

# நோயாளிக்குத்

## தகவல்

சிகிச்சை மருந்து:

# அதிக இரத்த அழுத்தம்

நோயாளிகளின் விளிப்புணர்விற்கும் சுய பராமரிப்பிற்காகவும்  
தயாரிக்கப்பட்டது



Medicine To Treat: Hypertension - Patient  
Awareness and Self-Care

## இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

உங்களது இருதயம் இரத்தத்தை உடலிலுள்ள இரத்த நாளங்கள் வழி செலுத்தும்பொழுது ஏற்படும் அழுத்தமே இரத்த அழுத்தம் எனப்படும். இது சிஸ்டோலிக் மற்றும் டைஸ்டோலிக் என்று இருவகைப்படும்.

இருதயம் துடிக்கும் பொழுது ஏற்படும் அழுத்தமே சிஸ்டோலிக் இரத்த அழுத்தம் எனப்படும். இது வழக்கமாக 140mmHg அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருக்கும். இரண்டு இருதய துடிப்பிற்கு இடையில் இருதயம் அமைதியுற்று இருக்கும் பொழுது ஏற்படும் அழுத்தம் டைஸ்டோலிக் இரத்த அழுத்தம் எனப்படும். இது வழக்கமாக 90mmHg அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருக்கும்.

ஒருவருக்கு இக்குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் இரத்த அழுத்தம் தொடர்ச்சியாக இருக்குமேயானால் அவர் அதிக இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவராவார்.

## அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட காரணங்கள் யாவை?

பெரும்பாலும் அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை கண்டறிவது சிரமமாக உள்ளது. எனினும், நீங்கள் கீழ் கண்டவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. நீங்கள்:

- அதிக எடையுடையவராக இருந்தால்
- அதிக உப்பு உட்கொள்பவராக இருந்தால்
- வழக்கமாக மது அருந்தும் பழக்கமுடையவராக இருந்தால்
- குறைந்த அளவே உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால்
- தொடர்ச்சியாக மன உளைச்சலால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்
- குடும்பத்தில் யாவேரனும் அதிக இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்
- 40 வயது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவராக இருந்தால்
- சிறுநீரக கோளாறு போன்ற சில மருத்துவ பிரச்சனையுடையவராக இருந்தால்

## அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகள் யாவை?

அதிக இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் உடல்நலக் குறையை உணர்வதில்லை. பலர் தங்களின் வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனையின் போதே தங்களுக்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் இருப்பதாக உணர்கின்றனர். ஆகவே, உங்களின் இரத்த அழுத்தத்தை வெகு நாட்களாக சோதிக்கவில்லையென்றால் உடனே மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ள நாள் குறியுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் மருந்துகளை வைத்திருங்கள்

## அதிக இரத்த அழுத்தம் என்ன பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம்?

அதிக இரத்த அழுத்தம் ஆபத்தானது. இது பல வழிகளில் உங்கள் உடல் நலத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம். உதாரணத்திற்கு

- மாரடைப்பு
- இருதய செயலிழப்பு
- வாதம்
- கல்லீரல் செயலிழப்பு

## சுய பாராமரிப்பு

அதிக இரத்த அழுத்தம் வாழ் நாள் முழுதும் பாதிக்கக்கூடிய நோய். அதை கட்டுப்படுத்தலாமே தவிர குணப்படுத்த முடியாது. உங்களின் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க:

- சரியான உணவு முறையை கையாளுங்கள்
- உப்பு மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளை குறைக்கவும்
- உணவின் கலோரி மற்றும் சர்க்கரை அளவை குறைக்கவும்
- வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்து உடல் எடையை குறைக்கவும்
- புகை பிடிப்பதை நிரூத்துங்கள்
- மன உளைச்சலை கட்டுப்படுத்துங்கள்
- மருந்து வகைகளை ஒழுங்காக உட்கொள்ளுங்கள்
- மருத்துவரை காண குறித்த நேரத்தில் செல்லுங்கள்
- இரத்த அழுத்தத்தை சோதிப்பை வழக்கமாக வைத்து கொள்ளுங்கள்

## நான் ஏன் மருத்துவரை காண குறித்த நேரத்தில் செல்ல வேண்டும்?

அதிக இரத்த அழுத்தம் ஒரு அமைதியான உயிர் கொல்லி. அதனால் உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்காக வகுத்திருக்கும் திட்டத்தை கடைப்பிடிப்பது அவசியம். மருத்துவரை குறித்த தேதிகளில் காண்பது, அவர் உங்களின் இரத்த அழுத்தத்தின் அளவை கண்காணிக்கவும், வேறு பரிந்துரைகளை அவர் உங்களுக்கு வழங்கவும் வாய்ப்பளிக்கும் .

