



ಸ್ಯಾಗೋಮಾನೋಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಎರಡು ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ 120/80.

ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ 'ಅಂಶ'ವನ್ನು (ನ್ಯೂಮರೇಟರ್) ರಕ್ತದ ಸಂಕುಚನದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಎಂದೂ, ಭೇದವನ್ನು (ಡಿನೋಮಿನೇಟರ್) ರಕ್ತದ ವ್ಯಾಕುಚನ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವುದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30ರಿಂದ 40 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 120/80 ಮತ್ತು 40-60 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 130/90 ಸಹಜ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಕುಚನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವಾದಾಗ, ಸಂತಸವಾದಾಗ ಜೋರಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಓಡಿದಾಗ, ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಕುಚನ ಒತ್ತಡ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಏರುಪೇರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಸುಸ್ತು, ದ್ವಂದ್ವ ಮನಸ್ಸು, ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಸದ್ದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದ ತೂಕ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಐಷಾರಾಮಿ ಬದುಕು, ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ವೃತ್ತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ, ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರಿತು.

ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ತೊರೆದು ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ನಿರಂತರ ಧೂಮಪಾನ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತವಾಧಿಯನ್ನು 15ರಿಂದ20 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಅರ್ಬುದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಕೂಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಘಾಸಿ ಮಾಡಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ರಸದೂತಗಳ ಸ್ವವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯಬಹುದು. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೂ ಗಣ್ಯವಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನೂ ತೊರೆದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಉತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತು ಅಡಗಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ದಿಗೂ ಭಂಗ ಬಂದಿತ್ತು. ನಿರಾಶಂಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 6-7 ಗಂಟೆಗಳ ಸುಖಿ ನಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲೂ ಪೂರಕವಾಗುವಂತಹ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪುಷ್ಟಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು, ನಾರಿನಂಶ ನೀಡುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಕಿತ್ತಳೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೊಸರು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಬೀನ್ಸ್, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ 3ರಿಂದ4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಹೆಚ್ಚು ಕೆಪೇನ್ ಇರುವ ಕಾಫಿ, ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕೂಡಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕೆಪೇನ್ ಇರುವ ಕಾಫಿ, ಇಂಗಾಲಯುಕ್ತ ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕೂಡಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ

ಸಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಗುರಿ ಅಂಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಮದ್ದು ಯಾವತ್ತೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರಲೂಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ 10ರಲ್ಲಿ 4 ಮಂದಿಗೆ ತಮಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಶೇಕಡಾ 30 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 20 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಸೇವನೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 20 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ 30 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೊಜ್ಜು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಾವಿನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಅನಭಿಷಿಕ್ತ ದೊರೆಯನ್ನಾಗಿ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದರೂ, ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಅಕಾಲಿಕ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಾವಿಗೆ ತಾವೇ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕಾರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮತ್ತು ಸಕಾಲಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ತುತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಆಗಬೇಕಿದೆ.

(ಲೇಖಕರು ಮಂಜೇಶ್ವರ ಸಮೀಪದ ಹೊಸಗಂಡಿಯಲ್ಲಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9845135787)