



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಿದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸುಲಭದ ದಾರಿ.

■ ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

‘ಡಾಕ್ಟರ್ ಇವರು ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ತಾರೆ. ಬಿಬಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೇಲ್ಪಾಗದ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು ನೋಡಿ.’
‘ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಲೆನೋವು ಪದೇ ಪದೇ ಬರ್ತಾ ಇದೆ. ಹಾಗೆ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಾಗಿ ತಲೆ ದಿವ್ ಎನ್ನುತ್ತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಬಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರೋದೇ ಕಾರಣನಾ ಡಾಕ್ಟರ್?’
‘ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಾವವಾಗಿತ್ತು, ಆಸ್ತೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಿಬಿ 220/120 ಇತ್ತು.’

ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾನು ರೋಗಿಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇರುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು

ಸ್ಪಷ್ಟ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅವಶ್ಯಕ. ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೇಲ್ಪಾಗದ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಬಿಬಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ವಿಕಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಕುಚನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದ ಅಥವಾ ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಬಿಬಿ ಎನ್ನುವರು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 140/90 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. 140/90 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ

ಮೇ17
ವಿಶ್ವ ಅಧಿಕ
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
ದಿನ