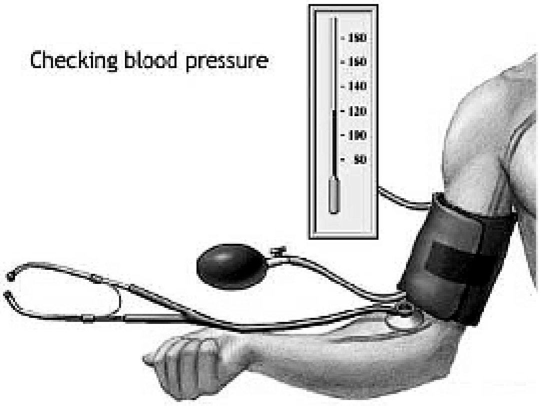
कुछ और बातें ब्लड प्रेशर की

■ डॉ. सुभाष शर्मा

पिछले अंक में आपने ब्लड प्रेशर के कुछ रोचक तथ्य जाने तथा जाना कैसे आप अपने ब्लड प्रेशर पर नज़र रखते हुये एक जागरुक मधुमेही की अपनी भूमिका को और सुदृढ़ कर सकते हैं। आज हम ब्लड प्रेशर के कारणों पर नज़र दौड़ा कर देखते हैं कि अगर हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ा तो क्यों बढ़ा और अगर नहीं है तो कहीं हम अपनी दिनचर्या में जाने अनजाने ऐसा कुछ तो नहीं कर रहे हैं जिससे भविष्य में हम बढ़े ब्लड प्रेशर की चपेट में आ जायें। हम विभिन्न कारणों पर विस्तार से जानेंगे :–



ब्लड प्रेशर बढ़ाने वाली दवायें/वस्तुयें :-

1) लिक्वोरिस या मुलेठी :-

यह एक मीठी लकड़ी की छाल है। सामान्यतः इसे चूसने पर गले की खराश में आराम मिलता है। इसके सत् (एक्सट्रेक्ट) का इस्तेमाल शराब के विभिन्न मिश्रण (कॉकटेल) में प्रयोग होता है। ऐसी दस प्रमुख कॉकटेल हैं :–

1) लिक्विड कोकेन शाट (Liquid Cocaine Shat)

2) बेलिनी ईज़ी (Belini Easy)

3) स्ट्रॉबेरी मामोसा (Strawberry Mamosa)

4) आईस ब्लू एक्वा वेल्वा (Aice Blue Aqua Velva)

5) जैलो जिग्लस (Jello Jiggles)

6) हैलोवीर पंच (Halloween Punch)

7) रेड डेथ H2 (Red Death H2)

8) ऐपल जौली रेन्चर H3 (Apple Jolly Rancher H3)

9) क्वाइट पेशन (Quiet Passion)

10) रेड आई H1 (Red Eye H1)

यह देखने में आया है कि मुलेठी (लिक्वोरिस) Liquorice के अत्यधिक प्रयोग से भविष्य में हाई ब्लड प्रेशर की संभावना होती है। बढ़े हुये ब्लड प्रेशर के मरीज़ तो विशेष सावधानी मुलेठी चूसने या उपरोक्त लिक्वोरिस युक्त कॉकटेल के इस्तेमाल में बरतें।

2) नाक की ड्रॉप्स :-

बहती नाक को तुरंत आराम दिलाने में बहुत कारगर औषधी है। ये दवायें Xylometazoline, Oxymetazoline, Phenylepherine & Ephedrin Xylometazoline युक्त नाक की ड्रॉप्स की प्रमुख दवा कम्पनियों के उत्पाद :–

Decon	-	Le Sarte
Dryoxy	-	Yazh
Crifret	-	Ul Biotech
Nazivin	-	EG Pharma
Nesopab	-	Finessee Pharma
Otrivin	-	Novartis
Recofar	-	Shreya
Sinomet	-	NRI Vizoncer

