उच्च रक्तदाब : कारणे व उपाय

सादरकर्ती

डॉ. माया खंदाट

सहयोगी प्राध्यापक, गृहविज्ञान विभाग,

के.एस.के. कॉलेज, बीड

प्रस्तावना :

उच्चरक्तदाब हा आधुनिक काळातील भयंकर आजारातील एक विकार आहे. मानवाच्या बदलत्या जीवनशैलीमध्ये शारीरिक श्रमापेक्षा मानसिक ताणाचे अधिक प्रमाण, धावपळीचे जीवन, चिंता, काळजी यामुळे ॲड्रीनल ग्रंथीपासून ॲड्रीनलीन जास्त प्रमाणात रक्तात मिसळल्याने रक्तदाब वाढतो.

व्याख्या :

आपल्या शरीरातील रक्त सातत्याने एका विशिष्ट दाबाखाली वाहत असते. या नेहमीच्या सामान्य रक्तदाबात वाढ झाली म्हणजे त्याला उच्च रक्तदाब म्हणतात.

रक्त जेव्हा रक्त वाहिन्यातून वाहत असते. त्यावेळेस रक्तवाहिनांच्या कडावर जो दाब पडतो त्याला रक्तदाब म्हणातात.

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) ने उच्चरक्तदाबाची केलेली व्याख्या - Hypertension is a condition in which systolic pressure exceeds 160 mmHg and diastolic pressure exceeds 95 mmhg.

रसायनशास्त्रातील संज्ञा "उच्चरक्तदाब जितका जास्त तितकी विकाराची तीव्रता अधिक असते."

रक्तदाब मोजण्याच्या उपकरणाला 'स्फिग्मोमॅनो मीटर' म्हणतात. रक्तदाबाची नोंद दोन आकड्यात करतात. 120/80 मि.मी. Hg यातील वरचा आकडा हा हृदयाच्या आंकुंचन काळातील रक्तदाब असतो. ज्याला संकुचनी रक्तदाब (सिस्टॉलिक प्रेशर) म्हणतात. खालचा आकडा हा हृदयाच्या प्रसरणकाळातील रक्तदाब असतो. ज्याला प्रसरण रक्तदाब (डायस्टॉलिक प्रेशर) म्हणतात.

उच्चरक्तदाबाचे प्रकार

प्रकार	प्रकुंचनीय रक्तदाब मि.मी. पारा	अनुशीलननीय रक्तदाब मि.मी. पारा
साधारण रक्तदाब	९०.११९	६०.७९
रक्तदाब	१२९.१३९	८०-८९
उच्चरक्तदाब अवस्था	१४०-१५९	९०-९९
उच्चरक्तदाब अवस्था-2	>१६०	>१००

रक्तदाबाचे कार्य :

१. रक्त वाहिन्यातून रक्ताभिसरण होण्यास मदत करणे.

२. रक्ताभिसरणामुळे शरीरातील पेशींना आवश्यक असणारे आहार घटक मिळवून देणे.

३. मूत्र निर्मित क्रियेत मूत्रपिंडास सहाय्य करणे.

रक्तदाबात होणारे बदल :

१. वय - वय जसे वाढत जाईल तसा रक्तदाब वाढत जातो. लहानपणी रक्तदाब कमी असतो, वृद्धपणी तो वाढतो.

२. लिंग - पुरूषापेक्षा स्त्रियांमध्ये १०-२० मि.मी. इतका रक्तदाब कमी असतो. मासिक पाळी बंद झाल्यानंतर तो वाढू लागतो.

३. शरीरस्थिती - झोपलेल्या, बसलेल्या व उभ्या अवस्थेत रक्तदाबात प्रत्येक व्यक्तीप्रमाणे फरक पडतो.

४. जेवनानंतर - लगेच रक्तदाबात थोडी वाढ होते.

५. झोपेत व विश्रांती अवस्थेत - रक्तदाब कमी असतो.

६. सकाळी - रक्तदाब कमी असतो, दुपारनंतर तो वाढत जातो.

७. शारीरिक परिश्रम - शारीरिक हालचाल, परिश्रम व व्यायाम केल्यानंतर रक्तदाबात वाढ होते.

८. भावनिक चलबिचल व मानसिक ताण - या कारणांमुळेही रक्तदाबात वाढ होते.

उच्चरक्तदाबाचे कारणे :

१. मानसिक ताण आणि अयोग्य पद्धतींचा आहार-विहार

२. लठ्ठपणा, मधुमेह, बद्धकोष्ठता

३. वेदनाशामक गोळयांचे अतिसेवन

४. मीठ जास्त प्रमाणात खाणे

५. अन्नपदार्थांची ॲलर्जी

६. स्निग्धांचे अति सेवन

७. तंतुमय पदार्थ कमी प्रमाणात खाणे

८. किडनीचे विकार व वारंवार किडनी/ मूत्रपिंड दाह यामुळे रक्तदाब वाढतो.

उच्चरक्तदाबाची लक्षणे :

सौम्य आणि मध्यम स्वरूपाचा उच्च रक्तदाब असेल तर त्याची फारशी लक्षणे दिसून येत नाहीत.

