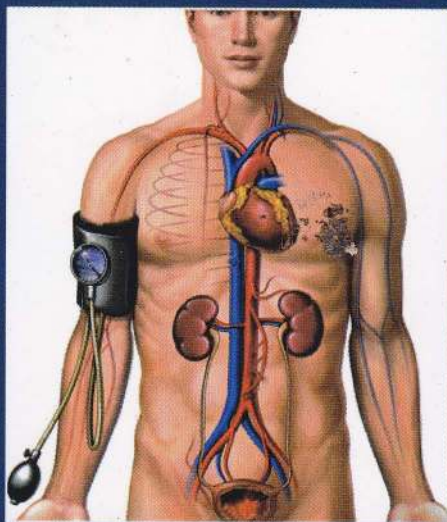


# உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கவனத்தில் எடுங்கள்



**Dr. M. K. முருகானந்தன்**

Copyright © 2000 by Dr. M. K. Muruganathan  
All rights reserved.

# உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கவனத்தில் எடுங்கள்

**Dr. M. K. முருகானந்தன்**

M.B.B.S(Cey), D.F.M(SL), M.C.G.P(SL)

குடும்ப வைத்திய நிபுணர்

**Mediquick**

48/1, Dharmarama Road, Colombo 06.

Telephone : +94 11 2507514

நூலின் பெயர் : உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கவனத்தில் எடுங்கள்  
நுல்வகை : நலவியல் நூல்  
நூலாசிரியர் : டொக்டர். எம். கே.முருகானந்தன்  
M.B.B.S (Cey); DFM (SL); MCGP (SL),  
பதிப்புரிமை : நூலாசிரியருக்கே  
அச்சுப் பதிவு :  
முதற் பதிப்பு : மே 2011  
பக்கங்கள் : II + 36  
விலை :  
ISBN No. : 978-955-52384-3-4

Book Title : Uyar ratha allutha noiyai Kavanathil Edungal  
(Hypertension)  
Subject : Health education hand book  
Author : Dr. M. K. Muruganandan  
M.B.B.S(Cey);DFM(SL);MCGP(SL)  
Copyright : Mrs. Manimadevi Muruganandan  
Cover and Printing :  
Pages : II + 36  
Price :  
ISBN No : 978-955-52384-3-4  
Bar Coard : 9789553238434

## உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கவனத்தில் எடுங்கள்

### உள்ளடக்கம்

1. கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய நோய்
2. உலகளாவிய பிரச்சனை
3. தொடர்ச்சியான கணிப்பீடும் கண்காணிப்பும் அவசியம்
4. அளவிடுவது எப்படி?
5. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகள்
6. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைப் புரிந்துகொள்ளல்
7. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
8. மருந்துகள்
9. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தாவிடின்
10. பெண்களும் உயர் இரத்த அழுத்தமும்
11. உங்கள் இரத்த அழுத்தப் பதிவேடு



## கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய நோய்

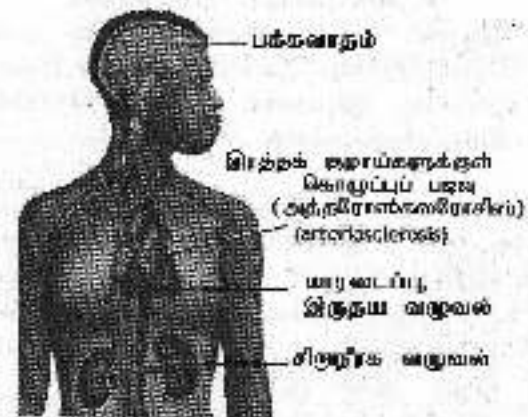
நங்கள் உங்கள் வைத்தியரிடம் ஏதோ காரணத்திற்காகச் செல்கிறீர்கள். அவர் உங்களைப் பரிசோதிக்கும்போது உங்களை பிரஸாரமும் பரிசோதிக்கும் பாக்டீரியா. அப்போது அவர் உங்களைப் பிரஸார் அதிகமாக இருக்கிறது என்று சொன்னால் ஆச்சரியப்படாதீர்கள்.

### அறிஞரிகளற்ற நோய்

எனக்கு தலைச்சுற்று இல்லை. தலையிடி இல்லை. மனப்போ சோர்வோ இல்லை. ஆனால் அது பிரஸார் என்று சொல்வீனா? இதுவே உங்கள் ஆச்சரியத்திற்குக் காரணம். ஆனால் ஆச்சரியப்படுவதற்கு நியாயம் இல்லை. ஏனெனில் பிரஸார் என்பது அறிஞர்கள் அற்று நோய். உங்களைப் போலவே இன்னும் பெருந் தொகையான மக்கள் தங்களுக்குப் பிரஸார் இருப்பதை அறியாமலே இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் எந்தவித வெளிப்படையான அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் இந்நோய் ஆபத்தானது. ஏனெனில் பிரஸார் நீண்ட காலம் இருந்தால் அவருடைய உறுப்புகள் காலகதியில் பாதிக்கப்படும்.

- ♦ பிரஸார் உங்களுக்கு இருமயத்திற்கான வேலைப்பளுவை அதிகரிக்கிறது. உணைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் எதிர் காலத்தில் இருமய வழுவுக்கு (Heart failure) இட்டுச் செல்லாம்.
- ♦ உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் இரத்தக் குழாய்கள் தடிப்படைகின்றன. இதனால் மரபடப் போன்ற இருமய நோய்கள் எதிர்காலத்தில் ஏற்படும்.
- ♦ பக்கவாதம் (Stroke) ஏற்படும்.
- ♦ சிறுநீரகப் பாதிப்பும் பின் சிறுநீரகச் செயலிழப்பும் (Renal failure) ஏற்படும். இது சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சைக்கு இட்டுச் செல்லும்.
- ♦ விழித்திரையின் இரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்படைவதால் பார்வை இழப்பு ஏற்படும்.



எனம் செல்லச் செல்லவே இத்தகைய நோய்களும் அவற்றின் அறிகுறிகளும் வெளியே தெரிய வரும். இறுதியில் உயிர்படுத்தான விளைவுகளை எதிர் கொள்ள நேரிடும். வெளிப்படையான அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாதிருந்து, கடுமையான பின்விளைவுகளுடன் திடீரென வெளிப்படும் காரணத்தால்தான் இந்நோயை 'அமைதியான கொல்லாளி' (Silent Killer) என்று சிலர் விபரிப்பதுண்டு.

உதாரணமாக பன மரபடப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்பட பின்னரே தலுக்கு பிரஸார் இருந்திருப்பதை அறிவிப்பதன் என்பது மிகவும் கவலைக்குரியது. பிரஸார் நோயை வைத்திய ரீதியில் உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension) என்கிறார்கள்.

### அறிகுறிகள்

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பதை அறிகுறிகள் அற்று நோய் என ஆரம்பத்திலேயே சொன்னோம். எனவே இந்நோய் ஒருவருக்கு இருக்கிறதா என்பதை அறிய அதனை ஒழுங்காகப் பரிசோதிக்கும் பரப்புகே ஒரு வழி.

ஆர்னார் பிரஸார் கட்டுக்கங்காது மிக அறிமுகம் இருந்தால் ஒரு சில அறிகுறிகள் தோன்றும்.

- ♦ கடுமையான தலையிடி
- ♦ மூக்கால் இரத்தம் வடிதல்
- ♦ பார்வை மங்கல்
- ♦ முச்செடுப்பதில் சிரமம்

இத்தகைய அறிகுறிகள் இருந்தால் நாமதீங்காது மருத்துவ ஆலோசனை பெறுங்கள். பிரஸார் அதிகரிப்பதால் மாதிரியின்றி வேறு பல ஆபத்தான நிலைகளிலும் கூட மேல் கூறிய அறிகுறிகள் தோன்றலாம் என்பதால் அடைசியப்படுத்தக் கூடாது.

## உலகளாவிய பிரச்சனை

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது உலகமெங்கும் ஒரு முக்கிய மருத்துவப் பிரச்சனையாக உருவெடுத்துள்ளது. இலங்கையிலும் இது முக்கிய பிரச்சனையாக இலங்கையில் ஏற்படுகின்ற இறப்புகளில் 15% நேர அடிப்படையில் காரணமாக இருப்பது உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று அறிகிறோம்.

உலகளாவிய நிலையில் 26.4 சதவிகிதத்தினர் உயர் இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 2025 ம் ஆண்டளவில் இது 29.2 சதவிகிதமாக அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இங்கிலாந்தில் வளர்ந்தவர்களின் மூலில் ஒருவருக்கு என்ற நிலையில் உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. இதில் 18 சதவிகிதம் ஆண்களும் 13 சதவிகிதம் பெண்களுமாவர்.

அமெரிக்காவில் மாத்திரம் 65 மில்லியன் மக்கள் அதனால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். வளர்ந்தவர்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டால் அந்த மூன்று பேரில் ஒருவருக்கு பிரளய இருக்கிறது.

இதைத் தவிர 18 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 26 சதவிகிதமானவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் முன்பினையம் (Prehypertension) இருப்பதாகத் தெரிகிறது.

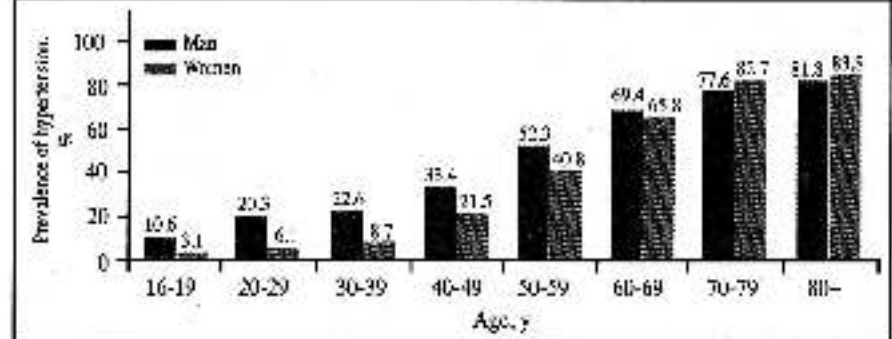
உங்களது இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து இருந்தால் உங்கள் இருதயம் கடிப பிரபலமான செயற்பாட்டை உருவாக்க உடனடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இருதயத்தின் வேலைப் பளு அதிகரித்தால், அதை சுடுசெய்வதற்காக அது வீக்கமாகும். இது தொடர்ந்து இறுதியில் துளர்ச்சியாகும். காலாட்டத்தில் அதன் செயல்திறன் பாதிப்படையும்.

உயர்ந்த அழுத்தத்தில் குருதி பாய்ச்சப்படும்போது நாடிகளின் கலர்கள் தடிப்பனையும், இதனால் நுண்ணிய வெடிப்புகள் அதில் தோன்றலாம். இது குருதி உறைதலை ஈக்குவித்து அடைப்புமளை ஏற்படுத்தும். சில தருணங்களில் அத்தகைய வெடிப்புகள் அடிமாத் இரத்தம் கசிவுகள் ஏற்படலாம். இவ்வாறுதான் மாலைப்பாதிக்கலாம் என்ற பாரிய பின்விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

எனவே உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அதைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்கான மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள். இல்லாவிட்டால் கூட உயர் இரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுப்பதற்கான வாழ்க்கை முறைகளை அனுசரிப்புகள்.