Oxymetazoline युक्त नाक की ड्रॉप्स की प्रमुख दवा कम्पनियों के उत्पाद :–

Nasivian	-	Merela
Synarin	-	Engutec
Synux	-	Sunways
Zuanel	-	Eazk India

Metzol - Solitaire

Phenylephorin युक्त नाक के ड्रॉप्स के प्रमुख कम्पनियों के उत्पाद :–

Dristan - Wyeth

Fexva - Ad Abbott

Ephedrin युक्त नाक के ड्रॉप्स के प्रमुख कम्पनियों के उत्पाद :–

Endrune - Wyeth

उपरोक्त तमाम दवायें बहती नाक को तुरंत रोक देती हैं। तुरंत राहत पहुँचाने के इसके गुण की वजह से मरीज़ द्वारा बार–बार खरीदकर लगातार इस्तेमाल करता रहता है। इसके प्रतिकूल प्रभाव पर ज़रा नज़र डालें :–

1) इस दवा से पल्लट बहाव (Rebound Congestion) होता है, जिसकी वजह से मरीज़ बार–बार इसके इस्तेमाल को मजबूर हो जाता है। शनै–शनै यह एक व्यसन (Addiction) का रूप ले लेती है।

2) नाक की भीतरी सतह सूखी रहने से सिकुड़ने लगती है।

3) इन दवाओं के प्रभाव ब्लड प्रेशर की एक पुरानी दवा Clonidine जैसे होते हैं, जो ब्लड प्रेशर को कम करके प्रभाव समाप्त होते ही फिर पलट कर ब्लड प्रेशर बढ़ाता है। इसे Rebound Hypertension कहते हैं। इसलिये इन दवाओं के इस्तेमाल में निम्न सावधानी हमेशा बरतें :–

1) सिर्फ डॉक्टर के पर्चे पर कुछ दिन (3–5 दिन) लेकर तुरंत बंद कर दें।

2) बार–बार न खरीदें।

3) ब्लड प्रेशर की दवा ले रहे हैं तो डॉक्टर को बतायें तथा प्रिस्क्रिप्शन में से नाक की ड्रॉप्स कटवा दें।

4) हृदय रोगी भी इसे कभी न लें।

5) आपको इसकी आदत पड़ गई है तो डॉक्टर से मिलें तथा एक साधारण से प्रयोग से यह छूट जायेगी।

कोकेन :– कोकेन का इस्तेमाल सायकोस्टूमिलेन्ट (उत्तेजक तत्व) के रूप में नशे के लियेइ स्तेमालह ोताहै ।य हप ूर्णत ःप्र तिबंधितहै लेकिन फिर इसका बढ़ता उपयोग सामाजिक बुराई तथा समस्या का रूप ले चुका है। एक बार का उपयोग ही लत लगाने के लिये पर्याप्त है। इंजेक्शन, नसवार, धूम्रपान के ज़रिये इसे लेते हैं। इससे होने वाले खतरे बीसियों हैं लेकिन रक्तचाप का तुरंत बढ़ना और थोड़े ही क्षणों में बहुत अधिक बढ़ जाना इसके प्रमुख लक्षण हैं जिसकी वजह से ब्रेन हेमरेज तथा हार्ट अटैक के साथ त्वरित मृत्यु की संभावना बनी रहती है।

परिवार नियोजन की गोलियाँ (Oral Contraceptive) :– इन दवाओं के कई प्रतिकूल एवं दूरगामी दुष्प्रभाव हैं इनमें रक्तचाप पर प्रतिकूल प्रभाव एक है। इन्हें हर समय डॉक्टरी सलाह पर ही लेना चाहिये।

स्टेराइड (Steroid) :-

मधुमेह तथा दोनों पर इनका प्रतिकूल प्रभाव है इसलिये डॉक्टर भी बहुत सोचकर देते हैं। अपने आप से तो कभी न लें।