्सिकनहरू व्यापारले कसरी स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर पार्छ भनेर सचेत भएका छन् ।



जनचेतना फैलाउन र मानिसहरूमा कुरा गराउनका निम्ती विभिन्न क्रियाकलापहरू र शैक्षिक कार्यहरू गर्न सकिन्छ । जसले विद्यार्थी, स्वास्थ्य प्रवर्द्धक, सामाजिक परिचालक, शिक्षक तथा युवाहरूले पत्रिकाको विज्ञापनलाई परिवर्तन गर्नको लागि सोच जगाउन सक्छन । नयाँनयाँ उपायहरू विचार गर्न सकिन्छ । जस्तै: त्यस्ता सामाग्रीका बारेमा, भ्रामक कुराको बारेमा सबैलाई भन्नुपर्छ । यो गर्दा विज्ञापनको तस्विर लिने, त्यसमा सही जानकारी दिने र विभिन्न सामाजिक संजाल वा अन्य उपायबाट जनमानसमा पठाउनु पर्छ । हेस्पेरियन स्रोतको «महिलाको लागि स्वास्थ्य» सम्बन्धि किताबमा पनि यो बारे लेखिएको छ ।

पत्रु खाना नखाने र स्वास्थ्य खाने, व्यायाम गर्ने समुदाय र सरकारले किन मानिसलाई स्वस्थ ताजा खानेकुरा पाउन गाह्रो र पत्रु खाना जताततै सस्तोमा पाईनछ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । समुदायले गर्न सक्ने केही उपाय यस प्रकार छन् :

- चुरोट र कोकाकोला जस्ता पेय पदार्थमा कर बढाउने जस्तै गर्दा मानिसले यसको कम खरिद गर्छन् । त्यसैले धेरै मानिसहरूमा मोटोपन, मधुमेह, मुटु रोग र अन्य समस्या देखिन्छन् ।
 - पोषक खानेकुराको लागि विद्यालयमा करेसा बारी बनाउने । विद्यालयको नजिक पत्रु खाना बेचन नदिने यसले बच्चाहरूले के खान्छन् र के खाइए रहेका छन् त्यसमा फरक पार्छ ।
 - राम्रो यातायात व्यवस्थापन गर्ने जसले गर्दा विद्यालय, कार्यालय र बजार सुरक्षित तरिकाले हिंड्न सकिन्छ । व्यायाम सजिलो र सुरक्षित बनाउने ।
 - मानिसलाई बगैंचाहरू र खेलकुद, नाच, हिंड्न र व्यायाम गर्न सकिने ठाउँहरूमा जान सहयोग गर्ने ।
- संगसंगै मिलेर परिवर्तन गर्नाले मानिसलाई एकलो महशुस हुन दिंदैन र स्वास्थ्य रहन सहयोग गर्छ ।



मुटुको रोगका लागि औषधिहरू

मुटुका विभिन्न समस्याका लागि विभिन्न उच्चरक्तचापको औषधिहरू छन् । यसको लागि औषधिह पहिले थोरै मात्रामा शुरु गरिन्छ । अनि बिरामीले कस्तो अनुभव गर्छ, त्यसको आधारमा बढाई एउटा औषधि प्रयोग गरेपछि बिस्तारै रक्तचाप कम हुँदै जान्छ । उच्चरक्तचाप समय समयमा जाँची रहनुपर्छ र रक्तचाप ठिक हुनको मतलब औषधिले काम गरिरहेछ भन्ने हो । कुनै कुनै औषधिको केही नराम्रा असर पनि पर्न सक्छ । नराम्रा असरहरू परेपछि स्वास्थ्यकर्मीलाई भनेपछि उनले औषधि परिवर्तन गरिदिन्छन् ।

