



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ; ಆತಂಕ ಬೇಡ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೋಗ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಮೊದಲನೇ ರೋಗ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯುವ ಮೊದಲ ರೋಗವೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಅಂದ ಹಾಗೆ

**ಮೇ 17
ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದಿನ.**

★ **ಡಾ. ಮುರಲೀ
ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು**

ದ್ವಿಚನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲೂ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಈಗೀಗ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಗುವುದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಜನರು ದಿನಬೆಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಯದಿದ್ದರೂ ಈ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನೂ ಸಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಅಂಗಗಳಾದ (ಟಾರ್ಗಟ್ ಆರ್ಗನ್ಸ್) ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನೂರು ಕಾಲ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಬರಿಸಿಡಲಿನಂತೆ ಬಂದೊದಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮೇ 17ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 'ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದಿನ' ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಂಘದಿಂದ 2005ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ಈ ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂಬ 'ಸೈಲೆಂಟ್ ಕಿಲ್ಲರ್' ರೋಗದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ತನ್ನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು