

उच्च रक्तदाब

डॉ. शैलेश गांधी

पूर्वी केलेल्या शारीरिक चाचणी दरम्यान नर्सने तुमचा रक्तदाब मोजला असेल. एरवी कधीही या गोष्टी विषयी गांधीर्याने विचार केला जात नाही, परंतु बहुतांशी तरुण हे त्यांचा रक्तदाब मोजत असताना रक्तदाबाचा गांधीर्याने विचार करतात.

■ रक्तदाब म्हणजे नक्की काय?

प्रत्येक व्यक्तीला जगण्यासाठी रक्तदाबाची गरज असते. रक्तदाबाशिवाय ऑक्सिजनयुक्त रक्त शरीरातील महत्वाच्या अवयवांना पुरवणे शक्य होणार नाही.

रक्तदाब म्हणजे हृदयस्पंदनादरम्यान रक्तवाहिन्यांच्या भित्तिकेवर निर्माण झालेला अतिरिक्त दाब होय. हा रक्तदाब कमी व जास्त होत राहतो. हा दाब दोन क्रियांमुळे निर्माण होतो. जेव्हा हृदयाकडून धमन्यांमधील व इतर अवयवांकडून रक्त ओढून घेतले जाते, तेव्हा दाब निर्माण होतो. त्याचप्रमाणे रक्तप्रवाहासाठी धमन्यांद्वारे विरोध केला जातो, तेव्हादेखील दाब निर्माण होतो. रक्तदाब हा नेहमी कमी जास्त होत रहातो. शारीरिक हालचाल केल्याने किंवा ती थांबविल्याने रक्तदाब जास्त किंवा कमी होतो. त्याबरोबरच ज्वर, आहार, मानसिक स्थिती, शरीराची ठेवण, औषधे यांमुळेदेखील रक्तदाब कमी व जास्त होतो.

एम एम एच जी (mmHg) हे परिमाण रक्तदाब मोजण्यासाठी वापरले जाते. उदा. निरोगी प्रौढ व्यक्तीचा रक्तदाब १२०/८० mmHg पेक्षा कमी असतो. यापैकी कमाल संख्येला (म्हणजे १२०) 'सिस्टोलिक प्रेशर' (Systolic Pressure) म्हणतात. हा दाब म्हणजे हृदय ठोक्याच्या उच्च पातळीदरम्यान निर्माण झालेला दाब होय. या उलट ८० या किमान संख्येला 'डाएस्टोलिक प्रेशर' (Diastolic Pressure) असे संबोधिले जाते. हा दाब म्हणजे हृदय ठोक्याच्या किमान पातळी दरम्यान निर्माण झालेला दाब होय.

स्फायगमॉमॅनोमीटर (Sphygmomanometer): या उपकरणाद्वारे रक्तदाब मोजला जातो. हे उपकरण दंडाला घट्ट बांधले जाते व तिथे दाब निर्माण केला जातो. त्यामुळे एखादी धमनी आकुंचित पावते व रक्तप्रवाह कांही क्षणांसाठी थांबला जातो. हा दाब काढून घेतल्यास रक्तप्रवाह पुन्हा चालू होतो, अशा प्रकारे रक्तदाब मोजला जातो. हृदयाचे ठोके स्टेथोस्कोपद्वारे (Stethoscope) ऐकले जातात. धमन्यांमध्ये रक्तवाहताना निर्माण होणारा पहिला ठोका म्हणजे systolic pressure होय व जसा हा ठोका थांबतो तो दाब म्हणजे Diastolic pressure होय.

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 रक्तदाब म्हणजे काय?

उच्च रक्तदाबाची समस्या ही वयोवृद्ध लोकांमध्येच आढळते असा बहुतांशी लोकांचा समज असतो. त्यामुळे तरुण व्यक्तींमध्ये ही समस्या आढळून आल्यास धक्कादायक वाटते. तरुणांमधील रक्तदाबाच्या समस्येचे प्रमाण विरळ आहे. (अमेरिकेमध्ये हे प्रमाण १% ते ३% आहे) तरीही याबाबतची तपासणी करून दक्षता घेणे जरूरीचे ठरते. लहान मुलांना देखील उच्चरक्तदाब असू शकतो. अमेरिकेत ६ वर्ष व त्यापुढील वयाच्या मुलांना उच्चरक्तदाब असण्याचे प्रमाण जवळ जवळ ६.० दशलक्ष आहे. म्हणजेच दर पाच मुलांमागे एका मुलाला उच्चरक्तदाब असतो. बहुतांशी लोकांना आपल्याला रक्तदाब आहे हे माहितीच नसते. त्यामुळे डॉक्टरांनी याबाबतची तपासणी कटाक्षाने करणे जिकीरीचे ठरते.

१८ वर्षे व त्यापेक्षा जास्त वय असलेल्या सुदृढ व्यक्तींचा रक्तदाब हा ८० ते १२० च्या दरम्यान असला पाहिजे. ज्या व्यक्तींमध्ये सिस्टॉलिन प्रेशर १२० ते १३९ च्या दरम्यान तसेच डायस्टॉलिन प्रेशर ८० ते ८९ च्या दरम्यान असेल त्यांनी रक्तदाब नियमित तपासला पाहिजे.

१८ वर्षापेक्षा जास्त वय असलेल्या व्यक्तीचा रक्तदाब जर ९० किंवा १४० एवढा किंवा त्याहून अधिक असेल तर त्या व्यक्तीस उच्चरक्तदाब आहे असे मानले जाते.

मध्यमवयीन मुलांचा उच्चरक्तदाब हा प्रौढ व्यक्तीच्या उच्चरक्तदाबापेक्षा कमी असू शकतो. मध्यमवयीन मुलांमध्ये उच्चरक्तदाब म्हणजे - रक्तदाब त्यांच्या वयाच्या, उंचीच्या ९५% पेक्षा जास्त असलेला होय.

मध्यमवयीन मुलांमध्ये रक्तदाब जर रक्तदाबाच्या योग्य पातळीपेक्षा ९०% पेक्षा जास्त असेल तर प्रौढ व्यक्तींमध्ये होणाऱ्या उच्चरक्तदाबाच्या धोक्यापेक्षा हा धोका तिप्पट वाढतो.

लहान मुलांना उच्चरक्तदाब आहे की नाही हे तपासण्यासाठी तीन वेळा रक्तदाब तपासला जातो. नंतर त्याची सरासरी काढली जाते. बऱ्याच लहान मुलांचा रक्तदाब वार्षिक शारिरीक तपासणी दरम्यान तपासला जातो. ज्या मुलांचा रक्तदाब योग्य पातळीवर असेल त्यांनीही वर्षातून एकदा तपासणी केली पाहिजे.

जर एखाद्या व्यक्तीचा रक्तदाब नियमित उच्चपातळीपेक्षा जास्त असेल किंवा घरातील एखाद्या व्यक्तीला उच्चरक्तदाब असेल, तर त्या व्यक्तीसही उच्चरक्तदाब असण्याचा धोका संभवतो. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार नियमित रक्तदाब तपासून घ्यावा.

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.