

उच्च रक्तदाबाची कारणे

डॉ. शैलेश गांधी

बहुतेकदा उच्च रक्तदाबाची कमी असण्याची काही विशेष कारणे नसतात. अशा रक्तदाबाला प्रायमरी हायपरटेन्शन असे म्हणतात. याउलट जर उच्च रक्तदाबामागील कारणाचे निदान झाल्यास अशा रक्तदाबाला सेकंडरी (Secondary) हायपरटेन्शन असे म्हणतात. मूत्रपिंडाविषयक समस्या, ग्रंथींमधील बिघाड, ऑर्टामधील बिघाड, (शरीराला रक्ताद्वारे ऑक्सीजन पुरवणाऱ्या मुख्य धमनीला ऑर्टा असे म्हणतात), धमन्या अरुंद होणे इत्यादी समस्या सेकंडरी हायपरटेन्शन साठी कारणीभूत असू शकतात. अशा प्रकारच्या रक्तदाबाच्या समस्येचे निदान डॉक्टर शारिरीक चाचणी तसेच काही वैद्यकीय तपासण्या केल्यानंतरच करतात.

आई वडिलांपैकी एकाला जर रक्तदाब असेल तर मुलाला होण्याची शक्यता असते. कधी कधी अशा प्रकारे अनुवंशिक समस्या उद्भवत देखील नाही.

लहान तसेच मध्यमवयात लठ्ठ मुलांमध्ये उच्चरक्तदाबाचा धोका अधिक संभवतो. व्यायामाअभावी वजन अधिक वाढून हा धोका अधिक वाढतो.

ज्या व्यक्ती मद्यसेवन तसेच अमली पदार्थांचे सेवन करतात अशा व्यक्तींमध्ये उच्च रक्तदाबाचा धोका संभवतो. तसेच स्टीरॉईड्स (Steroids), गर्भनिरोधक गोळ्या यांसारख्या औषधांमुळेही उच्च रक्तदाबाच्या समस्या उद्भवू शकतात.

गर्भवती महिलांमध्येही उच्चरक्तदाबाची समस्या भेडसावू शकते. गर्भावस्थेतील उच्चरक्तदाबाला Preeclampsia किंवा toxemia असे म्हणतात. साधारणपणे ६% ते ८% महिलांना अशा प्रकारच्या उच्च रक्तदाबाला सामोरे जावे लागते.

उच्चरक्तदाबाचे शरीरावर होणारे परिणाम:

उच्चरक्तदाबामुळे हृदय तसेच धमन्यांमधील कार्यदाब वाढतो. हृदयाचे स्पंदन कठीण होते, तसेच धमन्यांमधून रक्त जास्त दाबाने वाहते. उच्चरक्तदाब जर अधिक काळ राहिला तर हृदय व धमन्यांच्या कार्यामध्ये अडथळा निर्माण होतो. उच्चरक्तदाबामुळे मुत्रपिंड, डोळे, मेंदू यांसारख्या अवयवांवरही विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

उच्चरक्तदाबाची समस्या असणाऱ्या व्यक्तींना कित्येकदा त्यांना असणाऱ्या या समस्येची जाण लक्षांनाअभावी लवकर होत नाही. म्हणून उच्च रक्तदाबाला सायलेंट किलर (Silent Killer) असे म्हणतात. जरी उच्चरक्तदाबाची लक्षणे दिसून आली नाही, तरी त्याचा परिणाम शरीरावर होत नाही, असे नाही.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a Prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

© Arogyadarpan.com

उच्च रक्तदाबामुळे पक्षाघात, हृदयविकार, मूत्रपिंड बिघाड, दृष्टीहीनता तसेच अॅथेरोस्क्लेरोसिस यांसारख्या समस्यांचा धोका उद्भवू शकतो. काही ठराविक व्यक्तींमध्ये डोकेदुखी, दृष्टीमध्ये बदल, निरुत्साही वाटणे, नाकातून रक्त येणे यांसारख्या समस्या देखील रक्तदाबामुळे निर्माण होऊ शकतात.

उच्चरक्तदाब असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला वरीलपैकी कोणतीही समस्या असल्यास त्वरीत उपचार घ्यावेत.

उच्चरक्तदाबाचे निदान कसे केले जाते?

मध्यमवयीन मुलांना जर उच्चरक्तदाब असेल तर त्या बद्दलची नियमित तपासणी करणे गरजेचे ठरते. ही तपासणी वेदनाविरहीत व लवकर होण्यासारखी असते. फक्त एकदाच रक्तदाब तपासून एखाद्या व्यक्तीला उच्चरक्तदाब आहे, असे निदान करणे योग्य नाही. परंतु, हा सावधानतेचा इशाराही असू शकतो. उच्चरक्तदाबाशी निगडित हायपरटेन्शन ही एक संकल्पना आहे. या संकल्पनेचा अर्थ काही व्यक्तींचा रक्तदाब डॉक्टरांच्या रुग्णालयातील स्थितीपायी वाढतो व हाच रक्तदाब जेव्हा ती व्यक्ती निवांत असेल तेव्हा कमी होतो. अशा प्रकारच्या रक्तदाबाची तपासणी संपूर्ण दिवसभरात काही ठराविक कालावधीनंतर केली जाते. ज्याला Ambulatory blood pressure monitoring असे म्हणतात.

एखाद्या व्यक्तीला काही आठवड्यांच्या तसेच काही दिवसांच्या कालावधीनंतर रक्तदाब तपासणी करणे गरजेचे असते. हा निर्णय डॉक्टरांच्या सल्ल्यानंतरच घेणे हितावह ठरते.

