

मस्तिष्कवाहिकीय दुर्घटना और इसका योगिक प्रबंधन

Cerebrovascular Accidents and it's Yogic Management

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

रोग परिचय

जब केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में रक्त का प्रवाह गड़बड़ा जाता है, तो सेरेब्रल वैस्कुलर एक्सिडेंट (CBA) या स्ट्रोक होता है। (CBA) सामान्यतः मस्तिष्क में होता है, पर कुछ विरले मामलों में यह रीढ़ की हड्डी में भी हो सकता है। जब किसी रक्त वाहिका को नुकसान पहुंचने, रक्त वाहिका के फट जाने या किसी चीज़ जैसे किसी थक्के या एम्बोलाइ (वसा या अन्य पदार्थ का गोला या हवा का बुलबुला) के चलते रक्त प्रवाह रुक जाने के कारण केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के रक्त प्रवाह में बदलाव आता है तब स्ट्रोक होता है। CN में रक्त प्रवाह धीमा पड़ने से भी स्ट्रोक हो सकता है।

जैसे किसी व्यक्ति के हृदय को जाने वाले रक्त प्रवाह में रुकावट आने पर उसे हृदयाघात (हार्ट अटैक) कहा जाता है, ठीक उसी प्रकार जब केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में, रीढ़ की हड्डी के अंदर, मस्तिष्क के अंदर, या दोनों के अंदर रक्त प्रवाह बाधित या बढ़ जाने पर सेरेब्रल वैस्कुलर एक्सिडेंट (CBA) या स्ट्रोक होता है।

लक्षण

स्ट्रोक के लक्षण अकसर अचानक ही, या कुछ ही घंटों के अन्दर प्रकट होते हैं:—

- एक तरफ के चेहरे और हाथ-पैर का सुन्न होना / उनमें कमजोरी ।
- चेहरे के भाव पर, और अंगों पर नियंत्रण नहीं रहना ।
- बोली अस्पष्ट होना, बोल न पाना, दूसरों को समझ न पाना ।
- एक या दोनों आँखों से देखने में दिक्कत चक्कर आना ।
- शरीर का संतुलन बिगड़ना, चल-फिर न पाना ।

प्रकार

स्ट्रोक मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं:—

1. इस्कीमिक स्ट्रोक
2. रक्तस्रावी स्ट्रोक
3. टीआईए (क्षणिक इस्केमिक अटैक)

इस्कीमिक आघात (Ischemic Stroke)

यह स्ट्रोक का सबसे सामान्य रूप है, जो पूरे विश्व में 85% से अधिक स्ट्रोक के लिए जिम्मेदार होता है, जो अवरुद्ध या संकुचित धमनियों का परिणाम होता है। धमनी स्टेनोसिस (संकुचित) बाद में मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह में गंभीर, कमी का परिणाम देता है। धमनियों में अवरोध अक्सर रक्त के थक्कों के कारण होता है। ये थक्के या तो मुख्य धमनियों के अंदर बन सकते हैं जो मस्तिष्क से जुड़ते हैं, या यहां तक कि मस्तिष्क के भीतर संकुचित धमनियों में भी बन सकते हैं। ये थक्के ज्यादातर धमनियों के भीतर फैटी जमा द्वारा बनते हैं, जिन्हें चिकित्सकीय रूप से प्लाक के रूप में जाना जाता है।

रक्तस्रावी स्ट्रोक (Haemorrhagic stroke)

इस तरह का स्ट्रोक मुख्य रूप से मस्तिष्क के अंदर रक्त फैलाने वाली धमनियों के लीक होने या फटने के कारण होता है। धमनियों से लीक हुआ रक्त मस्तिष्क के अंदर दबाव डालता है और मस्तिष्क के ऊतकों को नुकसान पहुंचाता है। रक्तस्रावी स्ट्रोक के दौरान रक्त वाहिकाएं मस्तिष्क के बीच में या मस्तिष्क की कोशिकाओं की सतह के पास फट सकती हैं, जिससे मस्तिष्क और खोपड़ी के बीच के सेलुलर स्थान में रक्त का रिसाव हो सकता है।

रक्तस्रावी स्ट्रोक आघात, उच्च रक्तचाप, वैशाल की दीवारों में कमजोर पड़ने (एन्यूरिज्म) या रक्त को पतला करने वाली दवाओं जैसे हेपरिन और अन्य जैसी स्थितियों के कारण हो सकता है। इंट्रासेरेब्रल रक्तस्राव रक्तस्रावी स्ट्रोक का सबसे प्रचलित प्रकार है। सबाराकनॉइड हैमरेज, जो कम सामान्य है, स्ट्रोक के दौरान होने वाला अगला प्रकार है। इस मामले में रक्तस्राव मस्तिष्क और पतले ऊतक के बीच के क्षेत्र में होता है जो इसे कपाल की हड्डियों से अलग करता है, जिसे चिकित्सकीय रूप से सबाराकनॉइड स्पेस कहा जाता है।

टीआईए (क्षणिक इस्केमिक अटैक)

- टीआईए स्ट्रोक के अन्य दो रूपों से थोड़ा अलग हैं।
- इस मामले में मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बहुत ही कम समय के लिए बाधित हो जाता है जैसा कि इस्केमिक स्ट्रोक में होता है।
- टीआईए अक्सर धमनियों में छोटे रक्त के थक्कों के कारण होता है।
- यह पाया गया है कि टीआईए से प्रभावित होने के बाद एक वर्ष की अवधि के भीतर टीआईए के रोगियों को बड़े स्ट्रोक होते हैं।
- चूंकि यह एक पूर्ण चिकित्सा आपात स्थिति है, अगर आपको या आपके आस-पास के किसी व्यक्ति को स्ट्रोक के लक्षण दिखें तो तत्काल चिकित्सक को बुलाना चाहिए।

रोग का कारण

1. मधुमेह
2. उच्चरक्तचाप
3. हाई कोलेस्ट्रॉल
4. दिल के रोग
5. मोटापा
6. स्मोकिंग
7. गर्भनिरोधक गोलियां या गैरकानूनी दवाइयां
8. तनाव

योगिक प्रबंधन

Yogic management

1. मस्तिष्कवाहिकीय दुर्घटना की अवस्था में तत्काल आधुनिक चिकित्सा की मदद लेनी चाहिए।
2. मस्तिष्कवाहिकीय दुर्घटना के कारण के अनुसार योग के अभ्यासों का चयन करना चाहिए।
3. दुर्घटना का कारण अत्यधिक रक्तस्राव होने पर योगाभ्यास नहीं कराना चाहिए।
4. दुर्घटना का कारण रक्त प्रवाह में व्यवधान होना, होने पर चिकित्सक की परामर्श और परिस्थिति अनुसार निम्न योगाभ्यास किये जा सकते हैं:—

➤ **षट्कर्म** : जलनेति, कुंजल, कपालभॉति।

➤ **योगिक सूक्ष्म व्यायाम** : उच्चारण स्थल एवं विशुद्धि चक्र शुद्धि, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया, मेधाशक्ति विकासक क्रिया, स्मरण शक्ति विकासक क्रिया और संधिसंचालन के अभ्यास।

➤ **आसन** : रोगी की आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार निम्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है :

➤ खड़े होकर : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन।

➤ पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, एकपादचक्रासन, अर्धहलासन।

➤ पेट के बल लेटकर : नौकासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन।

➤ बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- **प्राणायाम** : अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, उज्जयी और भ्रामरी प्राणायाम।
- **ध्यान** : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद