

ബിപി: തിരുത്താം

ബിപി മരുന്ന് ഉപയോഗം ഇല്ലാതാക്കും, രക്തദാനം ചെയ്താൽ ബിപി കുറയ്ക്കാം, ആശുപത്രിയിലാണ്, ലക്ഷണമില്ലെങ്കിൽ ബിപിയില്ല... ഇങ്ങനെ ബിപിയെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണകളുടെ



“ബിപി, അതൊന്നും രോഗമേ അല്ല, മരുന്നു കഴിക്കല്ലേ.. കഴിച്ചു പോയാൽ തീർന്നു. പിന്നെ നിർത്താനേ പറ്റില്ല. പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് അറിയാമോ?”

ഇതുപോലത്തെ വർത്തമാനങ്ങൾ നിങ്ങളും കേട്ടിട്ടുണ്ടാവും. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഏറ്റവും തെറ്റായ ധാരണ നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു ആരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് ബിപിയും പിന്നെ ചികിത്സയും. സ്ക്രോക്കു മുതൽ ഹൃദയാഘാതം വരെ വരുത്തുന്ന വളരെ ഗൗരവമുള്ള അവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ എന്ന അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം. പലരും ഇതു വേണ്ടവിധം ചികിത്സിക്കാത്തതുകൊണ്ട് ആദ്യം പറഞ്ഞപോലുള്ള അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങൾ വിശ്വസിച്ചു മരുന്നു നിർത്തുമ്പോൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതു മാർകരോഗങ്ങളാണ് എന്നതു മറക്കേണ്ട. അമിതരക്തസമ്മർദ്ദത്തേയും അതിന്റെ ചികിത്സയേയും പറ്റി നിലനിൽക്കുന്ന ഏറ്റവും സാധാരണമായ തെറ്റിധാരണകളും അവയ്ക്കുള്ള ശാസ്ത്രീയ വിശകലനങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാം.

അമിതമായ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനു മരുന്നു കഴിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ പിന്നെ നിർത്താൻ ആവില്ല. അതിനാൽ മരുന്നു കഴിക്കുന്നത് സാവകാശം മതി

പ്രധാന അവയവങ്ങളെ ബാധിച്ചു ഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ ആകുമ്പോഴാണ് പല

ഡോ. എസ്. ഹരികൃഷ്ണൻ



പ്രഥമസർ & റെഡ് ബ്ലോക്ക് കാർഡിയോളജി, ശ്രീ ചിത്തിര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് തിരുവനന്തപുരം

drharikrishnan@outlook.com

മോഡലുകൾ: ജോസ്, സോഫിയ ജോൺ,

20 ധാരണകൾ

ത്രികളിലെ ബിപി അളവുകൾ വസ്തുതകളറിയാം

രിലും രക്തസമ്മർദ്ദം കണ്ടുപിടിക്കുന്ന ത്. അതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ ചികിത്സിക്കേണ്ടതു വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ദുഷ്ടഫലങ്ങൾ യാതൊരു രോഗലക്ഷണങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കാതെയാണു കടന്നു വരുന്നത്. ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാത്തതിനാൽ ആണു പലരും ബിപിയെ നിസ്സാരവൽകരിക്കുന്നത്.

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ചികിത്സ മരുന്നുകളിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതശൈലിയിൽ വരുത്തുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ - ആഹാരത്തിലെ ഉപ്പു നിയന്ത്രിക്കുക, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, പുകവലിയും മദ്യപാനവും പൂർണ്ണമായി ഉപേക്ഷിക്കുക, മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുക എന്നിവയെല്ലാം രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മരുന്നുകൾ കഴിച്ചു രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ പറഞ്ഞ അളവിൽ തന്നെ ജീവിതശൈലി വ്യതിയാനങ്ങൾ കൊണ്ടും കുറയ്ക്കാൻ പറുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഉൾക്കൊണ്ടുതന്നെ മരുന്നുകളും ചികിത്സ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണവിധേയമായി ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ മരുന്നിന്റെ അളവു ക്രമേണ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരികയും, ചിലപ്പോൾ പൂർണ്ണമായും മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കാനും പറ്റാം. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതു താമസിപ്പിച്ചാൽ ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവങ്ങളെ അതു ബാധിക്കാനും മറ്റു ഗുരുതര ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നീങ്ങാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ബിപി 140/100 എന്ന അളവിനു മുകളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമാണ് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ. ഈ അളവിനു മുകളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം ചികിത്സകൾ ചെയ്യാതെ മതി



യൂറോപ്യൻ സൊസൈറ്റിയുടെ ഏറ്റവും പുതിയ മാർഗനിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് 140-90 എന്നതിനു മുകളിലുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദനിലയെയാണ് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ (ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം) എന്നു പറയുന്നത്. പക്ഷെ, 130-80 നു താഴെയാണു

സാഭാവികമായ രക്തസമ്മർദ്ദം. ഇതിനിടയിൽ രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ ജീവിതശൈലിയിൽ വ്യത്യാസം വരുത്തി നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും.

പതിവായി തീവ്രവ്യാധാമം ചെയ്താൽ എത്ര ഹൈപ്പർടെൻഷൻ ഉണ്ടെങ്കിലും നിയന്ത്രിക്കാം

ഏറ്റവും പുതിയ മാർഗനിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് 140/90 എന്നതിനു മുകളിലുള്ള ബിപി നിലയാണ് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ അഥവാ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം. 130/80 വരെ നോർമൽ ആയി കണക്കാക്കാം

ചിട്ടയായ വ്യാധാമം രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ വ്യാധാമം കൊണ്ടുമാത്രം രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണവിധേയമാകണമെന്നില്ല. മറ്റു ജീവിതശൈലി വ്യതിയാനങ്ങളും മരുന്നുകളും ചികിത്സയും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. വളരെ ഉയർന്ന നിലയിലുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ തീവ്ര വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നതു ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയിലേക്കു നയിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ വളരെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ

BP: Myth & Truth

ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിച്ചതിനുശേഷമേ തീവ്ര വ്യായാമം ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.

● രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുന്നത് സ്വയം മനസ്സിലാക്കാൻ ആകും. ലക്ഷണങ്ങളില്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയുടെ ആവശ്യവുമില്ല

തീർത്തും തെറ്റായ ഒരു ധാരണയാണിത്. വളരെ ചെറിയ ശതമാനം പേരിൽ മാത്രമേ രക്തസമ്മർദ്ദം ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാക്കൂ. ഭൂരിപക്ഷം ആൾക്കാരിലും ഒരു ലക്ഷണവും കാണിക്കാറില്ല. ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവങ്ങൾക്ക് (ഹൃദയം, തലച്ചോർ, വൃക്ക, രക്തക്കുഴലുകൾ) തകരാറു സംഭവിച്ചതിനു ശേഷമായിരിക്കും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുക.

രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണവും രോഗലക്ഷണങ്ങളും തമ്മിൽ ഒരു ബന്ധവുമില്ല. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണവിധേയമാണോ എന്നറിയാൻ പരിശോധിക്കുക തന്നെ വേണം.

● പുരുഷന്മാരിൽ മാത്രമേ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ ഗൗരവമായി കാണേണ്ടതുള്ളൂ. അവരിലാണ് ബിപി പൊതുവേ കൂടുതൽ. സ്ത്രീകളിൽ ബിപി കൂടി നിൽക്കുന്നത് അപകടകരമല്ല

ഈ ധാരണ തീർത്തും തെറ്റാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം പുരുഷന്മാർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും ഒരുപോലെ അപകടകരമാണ്. സ്ത്രീകൾക്കു പ്രത്യേകിച്ചു ഗർഭകാലത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ രക്തസമ്മർദ്ദനിലകൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ കർശനമായി നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതു വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

● അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. രോഗം മാറിയാൽ മരുന്നു നിർത്താം

ഹൈപ്പർടെൻഷൻ പൂർണ്ണമായി മരുന്നുകഴിച്ച് മാറ്റാൻ പറ്റുന്നതാണെന്നു പറയാനാകില്ല. പ്രമേഹം പോലുള്ള മറ്റു ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെ പോലെ നല്ല നിയന്ത്രണത്തിൽ, രോഗം-ഇല്ലാത്ത പോലെ ജീവിക്കാനാവും.

