

**முகமூடி
அணிந்த**

**டாக்டரைப்
பார்த்தால் வரும்**

ரத்தக்கொதிப்பு...



**மன்று வெவ்வேறு நேரங்களில்
பரிசோதித்த பிறகே ரத்தக்கொதிப்பு
பற்றி முடிவுக்கு வர வேண்டும்.**

ந்த அழுத்தம் என்பது...

ஆசரியம் ஆணால் உண்மை நம் உடலில் உள்ள அவைகளுத் தாத்தக் குழாய்களின் மொத்த நீளம் 60 ஆயிரம் கிலோமீட்டர். இதயமும் ரத்தக் குழாய்களும் தல்லிய மாக ஒருங்கிணைந்து வேலை செய்தால் தான் தலை முதல் கால் வரை உள்ள எல்லா அலுக்களுக்கும், உறுப்புகளுக்கும் பிராண்வாயு மற்றும் ஊட்டச்சத்து சென்றடைய முடியும்.

ரத்தக் குழாய்களின் உள்பாகத்தில் ரத்த ஓட்டத்தால் ஏற்படும் அழுத்தத்தை தான் ரத்த அழுத்தம் என்கிறோம். ரத்த அழுத்தம் 120/80 mmHg என்ற அளவிற்கு உள்ளிருந்தால் நல்லது. அதை நார்மல் (Normal BP) என்கிறோம். 130/80 mmHg-க்கு மேல் ரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அதை ரத்தக்கொதிப்பு என்று அழைகிறோம். முகியமாக ரத்தக்கொதிப்பு இருக்கிறதா என்று அறிந்துகொள்ள ஒரு BP கருவி யைப் பயன்படுத்துகிறோம். இந்த BP கருவி மூலம்தான் நம் ரத்த அழுத்தம் சிராக உள்ளதா அல்லது அதிகமாக உள்ளதா என்று தெவைக்கூடிய குழாய்மீதும் தவிர தலைகத்தை, தலைவலி நம்மை அறிகுறிகளால் அல்ல. ஏனென்றால் ரத்தக்கொதிப்பு என்பது எந்த அறிகுறி எடுக்கக்கூடிய ஒரு நேரம்.

நாம் அவைவும் 20 வயதுக்கு மேல் 5 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறையும், 40 வயதுக்கு மேல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் BP-யைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்தால் மார்தைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் நம்மைத் தாக்காமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

முழுந் அணிந்த ரத்தக்கொதிப்பு

ரத்தக்கொதிப்பில் Masked Hypertension (முகமூடி அணிந்த ரத்தக்கொதிப்பு), White coat Hypertension (முருத்துவரைக் கண்டால்

**“ந்த அழுத்தம் என்று
பொதுவக் கொல்கிறோம்.
ஆணாலும், அசில் உயர் ரத்த
அழுத்தம், குறை ரத்த அழுத்தம் என்று
இருக்கின்றன. அதுபோலவே இன்னும்
சில நிட்டமான வரையறைகளும், வகை
களும் ரத்த அழுத்தத்தில் இருக்கின்றன.
அவற்றையும் அறிந்து கொள்வது
அவசியம்” என்கிறார் இதய
சிகிச்சை சீறுப்பு மறந்துவர்
ப்ரியா சொக்கின்கம்.**

ஏற்படும் ரத்தக்கொதிப்பு என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. மாஸ்க்ட் வகையில் டென்னீஸ் என்கிற முதல் வகையில் மருத்துவர் எடுக்கும் ரத்தக்கொதிப்பு என்று சிராகவும் அடைப்பதற்கு விட்டில் எடுக்கும் ரத்த அழுத்த அளவு 130.00 க்கு மேலும் இருக்கும் அதாவது. அவர்களுக்கு ஒரு நாள் முழுவதும் BP அதிகமாக வேறுபட டென்னீஸ் எடுக்கும் அதாவது. அவர்களுக்கு 24 மணி முழும் எடுக்ககடிய BP குறையைப் பொறுத்த ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளதா. எவ்வளவு அதிகம் உள்ளது என்றெல்லாம் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

