

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ. ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೊದಲು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಮೇಣ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೃದಯ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳು ನಿಮ್ಮವಾರುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕೈಕಾಲುಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ, ಎದೆಯ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೀಳುವಿಕೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಾವವಾಗುವುದು ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಶೇ. 57ರಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೇ ಕಾರಣ.

ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ.5 ರಿಂದ 10 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ, ಗಂಧಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೊಜ್ಜುತನ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪಮುಖ ಕಾರಣ. ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಸಹ ಕಷ್ಟಕರ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆಯೆಂದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು 'ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ; ಹೇಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇ ದ ರಿ ದಾ ಗಿ
ಬ ಹ ಳ ಷ್ಠು
ಜ ನ ರಿ ಗೆ

ಅದರ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೇ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ಬಿಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂಕೇತಗಳು.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂಗೆಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿತ್ಯ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ 5 ಎಮ್‌ಮ್ ಹೆಚ್‌ಜಿ (a unit of pressure) ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪೌಟ್ಸಿಯೂಮ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು 1.5 ರಿಂದ 3 ಗಾಂ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ 5 ಎಮ್‌ಮ್ ಹೆಚ್‌ಜಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಒಂದು ಕೆಜಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಎಮ್‌ಮ್ ಹೆಚ್‌ಜಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು, ಕಡಿಮೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಳಕೆ ಮೂಲಕ 11 ಎಮ್‌ಮ್ ಹೆಚ್‌ಜಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೂ 5 ಎಮ್‌ಮ್ ಹೆಚ್‌ಜಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಮಾತೆಗಳ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾತೆಗಳ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ■