அத்துடன் அதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதும், கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதும் ஆபத்தான பின் விளைவுகளைத் தடுக்கும் என்பதை எப்பொழுதும் மனதில் இருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

55 வயது வரை பிரளய தாக்கமற்றவர்களுக்கும் எதிர்காலத்தில் இது வருவதற்கான 90 சதவிகிதம் சாத்தியமாகிறது. "இது வரை எனக்குப் பிரளய இல்லை. இனி வர வாம்பில்லை" என வயதானவர்களும் அக்கறையின்றி இருப்பதற்கு இடமில்லை.



மேலுள்ள வரைபடத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தமானது பாலியல் ரீதியாகவும், வயது ரீதியாகவும் ஏற்படும் மாற்றங்களை எடுத்துக் காட்டுகிறது. ஆண் பெண் வித்தியாசமின்றி வயது அதிகரிக்கையில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது.

51 வயதின் பின் அந்த அளிகாரியில் திடீர் வேகம் எடுக்கிறதை அவதானியுங்கள். முது வயதின் உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக வருகிறதை இது காட்டுகிறது.

கொதுவாக பெண்களை விட ஆண்கள் அதிகமாகப் பாதிப்படுவதையும் காணலாம். ஆயினும் 65 வயதிற்குப் பின் பெண்களில் சற்று வேகமாக அதிகரிக்கிறது.



## தொடர்ச்சியான கணிப்பீடும் கண்காணிப்பும் அவசியம்

ஆரம்ப நிலையில் தொடர்ச்சியான கணிப்பீடின் மூலம் ஒருவருக்கு பிரபல இருக்கிறதா என்பதை அறிய முடியும். வேறு நோய்களுக்காக நீங்கள் மருத்துவரிடம் சென்றாலும் அவர்கள் உங்கள் பிரபல அளவிடுவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும்.

ஆயினும் பிரபல இல்லை என மருத்துவரால் சொல்லப்பட்டவும்கூட, 40 வயதைக் கடந்த பின்னர் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டியதாகும். ஆயினும் இம் நோய் வர வாய்ப்பாளவர்கள் மேலும் குறுகிய கால இடைவெளிகளில் பரிசோதிக்க வேண்டும். யார் யாருக்கு இந்நோய் வரக் கூடும் என்பதை அடுத்து வரும் பகுதிகளில் நீங்கள் காண்பீர்கள்.

உங்களுக்கு பிரபல எனச் சொல்லப்பட்டிருந்தால், அது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும் வரை மருத்துவர் உங்களை மாதம் ஒரு முறையோ அன்றி இரு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவையோ சோதித்துப் பார்க்கும்.

இருந்தபோதும் ஒவ்வொரு பிரபலமானது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்த பின் சுற்றுக் கூடிய கால (3 மாதங்கள்) இடைவெளிகளில் காணக் கூடும். மருத்துவனாக காண்பது வெறுமனே பிரபல அளவிடுவதற்காக அல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்நோயால் உங்களது உடல் நலம்திறந்து வேறு பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவா என கவனமும், இருந்தால் அவை மேலும் அதிகரிக்காமல் தடுப்பதற்கும் அதற்கான சாத்தியங்கள் அவசியம். தீர்ப்பு, கொலஸ்டிரோல், சிறுநீரில் பாசிபா போன்றவற்றிற்கான ஆய்வு உட்ப் பரிசோதனைகளையும், இருதயத்திற்கான ECG (ECG) பரிசோதனைகளையும் மேற்கொள்ளக் கூடும். கண் பரிசோதனைகளுக்கும் ஆலோசனை வழங்குவார்.

## அளவிடுவது எப்படி?

பிரபல பிரபலமானி கொண்டு அளவிடுவார்கள். பொதுவாக மருத்துவக் சிஸ்டிக்ளிகளில் மெர்குரி (mercury) கொண்ட பிரபலமானியை உபயோகிப்பார்கள்.

நோயாளியின் கையின் முழங்கைவர்த்த மேற்பட்ட பகுதியில் துணியினால் மூடப்பட்ட ரப்பர் பெயோஸ் ஒன்றை இறுக்கக் கற்றுார்கள். பின்பு தளது



கைபிடிப்பது பம்பினால் காற்றை அடிக்கும்போது உங்கள் கை இறுதலது போல் உணர்வீர்கள். அதன் போது காற்றின் அழுக்கத்தால் கைநாடி இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். அழுக்கத்தை தளக்க இரத்த ஓட்டம் வழமையாகும். பின் எட்டெலங்கோப்பை உங்கள் முழங்கையில் உட்பகுதியில் வைப்பார்கள்.

நாடித்துடிப்பு தடைப்படுவதையும் அது மீள வருவதையும் எட்டெலங்கோப் உடாகக் கிடைப்பதன் மூலம் பிரபல அளப்பார்கள்.

உங்கள் பிரபல அளவிடுவதற்கு முன் அவதானிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன.

- உங்கள் மேலாண்ட நீளத்தைபுடனாக அல்லாபன் அரைக்கையின் இருந்தால் அளவிடுவது கவனமாக இருக்கும்.
- பிரபல அளவிடுவதற்கு முன் குறைந்தது 30 நிமி. நேரத்தினால் கோபம் அருந்துவதையும், புலகத்தலையும் தவிர்ப்புகள்.
- பிரபல பார்ப்பதற்கு முன் குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்காவது ஓடியாடித் தீரியது அமைதியாக உட்கார்ந்திருங்கள். அளவிடுப்போது முதுகு கதிரையில் சாய்ந்திருக்கும் வண்ணம் வசதியாக உட்காரவேண்டும்.
- சிறுநீர் நிறைந்திருக்கும் வண்ணம் பிரபல பார்க்க வேண்டாம். முன்னரே கழித்து சிறுநீர்ப்பைபைக் காலியாக வைத்திருங்கள்.
- பதற்குமீள் மனஅமைதியுடன் இருப்பதும் அவசியமாகும்.
- காலுக்கு மேல்கால் போட்டுக் கொண்டு இருக்கவும் கூடாது (AHA and JNC-7 guidelines) என கவனிக்க இருதய சங்கம் அறிவித்திருக்கிறது.

பிரஸர் பாரக்கும்போது உட்கார்ந்திருப்பது அவசியம். அளவிடும்போது பொது ரூளை அணி மருவர்களுடனோ உறையாடுவதைத் தவிர்ப்பதன்.

சில வேளைகளில் மருத்துவர் உங்களைப் படுக்க வைத்தும், நீண்ட நேரத்திலும் பிரஸர் பார்ப்பதுண்டு. இது Postural Hypotension இருக்கிறதா என அறியவந்தாக ஆகும். நீங்கள் படுக்கிருக்கும்போது சாதாரணமாக இருக்கும் இரத்த அழுத்தமானது எழுந்திருக்கும் போது வீழ்ச்சியடைகிறதா என்பதை அறியவே இவ்வாறு அளவிடுவார்கள்.

பிற்பா புளக்கர் போன்ற சோர் இரத்த அழுத்தத்திலிருந்து கொடுக்கும் மருந்துகளால் இது ஏற்படலாம். ஆயினும் உபதான காலங்களிலும், பர்க்கின்பன் நோய், நீரிழிவு போன்ற நோய்களாலும் ஏற்படலாம். கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்களிலும் வருவதுண்டு.

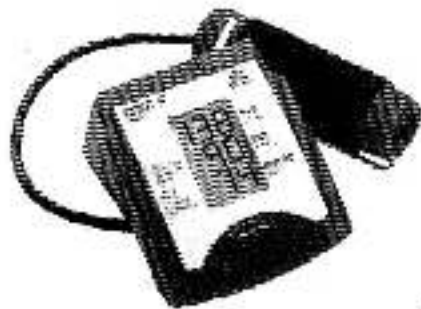
படுக்கையிலிருந்து எழும்போது மயக்கம் கொள் வருவது இதன் அறிகுறியாகும்.

ஒரு முறை பார்த்த உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால் உங்களை பிரஸர் நோயாளி எனத் தீர்மானத்திற்கு வர மட்டார்கள். ஏனெனில் நேரத்திற்கு நேரம் எங்கள் பிரஸரில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். மனப்பதற்றம், மனஅழுத்தம், உணவிலேயான போன்றவற்றாலும் மாறுபடும். எனவே சந்தேகம் இருந்தால் உங்களை ஒரு முறைபோல பல முறைகளோ மீண்டும் வரச் சொல்லி அளவிட்ட பின்னர் இறுதித் தீர்மானத்திற்கு வருவர்.

ஒருவருக்கு பிரஸர் இருக்கிறது என முடிவானால் பொதுவாக மாதம் ஒரு முறை உங்களை பரிசோதனைக்காக அழைப்பார்கள். அது நல்ல கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துவிட்டால் மூன்று மாதமொரு முறை பரிசோதிக்கக் கூடும்.

இப்பொழுது இலக்சிரானிக் பிரஸர்மானிக் களையும் சில மருத்துவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள்.

வீட்டில் அளவிடுதல்



வீட்டுப் பாவனைக்கான அத்தனையு கருவிகள் இப்பொழுது கிடைக்கின்றன. பரவலாக விற்பனையாகிறது. சரியான முறையில் உபயோகித்தால் அவையும் நல்ல பயனுள்ளவையாகும்.

ஆயினும் அதுவை நீங்கள் முதல் முதலாக உபயோகிக்க முன்னர் அதனைச் சரியான முறையில் இயக்குவது எப்படி என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம், தாழியிடம், அல்லது விற்பனையாளரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

வீட்டில் அளவிடப்படுவதற்கு முன் அவதானிக்க வேண்டியவை.

- ◆ அமைதியாக நிற்காவிடில் உட்காருங்கள். முதுகு கதிரையில் வசதியாகச் சாய்ந்திருக்க. கால்கள் இரண்டும் நிலத்தில் பதிந்திருக்குமாறு செனகரியமாக உட்காருங்கள்.
- ◆ கைகள் இருதயத்தின் உயரத்தின் இருக்குமாறு அருகில் உள்ள மேசையில் உங்கள் கையை வைப்புகள்.
- ◆ பிரஸர்மானியை இயக்கி அது காட்டும் அளவைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். சுமார் இரண்டு நிமிஷங்களுக்குப் பின்னர் மீண்டும் அளவற்று அளவிடுங்கள்.
- ◆ இரண்டிலும் வேறுபாடு இருந்தால் சராசரியை அந் நேரப் பிரஸராகக் கொள்ளுங்கள்.



## உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் இரண்டு வகைகள் உண்டு.

1. தானாக ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம். Essential high blood pressure என்பர் இது ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய முடியாது.
2. வேறு நோய்களின் விளைவான உயர் இரத்த அழுத்தம். Secondary high blood pressure என்பர். உதாரணமாக சிறுநீரக நோய்களால் பிரஸர் ஏற்படலாம்.

