उच्च रक्त चाप – इसके कारण

अदो एक छोटे शहर का निवासी था। उसे कुछ महिनों से अच्छा नहीं लग रहा था, जब वह दिन सड़क के किनारे जा रहा था तो उसके मित्र हेरी ने देखा कि वह बहुत ही थका हुआ। जब हेरी ने पूछा कि इसका क्या कारण है, अदो इसका उत्तर नहीं दे पाया। उसने केवल इतना भर कहा कि उसे कुछ महिनों से अच्छा नहीं लग रहा है। कुछ दिनों के बाद उसे सिर दर्द हुआ और अचानक ही उसका एक हाथ कमजोर हो गया। उसे मालूम था कि कुछ भयंकर बात हुई है। वह बहुत ही डर गया, क्योंकि उसे याद आया कि कुछ महिनों बाद उसे मक्के की फसल काटनी है। उसने याद किया कि उसके माता–पिता की मृत्यु दिल का दौरा पड़ने से हुई, वो डर गया कि कही उसे भी ऐसा ही नहीं हो रहा है। उसे पता था कि समस्या कुछ गंभीर है। अदो ने अपने भाई को फोन किया परन्तु बात करने में उसे कुछ कठिनाई हुई, उसके भाई को मालूम था कि समस्या कुछ गंभीर है अतः वो एकदम से ही उसे देखने आ गया। वो उसे सीधे अस्पताल ले गया। यहाँ पहले नर्स ने उसका रक्तचाप लिया। उसने पाया कि उसका रक्तचाप बहुत ही ऊँचा 220/120 था। उसने बहुत बार देखा। उसने उससे पूछा कि क्या कभी उसने अपना रक्तचाप चैक कराया? अदो ने कहा, नहीं! यह पहली बार है। पहले नर्स एवं बाद में डाक्टर ने उसे बताया लम्बे समय से रक्तचाप ऊँचा है जिसके कारण उसे दौरा पड़ा था।

मित्रों, अदो आश्चर्य चकित हुआ उसे क्रोध आया एवं जो कुछ हुआ था उसकी चिन्ता करने लगा। उसने डॉक्टर से पूछा कि क्या कुछ सप्ताह में वो अपनी फसल काट पायेगा। डाक्टर का जवाब था, ना! यह काम किसी और को करना पड़ेगा। इससे उसे आश्चर्य हुआ। उसे गुस्सा आया की अब परिवार के पास कम पैसा होगा, वो चिन्ता ग्रस्त हो गया। वो जब अस्पताल में बैठा था तो सोचने लगा कि उसे रक्तचाप का पता पहले क्यों नहीं चला। इससे क्या भयंकर समस्याएँ हो जाती हैं। मित्रों, अदो भी दूसरे अन्य के समान ही है जिन्हें यह ज्ञान नहीं है कि रक्तचाप एक "साइलेंट किलर" है। सब मनुष्यों में रक्तचाप होता है। रक्तचाप वो दबाव है जो हमारी रक्त शिराओं में होता है, जिसके द्वारा हृदय, रक्त को शरीर के विभिन्न अंगों को भेजता है। यदि रक्तचाप शून्य हो जाये तो हम मर जाते हैं। अतः रक्तचाप होना आवश्यक है। यदि चाप बहुत ही ऊँचा या नीचा हो जाए तो समस्या पैदा जाती है। सामान्यतः बहुत नीचा

रक्तचाप गंभीर शारीरिक कारणों से होता है और यदि इसका इलाज न किया जाए तो यह प्राण घातक है।

उच्च रक्त चाप क्यों हानिकारक है? यह कैसे होता है? अन्ततः उच्च रक्तचाप का क्या इलाज है? आइये इन तीन प्रश्नों के उत्तरों को देखें कि कैसे उच्च रक्तचाप समस्या है। पहली बात, हमें यह समझना होगा कि कौनसा रक्तचान सामान्य है और कौन सा उच्च है। रक्तचाप सामान्य रूप से ऊपरी बाजुओं में लिया जाता है। इसे पैर में भी देखा जो सकता है, परन्तु पैर में यह अलग आएगा। पूरे संसार में रक्तचाप दायीं या बायीं बाजू में लिया जाता है। इसमें सामान्य रूप से दो संख्याएँ आती है। पहली संख्या को सिसटोलिक कहा जाता है जो सामान्य रूप से 90 से 140 के बीच आती है। दूसरी नीचे की संख्या है जिसे डायस्टोलिक कहते है या सामान्य रूप से 60 से 90 के बीच में आती है। इसलिए सामान्य रक्तचाप 120/80 होता है।

