

स्ट्रोक तथा लकवा

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

स्ट्रोक तथा लकवा

स्ट्रोक

स्ट्रोक एक गंभीर चिकित्सकीय आपातकालीन स्थिति है जो इस्केमिया अथवा हेमरेज के कारण मस्तिष्क को होने वाली रक्त आपूर्ति में बाधा के कारण केंद्रीय मस्तिष्क के निष्क्रिय होने की घटनाओं के द्वारा वर्गीकृत की जाती है। विकसित विश्व में यह मृत्यु का तीसरा सबसे प्रमुख कारण है।

लक्षण

स्ट्रोक के महत्वपूर्ण लक्षण एक शब्द के द्वारा समझे जा सकते हैं—

फास्ट (फेस आर्म्स स्पीच टाइम)

- **फेस** चेहरा एक ओर को झुका हुआ सा हो सकता है और व्यक्ति हंसने में असमर्थ हो सकता है अथवा उनका मुख या आंख एक ओर झुक जाती है।
- **आर्म्स** स्ट्रोक का संभावित पीड़ित व्यक्ति भुजाओं की कमजोरी अथवा संवेदनशून्यता के कारण अपनी एक अथवा दोनों भुजाओं को ऊपर नहीं उठा सकता न ही वहाँ रख सकता है।
- **स्पीच** स्ट्रोक के संभावित पीड़ित व्यक्ति की वाणी अस्पष्ट तथा बिगड़ी हुई हो सकती है, अथवा वह व्यक्ति जाग्रत होने के बाद भी किसी भी प्रकार की बात करने में अक्षम हो सकता है।
- **टाइम** यदि इनमें से कोई भी लक्षण उत्पन्न होते हैं तो यह तुरंत एंबुलेंस बुलाने का समय है।

इन लक्षणों और चिह्नों के प्रति सावधान होना अति आवश्यक है। स्ट्रोक के 10 में से 9 मामलों में यह लक्षण देखे जा सकते हैं।

अन्य लक्षणों में शामिल हैं—

- कमजोरी अथवा सुन्नता जिसका परिणाम है पक्षाघात।
- दृष्टि का अचानक कम होना
- चक्कर आना।
- संप्रेषण में समस्या, बोलने और अन्य व्यक्तियों के कहे गए को समझने में परेशानी का अनुभव होना।
- संतुलन और संयोजन में समस्या।
- निगलने में परेशानी का अनुभव होना।
- तीव्र और अचानक सिरदर्द, विशेषकर गर्दन की अकड़ से संबंधित।
- आंखों के सामने अंधकार छा जाना (कुछ विकट मामलों में)।

वर्गीकरण

- **इस्केमिक**— रक्त प्रवाह में बाधा के कारण होता है। 80 प्रतिशत स्ट्रोक इस्केमिया के कारण होते हैं।
- **हेमरेज**— रक्त वाहिकाओं के फट जाने के कारण अथवा असामान्य तंत्रिका संरचना के कारण होता है। 20 प्रतिशत स्ट्रोक हेमरेज के कारण होते हैं।

चिकित्सकीय वर्गीकरण

- **क्षणिक इस्कीमिक आघात**— इस प्रकार के स्ट्रोक के लक्षण 24 घंटे के भीतर समाप्त होते हैं।
- **बढ़ने वाला स्ट्रोक**— इस प्रकार में मरीज के द्वारा पहली बार समस्या का वर्णन करने के बाद केंद्रीय स्नायविक अभाव संबंधी स्थिति बिगड़ती जाती है। यह हेमरेज अथवा अवरोधन की मात्रा बढ़ने के कारण हो सकता है।
- **पूर्ण स्ट्रोक**— यह एक ऐसा आघात है जिसमें केंद्रीय स्नायविक अभाव मौजूद रहता है और वृद्धि नहीं करता।

जोखिम के कारण

- अधिक आयु
- लिंग
- अनुवांशिकता
- तंत्रिका घटनाओं का इतिहास (स्ट्रोक, परिधीय हृदयावेश)

नियंत्रण योग्य जोखिम कारक

- उच्चरक्तचाप
- मधुमेह
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- धूम्रपान
- शराब का अत्यधिक सेवन
- हृदय रोग