தானாக ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம்	வேறு நோய்களின் விளைவான உயர் இரத்த அழுத்தம்
மிக அதிகமானவர்களைப் பீடிக்கும்	மிகக் குறைந்தவர்களையே பீடிக்கும்
படிப்படியாக தோன்றும்	திடீரெனத் தோன்றும்
பொதுவாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களிலும் தோன்றலாம்	எந்த வயதிலும் தோன்றலாம்
பரம்பரையில் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம்	குடும்பத்தில் தோன்றுவது நிச்சயமல்ல
வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும்	அடிப்படை நோயைக் குணமாக்கினால் மாறலாம். அல்லது தொடர்ந்து நீடிக்கலாம்.
இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிவது காரணமாகும்.	ஹோர்மோன் சுரக்கும் கட்டிகள், இரத்தக் குழாய்களில் சுருக்கம், சில மருந்துகள் காரணமாகலாம்

## வேறு நோய்களின் விளைவான உயர் இரத்த அழுத்தம்

பிரஸர் இருப்பவர்களில் மிகக் குறைந்தவர்களுக்கே (5%-10%) அதற்கான மூல காரணத்தைக் கண்டறிய முடியும்.

அவ்வாறான சில காரணங்களாவன

- ◆ சிறுநீரக தொற்று நோய்கள், ஏனைய சிறுநீரக நோய்கள்
- ◆ கொழுப்பினாலும் அல்லது வேறு இயற்கையான காரணங்களாலும் நாடிகள் சுருக்கமடைதல்.
- ◆ சில ஹோர்மோன்கள் அதிகமாகச் சுரத்தல். ஸ்டிரோயிட் அதிகமாகச் சுரப்பதால் ஏற்படும் குஸ்சிங் நோயை (Cushing's syndrome) உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.
- ◆ வலிநிவாரணி மருந்துகள் மற்றும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரைகளை தொடர்ச்சியாக உபயோகிப்பதாலும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம்.
- ◆ அதிக மது பாவனை இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதற்கான மற்றொரு காரணியாகும்.
- ◆ கோகையின், அம்பற்றமின் போன்ற போதை மருந்துகளும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்கு காரணமாகும்.
- ◆ சில மூலிகை மருந்துகளும் காரணம் என அறிக்கைகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

## தானாக ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம்

இதுவே பெரும்பாலானவர்களைத் தாக்குகின்ற வகையாகும். ஆயினும் 90 முதல் 95 சதவிகிதத்தினருக்கு இது ஏற்படுவதற்கான தனியொரு காரணத்தைக் கண்டறிய முடியாது. இருந்த போதும் எத்தகையவர்களுக்கு இது ஏற்படுகிறது என்பது பற்றியும், இது வருவதை ஊக்குவிக்கும் பல காரணிகள் பற்றியும் மருத்துவ உலகம் நிறைய அறிந்து வைத்துள்ளது.

வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க பிரஸர் அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். இதன் அர்த்தம் வயதானவர்கள் அனைவருக்கும் பிரஸர் வரும் என்பதல்ல. அதற்கான சாத்தியப்பாடு அதிகம் எனக் கொள்ள வேண்டும்.



உதாரணமாக 50வயது வரை ஒருவர் தனக்கு பிரஸர் நோய் இல்லையென்றால் இனி வர வாய்ப்பில்லை என எண்ணக் கூடாது. இனித்தான் வருவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம்.

### யாருக்கு இந்நோய் வரும்?

எவருக்குமே உயர் இரத்த அழுத்த நோய் வரலாம். ஆனால் கீழ்க் கண்டவர்களுக்கு அது வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். எனவே இத்தகையவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்த நோய் வராமல் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதுடன், குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் தமது இரத்த அழுத்த அளவை தமது வைத்தியர் மூலம் அளந்து பார்ப்பது அவசியமாகும்.

- ◆ தமது குடும்பத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்கள், நீரிழிவு ஆகிய நோய்கள் இருப்பவர்கள். அதாவது இது ஒரு பரம்பரை நோய் எனலாம்.
- ◆ வயது 60 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்.
- ◆ உடலுழைப்பு அற்ற வேலை செய்பவர்கள்.
- ◆ அதீத எடையுள்ளவர்கள்
- ◆ புகைப்பவர்கள்
- ◆ அதிகமாக மதுபானம் அருந்துபவர்கள்.
- ◆ தமது உணவில் உப்பு, கொழுப்பு ஆகியவற்றை அதிகம் உட்கொள்பவர்கள்.
- ◆ கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்பவர்கள். கர்பமாயிருக்கும் போது சில பெண்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த நோய் வருவதுண்டு.

### உயர் இரத்தஅழுத்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளல்

இரத்த அழுத்தம் பற்றிப் புரிந்து கொள்வதற்கு முதலில் குருதிச் சுற்றோட்டம் பற்றிய அடிப்படை விளக்கம் தேவை.

உள்ளங்கால் முதல் உச்சம் தலை வரையான எமது உடல் முழுவதிலும் இயக்கத்திற்குத் தேவையான ஒட்சிசனையும் போசனைப் பொருட்களையும் இரத்தம் அந்தந்தப் பகுதிகளுக்கு எடுத்துச் செல்கிறது. அதற்கான குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் முக்கிய மைய உறுப்பு இருதயமாகும்.

இருதயத்திலிருந்து உறுப்புகளுக்கு குருதியை எடுத்துச் செல்பவை நாடிகள் (Artery) எனப்படும். ஒவ்வொரு உறுப்பையும் ஊடுருவி அவற்றிற்கு குருதியை கடத்துபவை மயிர்த்துளைக் குழாய்கள் (Capillaries) எனப்படும். உபயோகிக்கப்பட்ட இரத்தத்தை மீண்டும் ஒட்சி ஏற்றுவதற்காக நுரையீரலுக்கும் இருதயத்திற்கும் எடுத்து வரும் இரத்தக் குழாய்களை நாளங்கள் (Veins) என்பர்.

ஒவ்வொரு முறை இருதயம் துடிக்கும்போதும் இருதயத்திலிருந்து நாடிகளுக்குள் இரத்தம் பாய்ச்சப்படுகிறது. இருதயம் சுருங்கி இரத்தத்தைப் பாச்சம்போது நாடிகளில் அழுத்தம் உயர்ந்த அளவில் இருக்கும். பின்பு இருதயம் தளரச்சியடையும் போது அது தணிந்த அளவில் இருக்கும். மருத்துவர் ஒருவரது பிரஸரை அளவிடும்போது மேற்கூறிய இரண்டு அலகுகளையும் அளவிடுவார். இவற்றை முறையே சுருக்கழுத்தம், விரிவழுத்தம் என்பர்.

உங்களது நாடிகளின் (இரத்தக் குழாய்களின்) சுவர்களின் மீதான உங்கள் இரத்தத்தின் அழுத்தம்தான் இரத்த அழுத்தமாகும். இது ஒரு நாளின் எல்லா நேரங்களிலும் ஒரே அளவில் இருப்பதில்லை. அவ்வவ் நேர வேலைகளுக்கு ஏற்ப அது சற்று அதிகரிக்கவோ குறையவோ செய்யும். ஆனால் அது தொடர்ந்து அதிகமாக இருந்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension) எனப்படுகிறது.

உங்கள் உடலிலுள்ள இரத்தம் தோட்டத்திற்கு நீர் பாய்ச்சம் ஹோர்ஸ் பைப் போன்று இருதயத்திலிருந்து இரத்தக் குழாய்களுடாகப் பயணம் செய்து உடலின் பல்வேறு பகுதிகளையும் அடைகிறது. தண்ணீர் தாங்கி உயரத்தில் இருந்தால் ஹோர்ஸ் பைப் ஊடாக வரும் நீர் கூடிய அழுக்கத்தில் வரும். மாறாக தண்ணீர் தாங்கி பதிவாக இருந்தால் ஹோர்ஸ் பைப் ஊடாக வரும் நீர் குறைந்த அழுக்கத்திலேயே வரும்.

இதே போன்று உங்கள் இருதயத்திலிருந்து வரும் இரத்தத்தின் அழுக்கத்திலும் வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன.

## சாதாரண பிரஸர் என்பது எவ்வளவு?

சாதாரண இரத்த அழுத்தம் 120/80 mm Hg. எனப்படுகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை இரு அலகுகளால் குறிக்கிறார்கள். இதில் மேலே இருக்கும் எண்ணான 120 என்பது இருதயம் சுருங்கும் போது இருக்கும் இரத்த அழுத்தமாகும். இதனை Systolic blood pressure(SBP) சுருக்கழுத்தம் என்பார்கள். கீழே இருக்கும் எண்ணான 80 என்பது இருதயம் விரிவடையும் போது இருக்கும் இரத்த அழுத்தமாகும். இதனை Diastolic blood pressure(DBP) விரிவழுத்தம் என்பார்கள்.

ஆனால் இரத்த அழுத்தம் எப்பொழுதும் இதே அளவுகளில் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. சிறிய வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் அது முன்பு கூறிய 120/80 mm Hg. ந்கு அண்மையில் இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமானது. தூங்கும்போது அது தாழ்ந்த அளவில் இருக்கும். விழித்தெழுந்ததும் சற்று அதிகரிக்கும்.

நீங்கள் மனப் பதற்றமடைந்தால், அல்லது நெருக்கடியான சூழலுக்குள் அகப்பட்டிருந்தாலும் சற்று அதிகரிக்கவே செய்யும். உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றின் போதும் அதிகரிக்கும். ஆயினும் இவை தற்காலிக மாற்றங்களே. இயல்பான சூழல் திரும்பியதும் அவை வழமைக்குத் திரும்பிவிடும்.

எனவேதான் மருத்துவரிடம் பிரஸர் பார்க்கச் செல்லும்போது அமைதியாக இருக்க வேண்டும். 10-15 நிமிடங்கள் வரவேற்பறையில் ஓய்வாக இருந்துவிட்டு மருத்துவரைச் சந்திப்பது நல்லது.

## உங்கள் பிரஸர் எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும்?

சாதாரண இரத்த அழுத்தம் என்பது 120/80 mm Hg. எனப் பார்த்தோம்.

வகை	சுருக்கழுத்தம்	விரிவழுத்தம்
சாதாரண அழுத்தம்	Less than 120	Less than 80
முன்நிலை	120 - 139	80 - 89
உயர் இரத்த அழுத்தம்		
நிலை 1	140 - 159	90 - 99
நிலை 2	160 அல்லது மேல்	100 அல்லது மேல்

இது 140/90 க்கு மேல் உயர்ந்தால் அது உயர் இரத்த அழுத்தம் எனப்படுகிறது. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 2/3 பகுதியினர் உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். 55 வயதிலும் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வராவிட்டால் இனி ஒருபோதும் வராது என அலட்சியமாக இருந்து விடாதீர்கள். 55 வயதிற்கு மேல் அது வருவதற்கான வாய்ப்பு 90% ஆகும்.