१. कधी-कधी सकाळी चालताना डोक्याच्या मागच्या भागाला आणि मानेला वेदना होतात व काही वेळाने त्या नाहीशा होतात.
२. चक्कर येणे.
३. हातपाय, खांदे, पाठ दुखणे
४. छातीमध्ये धडधड होणे, विशेषत: डाव्या छातीमध्ये दुखणे.
५. अनेकवेळा लघवीला जाणे.
६. अस्वस्थ वाढणे, थकवा वाटणे.
७. जास्त श्रमाचे काम करू न शकणे
८. भूक मंदावते.
९. वेळीच योग्य इलाज न केल्यास हार्ट अटॅक, अर्धांगवायू असे गंभीर परिणाम दिसून येतात.

आहारोपचार :

१. आहारातील सोडियम (मीठ) स्निग्धे यासारखे आहार घटक आणि उच्च रक्तदाब यांचा परस्पर संबंध असतो.

२. आहारातील एकूण स्निग्ध पदार्थ, संपृक्त स्निग्धाम्ले व कोलेस्ट्रॉल कमी करणे आवश्यक आहे.

३. प्रति कि.ग्रॅ. वजनास २० ते २५ कि. कॅलरी अशा प्रमाणात उष्मांक द्यावा.

४. ५० ते ६० ग्रॅ. प्रथिने पोषणासाठी आवश्यक असतात. परंतु उच्च रक्तदाब हे प्रमाण २० ग्रॅम करावे. असे 'केपनर' Kempner नावाच्या अभ्यासकाने सुचवलेले आहे.

५. अमेरिकन हार्ट असोसिएशन ने सौम्य उच्च रक्तदाब आणि मध्यम उच्च रक्तदाबात अनुक्रमे २ ग्रॅ. आणि १ ग्रॅम सोडियम घ्यावे असे सूचित केले आहे.

६. जेवणात वरून मीठ घेणे बंद करावे.

७. बटाटा वेफर्ससारखे जास्त मिठाचे पदार्थ खाऊ नयेत.

८. केचप, सॉसेस, चीज, सॉल्टेड बटर, गोठवलेले वटाणे. खारावलेले पदार्थ, आहारातून पूर्णपणे वगळावेत.

९. सोडियम बायकार्बोनेट, मोनोसोडियम ग्लुटामेट (अजिनोमोटो) यासारख्या सोडियमच्या संयुगाचा वापर करू नये.

१०. कमी सोडियमयुक्त भाज्याच्या आहारात समावेश करावा.

११. उच्च रक्तदाब व मधुमेह या दोन्ही विकारात रूग्णाच्या शुद्ध रक्तवाहिन्या, हृदय, दृष्टिपटल, मूत्रपिंड यांची कार्यक्षमता कमी होण्याची दाट शक्यता असते.

लाभदायक आहार घटक :

१. पोटॅशियम - रोज ४.७ ग्रॅम पोटॅशियम शरीरात जायला हवे. उच्चरक्तदाब आणि आहारातील कॅल्शियम व पोटॅशियम यांच संबंध आहे असे सिद्ध झाले आहे. आहारात पोटॅशियम पुरेशा प्रमाणात असेल तर मिठावर नियंत्रण न ठेवताही रक्तदाब कमी असे दिसून आले आहे. फळे, भाज्या, आणि दूध या पदार्थात ही दोन्ही खनिजे असतात.

२. कॅल्शियम - आहारात कॅल्शियमयुक्त अन्नपदार्थ विशेषतः, दूध, दही समाविष्ट करावे. वाढलेला रक्तदाब कमी करण्यास उपयोगी ठरते.

३. आमेगा - ३PUFA गट स्निग्धाम्ले - ही वाढलेला रक्तदाब कमी करण्यास उपयुक्त ठरतात. त्यासाठी रूग्णाच्या आहारात माशांचा समावेश करावा. शाकाहारी व्यक्तीच्या आहारात अल्फालिनोलिक स्निग्धाम्ले पुरवणाऱ्या खाद्यपदार्थांचा पुरेशा प्रमाणात समावेश करावा. कारण अल्फा लिनोलिक स्निग्धाम्लापासून शरीराच्या पेशीत ओमेगा ३PUFA गटाची स्निग्धाम्ले तयार होतात.

४. कांदा - लसूण - लसणाच्या रसामध्ये रक्तवाहिन्यावरचा दाब आणि ताण कमी करणारे घटक आहेत. लसणामुळे नाडीचे आणि हृदयाचे ठोके कमी होतात.

५. उच्चरक्तदाबासाठी आवळा गुणकारी आहे. आवळयातील जीवनसत्त्व 'क' सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांच्या लवचिकपणासाठी उपयुक्त ठरते.

उच्चरक्तदाबावर उपाय :

१. जीवनशैलीत बदल करावा.

२. नियमित व्यायाम करून वजन नियंत्रित ठेवणे.

३. तंबाखू, मद्यपान, धुम्रपान वर्ज्य, फलहार नियमितपणे करणे.

४. रक्तदाब नियमितपणे तपासत राहणे किमान महिन्यापासून एकदा.

५. आपल्या मर्जीनुसार औषधांचा डोस कमी-जास्त करू नये. औषधे स्वतःहून थांबवू नये, डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

६. योगासने, योग आणि ध्यानधारणा यांचा नियमित उपयोग करणे.

७. रात्रीची झोप पुरेशी घेणे, जागरण करू नये.

धन्यवाद !