लकवा

लकवा एक या अधिक मांसपेशियों को स्थानांतरित करने की अक्षमता है। इसमें महसूस करने की शक्ति खो सकती है तथा व्यक्ति अन्य शारीरिक कार्य करने में असमर्थ हो सकता है। लकवा अक्सर तंत्रिका तंत्र या मस्तिष्क, विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी को हुए नुकसान के

कारण होता है। मुख्य कारण स्ट्रोक, आघात, पोलियो, एमीट्रोपिक पार्श्व स्केलेरोसिस, बोटुलिज़्म, स्पिनफाइडा, मल्टीपल स्केलेरोसिस और गैलेन बैर सिंड्रोम इत्यादि हैं। अस्थायी पक्षाघात आरईएम (तीव्र गति से आंख का संचलन) के दौरान होता है। नौद और इस प्रणाली का अविनियमन उठने के बाद पक्षाघात का कारण बन सकता है। ऐसी दवाएँ जो तंत्रिका के कार्यों में हस्तक्षेप करती हैं, वह भी लकवा का कारण बन सकती हैं।

विभिन्न प्रकार का लकवा

- 1 **मोनोप्लेजिया** एक पैर का पक्षाघात है।
- 2 **हेमीप्लेजिया** शरीर के किसी भी ओर एक पैर तथा एक हाथ का पक्षाघात है।
- 3 **पैराप्लेजिया** शरीर के निचले भाग के चलन/संवेदी कार्यों में बाधा। रीढ़ का क्षेत्र जो पैरा प्लेजिया में प्रभावित होता है।
- 4 **क्वाड्रीप्लेजिया** इसे टेट्राप्लेजिया भी कहा जाता है, जिसमें एक व्यक्ति अपने चारों अंगों में पक्षाघात के प्रभाव को अनुभव करता है, हालांकि पूर्ण रूप से पक्षाघात अथवा कार्य का हास हो जाए यह आवश्यक नहीं है।

कारण

1) वाहिकीय

- अ) अनियंत्रित हाइपरटेंशन
 - ब) थ्रोम्बोसिस और इंबोलिज़्म से मध्य सेरेब्रल और आंतरिक कारोटिड धमनी का अवरोध।
- 2) **संक्रमण**— इंसेफलाइटिस, मेनंजाइटिस, क्षय रोग।
 - 3) **स्थान ग्रहण करने वाली क्षति**—मस्तिष्कीय ट्यूमर, मस्तिष्कीय विद्रधि।
 - 4) **मानसिक आघात**— हेम्रेज, अस्थि भंजन।
 - 5) **अन्य**— मल्टीपल स्केलेरोसिस, मिर्गी के बाद का पक्षाघात, संज्ञानात्मक स्केलेरोसिस तथा सेरेब्रल एजेनेसिस।

प्रबंधन

स्ट्रोक और लकवा के प्रबंधन का मुख्य लक्ष्य मस्तिष्क की अपरिवर्तनीय क्षति और जटिलताओं जैसे सीने की पीड़ा, कंधों में दर्द, घावों, मूत्रतंत्र संबंधी संक्रमण, मिर्गी के दौर से बचाव और रोगी की अक्षमता और उसकी पुनरावृत्ति से बचाव होना चाहिए।

आधुनिक औषधीय प्रबंधन

- 1) **औषधि संबंधी प्रबंधन**— थ्रोम्बोसिस की दशा में एंटीकोगुलेंट तथा संक्रमण की दशा में एंटीबायोटिक्स।
- 2) **सर्जिकल प्रबंधन**— हेम्रेज और हेमाटोमा की दशा में।
- 3) **अन्य प्रबंधन**— फिजियोथैरेपी, एक्युपंचर शामिल हैं।

आहारीय प्रबंधन

असंतुलित आहार स्ट्रोक के लिए जोखिम का एक प्रमुख कारक है। अधिक मात्रा में वसायुक्त पदार्थ धमनियों में जमाव पैदा कर सकते हैं तथा अधिक वजन उच्चरक्तचाप की ओर ले जाता है। कम वसा युक्त, अधिक रेशों से युक्त आहार लेने की सलाह दी जाती है, जिसमें प्रचुर मात्रा में ताजे फल, सब्जियाँ और अनाज शामिल हों। भोजन में लवण की मात्रा 6 ग्राम प्रतिदिन तक कम कर दी जाए क्योंकि अधिक नमक रक्त चाप में वृद्धि कर देता है। 6 ग्राम नमक का अर्थ है लगभग एक छोटा चम्मच।