உங்கள் பிரஸர் 120/80 ந்கும் 139/89 ந்கும் இடையே இருந்தால் அதனை முன் உயர் இரத்த அழுத்தம் (Pre hypertension) என்பார்கள். இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளுக்கு உங்களை மாற்றாவிட்டால் எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது என்பதே.

ஆயினும் இது 130/85 க்கு அதிகமானால் நீங்கள் வைத்திய கண்காணிப்பின் கீழ் இருக்க வேண்டும். எனினும் இந்த அளவு இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் உங்களுக்கு சிகிச்சை ஏதும் உடனடியாகத் தேவைப்படாது. பிரஸர் மேலும் அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்காக உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களையும், உணவு முறையிலும் ஆரோக்கியமான மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

பிரஸர் 140/90 க்கு மேற்பட்டால் உங்களுக்கு மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படும். இதற்காக மருந்துகள் உபயோகிக்கும் போது பிரஸரை 130/85 க்குக் கீழ் குறைப்பதே உங்கள் இலக்காக இருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய், கொலஸ்ட்ரோல் போன்ற வேறு ஏதாவது பிரச்சனையும் சேர்ந்திருந்தால் உங்கள் பிரஸரை மேலும் கடுமையாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதாவது 130/80 என்ற அளவிற்குக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

உங்கள் பிரஸரின் இரண்டு அலகுகளுமே முக்கியமானவை. முன்னைய காலங்களில் மேலே உள்ள அலகான Systolic blood pressure(SBP) வயதிற்கு ஏற்ப அதிகரிக்கலாம் என நம்பப்பட்டது. ஆனால் அது தவறு என பல ஆய்வுகள் மூலம் இப்பொழுது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. முக்கியமாக 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் மேலே உள்ள அலகு 140க்கு மேற்பட்டால் அது உயர் இரத்த அழுத்தமே.

தனியாக மேல் உள்ள அலகு மாத்திரம் அதிகரித்திருந்தால் அதனை Isolated Systolic Hypertension என்பார்கள். அதற்கும் சிகிச்சை அவசியமே.

## உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

பிரஸர் நோய்க்கான சிகிச்சையானது உங்களது பிரஸரின் அளவு எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது. அத்துடன் ஒருவருக்கு இருதய மற்றும் இரத்த நாடி நோய்கள் (பக்கவாதம், மாரடைப்பு) போன்றவை ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து எந்தளவில் இருக்கிறது என்பதையும் பொறுத்ததாகும்.

அத்தகைய பாதிப்புகள் வருவதற்கான முக்கிய அடிப்படைப் காரணங்களாக பின்வருவனவற்றைக் கூறலாம்.

- ◆ வயது
- ◆ உயர் இரத்த அழுத்தம்
- ◆ புகைத்தல் அல்லது அண்மைக் காலம் வரை புகைத்தது
- ◆ அதீத எடை
- ◆ உடல் உழைப்பு அல்லது உடற் பயிற்சியற்ற வாழ்க்கை முறை
- ◆ குருதியில் அதிகரித்த கொலஸ்டரோல் அளவு
- ◆ குடும்பத்தில் அல்லது பரம்பரையில் மேற்படி நோய்கள் இருந்தமை.

உங்களது பிரஸர் சாதாரண அளவான 120/80 யை விட சற்று அதிகமாக இருந்து இருதய நாடி நோய்கள் வருவதற்கான சாத்தியமும் குறைவு எனக் கருதினால் மருத்துவர் உடனடியாக உங்களுக்கு மருந்து தர மாட்டார். உடற்பயிற்சி, உணவு முறை மாற்றம் போன்ற வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைக் கடைப்பிடிக்குமாறு ஆலோசனை கூறக் கூடும்.

மாறாக உங்கள் பிரஸர் 140/90 விட அதிகம் என்பதுடன் உங்களுக்கு இருதய நாடி நோய்கள் வருவதற்கான சாத்தியமும் அதிகம் எனக் கருதினால் உடனடியாகவே மருந்து தருவார்.

**பிரஸரைக் கட்டுப்படுத்த, அல்லது அது வராமலே தடுக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை என்ன?**

- \*1) உங்கள் எடையை உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ற அளவில் சரியாகப் பேணுங்கள்
- 2) உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் உடல் உழைப்புக்கு அல்லது உடற் பயிற்சிக்கு போதிய இடம் கொடுங்கள்
- 3) உங்கள் உணவு முறைகளை நல்லாரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றுங்கள்
- 4) உணவில் உப்பின் அளவைக் குறையுங்கள்.

- 5) புகைத்தலைத் தவிருங்கள்.
- 6) மதுவையும் தவிருங்கள், முடியாவிட்டால் அதன் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- 7) உங்களுக்குச் சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்தை ஒழுங்காக உபயோகியுங்கள். மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துகளின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ வேண்டாம்.

**எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறையுங்கள்**

உங்கள் உயரத்திற்கு இருக்க வேண்டியதை விட 'அதிக எடை' உள்ளவராக இருப்பதும் (Over Weight), 'அதீத எடை' (Obese) உள்ளவராக இருப்பதும் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கொண்டு வரும். உங்கள் எடை அதிகரிக்க அதிகரிக்க உங்கள் இரத்த அழுத்தமும் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்லும். மாறாக உங்கள் எடையைக் குறைத்தால் உங்கள் இரத்த அழுத்தமும் குறையவே செய்யும்.

அதிக எடையும் (Over Weight) அதீத எடையும் (Obese) எத்தகைய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

- ◆ பிரஸரை அதிகரிக்கும்
- ◆ இருதயநோய்களையும் கொண்டு வரும்.
- ◆ இரத்தத்தில் கொலஸ்டரோல் அளவையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- ◆ நீரிழிவு நோயையும் கொண்டு வரலாம்.

உங்கள் எடை சரியான அளவில் இருக்கிறதா என அறிய உடற் திணிவுக் குறியீட்டைக் (BMI) கொண்டு கணிப்பார்கள்.

எடை அதிகரிப்புக்கு முக்கிய காரணம் உடலிலுள்ள கொழுப்பாகும். உங்கள் உடற் கொழுப்பானது முக்கியமாக வயிற்றறையில் இருந்தால் அது கூடிய ஆபத்தானது. வயிற்றறைக் கொழுப்பை வயிற்றின் சுற்றளவு கொண்டு கணிப்பார்கள். இவை பற்றி மேலும் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளவும், எடையைக் குறைக்கும் வழிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளவும் டொக்டர்.எம்.கே.முருகானந்தனின் 'எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்' என்ற நூலைப் பாருங்கள்.



உங்கள் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியைப் படிப்படியாகவும், நிதானமாகவும் செய்யுங்கள். உங்கள் தற்போதைய எடையில் 10 சதவிகிதத்தைக் குறைப்பதையே இலக்காகக் கொள்ளுங்கள். அதையும் படிப்படியாகவே செய்யுங்கள். வாரத்திற்கு 1/2 முதல் 1 கிலோவிற்கு மேல் குறைக்க எத்தனிக்க வேண்டாம்.

ஒரு இறாத்தல் என்பது 3500 கலோரிக்குச் சமனாகும். எனவே வாரத்தில் ஒரு இறாத்தலைக் குறைக்க வேண்டுமாயின் நீங்கள் உங்கள் உணவில் தினமும் 500 கலோரியைக் குறைக்க வேண்டும் அல்லது மேலதிக உடற்பயிற்சி மூலம் 500 கலோரியை கரைக்க வேண்டும்.

**எடை குறைப்பைப் பொறுத்த வரையில்**

- ◆ நீங்கள் எதை உண்கிறீர்கள் என்பதைப் போலவே
- ◆ எவ்வளவு உண்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியமானது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

**உடலுழைப்பை அதிகரிப்பதின் மூலம் உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறையுங்கள்**

உடலுழைப்பை அதிகரிப்பதன் மூலம் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன் உங்களுக்கு இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பையும் குறைக்க முடியும். உடலுழைப்பிற்காக நீங்கள் அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும் என்றில்லை. தினமும் 30 நிமிடங்கள் வரை செலவழித்தால் போதுமானதாகும்.

**சாதாரணமாக நீங்கள் செய்யக் கூடிய உடலுழைப்புடன் சில வீட்டு வேலைகள் ஆவன.**

- ◆ வீடுகளையும் யன்னல்களையும் கழுவுவது 45- 60 நிமிடங்கள்
- ◆ தோட்ட வேலை 30-45 நிமிடங்கள்
- ◆ மண்ணை வெட்டி அள்ளிப் போடுவது 15 நிமிடங்கள்
- ◆ மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குவது 15 நிமிடங்கள்

**நீங்கள் செய்யக் கூடிய சில உடற் பயிற்சிகளாவன**

- ◆ 30 நிமிடங்களில் 2 மைல் தூரம் நடத்தல்
- ◆ 30 நிமிடங்களில் 5 மைல் தூரத்திற்குச் சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- ◆ 30 நிமிடங்களுக்கு வேகமாக நடனமாடுதல்
- ◆ 15 நிமிடங்களுக்கு கயிறடித்தல்

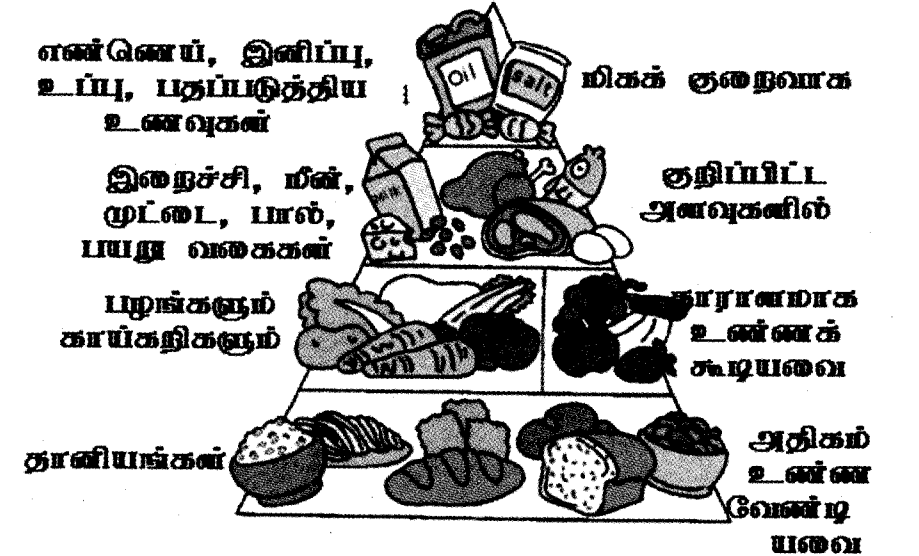
- ◆ 15 நிமிடங்களில் ஒன்றரை மைல் தூரம் ஓடுதல்
- ◆ 20 நிமிடங்களுக்கு நீந்துதல்

முழுப் பயிற்சியையும் ஒரே நேரத்தில் செய்யலாம். முடியாவிட்டால் 10 நிமிடங்கள் கொண்ட மூன்று வெவ்வேறு பயிற்சிகளாகவும் செய்யலாம்.

