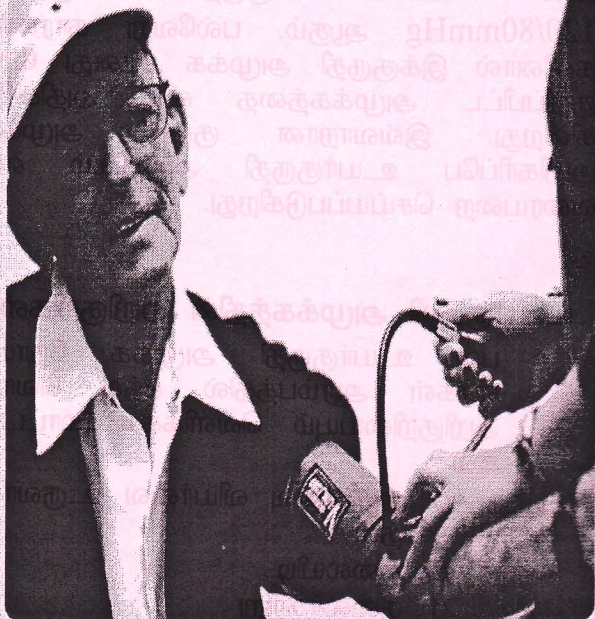


உயர்குருதியழுக்கம்

-ஒரு அறிமுகம்



வெளியீடு:

சமுதாய மருத்துவத் துறை,

மருத்துவபீடம்,

யாழ்ப்பாணம்.

2010.

உயர்குருதி அழுக்கம்

நமது உடலில் குருதியானது சுற்றியோடு வதனால் குருதிக்கலன்களில் ஓர் அழுக்கம் ஏற்படுகிறது. ஒரு வளர்ந்த சாதாரண மனிதனில் உள்ள குருதி அழுக்கம் 120/80mmHg ஆகும். பல்வேறு காரணங்களினால் இக்குருதி அழுக்கமானது மேற்குறிப்பிட்ட அழுக்கத்தை விட அதிகரிக்கின்றது. இவ்வாறான குருதி அழுக்க அதிகரிப்பே உயர்குருதி அழுக்கம் என வரையறை செய்யப்படுகிறது.

உயர்குருதி அழுக்கத்தின் அறிகுறிகள்

- பல உயர்குருதி அழுக்க நோயாளர்கள் ஆரம்பத்தில் எந்த வொரு அறிகுறியையும் வெளிக்காட்டமாட்டார்கள்
 - அதிகளவு வியர்வை உருவாகுதல்
 - தலையிடி
 - தலைச்சுற்று
 - நெஞ்சு படபடப்பு
 - மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருதல்
 - மூச்சுத் திணறுதல்
- மேலுள்ள அறிகுறியுள்ளவர்கள் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்று குருதி அழுக்கத்தைச் சோதனை செய்வது சிறந்தது
- சிலருக்கு கார்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் குருதி அழுக்கமானது சிசு பிறந்தவுடன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிடும்.

உயர்குருதி அழுக்கத்தால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்

1. பாரிசுவாதம்
2. இதய நோய்கள்
3. இதய செயலிழப்பு
4. சிறுநீரக குருதிகலன்களில் பாதிப்பு
5. சிறுநீரக செயலிழப்பு

இவை முக்கியமானவையும் உயிர்ப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியவையுமாகும். இவற்றைவிட வேறுபல பின்விளைவுகளும் உள்ளன.

உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தை உண்டாக்கும் காரணிகள்

- பரம்பரை ரீதியான காரணிகள்
- மன உளைச்சல்
- அதிக உடற்பருமன்
- கொழுப்புணவு
 - இறைச்சி
 - பொரித்த உணவு
 - பட்டர்
 - மாஜரின்
- மதுபானம் அருந்துதல்
- புகைப்பிடித்தல்
- 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- பெண்களிலும் பார்க்க ஆண்களுக்கு கூடுதலான சாத்தியம் உண்டு
- சலரோகம்
- இதயநோய்கள்
- சிறுநீரக நோய்கள்
- அகம் சுரக்கும் சுரப்பிகள் தொடர்பான நோய்கள்
- சில மருந்துவகைகள்

- ஒரு நோயாளி இன்னுமொரு நோயாளியுடன் தனது குருதி அழுக்கத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது
- யாராவதொருவர் தனக்கு குருதி அழுக்கம் இருக்கலாமென சந்தேகித்தால் அருகிலுள்ள சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்று குருதி அழுக்கத்தைச் சோதனை செய்தல் சிறந்தது

குருதி அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- உடல் நிறையைக் குறைத்தல்
 - உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்கு ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை வழமையிலும் குறைந்த அளவு உணவு உண்ணுதல் வேண்டும்
 - அதிகளவு இனிப்பு, மாப்பொருள், அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்
 - மரவள்ளி, ஜஸ்கிரீம்
 - அடிக்கடி உணவு உண்ணுவதைத் தவிர்த்தல்
 - உணவில் அதிகளவு பழவகைகளையும், கீரைவகைகளையும் சேர்த்தல்
- ஆடை நீக்கிய பாலைப் பருகுதல் (Non Fat Milk)
- அதிகளவு உப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாததைத் தவிர்த்தல்

○ கருவாடு, பொரித்த உணவு,
ரின்மீன்

- உணவின் அதிகளவு உப்புச்சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல்
- கொழுப்புக்கூடிய (கொலஸ்திரோல்) உணவு உட்கொள்வதைக் குறைத்தல்

○ இறைச்சி, பொரித்த உணவு, பட்டர், மாஜரீன்

- தேங்காய், தேங்காயெண்ணெய்ப் பாவனையைக் குறைத்தல். தேவைப்படின் நல்லெண்ணெயைப் பாவித்தல், தேங்காய்ப்பாலில் முதல் பிழிந்த பாலைத் தவிர்த்து மற்றைய பாலைப் பயன்படுத்துதல்
- தினமும் தேக அப்பியாசம் செய்தல்
- தினமும் ஓரளவு உடல்நீதியான வேலைகளைச் செய்தல்
 - சைக்கிள் ஓடுதல், கூட்டுதல்
- மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல்
- புகைப்பிடித்தல் பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல்
- மன அழுத்தத்துக்குரிய காரணத்தைக்கண்டு நிவர்த்தி செய்தல்

**உயர்குருதி அழுக்கம் வந்தபின்
செய்யவேண்டியவை**

1. மேற்குறிப்பிட்ட நடைமுறைகளை கட்டாயமாக பின்பற்ற வேண்டும்
2. கிளினிக் (Clinic) ற்கு ஒழுங்காக செல்லுங்கள்
3. கிளினிக்கில் தரப்படும் மாத்திரைகளையோ, ஊசி

மருந்துகளையோ நேரம் தவறாமல்
உபயோகியுங்கள்

4. அதிகளவு கவலை, யோசனைகளை
குறையுங்கள்
5. மனதை தளர்வாக வைத்திருங்கள்

**“உயர்குருதி அமுக்கம் என்ற நோயை
வரமுன் காப்போம். பின்விளைவுகளை
தடுப்போம்”.**

நீங்கள் அறிந்ததை மற்றவர்களுடனும்
பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

வழிகாட்டல்

Dr. சி. சிவன்சுதன்,
பொது வைத்திய நிபுணர்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

தயாரிப்பில் உதவி

க. தர்ஸனன்
இ. துவராதிபன் (2006/FM165)
மருத்துவபீட மாணவர்கள்
29^{ம்} அணி

அனுசரணை: Ceylinco Life