उच्च रक्तचापको लागि प्रयोग गरिने केही औषधिहरू

1. Hydrochlorothiazide (HCTZ), यसले पिसाब लगाएर रक्तचाप कम गछ ।
2. Amlodipine यसलाई calcium channel blocker भनिन्छ ।
3. Losarten
4. Atenolol वा Beta blocker

Diuretics

Thiazide र Furosemide

हरूले पिसाब लगाउँछन् । य औषधिले मृगौलाबाट सोडियम र बढी भएको पानी निकाल्दछ र रक्तचाप कम गर्छ । मुटुको समस्या भएर जिउ फुल्ने समस्या भएको पनि कम गर्छ । तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताले समय समयमा जाँचाउनु पर्छ ।

कु प्रभाव

रिंगटा लाग्ने, टाउको दुख्ने, प्यास लाग्ने, खुट्टा बाउँडिने, पिसाब लगाउने । यो औषधि प्राय बिहान खाइन्छ । किन भने राती खाए धेरै चोटी पिसाब लाग्छ ।

महत्वपूर्ण कुरा

गर्भवती महिलाले यो औषधि प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्छ ।

खतरा चिन्ह : छालामा डाबर हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, खुट्टा दुख्ने यस्तो भए तुरुन्त आकस्मिक रुपमा औषधि गरिहालनु पर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

Diuretic ले शररिबाट पोटासियम बाहिर फ्याल्छ । त्यसैले सुंतला, केरा, कागती, एभोकाडो आदि खानुपर्छ । यो औषधि खाएपछि हरेक ६ महिनामा मृगौलाको जाँच गर्नुपर्छ ।

- Hydrochlorothiazide – २५ मि.ग्रा र ५० मि.ग्रा उच्चरक्तचापको लागि
- वयस्कको लागि शुरुमा १२.५ मि.ग्रा.म हरेक दिन बिहान एकचोटी

केही समयपछि यदि उच्चरक्तचाप कम भएन भने २५ मि.ग्रा सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर २५ मि.ग्रा भन्दा बढी प्रयोग गर्दा नराम्रो असर हुन सक्छ ।

Calcium channel blocker

यो औषधीहरूले क्याल्सियम मुत्रनली र मुटुमा । यसले गर्दा रक्तचाप कम हुन्छ । यिनीहरू छाती दुखको (Angina) को लागि पनि प्रयोग गरिन्छ ।

नराम्रो असर

Amlodipine र Nifedipine

प्राय मुटुको लागि दुई औषधि एउटैमा मिसाएर पनि बनाइन्छ । यो केही महंगो हुन्छ तर प्रयोग गर्न सजिलो हुन्छ ।

Amlodipine र nifedipine ले खुट्टा सुनिने हुन सक्छ । यस्तो बेलामा नुन कम खानु पर्छ । योगासान गर्नुपर्छ, बस्दा खेरी खुट्टा लम्पसार पारेर बस्ने, धेरै झण्ड्याएर नबस्ने ।

अलिकता टाउको दुखने, पेट गडबड हुने आदि समस्या केही दिनपछि हट्छन् । तर यदि यो समस्या धेरै दिनसम्म रहे, स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिनुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

गर्भवती भएको बेलामा calcium channel blockers प्रयोग गर्नु परे स्वास्थ्यकर्मीले परामर्श लिनुपर्छ ।

मुटु सम्बन्धी समस्या भएका मानिसहरूले यो औषधी प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

खतरनाक चिन्ह

जिउभरी डाबर आउनु, अनुहार, हात, खुट्टा सुनिनु । तुरुन्तस्वास्थ्यकर्ताको सहायता लिनुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

Amlodipine ५ मि.ग्रा, १० मि.ग्राको चक्किमा आउछ ।

उच्चरक्तचापको लागि :

➔ शुरुमा वयस्कको लागि ५ मि.ग्रादिनको एकचोटी खाने ।

केही हप्तापछि बिस्तारै यो १० ग्राम सम्म बढाउन सकिन्छ । तर एक दिनमा १० मि.ग्रा भन्दा बढी प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