உங்களுக்கு இருதயநோய்கள் இருந்தால், அல்லது நீங்கள் வழமையாக கடுமையான வேலைகளுக்குப் பழக்கப்படாத ஒருவராக இருந்து, அதுவும் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவராயின், வைத்திய ஆலோசனைகளின் பின் பயிற்சிகளை ஆரம்பிப்பது நல்லது.

**ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள் மூலம் உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறையுங்கள்**

நீங்கள் உண்ணும் உணவிற்கும் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளது. உங்கள் உணவுமுறை உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் கொண்டு வரக்கூடும். அல்லது அதை அதிகரிக்கக் கூடும். மாறாக நீங்கள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தால் உங்களுக்கு பிரஸர் வராமல் தடுக்க முடியும். அல்லது ஏற்கனவே இருந்தால் அதைக் குறைக்கவும் முடியும்.



மேலே உள்ளது போசாக்கான உணவு முறையில் இருக்க வேண்டிய உணவுகளின் பொதுவான அளவுகளாகும்.

இந்நோய்க்கான உணவு முறையை DASH (Dietary approaches to stop Hypertension) என்று கூறுவார்கள். இந்த உணவு முறையின் முக்கிய அம்சங்கள் என்ன?

- ◆ கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைக் குறையுங்கள்,
- ◆ அதிலும் முக்கியமாக நிரம்பிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைக் குறையுங்கள்,
- ◆ கொலஸ்ரோல் நிறைந்த உணவுகளைக் குறையுங்கள்.
- ◆ பழவகைகள், காய்கறிகள், கொழுப்பு நீக்கிய பாற்பொருட்களை அதிகம் சேருங்கள்.

உதாரணமாக தானியங்கள், பறவையின இறைச்சி, மீன், போன்றவற்றை பிரதானமாக உள்ளடக்கும் உணவு முறையை கைக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் கொழுப்புச் சேர்ந்த உணவுகள், மிருக இறைச்சி, இனிப்பு, இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

உணவுத் தொகுதி	தினசரி எடுக்கக் கூடிய பரிமாறல்கள்	பரிமாறலின் அளவு
தானியங்களும், தானியங்களிலிருந்து தயாரித்த உணவுகளும்,	7-8	ஒரு துண்டு பாண் 1/2 கப் சோறு, நாடில்ஸ், பாஸ்டா அல்லது ஏனைய தானிய உணவுகள்
காய்கறிகள்	4-5	1 கப் சமைக்காத காய்கறிகள் 1/2 கப் சமைத்த காய்கறிகள் 6 அவுன்ஸ் மரக்கறிச் சாறு
பழ வகைகள்	4-5	நடுத்தர அளவான ஒரு பழம் 1/2 கப் உலர்ந்த பழங்கள் 1/2 கப் பழங்கள் அல்லது இனிப்புச் சேர்க்காத தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் 6 அவுன்ஸ் பழச்சாறு
கொழுப்பு குறைந்த அல்லது முற்றாக நீக்கப்பட்ட பாற் பொருட்கள்	1	8 அவுன்ஸ் பால் 1 கப் யோகட் 1/2 அவுன்ஸ் சீஸ்
கொழுப்பற்ற இறைச்சி, பறவையின இறைச்சி, மீன்.	2 அல்லது குறைவாக	சமைக்கப்பட்ட கொழுப்பற்ற இறைச்சி, மீன், பறவையின இறைச்சி
விதைகள், கொட்டைகள், கடலை பயறு போன்ற பயிற்றையின உணவுகள்	வாரத்திற்கு 5	1/3 கப் கொட்டைகள், 1 தேக்கரண்டி விதைகள், 1/2 கப் வேக வைத்த அவரையின விதைகள்
எண்ணெய்கள் கெழுப்புகள்	2-3	ஒரு தேக்கரண்டி தாவர எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி மார்ஜரீன்
இனிப்புகள்	வாரத்திற்கு 4-5	1 தேக்கரண்டி சீனி, 1 தேக்கரண்டி ஜாம் அல்லது ஜெலி, 8 அவுன்ஸ் லெமனேட்

## DASH உணவு முறைக்கு மாறுவதற்கு உதவுவதற்கான சில குறிப்புகள்.

நீங்கள் வழமையாக உண்டு வந்த உணவுப் பழக்கங்களிலிருந்து தீவிர உணவு மனதிற்கும், நாக்கிற்கும் சற்றுச் சங்கடமாக இருக்கக் கூடும். உங்களுக்கு உதவுவதற்கான சில உதவிக் குறிப்புகள் கீழே தரப்படுகின்றன.

- உங்கள் மாற்றங்களைப் படிப்படியாகச் செய்யுங்கள். உங்கள் உணவில் மரக்கறிகளின் அளவைப் படிப்படியாக அதிகரிப்புகள். மதிய உணவிற்கும் இரவு உணவுக்கும் பின்னராவது பழங்களைச் சேருங்கள். பின் படிப்படியாக இவற்றின் அளவை சிபார்சு செய்யப்பட்ட அளவிற்கு அதிகரிப்புகள்.
- நீங்கள் வழமையாக உபயோகித்த நெய், பட்டர், மார்கரீன், மற்றும் எண்ணெய் வகைகளின் அளவை உடனடியாக அரைவாசியாகக் குறைப்புகள். பின் படிப்படியாக இவற்றின் அளவை சிபார்சு செய்யப்பட்ட அளவிற்கு குறைப்புகள்.
- தவிடு நீக்கப்படாத புழுங்கல் அரிசிச் சோறு, தவிட்டுப்பாண், குரக்கன், ஆட்டாமா போன்றவற்றை உங்கள் உணவில் கூடியளவு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் உங்களுக்கு கூடியளவு விட்டமின், கனியங்கள் போன்ற போஷாக்குச் சத்துகளும் கிடைக்கும்.
- பிரதான உணவுகளுக்கு இடைப்பட்ட வேளைகளில் சிறுசிறு உணவுகள் சாப்பிடுவராயின், அவற்றிற்குப் பதிலாக பழவகைகளை உண்ணுங்கள். உணவுகளுக்குப் பின் டெஸ்ட் சாப்பிடுவராயின் அதற்கும் பழவகைகளையே உண்ணுங்கள்.
- இறைச்சி வகைகள் உங்கள் உணவின் ஒரு சிறு பகுதியாகவே இருக்க வேண்டுமே ஒழிய, பிரதான அம்சமாக இருக்கக் கூடாது.

## எடையையும் குறைக்க வேண்டுமாயின்

DASH உணவு முறையானது முக்கியமாக பிரஸரைக் குறைப்பதற்கானதே ஒழிய எடையைக் குறைப்பதை இலக்காகக் கொண்டதல்ல. எடையைக் குறைக்க வேண்டிய தேவையும் உங்களுக்கு இருந்தால் பின்வரும் சில உதவிக் குறிப்புகள் உங்களுக்கு உதவக் கூடும்.

கலோரிப் பெறுமானம் அதிகம் உள்ள பொருட்களுக்குப் பதிலாக கலோரிப் பெறுமானம் குறைந்த உணவு வகைகளான பழவகைகளையும், காய்கறிகளையும் அதிகம் உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக நீங்கள் 5 அவுன்ஸ் கோழியிறைச்சி சாப்பிடுவராயின் அதற்குப் பதிலாக 1 1/2 கப் மரக்கறியை எடுங்கள்.

முழுமையான பாலுக்குப் பதிலாக கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலை உட்கொள்ளுங்கள். ஜஸ்கிரீம் அல்லது சொக்கிளட் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக கொழுப்பற்ற யோகட் 1/2 கப் சாப்பிடலாமே.

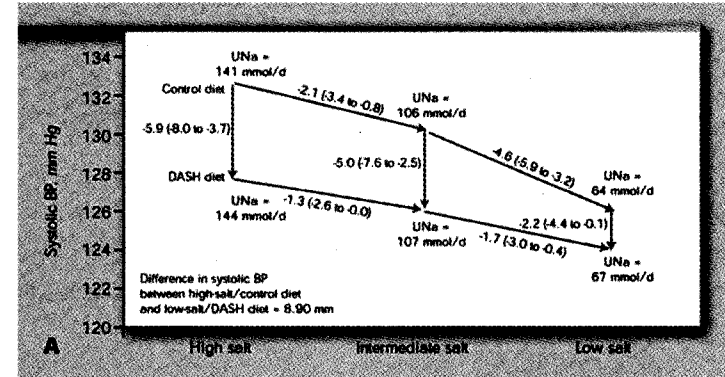
உணவின் அளவையும் சற்றுக் குறைப்புகள். ஆனால் இது படிப்படியாக இருக்க வேண்டும்.

இனிப்பு அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகளை நன்கு கட்டுப்படுத்துங்கள். ஜஸ்கிரீம், சுவையூட்டப்பட்ட யோகட், இனிப்பூட்டப்பட்ட பழச்சாறுகள், இனிப்புச்சோடா, சொக்கிளட் போன்றவற்றை இயலுமானவரை தவிருங்கள்.

கடலை, கடலைப் பருப்பு, கச்சான், போன்றவற்றை சாப்பிடுவதாயின் எண்ணெயில் பொரித்ததைத் தவிர்த்து வெறுமனே வறுத்து அல்லது அவித்துச் சாப்பிடுங்கள்.

## உப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்புகள்

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க வேண்டுமாயின் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவைக் குறைப்பதும் முக்கியமானதாகும். உப்பு என்பது இராசாயன ரீதியில் NaCl ஆகும். உண்மையில் உப்பில் உள்ள சோடியம் மூலகத்தைக் குறைப்பதே முக்கியமானது.



உண்ணும் உணவில் உப்பைக் குறைப்பதனால் இரத்த அழுத்தம் எவ்வளவு குறையும் என்பதை மேலே உள்ள அட்டவணை காட்டுகிறது.

நீங்கள் ஒரு நாள் முழுவதும் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவு 6 gm அல்லது ஒரு மேசைக்கரண்டிக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது.



- ◆ உணவு சமைக்கும்போது துறைந்தாவு உபயோகிப்போது சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ சோறு சமைக்கும்போதும், நூழல், இடியாம்பல், புரூ, அப்பம் போன்ற சிற்றண்டுகளைத் தயாரிக்கும்போது உபயோகிப்போது சேர்ப்பதைத் தவிர்ப்பது.
- ◆ கடலை, பயறு, மெளபி போன்றவற்றை அவித்துச் சாப்பிடுவதோடு உப்புச் சேர்ப்பதைத் தவிர்ப்பது.
- ◆ கருவாடு, தயாத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன், போன்றவற்றைச் சமைக்க முன் அவற்றில் உள்ள உப்பு நீக்குவது நல்லது.
- ◆ ஊறுமயம், அச்சாறு, மர்மன் போன்ற அதிக உப்புள்ள பதார்த்தங்களைத் தவிர்ப்பது.
- ◆ உணவு தயாரிக்கும்போது உபயோகிப்போது தவிர்ப்பது உணவின் சுவை துறைந்து விடுவதைத் தவிர்ப்பது. உள்வி, மீனாடு, இஞ்சி, ரம்பை, கருவேப்பிலை, மல்லித்தனா, புதினா, போன்ற மூலிகைகளைப் போதியளவு சேர்ப்பது. கருவா, கராய்ப்பு, மூலம் போன்ற வாகைகளைத் தவிர்ப்பது உணவின் சுவை சேர்க்கும்.
- ◆ தயாத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளும், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளும், திவ் தயாரிப்பதான உணவுகளும் பெரும்பாலும் அதிக உப்புச் சேர்க்கப்பட்டவை ஆகனாம் அவற்றைச் சுவைமயம் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

#### மதுவைத் தவிர்ப்பது

மதுவைத் தவிர்ப்பது உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும்.

