

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು; ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸಹಜ ಬಿ.ಪಿಗೂ, ಬಿ.ಪಿ ಇದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಇರಬೇಕಾದ ಬಿ.ಪಿಗೂ ನಡುವೆ ನಿಗದಿತವಾದ ಸೀಮಾರೇಖೆ ಎಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಬಿ.ಪಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ, ಹೊಸ ಪರಿಸರ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ, ಅಥವಾ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ, ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ, ಆಘಾತದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್, ಮನೆಗೆ ಬೇಗನೆ ಪೇಪರ್ ಬರದಿರುವುದು, ಇಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಧ್ಯಮಾನಗಳಿಗೂ ಬಿ.ಪಿ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಬಿ.ಪಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ತೋರಬಹುದು.

ಬಿ.ಪಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಇದೇ ನಿರಂತರವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ, ಆನಂದ ಚಿತ್ತದಿಂದಿರುವಾಗ, ಚಿನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ಎದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಿ.ಪಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಹಜವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲವು ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ, ಮೂರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಳಿದು, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ) ಇದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ

* ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕುಚನ ಒತ್ತಡ 140ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ವಿಕಸನ ಒತ್ತಡ 90ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ (140/90) ಅಂತಹವರನ್ನು ಬಿ.ಪಿ ರೋಗಿಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

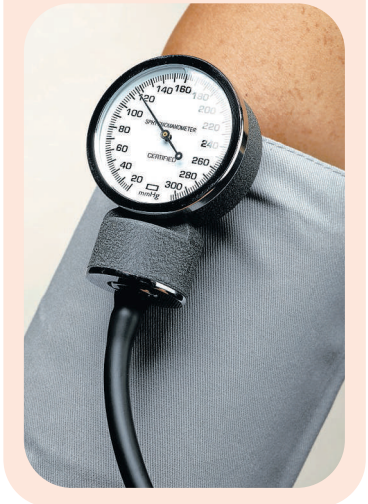
* 140/90 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ 120/80 ಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ (ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಬಿ.ಪಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು

ಬಿ.ಪಿ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಬಿ.ಪಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾವು



ಸಹಜ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 20ರ ಸುಮಾರಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 140/90; 50ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ 160/95; 75 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 170/105 ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಇದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಧಿಕ ವಿಕಸನ (ಡಯಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಏರಿಯವ ಸಕುಚನ (ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಒತ್ತಡವೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಿ.ಪಿ ಯು ಲಕ್ಷಣಗಳು
ಸದಾ ಸಿಡಿಮಿಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿ.ಪಿ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಅವರಿಗೆ

ಗೊತ್ತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಬಿ.ಪಿ ಇರುವುದು ತಿಳಿದು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಇವರು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಬಿ.ಪಿಯಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೋ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸೋಲಿಗೋ, ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೋ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಿ.ಪಿ ಇತ್ತು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಬಿ.ಪಿ'ಯನ್ನು 'ನಿಶ್ಯುಲ್ಕ ಹಂತಕ' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಬಿ.ಪಿ ಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಿ.ಪಿ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ನಿರ್ದಿ ಬಾರದಿರುವುದು, ನಿಶ್ಯುಕ್ತಿ, ಮುಂಗೋಷತನ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನತೆ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಿ.ಪಿ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಹಿಂದಲೆಯ ವೇದನೆ, ಶಿರೋಭ್ರಮಣೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಕಾಗುವುದು, ಏದುಸಿರು, ಎದೆಬಡಿತ, ಗಾಬರಿ, ಎದೆನೋವು, ಚಳಕು ಏದುಸಿರು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಿ.ಪಿ ಮಾಪನ (ಪರೀಕ್ಷೆ)
ಬಿ.ಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಬಿ.ಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡ ಬಾರದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬಾರದು, ಉದ್ದೇಗಗೊಳ್ಳಬಾರದು.

ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಬಿ.ಪಿ (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರುವವರು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಲಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಅವರನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುರಿಸಿ ವಿರಮಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ ಅನಂತರ ಬಿ.ಪಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಬಿ.ಪಿಯನ್ನು ಕೂಡಿರುವಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.