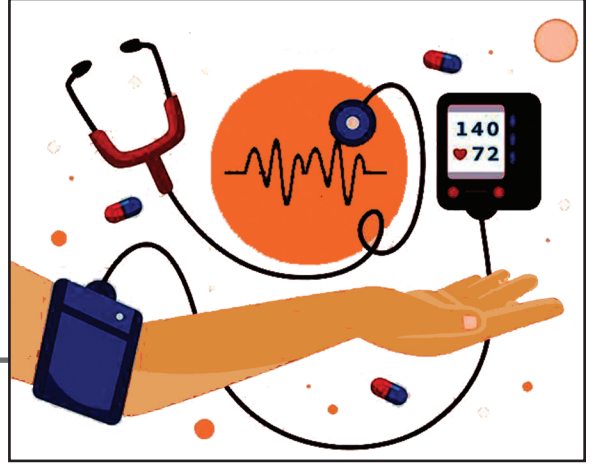


उच्च रक्तदाब

आजार, उपचार
आणि काळजी



रक्तदाब म्हणजे काय ?

आपले हृदय म्हणजे एक प्रकारचा पंप आहे. हृदयाच्या दर ठोक्याच्या वेळी हृदयाकडून शुद्ध रक्त रोहिण्यांमध्ये (शुद्ध रक्त वाहून नेणारी रक्तवाहिनी) ढकलले जाते. या रक्त ढकलण्याच्या क्रियेमुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये जो दाब तयार होतो त्याला 'रक्तदाब' असे म्हणतात. नळाच्या पाण्याला जसे प्रेशर असते त्याप्रमाणे हा रक्तदाब असतो. दर मिनिटाला हृदय सुमारे ७० ते ८० वेळा आकुंचन-प्रसरण पावते. हृदय आकुंचन पावत असताना रक्तवाहिनी मधला दाब जास्त असतो. त्याला 'वरचा रक्तदाब (सिस्टोलिक)' म्हणतात. तो साधारण ११० ते १३० मिलिमीटर मर्क्युरी इतका असतो. हृदय प्रसरण पावताना हा रक्तदाब कमी असतो. त्याला 'खालचा (डायस्टोलिक) रक्तदाब' म्हणतात तरुण प्रौढ व्यक्तीत तो सुमारे ७० ते ९० मिलिमीटर मर्क्युरी एवढा असतो. १३०/९० किंवा ११०/७० अशा प्रकारे रक्तदाब लिहिण्याची पद्धत असते.

Cf a°Xm

उच्च रक्तदाब यावरील 'संयुक्त राष्ट्रीय समिती' या तज्ज्ञ समितीच्या व्याख्येनुसार 'वरचा रक्तदाब' १४० मिलिमीटर किंवा 'खालचा रक्तदाब' ९० मिलिमीटरच्या वर गेला असेल तर त्याला 'उच्च रक्तदाब' असे

म्हणायचे. मग ती व्यक्ती स्त्री किंवा पुरुष असो किंवा कोणत्याही वयाची असो. गरोदर स्त्रीचा रक्तदाब गरोदरपणाच्या आधीच्या रक्तदाबापेक्षा ३० मिलिमीटरने वाढला तर त्याला उच्च रक्तदाब म्हणायचे आणि त्यावर उपचार केले पाहिजे. 'उच्च रक्तदाब आहे' हे म्हणण्याआधी कमीत कमी दोनदा व तेही काही आठवड्यांच्या अंतराने रक्तदाब मोजला पाहिजे. कारण मानसिक ताणामुळे किंवा डॉक्टरांनी रक्तदाब घेतल्यामुळे तात्पुरता रक्तदाब वाढू शकतो. पण दोन्ही वेळेस उच्च रक्तदाब आढळला तरच त्या व्यक्तीला 'उच्च रक्तदाब' आहे असे म्हणायला हवे.

उच्च रक्तदाबाचा आजार का आणि कसा होतो ?

आपल्या शरीरभर लहान-लहान रक्तवाहिन्यांचे जाळे पसरलेले असते. काही कारणांमुळे छोट्या रक्तवाहिन्या अरुंद होतात आणि त्या ज्या अवयवाला रक्त पुरवतात तिथे रक्त कमी प्रमाणात पोचत असल्याने हृदयाला जास्त दाबाने रक्त पुरवठा करावा लागतो याला आपण 'उच्च रक्तदाब' म्हणतो. अनुवांशिकता, रक्तवाहिन्यांमधील दोष, वयोमान अशा कारणांमुळे हा आजार होऊ शकतो. पण सध्या चुकीच्या आहाराच्या सवयी, त्यामुळे येणारा लठ्ठपणा, व्यायामाचा अभाव, बैठी जीवनशैली, जेवणात भरपूर मिठाचा वापर, मानसिक ताण यामुळे रक्तदाबाचा आजार होण्याची शक्यता वाढते.

उच्च रक्तदाबाचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम

उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्तीचे हृदय अधिक जोराने रक्त ढकलत असल्याने रक्तवाहिन्यांच्या आवरणाला इजा पोचते, त्यात कोलेस्टेरॉल नामक चरबीचे थर वेगाने वाढतात. त्यामुळे हृदय, मेंदू, मूत्रपिंड, नेत्रपटल या अवयवांना उच्च रक्तदाब सहन होत नाही आणि त्या अवयवांवर परिणाम होतो.

उच्च रक्तदाब कसा ओळखायचा ?

