நோயாளிக்குத

தகவல்

சிகிச்சை மருந்து:

அதிக இரத்த அழுத்தம்

அதிக இரத்த அழுத்த மருந்துகள் பற்றிய ஒரு கண்ணோட்டம்

Medicine To Treat: Hypertension - **Overview of Hypertension Medicine**

அதிக இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த பல வகையான மருந்துகள் உள்ளன. உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மருந்துகள் உட்கொள்ள நேரிடலாம். மருந்தை சரியான முறையில் உட்கொள்வது அவசியமாகும். இல்லாவிடில் அந்த மருந்து வேலை செய்யாது அல்லது தீவிரமில்லாத பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் அல்லது சில சமயம் கேடு விளைவிக்கக்கூடும். உங்களுக்கு தெரியாமலேயே ஒரு மருந்து மற்றொரு மருந்தின் பலனை முறிக்கும் வகையில் நீங்கள் மருந்தை உட்கொண்டிருக்கலாம்.

அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கான தகவல்கள் கீழ்கண்டவாறு:

- **டையூராடிக்ஸ்.** இவை அதிக படியான தண்ணீர் மற்றும் உப்புசந்தை நீக்குகின்றன.
- **பீட்டா பீலாக்கர்ஸ்.** இவை இருதய துடிப்பையும் மற்றும் இருதயத்திலிருந்து வெளியாகும் இரத்த அளவையும் குறைக்கும்.
- **கால்சியம் சேனல் பீலாக்கர்ஸ்.** இவை தசை உயிர் அணுக்களுக்குள்ளும் மற்றும் இரத்த குழாய்களுக்குள்ளும் கால்சியம் நுழைவதை தடுக்கிறது. இதனால், இரத்த குழாய்கள் தளர்வடைகின்றன.
- **ஆல்பா பீலாக்கர்ஸ்.** நரம்பு மண்டலத்தை பாதித்து இரத்த குழாய்களைத் தளர்வடை செய்கின்றன. இது உடலில் இரத்தம் எளிதாக செல்ல உதவுகிறது.
- **எசீஇ (எஞ்சோடென்சின் கன்வேர்டிங் என்ஸைம்) இன்ஹேபிட்டர்ஸ்.** எஞ்சோடென்சின் II எனும் பொருள் உருவாகுவதைத் தடுக்கிறது. எஞ்சோடென்சின் II இரத்த குழாய்களைக் குறுகலாக்கும்.
- **எஞ்சோடென்சின் II ரிசேப்டர் பீலாக்கர்ஸ்.** எஞ்சோடென்சின் II எனும் பொருளின் இயக்கத்தைத் தடுக்கிறது. இதன் மூலம் இரத்த குழாய்கள் குறுகுவதைத் தடுக்கிறது.
- **வெசோடைலேட்டர்ஸ்.** இரத்த குழாய்களில் உள்ள தசைகளைத் தளர்வாக்கி அவற்றை விரிய செய்கின்றன.

நான் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்தை உட்கொண்டால் எவற்றை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்?

- மருந்தின் பெயர் மற்றும் உட்கொள்ளவேண்டிய அளவு தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை படி முறையாக உட்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உடல் நிலை தேறிவிட்டதாக தோன்றினாலும் மருந்து உட்கொள்வதை நிறுத்தாதீர்கள். அந்த மருந்து இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும் உதவி, வாதம் மற்றும் மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும்.
- மாத்திரைகளை நசுக்குவதற்கு முன்போ அல்லது உடைப்பதற்கு முன்போ மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள். சில மாத்திரைகளை முழுமையாக உட்கொள்வது அவசியம்.
- மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்தை உட்கொள்ளும் போது எதேனும் உணவு வகையை தவிர்க்க வேண்டுமா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது மருந்தாளுநரிடமோ கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- மருந்து அட்டையில் குறிப்பிட்டபடி மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநர் ஆலோசனைப்படி மருந்தை உணவிற்கு முன்போ அல்லது பின்போ உட்கொள்ளுங்கள்.
- மற்றவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்தை உட்கொள்ளாதீர். அதேபோல் உங்களுக்கு பரிந்துரைத்த மருந்தை எவரிடமும் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள்.
- நீங்கள் கருத்தறித்திருந்தாலோ அல்லது கருத்தறிக்க முற்பட்டாலோ, தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- அனைத்து வகை மருந்துகளைபோல் அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களுக்கும் ஒவ்வாமை வரலாம். உங்கள் தோலில் சொறி ஏற்பட்டு இருந்தாலோ மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தாலோ அல்லது மருந்தை விழுங்குவதில் சிரமம் இருந்தாலோ மருந்தை உட்கொள்வதை நிறுத்தி மருத்துவரின் கவனிப்பை உடனடியாக நாடுங்கள்.

காலாவதியான அல்லது இனியும் தேவைப்படாத மருந்துகளை ஒதுக்கி விடுங்கள்

மருந்துகளை உட்கொள்வதை நான் எவ்வாறு நினைவில் வைத்துக் கொள்வது?

- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே வேளையில் உட்கொள்வதன் மூலம் அது பழக்கமாக வந்துவிடும்.

ஒரு வேளைக்கான மருந்தை உட்கொள்ள மறந்தால் நான் என்ன செய்வது?

- அவ்வாறு மருந்தை உட்கொள்ள மறந்தால் உங்களுக்கு நினைவு வந்தவுடன் மருந்தை உட்கொண்டுவிடுங்கள். ஒரு சமயம் அடுத்த வேளைக்கான மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டிய கால கட்டம் வந்து விட்டால் வழக்கமான அளவை உட்கொள்ளுங்கள். மருந்தின் அளவை இரட்டிப்பாக்காதீர்கள்.

எவ்வாறு நான் என் மருந்தை பத்திரப்படுத்தி வைப்பது?

- ஏற்ற முறைப்படி மருந்தை பாதுகாத்து வையுங்கள். (எ.கா) சில மருந்துகள் குளிர்சாதன பெட்டிக்குள் வைத்திருக்கவேண்டும். மற்றவை அப்படி அல்ல.
- வேறு ஆலோசனை வழங்கப்பட்டிருந்தாலொழிய, மருந்துகளை குளிர்ச்சியான, உலர்ந்த இடத்தில் வைக்கவேண்டும். நேரடி சூரிய ஒளியிலிருந்தும் மருந்துகளை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மருந்தை அதற்குரிய பெயிரிட்ட பெட்டிக்குள் வைக்க வேண்டும். வெவ்வேறு மருந்துகளை ஒரே பெட்டியில் வைக்காதீர்கள்.

SingHealth Ministry Of Health National Healthcare Group

Printed in 2002