காலாவதியான அல்லது இனியும் தேவைப்படாத மருந்துகளை ஒதுக்கி விடுங்கள்



## நான் ஏன் அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகளை வழக்கமாக உட்கொள்ளவேண்டும்?

பரிந்துரைத்தபடி வழக்கமாக அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகளை உட்கொண்டால் தான் பயனளிக்கும். ஆகவே, மருந்துகள் ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உட்கொள்ளப்படவேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் உட்கொள்வதை நிறுத்த வேண்டாம். அப்படி திடீரென்று மருந்து உட்கொள்வதை நிறுத்துவது, உயிருக்கு ஆபத்தான அளவு இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்தக்கூடும்.

## இரத்த அழுத்த கண்காணிப்பு

இரத்த அழுத்த அளவை கண்காணிப்பதை நாம் எளிதாக பயின்று வீட்டிலேயே செய்து வரலாம். வீட்டிலேயே இரத்த அழுத்த அளவை கண்காணிப்பதற்கான பல கருவிகள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. இவை பேட்டரியை பயன்படுத்தி எளிதாக இயங்கக்கூடியவை. உங்கள் தேவைகளை புர்த்தி செய்யக்கூடிய கருவியை தேர்ந்தெடுக்கவும், அதை வீட்டில் பயன்படுத்தும் முறையை கற்றுத் தரவும் உங்களின் மருந்தாளர் உதவுவார்.

## எப்படி ஏன் இரத்த அழுத்த அளவை நிர்ணயிப்பது?

1. ஒரு நாற்காலியில் அசளகரிக்கமாக அமர்ந்துகொண்டு உங்களின் முழங்கை மற்றும் கையின் முன் பகுதியை ஒரு தட்டையான மேசையில் வையுங்கள்.
2. இரத்த அழுத்தத்தை நிர்ணயிக்கும் கருவிள்ள துணியினாலான பகுதியை மேல் கையில் மாட்டிக் கொள்ளுங்கள். இது மாட்டப்பட்டிருக்கும் உயரம் இருதயத்தோடு சமமாக இருக்க வேண்டும். உயரத்தில் வித்தயாசமிருந்தால் ஒரு தலையனை வைத்து சரி செய்து கொள்ளவும்.
3. பிறகு இரத்த அழுத்த கண்காணிப்பு கருவியை இயக்குவதற்கான மின்சார பொத்தானை அழுத்துங்கள்.
4. கையால் அல்லது காற்றை உள்செலுத்தும் பொத்தானை அமிழ்த்தியோ துணிப்பகுதிக்குள் காற்று நுழையும் படி செய்யுங்கள்.
5. பின்னர் இரத்த அழுத்த அளவை காண்பிக்கும் பகுதியில் தெரியும் இரத்த அழுத்த அளவை வழக்கமாக குறித்து வைக்கும் புத்தகத்தில் எழுதி வையுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் இரத்த அழுத்த அளவை கண்காணித்த உடனேயே குறிப்பு புத்தகத்தில் எழுத தவிராதீர்கள்.

6. அடுத்த முறை செல்லும்பொழுது மருத்துவரிடம் நீங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் குறித்து வைத்த இரத்த அழுத்த அளவுகளை காட்டுங்கள்.

### **இரத்த அழுத்த அளவை நிர்ணயிக்கும்பொழுது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.**

- உங்களின் இரத்த அழுத்தம் இவ்வேளைகளில் சாதாரண அளவுக்கும் அதிகமாக இருக்கலாம்.
- உடற்பயிற்சி அல்லது கடுமையான வேலைக்கு பிறகு
- அதிகமான உணவு அல்லது காப்பி உட்கொண்ட பிறகு அல்லது புகை பிடித்த பிறகு
- நீங்கள் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி பதட்டம், கவலை மற்றும் வெருப்படைந்திருந்தால்
- நீங்கள் அவசரத்திலிருந்தால்

ஆகவே இரத்த அழுத்த அளவை நிர்ணயிக்கும் முன்னர் அமைதியாக இருக்க முயலுங்கள். கடினமான வேலை மற்றும் உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் கழித்து இரத்த அழுத்தத்தை சோதனை செய்யலாம். எப்பொழுதும் இரத்த அழுத்த அளவை பாதிக்கும் படியான காரணங்கள் இருப்பின் அவற்றை குறிப்பு புத்தகத்தில் எழுத மறவாதீர்கள்.

- இரத்த அழுத்தத்தை தினமும் ஒரே நேரத்தில் சோதியுங்கள். இரத்த அழுத்த அளவு ஒவ்வொரு வேளையிலும் சற்று மாறுபடக்கூடும்.
- இரத்த அழுத்த அளவு ஒருவர் படுத்திருக்கும்பொழுது எடுக்கப்பட்டால் நேராக அமர்ந் திருக்கும் பொழுது எடுக்கப்படும் அளவை விட சற்று கூடுதலாக இருக்கும். ஆகவே, எப்பொழுதும் நேராக அமர்ந்து இரத்த அழுத்த அளவை பரிசோதியுங்கள்.
- வெவ்வேறு இரத்த அழுத்த கண்காணிப்பு கருவிகள் வித்தியாசமான இரத்த அழுத்த அளவினை காட்டலாம். இவை உங்களின் மருத்துவர் இரத்த அழுத்த சோதனை செய்யும் பொழுது கண்டு பிடிக்கும் அளவோடும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம்.

