

## महिला र उच्च रक्तचाप

- डा. प्रकाशराज रेग्मी

उच्च रक्तचाप अर्थात हाई ब्लड प्रेशर मुटुसंग सम्बन्धित रोग हो । यो रोगले हिजो आज धेरै चर्चा पाएको छ । ब्लड प्रेशरले हानेर यूवावस्थामै मानिसहरुको मृत्यु भएको समाचार वेला वखत सुन्न पाइन्छ । ब्लड प्रेशरले असर गरेको खण्डमा पक्षघात, अन्धोपन, हृदयघात, मिगौला फेल आदी हुन सक्छ भन्ने बारे पनि धेरै चर्चा परिचर्चा भैसकेको छ । ब्लड प्रेशरको नाम नसुनेका मानिसहरु यो विश्वमा कमै होलान् । संसारभर ३० वर्ष काटेका ३०% भन्दा बढी जनसंख्या ब्लडप्रेसर बढ्ने रोगबाट पीडित छन् भनि सुन्दा कसैलाई अचम्म लाग्ला । तर यो यथार्थ हो । नेपालका गाउँघरहरुमा १८ वर्ष काटेका २०% जनता यो रोगबाट पीडित छन् । सहर वजारको कुरा गर्ने हो भने १८ वर्ष काटेका २५-३० प्रतिशत जनतालाई ब्लड प्रेशर बढ्ने रोग छ । यसैबाट यो प्रमाणित हुन्छ कि यो रोग धेरै मानिसहरुमा छ र यस बारे सबैले थाहा पाउनु जरुरी छ ।

उच्च रक्तचाप यो युगकै ठूलो स्वास्थ्य समस्या हो । औद्योगिकीकरण, सहरीकरण र सामाजिक आर्थिक विकासको गतिका साथ यो रोग पनि बढ्दै गएको छ । धेरै जसो अवस्थामा यो रोग आधुनिक सभ्यताद्वारा सिर्जित मानसिक तनाव र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनको नतिजा हो । यस रोगले कुनै पनि लक्षण नदेखाई शरिरका प्रमुख अंगहरु जस्तै मुटु, मिगौला, दिमाग, आँखा आदिलाई एकै पल्ट झड्का दिएर क्षतिग्रस्त पार्दछ र विरामीलाई मृत्युको मुखमा पुऱ्याउँदछ । थाहै नदिइकन, कुनै पनि लक्षण नदेखाइकन मृत्युको मुखमा पुऱ्याउने भएको हुनाले उच्च रक्तचापलाई सुशुप्त हत्यारा अर्थात साइलेन्ट किलर (थाहै नदिई मार्ने रोग) को संज्ञा दिइएको हो ।

मुटु शरीरको एक महत्वपूर्ण अङ्ग हो । यो नियमित रूपले खुम्चिने र फुकिने गर्दछ । यस प्रक्रियालाई हामी मुटुको धड्कन भन्दछौं । शरीरमा रक्त संचारका लागि मुटुले एउटा पम्पको काम गर्दछ । मुटु खुम्चिने र फुकिने गर्दा रक्तनलीहरुमा उत्पन्न हुने चापलाई “रक्तचाप” अर्थात “ब्लड प्रेशर” भनिन्छ । स्वस्थ मानिसमा रक्तचाप १२०/८० मि.मि. वा सो भन्दा कम हुनु पर्दछ । रक्तचाप बढी भएमा रक्तनलीहरु बढी तन्किन गर्दै फुट्न सक्छन् । दिमाग भित्रको रक्तनली फुटे पक्षघात हुन्छ, मुटुको रक्तनली फुटे हृदयघात हुन्छ, आँखाको फुटे अन्धोपन र मिगौलाको फुटे मिगौला फेल हुन्छ । उच्च रक्तचाप रोग भएकाहरुले कुनै पनि समयमा, विशेष गरी मानसिक तनाव भएको वेला, धेरै खुशी वा दुःखी भएको वेला, धेरै शारिरीक श्रम गरेको वेला, धेरै रक्सी वा चुरोट पिएको वेला, धेरै चिसो हावामा हिंडेको वेला एकाएक रक्तचाप धेरै बढ्न गई माथि उल्लेख गरिएका खतरनाक अवस्थाहरु उत्पन्न हुन सक्छन् जसबाट मानिसको मृत्यु समेत हुन सक्छ ।

ब्लड प्रेशरले महिला र पुरुष भनेर भेदभाव गर्दैन । दुवैलाई यसले आफ्नो प्रभावमा पार्छ तर महिलाहरुमा हुने उच्च रक्तचाप तथा मुटुका रोगहरु पुरुषहरुमा भन्दा केहि भिन्न भएको कुरा विशेषज्ञहरु बताउँछन् । यसबारे सबैले, अझ विशेष गरी महिलाहरुले थाहा पाउनु जरुरी छ ।