ബിപി മരുന്നു പെട്ടെന്നു നിർത്തരുത്. ജീവിതശൈലീ നിയന്ത്രണം കൊണ്ട് ബിപി പൂർണ്ണനിയന്ത്രണം നേടിയായാൽ ഡോക്ടറുടെ അനുമതിയോടെ മരുന്നുകുറയ്ക്കാനാവും

ബിപി നിയന്ത്രിതമായിരിക്കുമ്പോൾ ജീവിതശൈലീ പരിഷ്കരണവും മരുന്നും ചികിത്സയും തുടരേണ്ടതാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണമല്ലാതെ മരുന്നുകൾ പെട്ടെന്നു നിർത്തിയാൽ ബിപി പണ്ടുണ്ടായിരുന്നതിനേക്കാൾ വളരെ ഉയർന്ന നിലയിലേക്ക് എത്താനും ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, സ്ട്രോക്ക് എന്നീ ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ഒരിക്കലും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ മരുന്നുകൾ പെട്ടെന്നു നിർത്തരുത്.

● രക്തസമ്മർദ്ദം മരുന്നുകളില്ലാതെ പുരുഷന്മാരിൽ ഉദ്ധാരണശേഷി കുറയ്ക്കും

അതീവ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില മരുന്നുകൾ അപൂർവ്വമായി ഉദ്ധാരണശേഷി കുറയ്ക്കുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. മറിച്ച് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉദ്ധാരണശേഷി കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഒരു ഘടകമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. മരുന്നുകഴിക്കുന്നവരിൽ ഈയൊരു പ്രശ്നം ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടാൽ ആ പ്രത്യേക മരുന്നു മാറ്റി പ്രശ്നം പൂർണ്ണമായി മാറ്റാം.

● ചെറുപ്പക്കാരിലെ രക്തസമ്മർദ്ദം കാര്യമാക്കേണ്ടതില്ല

ചെറുപ്പക്കാരിലെ രക്തസമ്മർദ്ദം അളവ് മുതിർന്നവരേക്കാൾ കുറവായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ചെറുപ്രായത്തിലെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതു പ്രധാന അവയവങ്ങളെ നേരത്തെ തന്നെ ബാധിക്കാനും ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളിലേക്കു നയിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ ചെറുപ്പക്കാരിലെ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ വളരെ പ്രാധാന്യത്തോടെ കാണുകയും നിർബന്ധമായും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുമാണ്.

● രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ അതുകൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒന്നിലേറെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല. ഒരു മരുന്നിന്റെ അളവു കൂട്ടിയാൽ തന്നെ ബിപി നിയന്ത്രിക്കാം. അതാണു നല്ലത്

ബിപി നിയന്ത്രിക്കാൻ ചിലപ്പോൾ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ മരുന്നുകൾ നൽകേണ്ടിവന്നേക്കാം. മുൻകാലങ്ങളിൽ ഒരു മരുന്നിന്റെ ഉയർന്ന അളവിൽ എത്തിയതിനുശേഷമേ രണ്ടാമത്തെ മരുന്നു നൽകാവൂ.

● രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ അതുകൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒന്നിലേറെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല. ഒരു മരുന്നിന്റെ അളവു കൂട്ടിയാൽ തന്നെ ബിപി നിയന്ത്രിക്കാം. അതാണു നല്ലത്

ബിപി നിയന്ത്രിക്കാൻ ചിലപ്പോൾ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ മരുന്നുകൾ നൽകേണ്ടിവന്നേക്കാം. മുൻകാലങ്ങളിൽ ഒരു മരുന്നിന്റെ ഉയർന്ന അളവിൽ എത്തിയതിനുശേഷമേ രണ്ടാമത്തെ മരുന്നു നൽകാവൂ.



