

हार्ट अटैक बचाव की ABC

वैसे तो इस्चिमिक हृदय रोग पाश्चात्य देशों में किलर नं.1 की श्रेणी में आते हैं लेकिन अब यह बीमारी हमारे देश में भी विकराल रूप लेती जा रही है। सन् 2020 तक हार्ट अटैक से मरने वालों की संख्या पुरुषों में 120% तथा महिलाओं में 135% बढ़ जाने वाली है। मधुमेह का योगदान इस इज़ाफ़े में सबसे बड़ा होगा। हर तीन में से दो मधुमेही को हार्ट-अटैक और उसके कारण मौत का खतरा बना हुआ है।

मधुमेह के अलावा बढ़ा बी.पी., कोलेस्ट्रॉल का असंतुलन और धूम्रपान हार्टअटैक के प्रमुख कारक (Risk Factor) हैं। इन रिस्क फेक्टर की जल्दी पहचान एवं नियंत्रण हार्ट अटैक व ब्रेन अटैक (पैरालिसिस) से बचाव की सबसे बड़ी जरूरत है। इसीलिये मधुमेह के मरीजों को बचाव की निम्न ए.बी.सी. (ABC) ध्यान में रखना चाहिये :-

- A- A1C (ए. वन सी.) - ग्लाइको हीमोग्लोबिन या शुगर मेमोरी टेस्ट 7% से नीचे रहे।
- B- B.P. (ब्लड प्रेशर) - 130/80 से नीचे रहे।
- C- Cholestrol (कोलेस्ट्रॉल) - LDL-C (एल.डी.एल.-सी.) 100 मि.ग्रा. प्रति डेसीलिलटर से कम रहे।

यदि आप इन ABC को नियंत्रित कर लें तो निश्चित ही हार्ट-अटैक व पैरालिसिस का खतरा बहुत कम हो जायेगा। A1C हर तीन से चार माह में, लिपिड प्रोफाइल छः माह में और बी.पी. की जाँच हर माह करवाना चाहिये। इसके अलावा साल में एक बार ई.सी.जी. एवं डॉक्टर के कहने पर स्ट्रेस टेस्ट और ईको कार्डियोग्राफी भी करवाते रहें।

कोलेस्ट्रॉल का संतुलन अनुकूल रखने के लिये स्टेटिन दवाओं का प्रयोग किया जाता है। अनेक शोधों में सिद्ध हुआ है कि स्टेटिन से हार्ट अटैक का खतरा 30-40% कम हो जाता है।

खून ले जाने वाले नलिकाओं (Arteries) के चोक होने का तत्काल कारण है खून में मौजूद प्लेटलेट कणों का आपस में चिपक कर थक्का बना देना। खून में थक्का बनाने से प्लेटलेट कणों को रोकने के लिये ऐस्प्रिन बहुत प्रभावी दवा है।

स्टेटिन व ऐस्प्रिन को हार्ट अटैक और ब्रेन अटैक के खिलाफ जंग में वेक्सीन या टीका कहा जाये तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। हाँ मात्रा व प्रयोग के बारे में अपने डॉक्टर से अवश्य सलाह लें। याद रखें ये दवाएँ आपको जीवनभर खानी हैं, अपना जीवन बचाने के लिये।