उच्च रक्तचाप समस्याएँ पैदा करता है क्योंकि लम्बे समय तक बने रहने ये यह शरीर के बहुत से अंगों को हानि पहुँचाता है। मुख्य बात है कि यह हानि बहुत जल्दी न होकर बल्कि धीरे हो। बहुत वर्षों में हो। समस्या यह है क इन गंभीर समस्याओं का तब तक पता नहीं चलता, जब तक कि बहुत हानि हो जाती है। और जब पता चलता है तब तक बहुत हानि हो चुकी होती है! यह कौन से अंग है जो इसके कारण प्रभावित होते है, ये है, हृदय, गुर्दे, स्वयं रक्तकण एवं मस्तिष्क जो मुख्य रूप से प्रभावित होते हैं।

अदो ने यह नहीं सोचा था कि धीरे–धीरे करके इतनी हानि हो चुकी है। दूसरी, एक और बात है, वो भी "साइलेंट किलर" है। वह बात है हमारे जीवन का पाप। मित्रों, पाप क्या है, इसका अर्थ है परमेश्वर की इच्छा के विपरित जाना। बाइबल बताती है कि पाप की मजदूरी तो मृत्यु है (रोमियो 6:23) हमारे जीवन में पाप के परिणामस्वरूप हम मरेंगे। फिर भी हम अपनी गलती पर ध्यान नहीं देते है। यही बात हमारे रक्तचाप पर भी लागू होती है। जब तक की डॉक्टर या नर्स हमें यह नहीं बताते है कि हमें उच्च रक्तचाप है। यह कैसे होता है? बाइबल हमें बताती है कि हमने पाप किया है। बाइबल जो परमेश्वर का वचन है हमें बताता है। बाइबल क्योंकि परमेश्वर का जीवित वचन और किसी भी दोधारी तलवार से तेज है, वह प्राण और आत्मा जोड़ों और गुर्दों दोनों को आर–पार बेधता और मन के विचारों तथा भावनाओं को परखता है (इब्रानियों 4:12)।

मित्रों, हम पाप करे या न करे, इससे क्या अन्तर पड़ता है? जैसे हमने ऊपर देखा कि पाप की मजदूरी तो मृत्यु है (रोमियों 3:23)। यह इसलिए महत्वपूर्ण है, क्यों यदि हम मर जाए तो हमें परमेश्वर के न्याय का सामना करना पड़ेगा। हमने जो भी किया है हमें उसका हिसाब देना पड़ेगा। क्यों? क्योंकि परमेश्वर पाप को सहन नहीं करता है, और अपने आप को पाप से अलग करता है। बाइबल रोमियों की पुस्तक में बताती है, इसलिए की, सबने पाप किया है और परमेश्वर की महिमा से रहित हैं। पाप एवं रक्तचाप में एक भिन्नता है कि यह सबको नहीं है, परन्तु जितने भी मनुष्य पृथ्वी पर पैदा हुए या होंगे, सबने पाप किया है।

मित्रों आइये, हम अदों की रक्तचाप की समस्या पर ध्यान दें। विशेष रूप से रक्तचाप किस कारण होता है। पहला, कारण आपका परिवार, या तो आपके माता–पिता या फिर दोनों से मिला है।यह महत्वपूर्ण है, यदि आप के माता–पिता दोनों का उच्च रक्तचाप था तो आपको सावधान रहना होगा और नियमित रूप से अपने रक्तचाप की जाँच करानी होगी। दूसरा, कारण आप अपने स्वास्थ्य का कैसे ध्यान रखते है, इसका क्या अर्थ है? हम कैसे खाते–पीते एवं व्यायाम करते है, इसका हमारे रक्तचाप पर प्रभाव पड़ता है।

