

दिमाग की नसें ब्लॉक होने पर शरीर देता है 5 गंभीर संकेत, नजरअंदाज करना पड़ सकता है भारी

आज के समय में दिमाग की नसों में ब्लॉकेज होना आम बात है। अनहेल्दी डाइट और तनाव के कारण दिमाग में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। इसके कारण शरीर कई संकेत देता है। इन लक्षणों को नजरअंदाज करने पर स्ट्रोक का खतरा हो सकता है। समय पर इलाज कराना जरूरी होता है।



HIGHLIGHTS

1. दिमाग की नसों में ब्लॉकेज होना एक गंभीर समस्या है।
2. समय रहते इसके लक्षणों को पहचानना जरूरी है।
3. अनदेखी से हालत और भी खराब हो सकती है।
4. **लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली।** आज के समय में अनहेल्दी डाइट, फिजिकल एक्टिविटीज न के बराबर होना, देर रात तक जगना और स्क्रीन पर घंटों समय बिताने से कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। देर रात तक जगने और मोबाइल चलाने से हमारे दिमाग पर दबाव पड़ता है। दिमाग हमारे शरीर का सबसे अहम हिस्सा होता है।
5. इसमें जरा सी भी गड़बड़ी हुई कि जान पर बात आ जाती है। दिमाग में गड़बड़ी होने पर हैमरेज और ब्रेन स्ट्रोक जैसी स्थिति पैदा हो सकती है। **डॉ. रवींद्र**

श्रीवासूतव (एमसीएच AIIMS, डायरेक्टर न्यूरोसाइंस शारदा केयर मेडिसिटी) ने बताया कि जब हमारे दिमाग में पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाता है तब नसें ब्लॉक होना शुरू हो जाती हैं। ऐसा होने पर हमारे शरीर में कई लक्षण नजर आने लगते हैं। अगर इन्हें नजरअंदाज किया गया तो ये जानलेवा हो सकती है। डॉक्टर ने लक्षणों के बारे में भी जानकारी दी।

6. अचानक बोलने में दिक्कत होना

7. अगर अचानक से बोलने में दिक्कत महसूस हो रही हो, या जबान लड़खड़ा रहे हों तो यह दिमाग की नसें ब्लॉक होने का संकेत हो सकता है। यह स्थिति स्टर्ड स्पीच के रूप में भी सामने आती है। इस स्थिति में आपको डॉक्टर से सलाह करना चाहिए।

8. चेहरे का एक हिस्सा सुन्न पड़ जाना

जब दिमाग की नसों में ब्लॉकिज होने लगता है तो शरीर के एक साइड का हिस्सा सुन्न हो जाता है। ये खासकर चेहरे पर होता है। अगर आपको इस तरह के लक्षण नजर आ रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

एक हाथ या पैर में कमजोरी महसूस होना

अगर अचानक एक [हाथ या पैर में कमजोरी महसूस होने लगे](#) तो ये भी स्ट्रोक का चेतावनी संकेत हो सकता है। इसमें हाथ और पैर को हिलाने-डुलाने में कठिनाई हो सकती है। आपको कोई चीज पकड़ने में समस्या होती है।

नजर कमजोर होना

अगर आपको अचानक से [धुंधला दिखाई देने लगा](#) है तो ये भी दिमागी नसों में रुकावट का संकेत हो सकता है। इसे नजरअंदाज करना आपको भारी पड़ सकता है।

यह भी पढ़ें: [क्या प्रेग्नेंसी में आम है ब्रेस्ट पर होने वाली खुजली? डॉक्टर से जानें कारण और बचाव के तरीके](#)

बेहोशी या संतुलन बिगड़ जाना

अगर किसी इंसान को चक्कर आने लगे, संतुलन न बन पाए या वह बेहोश हो जाए, तो यह भी ब्रेन वेसल ब्लॉकिज का लक्षण हो सकता है।

क्या करें अगर नजर आए ये लक्षण?

इन लक्षणों को कभी भी नजरअंदाज न करें। ऐसा होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाकर जांच करवाएं। सही समय पर इलाज मिलने से स्ट्रोक से होने वाले नुकसान को काफी हद तक रोका जा सकता है।

ब्रेन ब्लॉकिज से बचाव के तरीके

- बीपी और शुगर को कंट्रोल में रखें
- स्मोकिंग और एल्कोहल से दूरी बना लें
- हेल्दी डाइट लें।
- रोजाना योग करें।
- आठ घंटे की नींद जरूर पूरी करें।
- तनाव न लें।
- समय-समय पर हेल्थ चेकअप करवाएं।