ACE inhibitors / ARBs

Angiotensin-Converting Enzyme (ACE) inhibitors र Angiotensin Receptor Blockers (ARBs) ले एकै प्रकारले काम गर्छ । यी दुबै औषधीले उच्च रक्तचाप कम गर्छन्, मुटुको अन्य समस्याको लागि काम गर्छन् । यसले मधुमेहका समस्या भएका रोगीका मृगौला पनि बचाउँछ ।

यी औषधीले रक्तनलीलाई खुकुलो पार्छन् र रक्तचाप कम हुन्छ ।

Captopril, enalapril, lisinopril ACE inhibitors हुन् ।

नकरात्मक असर



ACE inhibitors ले खोकि लाग्दछ । यदि कसैलाई ACE Inhibitors खाएर सुखा खोकि लागेमा Losartal प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अन्य असरहरू: डाबर आउने, रिंगटा लाग्ने, थकित भइरहने, निन्द्रा नलाग्ने, मुटु धेरै ढुकढुक हुने ।

महत्वपूर्ण! ⚠

ARBS गर्भवती महिलालाई दिनु हुँदैन ।

मृगौलाको समस्या भएका मानिसलाई दिनु हुँदैन । ।

ACE inhibitors or ARBs प्रयोग गरिरहेका ibuprofen जस्ता औषधि दिनु हुँदैन ।

खतराका चिन्ह: छाती दुख्नु, सास फेनए गाह्रो हुनु, निल्ल गाह्रो हुनु, अनुहार र खुट्टा सुनिनु । यस्तो बेलामा तुरुन्तै उपचार गरिहाल्नु पर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?



ACE inhibitors / ARBs औषधीले पोटासियम बढाउँछन् । त्यसैले यो औषधी प्रयोग गरेको केही हप्तापछि मृगौलाको जाँच गरिहाल्नु पर्छ । विशेष गरी मृगौलाको समस्या भएकाले त झन ध्यान दिनुपर्छ ।

CAPTOPRIL

यो पनि २५ मि.ग्रा चक्किमा आउछ

उच्च रक्तचापको लागि :

→ वयस्कको लागि अन्य औषधी प्रयोग नगरेर यही औषधी मात्र प्रयोग गरिन्छ भने शुरुमा २५ मि.ग्रा प्रयोग गर्दा बिहान १२.५ मि.ग्रा र बेलुका १२.५ ग्राम प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यो औषधी दिँदा यदि रक्तचाप जाँच गरेर औषधीको मात्रा ५० मि.ग्रा सम्म बढाउन सकिन्छ । बिहान २५ मि.ग्रा र बेलुका २५ मि.ग्रा प्रयोग गरिन्छ । यदि जरुरी भएमा १०० मि.ग्रा सम्म बढाएर बिहान ५० मि.ग्रा र बेलुका ५० मि.ग्रा दिनुपर्छ ।

यदि व्यक्तिको उमेर ६० वर्ष भन्दा माथि छ भने शुरुमा १२.५ मि.ग्रा दिनुपर्छ । बिहान बेलुका ६.२५ मि.ग्रा दिनुपर्छ । एक दिनमा १०० मि.ग्रा भन्दा बढी गर्नुहुने ।

ENALAPRIL

यो २.५ मि.ग्रा, ५ मि.ग्रा, १० मि.ग्रा र २० मि.ग्रा को चक्किमा आउँछ ।

उच्च रक्तचापको लागि

→ अन्य औषधी प्योग नगरेर यही मात्र प्रयोग गर्दा शुरुमा ५ मि.ग्रा प्रत्येक दिन लिनुपर्छ ।

केही हप्ता पछि रक्तचाप नाप्नु पर्छ । अनि बिस्तारै बढाउनु पर्छ । १० मि.ग्रा दिँदा हरेक दिन बिहान बेलुका आधा आधा गरेर दिनु राम्रो हुन्छ ।