आइये पहले हम अपने खानपीन की बात करें, हमारा खाना हमारे रक्तचाप को कई प्रकार से प्रभावित करता है। पहली बात, हमारा नमक खाना। नमक के अधिक सेवन से हमरा रक्तचाप ऊपर चला है। बहुत से लोग पूछते है कि कितना नमक खाना बहुत अधिक होता है। पहली बात एक बार खाना पक जाने के बाद ऊपर से नमक न डाले। थोड़ा नमक खाना ही उचित है। अधिक नमक खाने से हमारा रक्तचाप बढ़ सकता है। तीसरा कारण, हमारे खाने का यह है कि हम कितना खाना खाते हैं। यदि हम ज्यादा ब्रेड या चीनी खाते है जिसके कारण हमारा मौटापा बढ़ता है। अधिक वज़न के होने से हमारा रक्तचाप बढ़ सकता है। अतः यह महत्वपूर्ण है कि हम अधिक न खाये। बहुत से लोगों को 30 वर्ष के उम्र होने पर बहुत सी समसयाएँ होने लगती हैं। इसका कारण है कि समय के साथ हमारा शरीर भी बदल जाता है। यदि 30 वर्ष की उम्र में आपका वज़न ज्यादा है तो आपका वजन 30 के बाद भी ज्यादा ही रहेगा। अच्छे भोजन से बहुत से फल, हरी सब्जियाँ होती है, परन्तु बहुत कम ब्रेड एवं चीनी होती है। दूसरी बात, हम कैसे व्यायाम करते है। यदि हमें उच्च रक्तचाप है, तो इसके लिए व्यायाम बहुत ही अच्छा रहता है। निश्चित रूप से जिन लोगों का वजन ज्यादा है उन्हें रक्तचाप रहता है। बजाए जिनका वज़न कम है। परन्तु यदि आपका वज़न कम भी है तो इसका अर्थ यह नहीं कि आपको उच्च रक्तचाप नहीं होगा। क्यों, यह इसलिए है कि उनके परिवार में बुरे जीन्स हैं।

परन्तु जो लोग व्यायाम नहीं करते है उन्हें उच्च रक्तचाप होता है। रक्तचाप को रोकने के लिए हमें कितना व्यायाम करना चाहिए? ज्यादातर विशेषज्ञ यह मानते है कि यदि पर सप्ताह में 2–3 बार 20 मिनट तक चलते है तो यह प्रर्याप्त है इससे रक्तचाप रोका जा सकता है। इससे ज्यादा करने पर सहायता मिलती है। निश्चित रूप से जो लोग प्रतिदिन तीस मिनट तक व्यायाम करते है उन्हें उनसे कम रक्तचाप होता है जो बिल्कुल ही व्यायाम नहीं करते।

इसके साथ ही पारिवारिक कारण यह भी है, जैसे यादा वचन या व्यायाम के न करने से रक्तचाप होता है। दो अन्य कारण भी है, एक है तनाव, जिन लोगों को बहुत ज्यादा तनाव रहता है उन्हें रक्तचाप हो जाता है। शरीर से एक प्रकार का रसायन निकलता है, जिससे तनाव से बचने में सहायता मिलती है। ये ही रसायन रक्तचाप को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार है। बाइबल हमें बताती है कि किसी भी बात की चिन्ता न करो। यह बात पौलुस के द्वारा फिलिप्पियों की कलीसिया को लिखी गई थी। यह बात आज भी महत्वपुर्ण है। परन्तु लोग पूछते है, "कैसे मैं किसी बात की चिन्ता न करूँ? वे सोचते हैं मेरी नौकरी छूट गई, जब मेरे माता–पिता बिमार पढ़ेंगे तो उन्हें डॉक्टर के पास ले जाने के लिए पैसे नहीं हैं। मेरे बच्चे के पास कॉलेज जाने के लिए प्रयाप्त पैसे नहीं है। इसके विपरित हमें यह सोचना है कि प्रभु यीशु, तो पूरे संसार का परमेश्वर है। बाइबल बताती है, "किसी भी बात की चिन्ता न करो, परन्तु प्रत्येक बात में प्रार्थना और निवेदन के द्वाा तुम्हारी विनती धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख उपस्थित किए जाएँ। तब परमेश्वर की शांति, जो समझ से परे है तुम्हारे ह्रदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी (फिलिप्पियों 4:6,7)। इस प्रकार की शान्ति केल यीशु के द्वारा उद्धार प्राप्त करके ही प्राप्त की जा सकती है।