இயிட் கொட்ட வகையில் என்கிற இரண்டாவது வகையில் மருத்துவரி டம் செல்லும் மன அழுத்தத் தாலும், பயத்தாலும் BP அதிகமாகப்படும். ஆனால், அவர்களுக்கு முழுவில் அதாவது வீட்டில் அல்லது வகையில் சிரான் BP இருக்கும். இந்த இரண்டு வகைகளில் மாஸ்க்ட் வகைப்பற்ற டென்னீஸ் கண்டறிய தவறாகிட்டால் ரத்தக் கொதிப்பால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளுக்கு நாம் ஆளா கிடிகுவோம். ஆகவே 2 அல்லது 3 மூலை ரத்த அழுத்தத்தை வெள்வேறு தேர்க்கலை பரிசோதித்த பிறகே ஒருவ குக்கு ரத்தக்கொதிப்பு உள்ளதா இல்லையை என்று தீர்மானிக்க வேண்டும்.

நீந்தகொதிப்பின் பாரிப்புகள்

நீந்தகொதிப்பால் நம் உடலில் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் பல உள்ளன. பக்காவதம், டிமெனியா எனப்படும் குபகமறதி தோய், பார்வையிழிப்பு, மாணைப்பு, இதய செயலிழிப்பு, சிறந்தக கொடையிழிப்பு, பாலிவல் குஞ்சாடுகள் மற்றும்மல்டுடுத்தன்மை ஆசியலை அவற்றுள் முக்கியமான சில பரிசோதனாக உள்ளது. இதுபோன்ற உடல்நலக்கேடுகள் வராமல் இருப்பதற்கு நம் ரத்தக் கொதிப்பை நன்றாக கையாளவது மிக முக்கியம்.



ரத்தக் கொதிப்பைக் கையாளவதில் வாழ்க்கைக்கறுப்பு மாற்றுங்களோம் முக்கியமானவை.

நீந்தக் கொதிப்பைக் கையாளும் முறை

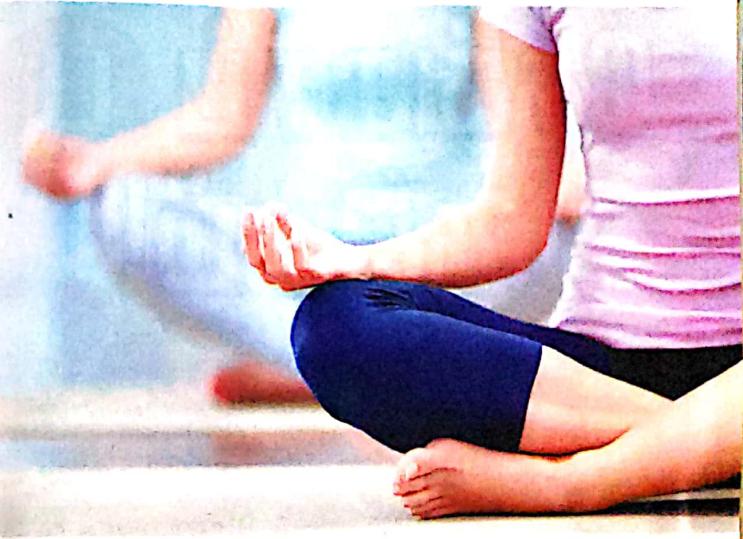
நீந்தகொதிப்பைக் கையாளும் முறை வகைகளைக்குழுவது மாற்றுங்களும், களில் வாழ்க்கைக்குழுவது மாற்றுங்களும், முக்கியமாக முக்கையாளவை பின்வரும் 5 வாழ்க்கைகளை முறை மாற்றுங்களைப் பின்பற்றினால் முறை மாற்றுங்கையைப் பின்பற்றும் சிரான் அளவிற்கு வந்த வகையில் மருந்து மாத்திரைகளையும் துவிடும் மருந்து மாத்திரைகளையும் துவிடும் மருந்துவிடலாம்.

◆ உணவில் உப்பின் அளவை குறைத்தல் நன்றாக நம் உணவில் தேவையைவிட தல் நன்றாக நம் உணவில் தேவையைவிட 3 அல்லது 4 மட்டுத்தான் அதிகமாகப்போக சேர்த் துக்காள்கிடோம் என்றும் அதுபோதாக அழுத்தத்திற்கு முக்கிய காரணம் என்றும் முக்கிய ஆராய்ச்சியில் மருந்துவது ஆராய்ச்சியில் கண்டிரியப்பட்டுள்ளது.