६० वर्षभन्दा मथिको मान्छे, मृगौलाको समस्या भएका मान्छेलाई दिनुपरे २.५ मि.ग्रा बाट शुरु गर्नु पर्छ ।

एक दिनमा ४० मि.ग्रा भन्दा बढी दिनु हुँदैन ।

LOSARTAN

यो २५ मि.ग्रा, ५० मि.ग्रा को चक्किमा आउँछ ।

उच्चरक्तचापको लागि

→ अरु औषधी नखाएर रीयकबचतबल मात्र खाँदा ५० मि.ग्रा बाट शुरु गर्नुपर्छ । बिहान बेलुका २५मि.ग्रा दिनुपर्छ ।

केही हप्ता पछि रक्तचाप जाँचेर यदि रक्तचाप बढी नै छ भने १०० मि.ग्रा गर्न सकिन्छ । ५०-५० मि.ग्रा बिहान बेलुका दिन सकिन्छ ।

यदि यो औषधी र Diuretics पनि दिनुपर्छ भने Losartan २५ मि.ग्रा बाट शुरु गर्न सकिन्छ ।

एक दिनमा १०० मि.ग्रा भन्दा बढि प्रयोग नगर्ने ।

BETA BLOCKERS

यसले मउच्च रक्तचाप चाप कम गर्छ । यसले छातिको दुखाइ पनि कम गर्छ । यो औषधि प्राय म्णगचभतष्अक र अन्य औषधीसंग प्रयोग गरिन्छ ।

Atenolol, metoprolol, bisoprolol र carvedilol आदि beta blockers हुन् ।

कु प्रभाव

थकाई लाग्ने, पेट गडबड हुने, टाउको दुख्ने, कब्जियत, पखाला आदि ।

यदि प्राय सामान्य हुन र औषधी प्रयोग गरेको केही दिनमा बिस्तारै जान्छ ।

महत्वपूर्ण!

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

सबै beta blocker गर्भवस्थामा प्रयोग गर्न सकिन्न ।

शरीरमा चिनी कम हुने मानिसहरूले यो औषधी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्छ ।।

यसले दमको बिरामी भएकालाई समस्या हुने भएकोले औषधी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्छ ।

यसले मुटुको घड्कन कम गर्छ । मुटुको घड्कन ६० भन्दा कम भए औषधीका मात्रो कम गर्नुपर्छ ।

खतराका चिन्ह: छाति दुख्नु, घड्कन कम हुनु, हात खुट्टा सुनिनु ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यो औषधी बिस्तारै शुरु गरेर एक दुई हप्ता पछि बिस्तारै बढाउनु पर्छ । यदि यो औषधीको मात्रा बढी छ र घटाउनु परे बिस्तारै कम गर्नुपर्छ ।

ATENOLOL

यो २५ र ५० मि.ग्रा को चक्किमा आउँछ ।

उच्चरक्तचापको लागि

→ वयस्कलाई शुरुमा २५ मि.ग्रा दिनमा एक चोटी

यदि केही हप्तापछि रक्तचाप ठिक नभए मात्र बढाउन सकिन्छ । २५ मि.ग्राम र हरेक दिन ५० मि.ग्राम दिन सकिन्छ । दुइ हप्ता पछि ७५ मि ग्राम हरेक दिन गर्न सकिन्छ, अनी चार हप्तापछि १०० मि ग्राम गर्न सकिन्छ यसरी गर्दा समय समयमा जाँन गर्नु आवश्यक छ ।

एक दिन् मा १०० मिग्राम भन्दा बढी प्रयोग गर्नु ठीक हुन्न

Statins

Simvastatin, lovastatin, atorvastatin र pravastatin are statins आदि छन् ।

यसले कलेजोमा प्रभाव पारेर शरीरमा नराम्रो बोसो कम उत्पादन गर्छ । धेरै नराम्रो बोसो मुटुमा जम्मा भए मुटुले काम गर्न गाह्रो हुन्छ ।

