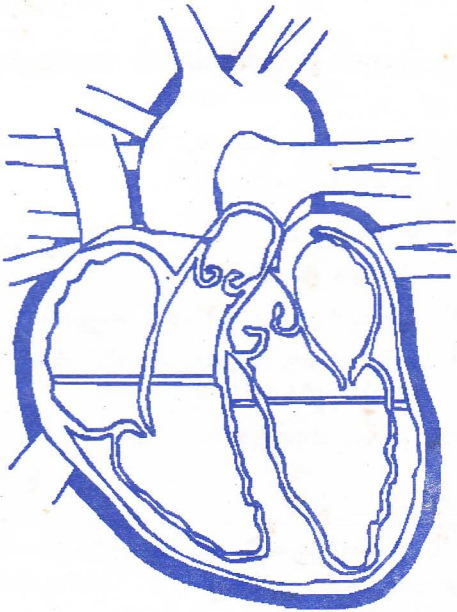


உயர் குருதி அழுக்கம்

High Blood Pressure



வெளியீடு

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள்

தயாரிப்பு அலகு,

சமுதாய மருத்துவத்துறை,

மருத்துவமீடம்,

யாழ். பல்கலைக்கழகம்

ஜீலை 2003

உயர் குருதி அழுக்கம்

சாதாரண குருதி அழுக்கம் 120/80 mmHg

இது 110/70 தொடக்கம் 130/85 வரை
சாதாரணமாகவே கருதப்படும்.

உயர் குருதி அழுக்கம் 140/90 mmHg மேலே

உயர் குருதி அழுக்கத்தின் அறிகுறிகள்

- அதிகளவு வியர்வை உருவாகுதல்.
- தலையிடி.
- தலைச்சுற்று.
- நெஞ்சு படபடப்பு.
- முக்கிலிருந்து கிரத்தம் வருதல்.
- வழமைக்கு மாறாக கிரவில் அதிகளவு சலம் கழித்தல்.
- முச்சுத்திணறுதல்.

❖ பல உயர் குருதி அழுக்க நோயாளர்கள் ஆரம்பத்தில் எந்த ஒரு அறிகுறியையும் வெளிக்காட்ட மாட்டார்கள்

❖ மேலுள்ள அறிகுறியுள்ளவர்கள் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்று குருதி அழுக்கத்தைச் சோதனை செய்வது சிறந்தது.

❖ சிலருக்கு கற்ப காலத்தில் ஏற்படும் குருதி அழுக்கமானது சீசு பிறந்தவுடன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிடும்.

உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தை உண்டாக்கும் காரணிகள்.

- பரம்பரை ரீதியாக காரணிகள்
- மனஉளைச்சல்
- அதிக உடற்பருமன்
- கொழுப்புணவு
உ+ம் : இறைச்சி
பொரித்த உணவு
பட்டர்
மாஜரின்
- மதுபானம் அருந்துதல்
- புகைப் பிடித்தல்
- 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களுக்கு கூடுதலான சந்தர்ப்பம்.
- சலரோகம்
- இதய நோய்கள்
- சிறுநீரக நோய்
- அகம் சுரக்கும் சுரப்பி நோய்கள்.
- சீல மருந்து வகைகள்.

❖ ஒரு நோயாளி இன்னுமொரு நோயாளி யுடன் தனது குருதி அழுக்கத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

❖ யாராவதொருவர் தனக்கு குருதி அழுக்கம் இருக்கலாமென சந்தேகித்ததால் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்று குருதி அழுக்கத்தைச் சோதனை செய்தல் சிறந்தது.

குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- உடல் நிறையைக் குறைத்தல்
 - உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்கு ஒரு நாளைக்கு முன்று முறை வழமையிலும் குறைந்த அளவு உணவு உண்ணுதல் வேண்டும்.
 - அதிகளவு இனிப்பு, மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- உ+ம் : மரவள்ளி, ஜஸ்கீர்ம்
- அடிக்கடி உணவு உண்ணுவதைத் தவிர்த்தல்.
- உணவில் அதிகளவு பழவகை, கீரை வகை சேர்த்தல்.
- ஆடை நீக்கிய பாலைப் பருகுதல்.
(Non Fat Milk)
- அதிகளவு உப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதலைத் தவிர்த்தல்.
- உ+ம்:- கருவாடு, பொரித்த உணவு, ரின்மீன்.
- உணவில் அதிகளவு உப்புச் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- கொழுப்புக் கூடிய (கொலஸ்தீரோல்) உணவு உட்கொள்ளலைக் குறைத்தல். உ+ம்:- இறைச்சி, பொரித்த உணவு, பட்டர், மாஜரின்
- தேங்காய், தேங்காயெண்ணை பாவனையைக் குறைத்தல். தேவைப்படின் நல்லெண்ணையைப் பாவித்தல். தேங்காய்ப்பாலில் முதல் பிறிந்த பாலைத் தவிர்த்து மற்றைய பாலைப் பயன்படுத்துதல்.
- தினமும் தேக அப்பியாசம் செய்தல்.

- தினமும் ஓரளவு உடல் ரீதியான வேலை செய்தல்.
- உ+ம் : சைக்கிள் ஓடுதல், கூட்டுதல்
- மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல்.
- புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை தவிர்த்தல்.
- மனஅழுத்தத்துக்குரிய காரணத்தைக் கண்டு நிவர்த்தி செய்தல்.
- கோபப்படுதல், உணர்ச்சிவசப்படுதல் என்பவற்றை உயன்றளவு தடுத்தல்.
- கோபி, தேநீர் அருந்துதலைக் குறைத்தல்.
- உயர் குருதி அழுக்கத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி ஒழுங்காக எடுத்தல்.

❖ சாதாரணமாக குருதி அழுக்கம் வயது அதிகரிக்கும்போது அதிகரித்துக்கொண்டு செல்லும்.

❖ நீங்கள் பாவிக்கும் மருந்து பற்றிய விபரத்தை உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு தெரியப்படுத்தி வைத்திருத்தல் அவசியம். அல்லது எழுதி வைத்திருத்தல் சிறந்தது. அவசர கட்டங்களில் வைத்தியருக்கு உதவலாம்.

உதாரணம் : நோயாளி திடீரென மயக்கமடைந்தால்

❖ மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு நோயாளிகள் ஒழுங்காகச் சென்று வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடத்தல் அவசியம். காலையில் தனக்குரிய மருந்தை உட்கொண்ட பின்னரே சிகிச்சைக்குச் செல்ல வேண்டும். இது மருந்து குருதி அழுக்கத்தை எவ்வளவு தூரம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துள்ளது என அறிலாம்.

உயர் குருதி ஆழுக்கத்தால் பாதிக்கப்படும் அங்கங்கள்

- இதயம் கருதிச்சுற்றோட்டம்
 - மாரடைப்பு
 - இதயச்செயல் நலவு
 - சுற்றய நாடி நோய்
- முளை நரம்புத் தொகுதி
 - முளைக்குருதி நாடி உடைந்து குருதி உறைபடுவதால் பக்கவாதம் ஏற்படலாம்.
- சிறுநீரகம்
 - சிறுநீரகச் செயல் நலவு
- கண்
 - உயர் அழுக்க விழித்திரை நோய் (பார்வை இழக்க நேரிடலாம்)

வேல்ட் கொமினிகேசன்

140, சேர். பொன். இராமநாதன் வீதி,
திருநெல்வேலி, யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி - 021 - 222 2188

021 - 222 3603

பக்ஸ்

021 - 222 2188

021 - 222 3603

அனுசரணையாளர்

நல்லூர் அரிமாக்கழகம்



(Nallur Lions Club)

306 B



We Serve