उच्च रक्तदाबाच्या तपासणी दरम्यान डॉक्टर खालील प्रश्न विचारू शकतात:

रुग्णाच्या सध्याच्या किंवा पूर्वीच्या आरोग्याविषयी तसेच घरातील एखादी व्यक्ती काही औषधे घेतात का? मद्यपान किंवा धूम्रपान करता का? इत्यादी.

डॉक्टर वजन व उंची देखील तपासू शकतात. मूत्रपिंड बिघाड, थायरॉईड या समस्यांमुळे उच्चरक्तदाब उद्भवू शकतो.

या समस्यांचे निदान करण्यासाठी डॉक्टर मूत्रतपासणी व रक्ततपासणी करण्याचा सल्ला देऊ शकतात. रक्तातील चरबीचे प्रमाण अधिक असल्याने पक्षाघात, हृदयविकार होण्याचा धोका संभवतो. त्यामुळे हे प्रमाण मोजण्याची तपासणी करायला देखील डॉक्टर सांगू शकतात.

उच्च रक्तदाबासाठीचे उपचार:

उच्चरक्तदाबाची समस्या ही काही काळासाठी किंवा आयुष्यभरासाठी असू शकते. हा कालावधी उच्चरक्तदाब होण्याच्या कारणांवर अवलंबून असतो. कारण काहीही असले तरीही रक्तदाब नियंत्रित ठेवणे, हे महत्त्वाचे आहे. ज्या व्यक्ती स्वतःचा उच्च रक्तदाब नियमित आचरणाने नियंत्रणात ठेवतात

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a Prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.

© Arogyadarpan.com

त्या व्यक्तींसाठी वयोमानानुसार वाढणारा धोका देखील कमी होतो. उच्चरक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यासाठी औषधे जरूरी आहेतच, परंतु याबरोबरच राहणीमानात योग्य बदल करणे देखील गरजेचे ठरते. उच्चरक्तदाबाचे निदान झाल्यास तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांच्या मदतीने योग्य उपचाराची दिशा ठरवली पाहिजे. बहुतांशी डॉक्टर मीठ व कर्बोदके खाणे, धूम्रपान व मद्यपान टाळणे, नियमित व्यायाम करणे, यांसारखे राहणीमानातील बदल करण्याचा सल्ला देतील.

नियमित व्यायाम हा उच्च रक्तदाबासाठीचा फार महत्त्वाचा उपचार आहे. अनियंत्रित उच्चरक्तदाबाची समस्या असणाऱ्या व्यक्तींनी मात्र व्यायाम करताना काळजी घ्यावी. अमेरिकन ॲकॅडमी ऑफ पेडियाट्रीक्स (American Academy of Pediatrics) च्या सल्ल्यानुसार उच्चरक्तदाब असलेल्या मध्यमवयीन मुलांनी त्यांचा रक्तदाब नियंत्रित होईपर्यंत काही विशिष्ट खेळ (उदाहरणार्थ: वजन उचलणे, शरीरसौष्ठव इत्यादी) खेळणे टाळावे.

या खेळामध्ये फक्त शरीरावर मांस वाढवण्याकडे कल असतो ज्यामध्ये कुठल्याही प्रकारची शारिरीक हालचाल होत नाही म्हणून हे खेळ खेळणे शक्यतो टाळावे.

उच्चरक्तदाब न होण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय:

खालील नमूद केलेल्या गोष्टींचे अनुकरण केल्यास उच्चरक्तदाबाचा धोका कमी होऊ शकेल.

- तुमच्या उंचीनुसार तुमचे वजन आटोक्यात ठेवा.
- नियमित व्यायाम करा. यामुळे अतिरिक्त वजन वाढ होणार नाही. तसेच व्यायामामुळे हृदयाचे तसेच रक्तवाहिन्यांचे आरोग्यदेखील टिकून राहील.
- पोषणयुक्त आहार घ्या. आहारामध्ये धान्य, कमी चर्बीयुक्त दुधाचे पदार्थ, फळे, भाज्या इत्यादींचा समावेश करावा.
- धूम्रपान टाळा. धूम्रपान व उच्चरक्तदाब ही पक्षाघात, हृदयविकार होण्यामागची मुख्य कारणे आहेत.
- तुमच्यावर पडणाऱ्या अतिरिक्त तणावावर नियंत्रण ठेवा. हे करण्यासाठी दीर्घ श्वासोश्वास यांसारख्या आरामदायी व्यायामाचा अवलंब करा.
- मीठाचे सेवन कमी करा. कमी मीठ खाल्ल्याने रक्तदाब कमी (नियंत्रणात) ठेवण्यात तसेच उच्च रक्तदाबापासून संरक्षण (बचाव) होण्यास मदत होते. ब्रेड, बेकरी प्रॉडक्ट्स, तसेच साठवलेले पदार्थ यांसारख्या पदार्थांमध्ये मीठाचे प्रमाण अधिक असते त्यामुळे या पदार्थांचे सेवन करणे टाळा.
- मद्यपान करणे टाळा.
- रक्तदाब तपासणी नियमित करा. कारण उच्चरक्तदाबाचे प्रमाण प्रौढ व्यक्तींमध्ये अधिक असले, तरीही ही समस्या कुठल्याही वयोगटाच्या व्यक्तींमध्ये उद्भवू शकते.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a Prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilizing the information.