

# ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

## உயர் இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ  
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை  
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100  
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

## உயர் இரத்த அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் மிகவும் பொதுவானது, குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு. பொதுவாக எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது, எனவே உங்களுக்கு அது இருப்பதை நீங்கள் உணராமல் இருக்கலாம். உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் தொடர்ந்து 140/90 க்கு மேல் இருந்தால், உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது.

### **உயர் இரத்த அழுத்தம் எதனால் ஏற்படுகிறது?**

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் நோய் வழிமுறை மரபணு, நரம்பியல், ஹார்மோன், சிறுநீரகம் மற்றும் வாஸ்குலர் காரணிகளின் சிக்கலான தொடர்புகளை உள்ளடக்கியது, இது அதிகரித்த முறையான வாஸ்குலர் எதிர்ப்பு மற்றும் அதிகரித்த இதய வெளியீட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. இது அடையாளம் காணக்கூடிய ஒற்றை காரணம் இல்லாமல் முதன்மை (அத்தியாவசிய) உயர் இரத்த அழுத்தமாகவோ அல்லது ஒரு அடிப்படை நிலையின் விளைவாக ஏற்படும் இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தமாகவோ இருக்கலாம்.

1. முதன்மை (அத்தியாவசிய) உயர் இரத்த அழுத்தம் - 90-95% வழக்குகள்

இந்த வடிவம் படிப்படியாக உருவாகிறது மற்றும் பல காரணிகளின் சிக்கலான தொடர்புகளின் விளைவாகும். முக்கிய வழிமுறைகள் பின்வருமாறு:

a. தமனிகளில் அதிகரித்த எதிர்ப்பு

- சிறிய தமனிகள் மற்றும் தமனிகளின் வாசோகன்ஸ்டிரிக்டன் எதிர்ப்பை அதிகரிக்கிறது.
- காரணமாக இருக்கலாம்:
  - எண்டோதெலியல் செயலிழப்பு (குறைந்த நைட்ரிக் ஆக்சைடு, அதிகரித்த எண்டோதெலின்)
  - அனுதாபம் சார்ந்த அதிகப்படியான செயல்பாடு
  - அதிகரித்த ஆஞ்சியோடென்சின் II (ரெனின்-ஆஞ்சியோடென்சின்-ஆல்டோஸ்டிரோன் அமைப்பு அல்லது RAAS இலிருந்து)

b. RAAS இன் அதிகப்படியான செயல்பாடு

- (சிறுநீரகங்களிலிருந்து) ரெனின் ஆஞ்சியோடென்சினோஜனை ஆஞ்சியோடென்சின் ஆகவும், பின்னர் ஆஞ்சியோடென்சின் II ஆகவும் (ஒரு சக்திவாய்ந்த வாசோகன்ஸ்டிரிக்டர்) மாற்றுகிறது.
- ஆஞ்சியோடென்சின் II:
  - இரத்த நாள சுருக்கத்தை அதிகரிக்கிறது
  - ஆல்டோஸ்டிரோன் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது (சோடியம் மற்றும் நீர் தக்கவைப்புக்கு வழிவகுக்கிறது)
  - வாஸ்குலர் மறுவடிவமைப்பு மற்றும் வீக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது

c. அனுதாப நரம்பு மண்டலத்தை செயல்படுத்துதல்

- அனுதாப நரம்பு மண்டலத்தின் நீண்டகால அதிகப்படியான செயல்பாடு அதிகரிக்கிறது:
  - இதய துடிப்பு மற்றும் சுருக்கம்
  - புற மின்தடை
  - சிறுநீரக சோடியம் மறுஉருவாக்கம்

d. சிறுநீரகங்களால் சோடியம் தக்கவைத்தல்

- (மரபணு அல்லது செயல்பாட்டு அசாதாரணங்கள் காரணமாக) சிறுநீரகங்களால் சோடியம் வெளியேற்றம் பலவீனமடைவதால், இரத்த அளவு விரிவடைந்து, இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.

e. வாஸ்குலர் மறுவடிவமைப்பு மற்றும் விறைப்பு

- நீண்டகால உயர் இரத்த அழுத்தம் தமனி தடித்தல் மற்றும் நெகிழ்ச்சித்தன்மை குறைவதற்கு வழிவகுக்கிறது, எதிர்ப்பை அதிகரிக்கிறது.
- வயதானதும், பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியும் தமனி விறைப்பை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

f. மரபணு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

- குடும்ப வரலாறு, உடல் பருமன், அதிக உப்பு உட்கொள்ளல், உடல் செயல்பாடு இல்லாமை, மது அருந்துதல் மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவை இதற்கு பங்களிக்கின்றன.

2. இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் - 5-10% வழக்குகள்

அடையாளம் காணக்கூடிய நிலைமைகளால் ஏற்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டுகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

a. சிறுநீரக காரணங்கள்

- நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய், சிறுநீரக தமனி ஸ்டெனோசிஸ்: RAAS ஐ செயல்படுத்தி சோடியம் வெளியேற்றத்தை பாதிக்கிறது.

b. ஹார்மோன் கோளாறுகள்

- முதன்மை ஹைபரால்டோஸ்டிரோனிசம்: அதிகப்படியான ஆல்டோஸ்டிரோன் சோடியம் தக்கவைப்பு மற்றும் பொட்டாசியம் இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- ஃபியோக்ரோமோசைட்டோமா: கட்டி சுரக்கும் கேட்டகோலமைன்கள் (அட்ரினலின்/நோராட்ரினலின்).
- குஷிங்ஸ் நோய்க்குறி: அதிகப்படியான கார்டிசோல் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.

c. மருந்துகள் மற்றும் பொருட்கள்

- NSAIDகள் (ஆஸ்பிரின், இப்யூபுரூஃபன்), கார்டிகோஸ்டிராய்டுகள் (ப்ரெட்னிசோலோன், டெக்ஸாமெதாசோன், ஹைட்ரோகார்டிசோன்), வாய்வழி கருத்தடை மருந்துகள் (ஈஸ்ட்ரோஜன்), இரத்தக் கொதிப்பு நீக்கிகள் (குடோளஃபெட்ரின், ஃபெக்ஸோபெனாடின், ஃபீனைல்ஃப்ரின், ஆக்ஸிமெட்டசோலின்), கோகைன், மது.

d. முக்கிய இரத்த நாளங்களின் அசாதாரணங்கள்

- பெருநாடியின் சுருக்கம் (பெருநாடியின் பிறவி குறுகல்).

## அறிகுறிகள்

பொதுவாக எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது.

அரிதாக, மிக அதிக இரத்த அழுத்தம் அதன் சிக்கல்களின் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும், அவை:

- தலைவலி
- மங்கலான பார்வை
- நெஞ்சு வலி

ஆனால் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய ஒரே வழி உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்துக் கொள்வதுதான். 40 வயதுக்குப் பிறகு குறைந்தது 5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறையாவது அதைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.

## நோய் கண்டறிதல்

இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை என்பது உங்கள் மேல் கையைச் சுற்றி ஒரு பட்டையை (கஃப்) உயர்த்தி, உங்கள் இரத்த நாளங்களில் உள்ள அழுத்தத்தை அளவிடுவதை உள்ளடக்குகிறது.

உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கலாம் என்று சோதனை காட்டினால், உங்களிடம் கேட்கப்படலாம்:

- அடுத்த சில நாட்களுக்கு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தவறாமல் சரிபார்க்க வீட்டிலேயே இரத்த அழுத்த மானிட்டரைப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை மீண்டும் பரிசோதிக்க சில நாட்கள் அல்லது வாரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் GP அறுவை சிகிச்சைக்கு மீண்டும் வாருங்கள்.
- 24 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக வழக்கமான அளவீடுகளை எடுக்கும் ஒரு சிறிய மானிட்டரை அணியுங்கள்.

உங்கள் அளவீடுகள் 140/90 க்கு மேல் இருந்தால், உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளதா என்பதை இது உறுதிப்படுத்தும். இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் 2 எண்களாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன, முதல் எண் 2வது எண்ணை விட அதிகமாக உள்ளது (எடுத்துக்காட்டாக, 110/70 என்பது ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்த அளவீடு ஆகும்).