संतुलित आहार में असंतुप्त वसा की कम मात्रा शामिल होनी चाहिए, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में सहायक होगा। संतुप्त वसा से युक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से बचें क्योंकि यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि कर सकता है। संतुप्त वसा में उच्च खाद्य पदार्थ हैं—

- मक्खन
- घी
- क्रीम
- पनीर
- केक और बिस्कूट
- नारियल तथा पाम तेल से युक्त खाद्य पदार्थ

यौगिक प्रबंधन—

वह अभ्यास जो स्ट्रोक और पक्षाघात के प्रबंधन में सहायक हैं इस प्रकार हैं—

क्रियाएँ— जलनेति, सूत्रनेति

सूक्ष्म व्यायाम— उच्चारणशक्ति तथा विशुद्धिचक्रशुद्धिक्रिया, बुद्धितथाधृतिशक्ति विकासक क्रिया, स्मरणशक्ति विकासकक्रिया, मेधाशक्तिविकासक क्रिया, ग्रीवाशक्तिविकासक क्रिया, भुजावलीशक्तिविकासकक्रिया।

स्थूल व्यायाम— सर्वांगपुष्टि

योगासन— उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, वक्रासन/अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, मण्डूकासन, उष्ट्रासन, भुजंगासन, ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, कटिचक्रासन, शवासन

प्राणायाम— नाडीशोधन, शीतली, उज्जायी, भ्रामरी

बंध— जालंधर बंध

ध्यान— श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् ध्यान अथवा प्रभावित स्थान पर ध्यान।

यौगिक आहार (मिताहार)— कम तेल, नमक तथा मसालों वाला क्षारीय भोजन।

नोट— चूंकि पक्षाघातग्रस्त रोगियों के लिए योगासन का अभ्यास एक कठिन कार्य है, अतः सहायक, सरल गतिविधियाँ अधिक सहायक होंगी।

स्ट्रोक से बचाव —

- ❖ **रक्तचाप पर नियंत्रण रखें—** रक्तचाप के नियमित परीक्षण के लिए जाएं और यदि आवश्यक हो तो उसे कम करने का प्रयास करें। रक्तचाप को कम करना स्ट्रोक और हृदय रोग के खतरे को कम करता है।
- ❖ **धूम्रपान छोड़ें—** सिगरेट पीना स्ट्रोक के खतरे को बढ़ा देता है। कई शोध यह संकेत करते हैं जिन लोगों ने 2–5 सालों तक धूम्रपान छोड़ दिया था उन्हें स्ट्रोक का खतरा उन लोगों से कम होता है जो अभी भी धूम्रपान करते हैं।
- ❖ **नियमित व्यायाम करें—** सहज बुद्धि यह संकेत करती है कि सरल व्यायाम हृदय को मजबूती प्रदान करता है तथा संचरण को सुधारता है। वजन को नियंत्रित करने में भी सहायक होता है। अधिक वजन उच्चरक्तचाप, अथेरोस्केलोरोसिस, हृदयरोग, टाइप –II मधुमेह का खतरा बढ़ा देता है।
- ❖ **पोषक आहार ग्रहण करें—** विभिन्न फल और सब्जियां खाएं। फलों का रस पीना आहार में पोषक तत्व शामिल करने का एक अच्छा माध्यम है।
- ❖ **मधुमेह पर नियंत्रण करें—** यदि उपचार न किया जाए तो मधुमेह पूरे शरीर की रक्त कोशिकाओं को नष्ट कर सकता है।

डिस्क्लेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

स्ट्रोक तथा लकवा के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



जलनेति



सूत्रनेति



ताड़ासन



ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन



कटिचक्रासन



वक्रासन



वजासन



गोमुखासन



मण्डूकासन



उत्तानपादासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



भुजंगासन



पवनमुक्तासन



धनुरासन



उष्ट्रासन



मकरासन



शवासन



नाड़ीशोधन प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम



ध्यान

स्ट्रोक तथा लकवा का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : mdniy@yahoo.co.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in