மதுவில் அதிக அமிலம் பெறுவதால் இரத்தத்தில் அமிலம் அதிகமாகிவிடும்.

மதுவைத் தவிர்ப்பது உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும்.

#### புகைத்தலைத் தவிர்ப்பது

புகைத்தலைத் தவிர்ப்பது உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும்.

புகைத்தலைத் தவிர்ப்பது உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும். உணவின் சுவை சேர்க்கும்.



சிறுநீரில் அதிக அமிலம் பெறுவதால் இரத்தத்தில் அமிலம் அதிகமாகிவிடும்.

- ◆ புகைத்தல் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுகிறது. இது மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஆகியன வருவதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும்.
- ◆ புகைத்தலால் ஆஸ்த்மா நோயின் தீவிரம் அதிகரிக்கிறது. சுவாசக் குழாய்களில் அழற்சி அதிகரிப்பதால் ஆஸ்த்மாவைத் தணிக்க எடுக்கும் மருந்துகளின் செயற்பாட்டுத்தன்மையையும் குறைக்கிறது.
- ◆ ஆர்பாட்டமில்லாமல் படிப்படியாக நோயாளி உணரா வண்ணம், கண்பார்வையை முற்றாகச் சிதைக்கும் மக்கியூலர் டிஜெனரேசன் (macular degeneration) என்ற நோய் வருவதற்கான சாத்தியம் ஏனையவர்களை விட அதிகம் புகைப்பவர்களுக்கு இரண்டு மடங்கு அதிகமாகும்.
- ◆ கண் பார்வை குறைவதற்கு மற்றொரு காரணமான வெண்புரை நோய் (cataract) வருவதற்கான வாய்ப்பும் புகைப்பவர்களுக்கு அதிகமாகும்.
- ◆ மற்றவர்கள் முன் நாணி நிற்க வைக்கும் கறை படிந்த பற்களுக்கும், அசிங்கமாகத் தோற்றமளிக்கும் முரசு நோய்களுக்கும் புகைத்தல் முக்கிய காரணமாகிறது.
- ◆ முரசு வீங்குதல், முரசு கரைதல், வாய்நாற்றம் ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிப்பதுடன் பற்கள் விரைவில் விழுந்து விடுவதற்கும் புகைத்தல் காரணமாகிறது.
- ◆ புகைப்பவர்களிடையே மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியமும் அதிகமாகும்.
- ◆ மனைவி சமிக்கை காட்டினாலும் கணவன் புறமுதுகிட்டு ஓடுவதற்கு, அதாவது ஆண்குறி விறைப்படைவதில் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான (Erectile dysfunction) காரணங்களில் புகைத்தலும் முக்கியமானதாகும். 30 முதல் 40 வயதுகளிலேயே அவ்வாறான நிலை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் மற்றவர்களை விட 50 சதவிகிதம் அதிகமாகும். சிகரெட்டில் உள்ள நிகொடின் இரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கச் செய்கிறது. ஏனைய பகுதிகளில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களைப் போல.
- ◆ ஆணுறுப்பில் உள்ளவையும் சுருங்குகின்றன. நாட் செல்ல மேலும் சுருங்கி அது விறைப்படைவதற்கு வேண்டிய இரத்தம் செல்லத் தவறுவதால் ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

- ◆ வேலைக்கு செல்ல முடியாது அதிக சுகவீன லீவு எடுக்க வேண்டிய நிலையும் புகைப்பவர்களுக்கு நேர்கிறது. மற்றவர்களைவிட 25 சதவிகிதம் அதிகளவு நாட்களை இவர்கள் அவ்வாறு எடுக்கிறார்கள்.
- ◆ புகை கண்களை அதிகம் உறுத்துகிறது. வாய்க்கு அருகில் இருப்பதால் புகைக்கும்போது வெளிவரும் வெப்பமும், நச்சுப் பொருட்களும் கண்ணின் மென் திசுக்களைப் பாதித்து, கண் கடித்தல், உருட்டுதல், சிவத்தல் போன்ற பாதிப்புகள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன.
- ◆ புகைக்கும் ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் சருமத்திற்கான இரத்த ஓட்டத்தை சுமார் ஒரு மணி நேரத்திற்கு குறைக்கின்றன. இதனால் சருமம் வெளிறி சுருக்கங்கள் வேளையோடு ஏற்பட்டு வயதான தோற்றத்தையும் கொடுக்கின்றன.
- ◆ ஒருவர் நாளாந்தம் போதிய உடற் பயிற்சி செய்தல், காய்கறிகள் பழவகைகளை அதிகம் உண்ணல் போன்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளைப் பின்பற்றினாலும், புகைத்தலும் செய்தால் நன்மைகள் யாவும் கரியாகிவிடும்.

## உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகள்

உங்களுக்கு உள்ள இரத்த அழுத்தம் மேலே கூறிய உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை உறுதியோடு கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரக்கூடும்.

அவ்வாறு செய்ய முடியாவிட்டால் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் மருந்துகளையும் உட்கொள்ள நேரிடும். எந்த மருந்தை எத்தகைய அளவுகளில் உண்ண வேண்டும் என்பதை உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். சில தகுணங்களில் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளைச் சேர்த்து உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகள் பல வகைப்படும்.

### ◆ நீரை வெளியேற்றும் மாத்திரைகள் (Diuretics)

உங்கள் உடலிலுள்ள மேலதிக நீரையும், உப்பையும் வெளியேற்றுவதன் மூலம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் இவையாகும். நீரை வெளியேற்றுவதன் மூலம் இரத்தத்தில் உள்ள மேலதிக திரவத்தைக் குறைத்து பிரஸரைக் குறைக்கின்றன. இவற்றில் பல வகைகள் உண்டு.

பெரும்பாலும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் ஆரம்ப கட்டத்தில் உதவும். மாறாக அதிக பிரஸர் இருக்கும்போது வெறு மருந்துகளுடன் இணைந்தும் கொடுக்கப்படுகிறது.

### ◆ பீற்றா புளக்கர்கள் Beta blockers

இவை ஒருவரது இருதயத்தின் துடிப்பு விகிதத்தைக் குறைத்து, அது இரத்தத்தை பம் பண்ணும் Force தாக்கத்தையும் குறைப்பதன் மூலம் பிரஸரைக் குறைக்கின்றன.

◆ ஏஸ் இன்கிபிற்றேஸ் Angiotensin converting enzyme (ACE) inhibitors  
angiotensin II என்ற ஹோர்மோன் எங்கள் இரத்த நாடிகளைச் சுருங்கச் செய்கின்றன. இதனால் பிரஸர் அதிகரிக்கிறது. ஏஸ் இன்கிபிற்றேஸ் அவ்வாறு நாடிகள் சுருங்குவதைத் தடுப்பதன் மூலம் பிரஸரைக் குறைக்கின்றன.

### ◆ Angiotensin II receptor blockers (ARBs)

என்பன புதிய வகை மருந்துகளாகும். angiotensin II என்ற ஹோர்மோனால் எமது நாடிகள் பாதிப்படைவதைத் தடுப்பதன் மூலம் பிரஸரைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதனால் இரத்தக் குழாய்கள் தளர்ந்து விரிவடைந்து இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைய வைக்கின்றன.

### ◆ கல்சியம் சனல் புளக்கர்கள் Calcium channel blockers (CCBs)

தாதுப் பொருளான கல்சியம் உங்கள் தசைகள், இருதயம், இரத்தக் குழாய்கள் ஆகியவற்றிற்குள் நுழைவதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதன் மூலம் இரத்தக் குழாய்கள் தளர்ந்து விரிவடைகின்றன. அதனால் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

### ◆ ஆல்பா புளக்கர்கள் Alpha blockers

இரத்தக் குழாய்களை இறுகத் தூண்டும் வண்ணம் நரம்புகளின் ஊடாகக் கிடைக்கும் சமிக்கைகளை குறைப்பதே இவ்வகை மருந்துகளின் செயற்பாட்டு முறையாகும். இதனால் குருதியானது இரத்தக் குழாய்களுடாக சிரமமின்றிப் பயணப்பட முடிகிறது. இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

### ◆ ஆல்பா பீற்றா புளக்கர்கள் Alpha-beta blockers

இவை அல்பா புளக்கர்கள் போலவே நரம்புகளின் ஊடாகக் கிடைக்கும் சமிக்கைகளை குறைப்பதுடன் பீற்றா புளக்கர்கள் போல இருதயத்தின் துடிப்பு வேகத்தைக் குறைக்கின்றன. இருவகைச் செயற்பாட்டின் மூலம் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

இவையே பிரதானமாக உபயோகிக்கப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை தணிக்கும் மருந்து வகைகள் ஆகும்.

மருந்துகளை உபயோகிக்கும்போது அவதானிக்க வேண்டியவை

மருந்துகளை தவறாது தினமும் அருந்துங்கள்.

குறிப்பிட்ட அதே நேரத்தில் அருந்துங்கள். காலையிலா, மாலையிலா, உணவுக்கு முன்னா பின்னா போன்ற அறிவுறுத்தல்களைச் சரியாகக் கடைப்பிடியுங்கள்.

மருத்துகளின் அளவுகளை உங்கள் இஸ்டத்திற்கு கூட்டவோ குறைக்கவோ வேண்டாம்.

உங்கள் இரத்த அழுத்தம் சரியான அளவிற்கு வந்துவிட்டால் மருந்தின் அளவைக் நிறுத்தலாம் அல்லது குறைக்கலாம் என எண்ணாதீர்கள். உங்கள் நோய்க்கான சரியான அளவு மருந்து அதுதான். அந்த அளவிலேயே தொடருங்கள். இரத்த அழுத்தமானது தேவைக்கு அதிகமாக குறைந்தால் மாத்திரம் வைத்தியர் மருந்தின் அளவைக் குறைக்கக் கூடும்.

மருந்துகளை வைத்தியர் சொன்ன அளவுகளிலேயே உபயோகிக்க வேண்டும். தலையிடி, தலைச்சுற்று, உடல் அசதி போன்ற எந்த அறிகுறிகளுக்காகவும் மருந்துகளின் அளவைக் குறைக்கவோ கூட்டவோ வேண்டாம்.



மருந்துகளின் விலை உங்களுக்கு கட்டுப்படியாகாது எனக் கருதினால் உங்கள் வைத்தியரிடம் அது பற்றிப் பேசுங்கள். அவர் உங்களுக்குக் கட்டுபடியாகக் கூடிய வேறு மருந்தைக் கூறக் கூடும்.