महिलाहरु धेरैजसो स्तन र पाठेघरको क्यान्सरबाट तर्सिने र यसबारे बढी सचेत हुने गरेको पाइन्छ । मुटुरोग बारे महिलाहरु सचेत छैनन् । वास्तवमा भन्ने हो भने महिलाहरुमा क्यान्सर भन्दा मुटु रोगको समस्या बढी छ । जति संख्यामा महिलाहरुको मृत्यु स्तन र पाठेघरको क्यान्सरबाट हुन्छ यो भन्दा १० गुना बढी संख्यामा महिलाहरुको मृत्यु मुटु रोगबाट हुने गरेको पाइन्छ । महिनावारी (मासिक रक्तश्राव) नरोकिंदा सम्म अर्थात करिब ५०-५५ वर्षको उमेरसम्म महिलाहरुको शरीरमा इस्ट्रोजेन नामक रसायन तत्व (हर्मोन) को मात्रा धेरै हुन्छ । यस रसायन तत्वले जवान महिलाहरुलाई हृदयघात हुनबाट बचाउँछ । महिनावारी रोकिए पछि महिलाहरुको शरीरमा इस्ट्रोजेन हर्मोनको मात्रा धेरै नै घट्दछ जसका कारण यस्ता महिलाहरु र पुरुषहरु दुवै थरीलाई हृदयघात हुने संभावना बराबरी हुन जान्छ । महिनावारी रोकिए पछि महिलाहरुमा मुटुसंग सम्बन्धित थुप्रै स्वास्थ्य समस्याहरु देखिन थाल्छन् । जस्तै उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेह, उच्चरक्तकोलेस्टेरोल, मोटोपन आदी । ५५ वर्ष उमेर भन्दा माथीका धेरै महिलाहरुलाई उच्च रक्तचाप भएको देखिन्छ । यो उमेरका महिलाहरुको शरिरको तौल बढी छ, धुम्रपान गर्ने वानी छ, शारिरीक निष्कृत्यता छ भने उच्चरक्तचाप हुने र यसका खतरनाक नतिजाहरु देखिने संभावना अत्यधिक रहन्छ । अध्ययन अनुसन्धानबाट यो प्रमाणित भैसकेको छ कि पुरुषहरुमा भन्दा महिलाहरुमा मुटुरोगको आक्रमण कडा हुन्छ र यसबाट मृत्यु हुने संभावना पनि पुरुषमा भन्दा महिलामा बढी रहन्छ ।

महिला गर्भवती भएको अवस्थामा मुटु र रक्तसंचालनमा विभिन्न परिवर्तनहरु देखा पर्दछन् । यि परिवर्तनहरु गर्भधारण गरेको ५ देखि ८ हप्तामा शुरु हुन्छ, २४ हप्ता सम्ममा यी परिवर्तनहरुको असर अत्यधिक रहन्छ र वच्चा जन्मिए पछिको १ महिना सम्म कायमै रहन्छ । गर्भवती महिलाहरुमा रक्तसंचालनको गति बढ्छ, मुटुको धडकनको गति बढ्छ, रगतको मात्रा

बढ्छ तर रक्तकणहरूको मात्रा भने घट्छ । पहिलो ३ महिनामा रक्तचाप घट्न थाल्छ, ४-५ महिना सम्ममा न्यून रहन्छ, त्यसपछि रक्तचाप फेरि बढ्दै गएर ९ महिना सम्ममा पुरानै स्थितिमा फर्किन्छ । गर्भवती महिलाको रक्तचाप आवश्यक भन्दा बढी देखियो भने यसलाई असामान्य मानिन्छ । कतिपय स्वस्थ महिलाहरूमा गर्भधारणकै कारण रक्तचाप बढ्ने समस्या देखिन्छ । यस्ता महिलाहरूमा गर्भधारणा गरेपछि, गर्भवती अवस्था भरी, बच्चा जन्माउने वेलामा र बच्चा जन्माएको केही दिन सम्म रक्तचाप बढ्छ तर पिसावमा प्रोटिन देखिदैन र जीउमा सूजन पनि हुँदैन । यस्तो उच्चरक्तचाप बच्चा जन्माएको १०-१५ दिन भित्र ठीक भएर जान्छ ।

