

উচ্চ রক্তচাপ - সংক্ষিপ্তসার

উচ্চ রক্তচাপ (হাইপারটেনসন) কি?

- উচ্চ রক্ত চাপ অর্থাৎ আপনার ধমনীতে রক্ত চাপ অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়া। দুভাবে রক্তচাপ মাপা হয় যেমন ১৪০/৮৫ মিমিএইচজি।
- তবে 'একবার অতিরিক্ত চাপ বৃদ্ধির' অর্থ এই নয় আপনার উচ্চ চাপের সমস্যা আছে।
- একবার যদি আপনার অতিরিক্ত রক্তচাপ ধরা পড়ে আপনার ডাক্তার বা নার্স সাধারণতঃ আপনাকে বেশ একটি নির্দিষ্ট সময়সীমায় কয়েকবার রক্তচাপ পরীক্ষা করাতে বলবেন।
- ভিন্ন ভিন্ন দিনে, আপনার বিশ্রামে থাকাকালীন, বেশ কয়েকবার বেশী রক্তচাপ ধরা পড়লে (১৪০/৮৫ বা তার বেশী, ডায়বেটিসে ১৪০/৮০-র বেশী) বলতে হবে যে আপনার উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা আছে।

উচ্চ রক্তচাপের বিষয়ে কয়েকটা সাধারণ পয়েন্ট

- ইউকেতে ৬৫বছর বয়সের উর্ধ্বে অর্ধেক সংখ্যক মানুষ এবং মাঝ বয়সী প্রতি ৪ জনের ১ জন উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত। অপেক্ষাকৃত তরুণদের ক্ষেত্রে এই সমস্যাটা কম দেখা যায়।
- সাধারণতঃ রক্তচাপ বেড়ে গেলেও কোনো উপসর্গ দেখা যায় না। তবে বেশ কয়েক বছরে উচ্চ রক্তচাপে কয়েকটা ধমনী ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, হৃদযন্ত্রের ক্ষয়ক্ষতি হতে পারে।
- তাই উচ্চ রক্তচাপ ভবিষ্যতে আপনার হৃদরোগের ভয়, পক্ষাঘাতের আশঙ্কা, আনুসঙ্গিক (পেরিফেরাল) ধমনীর রোগ ও কিডনির ক্ষতির কারণ হতে পারে।
- রক্তচাপ যত বেশী হবে স্বাস্থ্যহানির আশঙ্কা ততই বেড়ে যাবে। অধিকাংশ কেস 'সাধারণ ও সহনীয় স্তরের (১৪০/৮০ থেকে ১৬০/১০০)। কয়েকটা কেসে রক্তচাপ অপেক্ষাকৃত ক্ষতিকারক হয় (১৬০/৯০ বা তার বেশী)। আপনার রক্তচাপ কম করতে পারলে কঠিন রোগের আশঙ্কা থেকে মুক্তি পেতে পারেন।
- বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে রক্তচাপ বেড়ে যাওয়ার কারণ জানা যায় না। অল্প কিছু ক্ষেত্রে অন্যান্য নানা কারণে রক্ত চাপ বৃদ্ধি পায়। যেমন, কিডনি বা হরমোনের সমস্যায়।

আমার রক্ত চাপ বেশী হলে কি করব?

- আপনি রক্ত চাপ কমিয়ে আনতে পারেন (তাছাড়া এতে আরো কিছু উপকার হবে আপনার স্বাস্থ্যের):
 - আপনার ওজন মাত্রাতিরিক্ত হলে তা কম করুন।
 - স্বাস্থ্যবর্ধক খাবার খান, এতে রয়েছে প্রচুর ফল ও সব্জি। এছাড়া, নুন খাওয়া কম করুন - প্রসেসড খাবার কম করুন, পাতে বা রান্নায় কম নুন ব্যবহার করুন।
 - মাত্র ৩০ মিনিট যাবৎ সপ্তাহে পাঁচ দিন বা তার বেশী ব্যায়াম করুন।
 - যদি প্রচুর মদ্যপান করেন তাহলে অ্যালকহলের মাত্রা কম করুন।
- অন্যান্য স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কমান :
 - যদি ধূমপান করেন, তাহলে সম্পূর্ণ বন্ধ করার যথা সম্ভব চেষ্টা করুন।
 - যদি রক্তে ক্যালেস্ট্রলের মাত্রা বেশী থাকে, চিকিৎসার পরামর্শ নেয়া যেতে পারে।

আমার চিকিৎসার প্রয়োজন আছে কি?

- যদি আপনার রক্তচাপ ১৬০/১০০ বা তার বেশী হয়, তাহলে সাধারণত ওষুধ খেতে বলা হয়।
- যদি আপনার সামান্য বা তার বেশী উচ্চ রক্তচাপ থাকে (১৪০/৮৫ থেকে ১৬০/১০০) তাহলে ওষুধ না নিলেও চলে। তবে ওষুধ খেতে বলা হয় যদি:
 - আপনার অন্যান্য স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকে (যেমন বেশী কোলেস্ট্রল)।
 - ইতিমধ্যে আপনি হৃদরোগ, পক্ষাঘাতে আক্রান্ত হয়ে থাকেন অথবা রক্তচাপ বৃদ্ধির ফলে ক্ষয়ক্ষতির কোনো সন্দেহ দেখা দেয়।

উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা কি?

- বেশ কিছু ওষুধ উচ্চচাপ কমিয়ে দেয়।
- লক্ষ্য হবে উচ্চ চাপ ১৪০/৮৫ এর কম (ডায়বেটিস থাকলে ১৪০/৮০ র কম) করা।
- অর্ধেক সংখ্যক কেসে একটা ওষুধই উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আনা যায়। তবে রক্তচাপ নির্দিষ্ট স্তরে নিয়ে আসার জন্য দুটি বা তার বেশী ওষুধ খেতে হয়।