மருந்துகளால் உங்களுக்கு ஏதாவது பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன எனக் கருதினாலும் உங்களுடைய வைத்தியரிடம் அது பற்றியும் கலந்துரையாடலாம். அவ்விளைவுகள் மருந்துகளுக்காகத்தான் என அவர் கருதினால் அவர் மாற்று மருந்தொன்றைச் சிபார்சு செய்யக் கூடும்.

மருந்துகளால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுகின்றன எனக் கருதி மருந்து உட்கொள்ளுவதை நீங்களாகவே நிறுத்தி விடாதீர்கள். ஏனெனில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் விடுவதால் உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், போன்ற பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படலாம் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

தினமும் மருந்துகள் உட்கொள்வதை மறந்துவிடாதீர்கள். தவறாது உட்கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலையில் நீங்கள் பல் துலக்குகிறீர்கள்தானே. அதை ஒருபோதும் மறப்பதில்லை அல்லவா? அது போலவே மருந்து உட்கொள்வதையும் மறக்க வேண்டாம்.

மருந்துகளை உட்கொண்டாலும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களையும், உணவுக் கட்டுப்பாடுகளையும் கைவிடாது தொடர வேண்டும் என்பது முக்கியமானது.

**குருதி உறைதலைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகள்**

நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியன மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை, நாடிகள் தொடர்புடைய நோய்கள் வருவதற்கான முக்கிய காரணங்களாகும். இவை நாடிகளுள் குருதி உறைந்து குருதி ஓட்டம் தடைப்படுவதாலேயே ஏற்படுகின்றன.

இதனைத் தடுக்க குருதியின் உறைதல் தன்மையைக் குறைக்கும் மருந்துகள் உபயோகிக்க நேரிடும்.

**அஸ்பிரின் மாத்திரை**

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்தபின் தினமும் 1/4 அஸ்பிரின் மாத்திரை உபயோகிப்பது நல்லது. ஆனால் வைத்திய ஆலோசனையின் பின் அஸ்பிரினை ஆரம்பிப்பது நல்லது. இதன் மூலம் இரத்தம் கட்டிபடுவதைக் குறைக்க முடியும்.

**அஸ்பிரின் எவ்வாறு உதவுகிறது?**

அஸ்பிரின் மருந்தானது குருதியின் உறைதல் (Clotting) தன்மையைக் குறைக்கிறது. உதாரணமாக ஒருவருக்கு சிறுகாயம் ஏற்பட்டுள்ளது என வைத்துக் கொள்வோம். உடனடியாக இரத்தம் கசியும் இடத்திற்கு வெண்குருதி சிறுதுணிக்கைகள் (Platelets) வந்து குவியும். இவை திரண்டு, இரத்தத்தை கட்டிப்படுத்தி, கசிந்து கொண்டிருக்கும் இரத்தக் குழாய்களின் வாயிலை அடைத்து மேலும் இரத்தம் வெளியேறுவதைத் தடுக்கும்.

ஆனால் இவ்வாறு குருதி உறைந்து கட்டிபடுதலானது சருமத்தின் மேல் மட்டுமின்றி, இரத்தக் குழாய்களுக்கு உள்ளும் ஏற்படலாம். முக்கியமாக மூளைக்கும், இருதயத்திற்கும் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் இரத்தக் குழாய்களுள் ஏற்பட்டால் அது ஆபத்தானது.

கொலஸ்ட்ரோல் படிவானது இரத்தக் குழாய்க்குள் படிந்து அவற்றின் இரத்தம் பாயும் பாதையை ஒடுங்கச் செய்யும். அவ்விடத்தில் குருதி உறைந்தால், கட்டிபட்டு இரத்த ஓட்டத்தை தடைப்படுத்தும். அவ்வாறு அடைபடும் போதுதான் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஆகியன ஏற்படுகின்றன. அஸ்பிரின் மருந்தானது அவ்வாறு இரத்தம் உறைந்து மாரடைப்பு, பக்கவாதம் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கின்றன.

**எவ்வளவு அஸ்பிரின் தேவை?**

வழமையான அஸ்பிரின் மாத்திரைகள் 300 மிகி (300 milligrams (mg) அளவுடையவை. ஆனால் மாரடைப்பு பக்கவாதம் ஆகியவற்றைத் தடுப்பதற்கான மாத்திரைகள் 75 மிகி முதல் 100 மிகி வரையானவை மட்டுமே. இது அந்தத் தேவைக்கு போதுமானதாகும். இவற்றிலும் வெவ்வேறு வகைகள் உள்ளன.

இரைப்பையில் கரையாது அப்பால் சென்று உணவுக் குழாயில் கரைவதை Enteric-coated aspirin என்பார்கள். இது முக்கியமாக இரைப்பை புண் உள்ளவர்களுக்காகும். இரைப்பையை உறுத்தாது அப்பால் சென்று கரைய வைப்பதன் மூலம் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

ஆயினும் இது சமீபாட்டைந்து செயற்படுவதற்கு கூடிய நேரம் எடுக்கிறது. அத்துடன் இரைப்பையை உறுத்தாது என்ற போதும் இரைப்பை புண்ணிலிருந்து இரத்தம் கசிவதைக் குறைக்குமா என்பதும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை. வேறு சில வாயில் வைத்துக் கரையவிடக் கூடியனவாக இருக்கின்றன. இவை விரைவில் உறிஞ்சப்பட்டு விடும்.

## சத்திர சிகிச்சைகளும், நிறுத்துவதும்

இவற்றைத் தினமும் உட்கொள்வது அவசியமாகும். தொடர்ந்து உபயோகிப்பவர்கள் இதனைத் திடீரென நிறுத்துவது கூடாது. திடீரென நிறுத்தினால் அது எதிர்விளைவை ஏற்படுத்தி, பக்கவாதம் மாரடைப்பு வருவதற்கான சாத்தியத்தை அதிகரிக்கக் கூடும் என சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வேறு நோய்களுக்காக சத்திரசிகிச்சைக்கு செல்ல வேண்டி நேர்ந்தால் இதனை ஒரு வாரத்திற்கு முன் நிறுத்த வேண்டியிருக்கும். நிறுத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுங்கள். பாரிய சத்திரசிகிச்சைகளுக்கு மாத்திரமின்றி பல் பிடுங்குவது போன்ற சாதாரண சத்திர சிகிச்சையாக இருந்தாலும் நீங்கள் தினம் அஸ்பிரின் எடுப்பதை மருத்துவரிடம் முற்கூட்டியே சொல்ல மறக்க வேண்டாம்.

## பக்கவிளைவுகள் ஏதும் ஏற்படாதா?

தினமும் அஸ்பிரின் சாப்பிடுவதால் பக்கவிளைவுகள் ஏதும் ஏற்படாதா? எல்லோருக்கும் இது உகந்ததா? பெரும்பாலானவர்களுக்கு இதனை உட்கொள்வதில் எத்தகைய பிரச்சனைகளும் ஏற்படாது. ஆயினும் கீழ் கண்டவர்கள் விடயத்தில் அவதானம் தேவை.

- ◆ அஸ்பிரின் மருந்திற்கு ஒவ்வாமை (Allergy) உள்ளவர்கள் அதனை எடுக்கக் கூடாது.
- ◆ குடற்புண் உள்ளவர்கள் அதிலும் முக்கியமாக அதிலிருந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டவர்கள் எடுக்கக் கூடாது.
- ◆ பக்க வாதத்தில் இரண்டு வகை உண்டு. முன்னர் கூறியவாறு குருதி உறைதலால் ஏற்படுபவர்களுக்கு இது நல்லது. மாறாக குருதிப் பெருக்கால் பக்கவாதம் ஏற்படுபவர்களுக்கு இது நோயைக் கூட்டக் கூடும். இதனை சி.டி ஸ்கான் போன்ற பரிசோதனைகளாலேயே கண்டு கொள்ள முடியும்.
- ◆ அத்துடன் குருதி உறைதல் குறைபாடு நோயுள்ளவர்களும் உபயோகிக்கக் கூடாது.
- ◆ அஸ்பிரின் மாத்திரைகளை உட்கொள்பவர்கள் மதுபானம் அருந்துவதை மிகவும் குறைக்க வேண்டும். ஏனெனில் இரண்டும் சேரும்போது மருந்தின் செயற்பாட்டு வீச்சு அதிகரிப்பதுடன் இரைப்பைக்கும் கூடிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

## மாரடைப்பின்போது அஸ்பிரின்

ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டுவிட்டதற்கான அறிகுறிகள் திடீரென தோன்றினால் ஒரு சாதாரண அஸ்பிரினை உடனடியாக மென்று விழுங்க வேண்டும் என மருத்துவர்கள் ஆலோசனை கூறுகிறார்கள். அல்லது மேற் கூறிய குறைந்த வலுவுள்ள அஸ்பிரினில் நான்கு உடனடியாக எடுக்க வேண்டும். தினமும் அஸ்பிரின் மாத்திரை எடுப்பவர்களுக்கும் இது பொருந்தும். மென்று விழுங்கும் போது அஸ்பிரின் விரைவில் குடலிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்டு உடனடியாகச் செயற்படும் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

ஆயினும் பக்கவாதம் ஏற்பட்டால் மாரடைப்பிற்கு எடுப்பதுபோல உடனடியாக அஸ்பிரின் எடுக்கக் கூடாது. ஏனெனில் எல்லாப் பக்கவாதங்களும் குருதி கட்டிபடுவதால் ஏற்படுவதில்லை. சில சிறுஇரத்தக் குழாய்கள் வெடிப்பதால் ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறானவற்றுக்கு அஸ்பிரின் கொடுத்தால் குருதி கசிவது அதிகமாகி நோய் தீவிரமடையும்.

## புதிய மருந்து

இப்பொழுது குருதி உறைதலைக் குறைக்கும் அஸ்பிரின் மருந்திற்கு பதிலாக மற்றொரு வகை மருந்தான குளபிடோகிரில் (clopidogrel) பாவனைக்கு வந்துள்ளது. இது சற்று அதிக விலையானது. அஸ்பிரின் மருந்தால் பக்கவிளைவு ஏற்படுபவர்களுக்கு ஏற்றது. அத்துடன் பல தருணங்களில் அஸ்பிரினுடன் சேர்த்தும் மருத்துவர்கள் கொடுக்கிறார்கள். இந்த மாத்திரையையும் 75மிகி என்ற அளவில் உபயோகிப்பார்கள்.

## உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிடின் என்ன நடக்கும்?

உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிடின் இரத்தக் குழாய் மற்றும், இதயம் சம்பந்தமான பாதிப்புகள் ஏற்படும் என ஆரம்பத்திலேயே குறிப்பிட்டுவிட்டோம்.