मित्रों, कैसे आप और मैं यीशु के साथ उद्धार की संगति रख सकते है? पहली बात हमें यह माननी है कि हम पापी है और हमने परमेश्वर के विरूद्ध काम किये हैं। दूसरी बात, बाइबल बताती है, "यदि तू अपने मुख से यीशु को प्रभु जानकर अंगीकार करे और अपने मन से यह विश्वास करे कि परमेश्वर ने उसे मृतकों में से जीवित किया तो तू उद्धार पाएगा" (रोमियों 10:9,10)।

इसका क्या अर्थ है? यह हम सार्वजनिक दूसरे लोगों के सामने यह मान ले कि उसने मृत्यु जो पाप का डक है विजय पायी, परमेश्वर उसे जिला उठाया तथा जो इस बात पर विश्वास करेगा उसका उद्धार होगा। उद्धार पाने का अर्थ है कि हम अनंत जीवन में यीशु के साथ रहेंगे, यह कितनी बड़ी प्रतिज्ञा है।

एक और अन्तिम कारण भी है, उच्च रक्तचाप का, यह बहुत ही कम होता है। शरीर में कुछ ऐसे रसायन या हारमोन होते है, जिनसे रक्तचाप बढ़ता है। हम इनके बारे विस्तार से चर्चा नहीं करेंगे। यह रसायन 2–3 प्रतिशत प्रत्येक रक्त समूह में मिलते है। दूसरे हमारे परिवार से हमें मिलते है कि हम कैसे खाते है, व्यायाम करते एवं तनाव का कैसे सामना करते है।

एक अन्तिम बात बुढ़ापे के सम्बन्ध में, ज्यादातर लोगों को 70 वर्ष की उम्र तक पहुँचते रक्तचाप हो जाता है। इस उम्र के लोग जितना व्यायाम उन्हें करना चाहिए नहीं कर पाते है, इस कारण रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए उन्हें दवाई लेनी चाहिए।

मुख्य रूप से उच्च रक्तचाप, हम क्या खाते है, कैसे व्यायाम करते, एवं कैसे तनाव को झेलते है के कारण होता है। उच्च रक्तचाप कई वर्षों के द्वारा हमारे जीवन में समस्या पैद करता है। यह हमारे, मस्तिष्क या दिल का दौरा या हमारे हृदय या गुर्दे को प्रभावित कर सकता है। या उन्हें बड़ा करके बेकार कर सकता है। यह एक "साइलेंअ किलर" है। किन्तु इसे ऐसा नहीं होना चाहिए। उच्च रक्तचाप को अच्छा खाना खाकर व्यायाम करके एवं तनाव को नियंत्रित करके ठीक किया जा सकता है। ज्यादातर रक्तचाप से पीड़ित लोग इस प्रकार से ठीक हो सकते है। ठीक यही बात पाप पर भी लागू होती है। यह भी एक "साइलेंट किलर" है। यह भी बिना जाने धीरे–धीरे मार सकता है। बाइबल हमें दिखाती है कि हम कैसे और क्यों पाप करते हैं। इससे ही हमें पता चलता है कि कैसे वर्तमान में एवं अनंत जीवन प्राप्त कर सकते है। यह है यीशु के द्वारा। बाइबल हमें बताती है कि कैसे हम यीशु के द्वारा वर्तमान बहुताएत का जीवन पा सकते हैं। बाइबल हमें यीशु के बारे ये बताती है, मैं इसलिए आया की वे जीवन पाए और बहुताएत का जीवन पाए (यूहन्ना 10:10)। मेरे प्रिय मित्रों यदि आप भी बहुतायत का जीवन प्राप्त करना चाहते है, तो आप इस प्रार्थना को करें, यदि आप वास्तव में इस सत्य एवं आशा के संदेश पर विश्वास करते है।

प्रिय यीशु, मैं जातना हूँ कि मैं पापी हूँ, मैं इसे मान लेता हूँ, प्रभु आप मेरे पापों को क्षमा करे। आप मेरे पापों के लिए, क्रूस पर चढ़े, गाड़े गये एवं तीन दिन बाद मुर्दों में से जी उठे एवं पाप और मृत्यु पर जय पाई एवं आज जीवित है। मैं अनंत जीवन के लिए आप पर विश्वास करता हूँ। प्रभु यीशु के नाम से, आमीन!

यदि आपने यह प्रार्थना की है तो आप सनातन के परमेश्वर की सन्तान बन गये है।

प्रभु आप सबको आशीष दें।