कसैलाई पहिले नै हृदयघात भइसकेको छ भने पनि या Statin ले घात क मगर्न मद्दत गर्छ ।

कसैलाई मधुमेह र अनय समस्या छ जसले हृदयघात गराउने संभावना बढ्छ, भने तिनलाई पनि यो फाइदाजनक हुन्छ ।

नराम्रा असरहरू

केही असर जस्तो हल्का कब्जियत हुने भयो वा पेट गडबड भयो भने केही समयपची बिस्तारै यो असर कम हुन्छ

यसले गर्दा माशंपेशी र जिउ दुख्न सक्छ । यदि यो समस्या धेरै भयो भने औषधीको मात्रा कम गर्नुपर्छ । तर यदि रुघाखोकी लागेर जिउ दुखेको छ भने यो औषधी बन्द गरेर स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिनुपर्छ ।

महत्त्वपूर्ण

Statins यो गर्भावस्थाको बेलामा प्रयोग गर्नु हुँदैन । गर्भवती हुन सक्ने संभावना भएकाले पनि प्रयोग गर्नु हुन्न ।

कुनै कुनै Statins औषधी अन्य औषधीसंग मिलाएर दिँदा औषधीको मात्रा घटबढ हुन सक्छ । उदाहरणको लागि amlodipine लिइरहेकाले simvastatin २० मि.ग्रा भन्दा बढी लिनु हुँदैन ।

खतराका चिन्ह

यदि कसैलाई अति जिउ दुखे तुरुन्त बन्द गरेर स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिनुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यो शुरु गर्दा मध्यम मात्रामा दिइन्छ । र यदि नराम्रा असर भए घटाउनु पर्छ । उच्च रक्तचापमा चाहिँ थोरै मात्रामा दिएर औषधिहरू बढाउदै लैजानु पर्छ ॥

यो औषधी सुत्नु भन्दा अघी खानु पर्छ ।

हृदयघातको लागि औषधी

यदि कसैलाई हृदयघात भएको जस्तो लाग्यो भने एक चक्कि एस्पिरिन (300 देखि 325 मि.ग्रा) दिनुपर्छ । यदि हृदयघात भएको रहेनछ भने पनि एक चक्कि एस्पिरिनले बेफाइदा गर्दैन । अस्पताल पुग्दा सम्म यदी छ भने nitroglycerin पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

Nitroglycerin (Glyceryl Trinitrate)

यसको साथै छाती दुख्यो भने ल्स्तचयनथिअभचप्लभ पनि उपचारको लागि दिइन्छ । यसले मुटुको धमनीहरू खोल्ल मद्दत गर्छ र मुटुमा रगत राम्रोसंग प्रभाव हुन्छ ।

महत्वपूर्ण

तर रक्तचाप कम भएका व्यक्ति वा पछिल्लो 24 घण्टामा खूबनचब खाएका व्यक्तिलाई दिनु हुँदैन । किनभने यि दुबै औषधी मिल्दा रक्तचाप एकदम झरेर मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

कु प्रभाव

यसले गर्दा धेरै टाउको दुख्नु, जिउ तातो हुनु वा रिंगटा लाग्नु ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यदि कसैलाई रिंगटा लाग्यो भने पल्टिहाल्नु पर्छ ।

➔ 2 मगि रा (0.5 मगि रा) Nitroglycerin जबि रोकको मुन् तरि राख् न लगाउनु पर् छ । यो ददिा 4-4 मनिट पछि दनिपर् छ, 3 वटा भन्दा बढी दनिँदँै । दुखाइ कम भएपछि औषधी दनि पर् दैन ।

यो औषधी चपाउने वा निल्ले गर्नु हुँदैन । जिब्रोको मुन्तिर राख्नु पर्छ । यसले केही झमझम गरे वा पोले जस्तो हुनसक्छ ।