काही रुग्णांना डोकेदुखी, थकवा, चालल्यावर दम लागणे, छाती धडधडणे, घुणा फुटून नाकातून रक्त येणे असे त्रास होऊ शकतात. पण

काही रुग्णांना कोणताच त्रास होत नाही. म्हणून त्याला 'मूक आजार' म्हणतात. म्हणून तरुण वयातही रक्तदाब तपासून घेणे उत्तम. घरात कुणाला हा त्रास असेल किंवा मधुमेह, स्थूलता, तंबाखू सेवन असा पूर्व इतिहास असेल तर तरुणपणात रक्तदाब तपासून घ्यावा. चाळीशीनंतर जरी असा काही त्रास नसेल तरीही दर दोन महिन्यातून एकदा रक्तदाब तपासून घ्यावा. उच्च रक्तदाबामुळे इतर अवयवांवर परिणाम होतो. म्हणून डोळे तपासणी, रक्तातील क्रिएटीनिन आणि इ.सी.जी. किंवा इको-कार्डीओग्राफी करून अवयवांवर परिणाम झाला आहे का हे समजून घ्यावे. डॉक्टरांनी सांगितल्यानंतर या तपासण्या करणे आवश्यक आहे.

उच्च रक्तदाबावर उपचार

उच्च रक्तदाबावर अतिशय गुणकारी आणि तुलनेने निर्दोष औषधे उपलब्ध आहेत. पण योग्य आहार, व्यायाम, योग्य मानसिक स्थिती आणि व्यसनमुक्ती यांना तितकेच महत्त्व आहे. चुकीच्या जीवनशैलीमुळे हे आजार बळावतात. प्रत्येक आजारावर औषधांचा मारा करण्यापेक्षा आरोग्यकारक जीवनशैलीचा स्वीकार करून गरजेनुसार औषधे घेणे हे केव्हाही हिताचे.

जर १४० ते १५९ / ९०-९९ मिलिमीटर या टप्प्यात रक्तदाब असेल आणि लड्डपणा, तंबाखूची सवय, मधुमेह, कोलेस्टेरॉलचे वाढलेले प्रमाण, रक्तातील नात्यात पन्नाशीत हृदयविकाराने मृत्यू असे काही घातक घटक नसतील आणि डोळे, मूत्रपिंड, हृदय यावर काही परिणाम झालेला नाही हे तपासण्यांमधून कळले असेल तर अशा वेळी नियमित रक्तदाब तपासत राहणे गरजेचे आहे. त्यासोबत आहार व व्यायाम यावर जोर द्यायला हवा.

रक्तदाब जास्त आहे पण इतर अवयवांवर परिणाम झालेला नाही असे असेल तर अशा रुग्णांनी वजन कमी करणे, नियमित व्यायाम, तंबाखू बंद करणे, ताण-तणाव कमी करणे, मीठ कमी करणे हे उपचार तीन ते सहा महिने करून नियमित रक्तदाब तपासून १४०/९० च्या खाली येतो आहे हे पाहावे. यात यश आले नाही तर गोळ्या सुरू कराव्यात.

रक्तदाबावरील औषधे

उच्च रक्तदाबावर चांगली, प्रभावी औषधे उपलब्ध आहेत. त्यापैकी कोणते औषध किती प्रमाणात सुरु करायचे हे डॉक्टर तुमच्या रक्तदाबाचे प्रमाण, वय, मधुमेह आहे का? आणि तुमची आर्थिक परिस्थिती पाहून ठरवतात.

काही वेळा नव्याने औषध सुरु केल्यानंतर पुढीलपैकी काही त्रास होऊ शकतात.

१. लघवीला जास्त होण्यासाठी दिलेल्या गोळ्यांमुळे वारंवार लघवीला होणे आणि त्यामुळे थकवा वाटणे.
 २. इतर गोळ्यांमुळे नाडीचा वेग कमी होणे किंवा जास्त होणे.
 ३. खोकला, घोट्यावर सूज, बसून उठल्यानंतर चक्कर येणे.
- असा कोणताही त्रास झाल्यास डॉक्टरांना सांगावे.

उच्च रक्तदाबावर किती दिवस उपचार घ्यावे लागतात ?

जवळपास सर्वच रुग्णांना जन्मभर उपचार सुरु ठेवावे लागतात. आहार-विहार यावर नियंत्रण, नियमित व्यायाम, व्यसनमुक्ती, मानसिक ताणतणाव कमी करणे हे उपाय कायमचे करावे लागतात. यासोबत औषधे नियमित घेतल्याने उच्च रक्तदाबाचा आजार आटोक्यात राहू शकतो.

'माझा रक्तदाब आता नॉर्मल आहे' किंवा 'आता मला बरे वाटते आहे' असे म्हणून गोळ्या बंद करणे चुकीचे आणि अधिक धोकादायक आहे. कारण गोळ्यांमुळे आजार नियंत्रणात असतो. त्यामुळे गोळ्या बंद झाल्याने तो पुन्हा डोके वर काढणार आणि अधिक त्रास देणार हे लक्षात ठेवून वेळीच सर्व पथ्य पाळणे महत्त्वाचे आहे.

प्रकाशक

साथी (Support for Advocacy and Training to Health Initiatives (SATHI))

फ्लॅट नं. ३ व ४, अमन ई टेरस, डहाणूकर कॉलनी, कोथरुड, पुणे-४११०३८

फोन : २०-२५४७२३२५, २०-२५४७३५६५

ई-मेल : sathicehat@gmail.com | वेबसाईट : www.sathicehat.org

मुद्रक : मयुरेश क्रिएशन्स | नोव्हेंबर २०२४