उच्च रक्तचाप रोगद्वारा पीडित महिलाहरूले गर्भधारण गरेमा धेरै होस पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ किनकी गर्भवती अवस्थामा रक्तचाप धेरै बढ्यो, पिसावमा प्रोटिन देखा पर्‍यो र शरीर सुन्नियो भने यस्तो अवस्था बढ्दै गई छर्रे रोगमा जस्तै महिलाको सम्पूर्ण जीउ बटारिने र वेहोस् हुने स्थिति आउँछ । यस्तो अवस्थामा गर्भवती महिला वा पेट भित्रको वच्चा वा दुवैको मृत्यु हुन सक्छ । यो अत्यन्तै खतरनाक अवस्था हो । यसकारण उच्च रक्तचाप द्वारा पीडित महिलाहरूले गर्भधारण अगाडि र पछाडि निम्न लिखित कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ ।

- १) उच्च रक्तचाप र गर्भधारण दुवैले मुटु र मिर्गौलालाई असर पार्ने भएको हुनाले उच्च रक्तचापद्वारा पीडित महिलाहरूले गर्भधारण अगाडी मुटु र मिर्गौलाको स्थिति कस्तो छ जचाएर यदि ठीक छ भने मात्र गर्भधारण गर्नु उचित हुन्छ । यदि ठीक छैन भने ती अंगहरूको उपचार गराई गर्भधारणका लागि सुरक्षित अवस्थामा आएपछि मात्र गर्भधारण गर्नु पर्छ । यदि उपचार पछि पनि मुटु र मिर्गौलाको अवस्थामा सुधार आएन भने गर्भधारणा गर्नु हुँदैन ।
- २) उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधी सेवन गरिरहेका महिलाहरूले गर्भधारण गर्ने वित्तिकै आफुले खाई राखेको औषधी गर्भका लागि सुरक्षित छ कि छैन चिकित्सकसंग बुझ्नु पर्ने हुन्छ। गर्भको पहिलो ३ महिना भरी कुनै पनि औषधीको सेवन नगर्नु उचित हुन्छ किनकी औषधीले भ्रूणको अंग निर्माणमा नकारात्मक असर पारी जन्मजात विकृती सहितको वच्चा जन्मिन सक्छ । यस अवधीमा औषधी नखाई रक्तचाप घटाउने उपाएहरू जस्तै: नून कम खाने, साग सब्जी, फलफुल बढी खाने, हलुका व्यायाम गर्ने आदि विधी अपनाउनु उचित हुन्छ । यदि यसो गर्दा पनि रक्तचाप धेरै बढ्न गयो भने चिकित्सकको सिफारिसमा औषधीको सेवन गर्नु पर्दछ ।
- ३) गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधीहरू प्रयोग गर्दा ति औषधीहरू गर्भका लागि सुरक्षित छन् कि छैनन् बुझेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- ४) उच्च रक्तचापद्वारा पीडित महिलाले गर्भवती भएपछि, कम्तिमा महिनामा १ पल्ट रक्तचाप जचाउनु पर्दछ ।
- ५) उच्च रक्तचापद्वारा पीडित गर्भवती महिलाको जीउ सुनिएर आयो, पिसाव कम भयो, आँखाले धमिलो देखियो भने तुरुन्त जचाउनु पर्दछ । यो अत्यन्तै खतरनाक अवस्था हो ।

उच्च रक्तचाप भयो भन्दैमा कोही पनि आत्तिनु पर्दैन । यो सजिलै नियन्त्रण गर्न सकिने समस्या हो । यसको उपचार ठीक तरिकाले गर्‍यो भने कुनै खतरा छैन । कतिपय उच्चरक्तचाप भएका रोगीहरू बानी पर्छ, साइड इफेक्ट हुन्छ, मिर्गौला विग्रिन्छ भनी औषधीको सेवन गर्न मान्दैनन् । उनीहरू हाम्रो समाजमा आजकाल कसैले फैलाएको गलत सूचनाबाट प्रभावित छन् । कतिपयले औषधी सेवन गरी हाले भने पनि रक्तचाप नियन्त्रणमा आए पछि औषधी सेवन बन्द गर्छन् । यसैको फलस्वरुप कसैलाई हृदयघात हुन्छ, त कसैलाई पक्षघात, कसैलाई किडनीफेल त कसैलाई अन्धोपन । यो सब लापवाहीका नतिजाहरू हुन् । नून कम खाएर, व्यायाम गरेर, लौकाको रस, घ्यूकुमारीको रस पिएर, योग-प्राणयाम गरेर मात्र उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा नआउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा औषधीको सेवन जरुरी हुन्छ । उपचारबाट उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा आउँछ तर निर्मुल भने हुँदैन । यसकारण यसको उपचार जीन्दगीभर गर्नु पर्दछ । नियमित औषधीको सेवन र स्वस्थ जीवनशैलीको अवलम्बन उच्च रक्तचापका कारण हुन सक्ने संभावित मुत्युबाट बच्नका लागि हो र सुखी जीवनयापनका लागि हो भन्ने तथ्य सबैले बुझ्नु जरुरी छ ।