

ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 18 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸಾದವರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

40 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ವಯಸ್ಸು ಕನಿಷ್ಠ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಿಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು ಸೇರಿದಂತೆ ಮತ್ತಿತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬಿಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಶೇ. 5 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸೆಕೆಂಡರಿ ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್' ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಬಹು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು, ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಗರ್ಭ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಶೇ. 95 ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರಲು ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಸಮತೋಲಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅನುವಂಶೀಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಮತ್ತಿತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಸಮತೋಲಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಿಬಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.

ತೂಕ ಇಳಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದ ಉಪ್ಪೇ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಮತ್ತಷ್ಟು ರುಚಿಗಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಇರುವ ಸ್ನಾಕ್‌ಗಳು, ಚೀಸ್, ಚಿಕನ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಬಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಬಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಾರದ ಬಹುತೇಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ



ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಬಿಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಬಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶೇ.90 ರಷ್ಟು ಜನರು ಮೂರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತನ ಬೊಜ್ಜು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ, ಹೈಡೋಸ್ ಅಥವಾ ಲೋ ಡೋಸ್ ಔಷಧಿಗಳೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿಡಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಡೊಸೇಜ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಔಷಧ ನಿಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಡೋಸೇಜ್ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

### ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರ ಮೇಲೆ ಇದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಮೂರನೇ ಎರಡು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರೆತೆಯಿಂದ ಹೃದಯರೋಗ ಉಂಟಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃತ್ಪೂರ್ಣ ಕಂಪನ ಮತ್ತು ಮಹಾಪಧಮನಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರೆ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

(ವೈದ್ಯರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕ್ರಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರು.  
ಸಂಪರ್ಕ: 9845866395)