മോഡൽ: ജസ്റ്റിൻ

ആഹാരത്തിൽ ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറച്ചാൽ മാത്രം മതി അമിതമായ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാം. ഉപ്പിനു പകരം ഇന്ദുഷ് (റോക്ക് സാൾട്ട്) ഉപയോഗിച്ചാൽ ബിപി കുറയ്ക്കാനാവും

ഉപ്പിന്റെ അളവു നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ഒരു വിഭാഗം ആളുകളിൽ (Salt sensitive) പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ്. അതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ ഉയർന്ന ഉപ്പ് അടങ്ങിയ അച്ചാർ, പപ്പടം, പ്രോസസ്സ്ഡ് ഫുഡ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

ഇന്ദുഷ് (rock salt) രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ നല്ലതാണെന്നു പറയുന്നത്, അതിൽ കൂടുതൽ പൊട്ടാസ്യം ക്ലോറൈഡ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നുള്ള ധാരണയിലാണ്. പക്ഷേ, കേരള സർവകലാശാലയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഇന്ദുഷിൽ പൊട്ടാസ്യം ക്ലോറൈഡിന്റെ അളവ് 1% മാത്രമേ ഉള്ളൂ. അതിനാൽ ഇന്ദുഷ് വലിയ പ്രയോജനം ചെയ്യാൻ വഴിയില്ല.

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ മരുന്നു കഴിക്കുന്നതിനാൽ എനിക്ക് ഭക്ഷണത്തിൽ നിയന്ത്രണത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. വ്യാധാമവുമാ ചെയ്യേണ്ടതില്ല

മരുന്നു ചികിത്സയെപ്പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് വ്യാധാമവും ജീവിതശൈലി വ്യതിയാനങ്ങളും. ആഹാരത്തിലുള്ള ഉപ്പിന്റെ അളവു നിയന്ത്രിക്കുന്നതും പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഉപേക്ഷിക്കുന്നതും മാനസിക പിരിമുറുക്കം നിയന്ത്രിക്കുന്നതുമെല്ലാം രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കും.

മദ്യപാനവും പുകവലിയും ബിപി കൂട്ടില്ല

തെറ്റാണ്. സ്ഥിരമായ മദ്യപാനം രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. മദ്യപാനം പൂർണ്ണമായി ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് ബിപി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. അതുപോലെത്തന്നെയാണ് പുകവലിയും.



മോഡൽ: ജോൺ ഗ്രേസ് ജോൺ, ലജിബ് സാബു

ണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. പക്ഷേ, അടുത്തകാലത്തു നടത്തിയ ചില പഠനങ്ങളിൽ രണ്ടുമൂന്നു മരുന്നുകളിൽ ചെറിയ അളവിലുള്ള കോമ്പിനേഷൻ തെറ്റാപ്പി മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ഇപ്പോൾ കോമ്പിനേഷൻ തെറ്റാപ്പി ആണു നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്.

കുടുംബപരമായി പൊതുവെ രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുതലുള്ളവരാണ്. അതിനാൽ ഞങ്ങളുടെ അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം അപകടകാരി അല്ല

കുടുംബപരമായി ഹൈപ്പർടെൻഷൻ ഉള്ളവർക്കു ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അങ്ങനെയുള്ളവർ ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ബിപി പരിശോധിച്ചു ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ആരംഭിക്കണം. രക്തസമ്മർദ്ദം കൊണ്ടുള്ള അപകട സാധ്യത ഇവർക്കും കുറവല്ല.

ദിവസത്തിന്റെ എല്ലാ സമയവും ബിപി ഒരുപോലെ ആയിരിക്കും.

അതിനാൽ ബിപി മരുന്ന് എപ്പോൾ കഴിച്ചാലും മതി

ഒരാളുടെ ബിപി അയാളുടെ പ്രവർത്തികൾക്കനുസരിച്ചു വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. എന്നാൽ അത് ഒരു പരിധിയിൽ കൂടുതൽ ആകാൻ പാടില്ല. നമ്മുടെ ബിപി അളക്കേണ്ടതു വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ (resting state) ആണ്. ആ അളവാണ് ചികിത്സയ്ക്കു മാർഗനിർദ്ദേശമായി സി കരിക്കുന്നത്.

അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ മരുന്നു കഴിക്കുന്നവർക്കും ഉപ്പു കുറയ്ക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഭക്ഷണമാറ്റങ്ങളും ആവശ്യത്തിനുള്ള വ്യാധാമവും അനിവാര്യമാണ്

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള മരുന്നു രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ആണു സാധാരണ കഴിക്കുന്നത്. അതു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതശൈലിയും ബിപിയുടെ അളവും ഒക്കെ പരിഗണിച്ചാണു നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ മരുന്നു കഴിക്കണമെന്നു ഡോക്ടർ തീരുമാനിക്കുന്നത്.

ബിപി വളരെ കൂടുതലില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞാലും ബിപി മരുന്നു കഴിക്കരുത്. ചിലപ്പോൾ ബിപി കുറഞ്ഞ തലകറങ്ങി വീഴ്ച ഉണ്ടാവാം

ബിപി ഒരുപരിധിയിൽ അധികമാണെങ്കിൽ ജീവിതശൈലിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങളും മരുന്നു ചികിത്സയും തീർച്ചയായും വേണ്ടിവന്നേക്കും. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ള രോഗികൾ ബിപി കുറഞ്ഞു തലകറങ്ങി വീഴുന്നത് അപൂർവ്വമാണ്. ചില രോഗികളിൽ ഇരുന്നിട്ടോ കിടന്നിട്ടോ പെട്ടെന്നു എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ചെറിയ തലകറക്കം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് (അപൂർവ്വം ചിലരിൽ). അങ്ങ

BP: Myth & Truth

നെയുള്ളവർ ആ വിവരം ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക. ചികിത്സയിലെ മരുന്ന് കളിൽ ഡോക്ടർ മാറ്റം വരുത്തി തരും.

വർഷങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ബിപി മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് വ്യക്തമായ ആരോഗ്യം നശിപ്പിക്കും

തികച്ചും തെറ്റാണ്. അനിയന്ത്രിതമായ ബിപി ആണ് വ്യക്തമായ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകാനുള്ള പ്രധാന ഘടകം. ബിപി നിയന്ത്രിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വ്യക്തയുടെ പ്രവർത്തനം സംരക്ഷിക്കപ്പെടുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള ചില മരുന്നുകൾ വ്യക്തയ്ക്കു പ്രത്യേകം സംരക്ഷണവും നൽകും.

പിരിമൂറുകക്കാണ് അമിത ബിപിയുടെ കാരണം. റിലാക്സേഷൻ മാർഗങ്ങൾ പരിവായി ശീലിച്ചാൽ ബിപി മരുന്ന് കൾ ഒഴിവാക്കാനാകും

മാനസിക പിരിമൂറുകക്കും മാത്രമല്ല ഉയർന്ന ബിപിയുടെ കാരണം. പക്ഷേ അതൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്. വളരെ ഉയർന്നതല്ലാത്ത ബിപി ഉള്ളവർക്കു ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങളും റിലാക്സേഷനും കൊണ്ട് ബിപി കുറയ്ക്കാമെന്നു കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ചിലർക്കെങ്കിലും മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കാനാവും. പക്ഷേ, അതിനുശേഷം സ്ഥിരമായി ബിപി പരിശോധന അനിവാര്യമാണ്.

മോഡൽ: മേരി വർഗീസ്



ബിപി അളവുകൾ അറിയാം

120/80 എന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഏറ്റവും അഭികാമ്യമായ അളവാണ്. ഈ അളവിൽ കൂടാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

സിസ്റ്റോളിക് ബിപി 120 നു മുകളിലും, ഡയസ്റ്റോളിക് ബിപി 80 നു മുകളിലുമായാൽ സാധാരണമായ അളവ്.