## சிகிச்சை

ஒரு மருத்துவர் பொதுவாக உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு மருந்தை பரிந்துரைப்பார்:

- உங்கள் இரத்த அழுத்தம் மிக அதிகமாக உள்ளது.
- மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் போன்ற உயர் இரத்த அழுத்தத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளீர்கள்.
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்த பிறகும் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக உள்ளது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு பல்வேறு மருந்துகள் உள்ளன. உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்து உங்கள் இரத்த அழுத்தம் எவ்வளவு அதிகமாக உள்ளது, உங்கள் வயது மற்றும் உங்கள் இனம் போன்ற விஷயங்களைப் பொறுத்தது. பெரும்பாலான இரத்த அழுத்த மருந்துகள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மாத்திரைகளாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

### உயர் இரத்த அழுத்தத்தை எவ்வாறு தடுப்பது?

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்க, இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை முன்னுரிமைப்படுத்துங்கள். இதில் சீரான உணவைப் பின்பற்றுதல், ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல், வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் மற்றும் மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல் ஆகியவை அடங்கும். உப்பு உட்கொள்ளல் மற்றும் மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் புகைபிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது ஆகியவையும் முக்கியமான படிகளாகும்.

இங்கே இன்னும் விரிவான விளக்கம்:

#### 1. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை:

- i. சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்: ஒரு நாளைக்கு 2,300 மி.கி. க்கும் குறைவாக சோடியம் உட்கொள்ளவும், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் அல்லது நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் இருந்தால் இன்னும் குறைவாக (1,500 மி.கி. அல்லது அதற்கும் குறைவாக) எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- ii. பொட்டாசியம் உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கவும்: இரத்த அழுத்தத்தில் சோடியத்தின் விளைவுகளை எதிர்கொள்ள பொட்டாசியம் உதவுகிறது.
- iii. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்: இவை அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்களை வழங்குகின்றன.
- iv. முழு தானியங்கள் மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்: இந்த உணவுகள் ஆரோக்கியமான உணவுக்கு பங்களிக்கின்றன மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும்.
- v. நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்: இந்த கொழுப்புகள் கொழுப்பின் அளவை

அதிகரிக்கக்கூடும், இது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு பங்களிக்கும்.

- vi. DASH டயட்டை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்: DASH (உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிறுத்துவதற்கான உணவுமுறை அணுகுமுறைகள்) டயட் என்பது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டமாகும்.

2. ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்:

- ஆரோக்கியமான BMI யை அடைந்து பராமரிக்கவும்: 18 முதல் 25 வரை BMI இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவை அளவிடவும்: அதிகப்படியான வயிற்று கொழுப்பு உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

3. வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்:

- i. வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரம் அல்லது 75 நிமிடங்கள் தீவிர-தீவிரம் கொண்ட செயல்பாட்டை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்: இதில் நடைபயிற்சி, ஜாகிங், நீச்சல் அல்லது நடனம் ஆகியவை அடங்கும்.
- ii. வலிமைப் பயிற்சியையும் இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்: வலிமைப் பயிற்சி தசை வெகுஜனத்தை உருவாக்க உதவும், இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

4. மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும்:

- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்: இதில் யோகா, தியானம், ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் அல்லது இயற்கையில் நேரத்தைச் செலவிடுதல் ஆகியவை அடங்கும்.

5. மது அருந்துவதை கட்டுப்படுத்துங்கள்:

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரம்புகளை மீற வேண்டாம்: பெண்களுக்கு, அது ஒரு நாளைக்கு ஒரு பானம், ஆண்களுக்கு, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பானங்கள்.

6. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்:

- புகைபிடித்தல் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பிற இதய நிலைகளின் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது: மாயோ கிளினிக் கூறுகிறது.

7. வழக்கமான பரிசோதனைகள்:

- தொடர்ந்து இரத்த அழுத்த பரிசோதனைகளைப் பெறுங்கள்: இது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளிக்க உதவும்.

8. உங்கள் மருத்துவரைப் பின்தொடருங்கள்:

- உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து ஒரு மேலாண்மைத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.

9. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் சாத்தியமான சிக்கல்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

- i. இதய நோய்: உயர் இரத்த அழுத்தம் இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், மாரடைப்பு, இதய செயலிழப்பு மற்றும் பிற இதய பிரச்சினைகள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். அதிகரித்த அழுத்தம் இதயத்தை கடினமாக உழைக்கச் செய்து, அது பெரிதாகி, இரத்தத்தை திறம்பட பம்பு செய்ய சிரமப்பட வைக்கும்.
- ii. பக்கவாதம்: உயர் இரத்த அழுத்தம் மூளையில் உள்ள இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், இதனால் அவை வெடிப்பு அல்லது அடைப்புக்கு ஆளாகி பக்கவாதத்திற்கு வழிவகுக்கும். இது மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கக்கூடிய இரத்த உறைவு உருவாவதற்கும் பங்களிக்கும்.
- iii. சிறுநீரக நோய்: உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரகங்களில் உள்ள சிறிய இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தி, இரத்தத்தில் இருந்து கழிவுகள் மற்றும் அதிகப்படியான திரவத்தை வடிகட்டும் திறனைத் தடுக்கிறது. இது நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்க்கு வழிவகுக்கும், இது சிறுநீரக செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.
- iv. பார்வை இழப்பு: உயர் இரத்த அழுத்தம் கண்களில் உள்ள இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், இதனால் பார்வைக் குறைபாடு அல்லது குருட்டுத்தன்மை கூட ஏற்படலாம்.
- v. அனூரிஸங்கள்: உயர் இரத்த அழுத்தம் தமனி சுவர்களை பலவீனப்படுத்தி, அனூரிஸங்கள் உருவாக வழிவகுக்கும், இவை தமனி சுவர்களில் வீக்கங்களாகும், அவை உடைந்து, கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

- vi. புற தமனி நோய் (PAD): உயர் இரத்த அழுத்தம் கால்கள் மற்றும் கைகள் உட்பட உடல் முழுவதும் உள்ள இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கலாம், இது PAD க்கு வழிவகுக்கும், இது பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளில் வலி, புண்கள் மற்றும் திசு இழப்பை கூட ஏற்படுத்தும்.
- vii. பிற சிக்கல்கள்: உயர் இரத்த அழுத்தம் விறைப்புத்தன்மை குறைபாடு, வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி மற்றும் நினைவாற்றல் இழப்பு அல்லது டிமென்ஷியா போன்ற அறிவாற்றல் மாற்றங்களுக்கும் பங்களிக்கக்கூடும்.

### சுருக்கம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் மிகவும் பொதுவானது, குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு. பொதுவாக எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது, எனவே உங்களுக்கு அது இருப்பதை நீங்கள் உணராமல் இருக்கலாம். உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் நோய்க்கிருமி உருவாக்கம் அதிகரித்த வாஸ்குலர் எதிர்ப்பு, திரவம் வைத்திருத்தல் மற்றும் நியூரோஹார்மோனல் சீர்குலைவு ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டுள்ளது, குறிப்பாக RAAS மற்றும் அனாதாப நரம்பு மண்டலத்தை உள்ளடக்கியது.

முதன்மை உயர் இரத்த அழுத்தத்தில், இந்த வழிமுறைகள் நாளப்பட்ட, பெரும்பாலும் நுட்பமான முறையில் தொடர்பு கொள்கின்றன; இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தத்தில், ஒரு குறிப்பிட்ட நோய் செயல்முறை இரத்த அழுத்தத்தின் உயர்வை ஏற்படுத்துகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் போன்ற கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். ஆனால் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களும் இரத்த அழுத்த மருந்துகளும் உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

### செய்ய வேண்டியவை

- ஆரோக்கியமான, சீரான உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.
- தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் - வாரத்திற்கு குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய இலக்கு வைக்கவும்.
- நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருந்தால் எடையைக் குறைக்கவும்.

### செய்ய கூடாதவை

- அதிக உப்பு சாப்பிட வேண்டாம் - உப்பு நிறைந்த உணவையோ அல்லது உங்கள் உணவில் உப்பு சேர்ப்பதையோ தவிர்க்கவும்.
- அதிகமாக மது அருந்த வேண்டாம் - வாரத்திற்கு 14 யூனிட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- அதிகமாக காஃபின் குடிக்க வேண்டாம் - காபி, தேநீர் மற்றும் கோலா ஆகியவை காஃபின் அதிகம் உள்ள பானங்கள்.
- புகைபிடிக்காதே