சமையல் செய்யும்போது பொடும் அளவில் பாதி அளவு உப்பை மட்டும் பயன் படுத்த வேண்டும். நொழுகுத்தினி, பரைட் வகைள், வத்தல், வடக்கம், சுறுகாயா ஆயவற்றில் அல்லது அன்குத்தனவுக்குத் தெரியாத உப்பு இருப்பதால்கீழே அனைத்தையும் உட்கொள்வதை தவிர்த்து விட வேண்டும்.

◆ காய்க்கிள், பழங்கள், கிரைகள், முழு தானியங்கள் ஆகியவற்றில் நாரச்சத்துக்கருக்கு இருப்பதால் இவை யாவும் அதிகமாக இருப்பதால் இவை யாவும் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் திறன் கொண்டுள்ளன. சினமுக்கால் அளவில் காய்க்கிள் பழங்களும், 2 அல்லது 3 கப் அளவில் முழு தானியங்களும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

◆ உடற்பயிற்சி என்பதை நம் வாழ்க்கையில் ஒரு அங்கமாகவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனையில் வாரத்தில் கநாட்க மூக்கு மேல் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சியில் சுடுபட்டால் ரத்த அழுத்தம் மட்டுமின்றி ரத்தத்தில் சர்க்கணை அளவும் கொழுப்பும்கூட சிராகிலிடும் என்பது உண்மை. வேகமாக நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், செக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை குறைத்து கொடுவது நிமிடமாவது செய்வது நன்றாக மூலமாக மூலமாக குறைத்து வருதலாக கொழுப்பு மூலமாக மாற்றுக்கூடும். சிரான் ரத்த அழுத்தத்திற்கு 2 மணி நேரத்துக்கு முன் உணவை முடித்துவிட்டு கணினி.



ஆலோசனையைப் பெறுவது நன்று.

◆ மன அழுத்தம் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு ரத்தக்கொதிப்பும் அதிகமாக காணப்படுகிறது. மனத்திற்கு அமைதி அளிக்கும் தியானம், போகாசனம், மூச்சப்பயிற்சி போன்றவற்றில் தீவிணமும் சுடுபட்டால் ரத்தக்கொதிப்பு நன்றாக குறைந்துவிடும். மேலும் அவற்றைக்கு விருப்பமான செயல்களில் சுடுபடவையும் அதாவது சமையல், கைவைகள், வரைதல், இசை, நடனம் போன்றவற்றில் அன்றாடம் நோம் செலுத்தினால் மூலம் அமைதியாக ரத்த அழுத்தம் குறைந்துவிடும். மேலும் அவற்றைக்கு விருப்பமான செயல்களில் சுடுபட வேண்டும்.



தொலைக்காட்சி, அலைபேசி போன்ற கருவிகளையும் நிறுத்திவிட்டு ரிலாக்ஸ் செய்யவேண்டும். இந்த நேரத்தில் குடும்பத்தினருடன் கலந்துவரையாடுவது, குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது, காத்தடிப்பது என்று மனதை சாந்தமாக்கும் செயல்களில் சுடுபட வேண்டும்.

மேற்கண்ட வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை ஒன்றென்றாகப் பின்பற்ற தொடர்ச்சினால் உங்கள் கள் ரத்தக்கொதிப்புவியாதி குணம் அடைந்துரத்த அழுத்தம் சிரான் மாற்றுக்கு விடும் என்பது நிச்சயம். மேலும் இதுபற்றி தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். என்றாலோ, மருந்து மாற்றி குறைக்க வேண்டும்.

◆ தூக்காட்சி என்பது மனிதர்களுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. எவ்வளவு வேலை இருந்தாலும், முனை எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இருந்தாலும் ஒருநாளுக்கு சிலருது 8 மணி இராம வரை தூங்குவது சிரான் ரத்த அழுத்தத்திற்கு மேல் உள்ள வர்கள் ஏதேனும் புது உடற்பயிற்சியைப் பின்பற்றுவதற்கு முன்பு மருத்துவரின்

- க.கதிரவன்