സിസ്റ്റോളിക് ബിപി 130-139, ഡയസ്റ്റോളിക് ബിപി 80-89 നും ഇടയിലായാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം സാധാരണ അളവിനെക്കാൾ അൽപ്പം കൂടുതൽ.

സിസ്റ്റോളിക് ബിപി 140 നും ഡയസ്റ്റോളിക് ബിപി 90 നും മുകളിലേക്കും ഉയരുകയാണെങ്കിൽ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ അഥവാ രക്താതിസമ്മർദ്ദം ഉണ്ട്.

വാറുമാണ്. കൂടുന്നതായി കണ്ടാൽ മരുന്ന് തുടങ്ങണം. ഏതു ഘട്ടത്തിലും മരുന്ന് നിർത്തുമ്പോൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കാൻ മടിക്കരുത്.

ബിപി പരിശോധന തട്ടിപ്പാണ്. ആശുപത്രിയിൽ അളവു കൂടുതൽ കാണിച്ചു മരുന്ന് തരും

തെറ്റാണ് ഈ ധാരണ. എന്നാൽ ആശുപത്രിയിൽ വെച്ച് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ വളരെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദവും എന്നാൽ വീട്ടിൽ വെച്ചു നോക്കുമ്പോൾ സാധാരണ നിലയിലുള്ളതുമായ അവസ്ഥയും ഉണ്ടാകാം. ഇതാണ് വൈറ്റ് കോട്ട് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ എന്ന് പറയുന്നത്. ആശുപത്രിയിൽ വെച്ച് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ വളരെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദവും എന്നാൽ വീട്ടിൽ വെച്ചു നോക്കുമ്പോൾ സാധാരണ നിലയിലുള്ളതുമായ അവസ്ഥയും ഉണ്ടാകാം. ഇതാണ് വൈറ്റ് കോട്ട് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ എന്ന് പറയുന്നത്. ആശുപത്രിയിൽ വെച്ച് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ വളരെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദവും എന്നാൽ വീട്ടിൽ വെച്ചു നോക്കുമ്പോൾ സാധാരണ നിലയിലുള്ളതുമായ അവസ്ഥയും ഉണ്ടാകാം.

പ്രതിയുടെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാതൃക പിരിമൂറുകക്കാണ് ഇതിനു കാരണം. ആംബുലേറ്ററി ബിപി മോനിറ്റർ എന്ന 24 മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ബിപി പരിശോധിക്കുന്ന ഉപകരണം വഴിയാണ് വൈറ്റ് കോട്ട് ഹൈപ്പർടെൻഷൻ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്.

രക്തത്തിന്റെ അളവു കൂടുന്നതാണ് ബിപി കൂടാനുള്ള കാരണം. അതിനാൽ ഇടയ്ക്കിടെ രക്തദാനം നൽകിയാൽ ബിപി നിയന്ത്രിക്കാനാകും

അതു തെറ്റായ ധാരണയാണ്. രക്തദാനം അഭികാമ്യമായ ഒരു കാര്യമാണ്. എന്നാൽ അതുകൊണ്ട് ബിപി നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതല്ല. പോളിസിതെമിയ എന്ന അപൂർവരോഗമുള്ളവരിൽ ഹീമോസ്റ്റോസിസ് അളവും ബിപിയും കൂടുതലായി കാണാറുണ്ട്.

രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുതലായി തോന്നുമ്പോൾ മാത്രം ബിപി മരുന്ന് കഴിച്ചാൽ മതി

പോരാ. ബിപി മരുന്ന് തുടർച്ചയായി കഴിവതും ഒരേ സമയം തന്നെ കഴിക്കണം. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനു പലരിലും ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകാറില്ല. അതിനാൽ ലക്ഷണങ്ങൾ തോന്നുമ്പോൾ മാത്രം രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് അപകടമാണ്.

ബിപി കൂടുമ്പോൾ മാത്രം മരുന്ന് കഴിക്കാമെന്നു ധരിക്കുന്നതു തെറ്റാണ്. കാരണം ബിപി കൂടുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയില്ല