பக்க வாதம்

முனைக்குள் செல்லும் நரிகளில் பாதிப்பு ஏற்படும் அமைப்பு அல்லது இரத்தம் கசிவு ஏற்படல் எனப்படும் முனையின் பகுதி இரத்த ஓட்டம் இன்றிச் செலவிறந்து விடும். இதனால்,

- ◆ திடீரென மூளம் ஏற்படலாம். அல்லது
- ◆ உடலின் ஒரு பகுதி செயற்பாடு போகலாம்.
- ◆ தற்காலிகமாகத் தோன்றி மறையும் நாடி அடைப்பு (Transient Ischemic attack- TIA)

மாரடைப்பு

இருதயத்திற்கான இரத்தக் குழாய்களில் இவ்வாறான அடைப்பு ஏற்படுமாயின் அது மாரடைப்பின் முடிபும்.

- ◆ அடைப்பை கால் போன்ற மூலம் உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை வழங்கும் நரிகளில் ஒருதி உறைதல்.
- ◆ அந்த ஒருதி அழுத்தம் காரணமாக இரத்த நரிகளில் கனிகள் படிவடைந்து வித்துடன் இதை அனுரீசம் (anurysm) என்பார்கள். இதில் உடைப்பு ஏற்பட்டால் உடலில் இரத்தம் கசிந்து மிக அபாயமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் பெருதடி (Aorta), மற்றும் முனை, கால்கள், உணவுக் கால்வாய், மண்ணீர் போன்ற உறுப்புகளுக்கு குந்தமை வழங்கும் நரிகளிலும் இவை ஏற்படுவதுண்டு.

மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான மூலம் காரணங்கள் கீழே



சிறுநீரக நோய்கள்

உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடின் அது சிறுநீரகத்தின் முன்னிய இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிக்கும். இதனால் சிறுநீரகத்தின் கனங்கள் பாதிப்பும், சிறுநீரகம் பாதிப்புற்றால் பலவித அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

- ◆ களைப்பு
- ◆ இடைப்பு
- ◆ கால் கைகளில் வீக்கம்
- ◆ அடிக்கடி சிறுநீரகழிக்க வேண்டும்
- ◆ தோல் அரிப்பு
- ◆ சிறுநீர்தான் மூத்தம் வெளியேறும்

சிறுநீரகப் பாதிப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் உணவுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் மருந்துகள் சிகிச்சையாக அளிக்கப்படும். நோய் அதிகரித்தால் உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களை செயற்கை முறையில் (Dialysis) அகற்ற வேண்டும். இறுதி முயற்சியாக சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை உதவும்.

கனிகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் கனிகளுக்கு இரத்தத்தை வழங்கும் நரிகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வீழித்திரியின் இரத்தம் கசிவதுண்டு. அல்லது வெடித்து விடவும் வாய்ப்புண்டு.

இதனால் பார்வையில் பாதிப்பு ஏற்படும்.

கடுமையாக இருந்தால் முழுமையான பார்வை இழப்பும் நேரலாம்.



## பெண்களும் உயர் இரத்த அழுத்தமும்

ஆண்களைப் போலவே பெண்களுக்கும் இந்நோய் வருகிறது. ஆயினும் மாதவிடாய் முற்றாக நின்ற பின்னர் அதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். அதேபோல கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் காலங்களிலும், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள், மாதவிடாய் நின்ற காலங்களில் ஹோர்மோன் மாத்திரைகள் உபயோகித்தாலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

### குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள்

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள் உபயோகிக்கும் போது இரத்த அழுத்தம் சற்று அதிகரிக்கக் கூடும். விரிவழுத்தம், சுருக்கழுத்தம் இரண்டுமே அதிகரிக்கலாம்.

நீங்கள் ஏற்கனவே பிரஸர் நோயுள்ளவராக இருக்கும் அதே நேரத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளையும் உபயோகிப்பராயின் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை ஒழுங்காக மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதிப்பதுடன் அது மேலும் அதிகரித்தால் செய்ய வேண்டியது என்ன என்பது பற்றிக் கலந்தாலோசியுங்கள்.

உங்கள் பிரஸர் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருந்து, வேறு நோய்த்தாக்கங்கள் எதுவுமற்ற ஆரோக்கியமானவராயின் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளைத் தொடர்வதில் ஆபத்துகள் எதுவுமில்லை.

எமது நாட்டில் பெண்கள் புகைப்பது மிகவும் குறைவு. இருந்த போதும் புகைக்கும் பெண்கள், அதிலும் முக்கியமாக 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரையை உபயோகிப்பது நல்லதல்ல.

வேறு வார்தைகளில் சொல்வதானால் புகைத்தலை நிறுத்து மட்டும் அந்த மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டாம் எனலாம்.

35 வயதிற்கு மேற்பட்ட புகைக்கும் பெண்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளையும் உபயோகித்தால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஆகியன வருவதற்கான சாத்தியத்தை அதிகரிப்பதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. அதே நேரம் உயர் இரத்த அழுத்தமும் அந்நோய்களை கொண்டு வரலாம் என்பதும் தெரிந்ததே.

## கர்ப்பகால உயர் இரத்த அழுத்தம்

கர்ப்பமாயிருக்கும் போது உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது தாய்க்கும் பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கும் ஆபத்தாகலாம். இருந்த போதும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பல பெண்கள் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கவே செய்கின்றனர்.

சில தருணங்களில் தாயினது சிறுநீரகங்களையும் இருதயம் போன்ற ஏனைய உள்ஈறுப்புகளையும் பாதிக்கலாம்.

### அத்துடன் குழந்தை

- ◆ குறை நிறையுடன் பிறப்பதற்கும்,
- ◆ காலத்திற்கு முந்திப் பிறப்பதற்கும்

தாயின் அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் காரணமாகலாம். எனவே ஏற்கனவே உங்களுக்கு பிரஸர் நோயிருக்கும்போது கர்ப்பம் தரிக்கும் நோக்கம் இருந்தால், முதலில் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

### கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்னரே

- ◆ உங்கள் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- ◆ உப்பைக் குறைத்தல், தினசரி உடற் பயிற்சி, எடையை சரியான அளவில் பேணல் ஆகியவற்றிற்காக உங்கள் வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்
- ◆ பிரஸர் நோயானது உங்களிலும், கருவில் உள்ள குழந்தையிலும் ஏதாவது மாற்றங்களை ஏற்படுத்துமா என்பதை மருத்துவருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். அப்படியாயின் அத்தாக்கங்களைத் தடுக்கவும் குறைக்கவும் செய்ய வேண்டிய நடை முறைகள் எவை என்பது பற்றி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

### கருத்தரித்த பின்னர்

- ◆ ஒழுங்காக கிளினிக்கிற்குச் சென்று உங்கள் பிரஸரையும் ஏனைய பிரச்சனைகளையும் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ◆ வேறு நோய்களுக்கு நீங்களாக மருந்துகள் எவற்றையும் உட்கொள்ள வேண்டாம். மருத்துவரின் ஆலோசனையுடனேயே மருந்துகளை உபயோகியுங்கள்.
- ◆ புகைத்தல், மது போன்றவை ஆகாது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

கர்ப்ப காலத்தில் தோன்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்

கர்ப்ப காலத்தின் நடுப் பகுதியில் சில பெண்களுக்கு திடீரென உயர் இரத்த அழுத்தம் தோன்றக் கூடும்.

ஒரு சிலரில் இது ஆபத்தான நிலைக்கு மாறலாம். அதனை பிழீ இக்லம்சியா (preeclampsia) என்பர். கர்ப்ப கால நச்சு (toxemia of pregnancy) எனவும் சொல்வதுண்டு. இது தாயினதும் கருவினதும் உயிருக்கு அச்சுறுத்தலைக் கொடுக்கும் நிலையாகும். இருந்த போதும் ஆரம்பத்திலிருந்து மருத்துவக் கண்காணிப்பின் கீழ் தொடர்ந்து இருந்தால் ஆபத்துக்களைத் தடுக்க முடியும்.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்களில் ஹோர்மோன் மாத்திரைகள்

தலையிடி, வியர்வை, பதற்றம், உடல் எரிவு, தூக்கக் குழப்பம் போன்ற பல பிரச்சனைகள் மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு சில தருணங்களில் ஹோர்மோன் மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுவதுண்டு. அவ்வாறு உட்கொள்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் சற்று அதிகரிக்கும் சாத்தியம் உண்டு.

அவ்வாறானவர்கள் தமது ஏனைய மருத்துவப் பரிசோதனைகளோடு இரத்த அழுத்தத்தையும் காலக்கிரமத்தில் அளந்து பார்ப்பது அவசியமாகும்.

உங்கள் இரத்த அழுத்தப் பதிவேடு

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தையும், உங்கள் எடையையும், நீங்கள் உபயோகிக்கும் மருந்துகளையும் ஒரு பதிவேட்டில் ஒழுங்காகக் குறித்து வைப்பது அவசியம். இது ஒரு உதாரண அட்டவணை. இதைப் போன்ற ஒரு அட்டவணையைத் தயாரியுங்கள்.

மருந்துகளின் பெயரை ஒவ்வொரு தடவையும் எழுத வேண்டியதில்லை. மருந்துகளில் மாற்றம் செய்யும்போது குறித்தால் போதுமானது. எடையை மாதம் ஒரு முறை அளவிட்டுக் குறியுங்கள்.

அந்த அட்டவணையில் உங்கள் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி இலக்கம் ஆகியவற்றைக் குறித்து வைப்பதுடன், உங்கள் வைத்தியரின் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி இலக்கம் ஆகியவற்றையும் இணைத்து வைப்புகள். ஒரு அவசரத் தேவைக்கு இது உங்களுக்கு மாத்திரமின்றி மற்றவர்களுக்கும் உதவக் கூடும்.

உங்கள் பெயர் :  
விலாசம் :  
தொலைபேசி இல :

உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் பெயர் :  
விலாசம் :  
தொலைபேசி இல :

திகதி	சுருக்கமுத்தம் SBP	விரிவமுத்தம் DBP	எடை	மருந்துகள்

டொக்டர்.எம்.கே.முருகானந்தன் எழுதிய ஏனைய நூல்கள்

1. சிறுவர்களின் கண்களைக் காக்க வாரீர்
2. பாலியல் நோய்கள்
3. போதையைத் தவிருங்கள்
4. தாயாகப் போகும் உங்களுக்கு- இலங்கையில் 1 பதிப்பு, NCBH சென்னை 3 பதிப்புகள்
5. எயிட்ஸ் - இலங்கையில் 3 பதிப்புகள், NCBH சென்னை 3 பதிப்புகள்
6. வைத்திய கலசம்
7. சாயி காட்டிய ஆரோக்கிய வாழ்வு
8. நீங்கள் நலமாக- இலங்கையில் 5 பதிப்புகள்
9. நீரிழிவுடன் நலமே வாழுங்கள்
10. டொக்டரின் டயறியிலிருந்து- மல்லிகைப் பந்தல் வெளியீடு
11. எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்
12. கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

இணையத்தில்

பதிவுகள் - Pathivukal.com :

ஹாய் நலமா? <http://hainallama.blogspot.com/>

மறந்துபோகாத சில : <http://suvaithacinema.blogspot.com/>

steth இன் குரல் : <http://stethinkural.blogspot.com/>

மேலைப்புலோலி சைவப்பிரகாச வித்தியாலய ப.மா.ஒன்றியம் :

<http://msvoldpupilsforum.blogspot.com/>.





