

હાઇ બ્લડ પ્રેશર - હાઇ બી.પી. (લોહીનું ઊંચું દબાણ)



૩૦ વર્ષની ઉંમર પછી વર્ષમાં એક વખત BP ચેક કરાવો.
ફેમિલીમાં BPની સમસ્યા પહેલાથી હોય વર્ષ પછી વર્ષે
એક વખત BP ચેક કરાવવું જોઈએ.

ચાલો આપણે આપણા ધૂપા
શત્રુ એવા
“હાઇ બી. પી.”ને
સમજીએ અને
તેના જોખમોથી ચેતીએ.



કાર્ડિયાક કેર સેન્ટર - ખંભાત એક્સંઘ - પ્રિવેન્ટિવ ડિપાર્ટમેન્ટ

બેઠક રોડ, ખંભાત-૩૮૮૬૨૦, જિ. આણંદ.

ફોન : ૯૮૭૯૪૪૨૨૩, ૯૮૨૫૧૮૮૯૧૪, ૯૭૧૪૦૦૭૦૪૪, ૮૩૪૭૧૯૩૭૧૬



બ્લડ પ્રેશર

લોહીનું દબાણ એટલે કે બ્લડ પ્રેશર કોને કહેવાય ?

હૃદયના ધબકવાને લીધે જ્યારે લોહી ધમનીમાં વહે છે ત્યારે તેની દિવાલ પર તેનું દબાણ લાગે છે. ધમની ઉપર થતા લોહીના દબાણને જ આપણે બ્લડ પ્રેશર એટલે કે બી.પી.ના નામથી ઓળખીએ છીએ. આ બી.પી.ને આપણે એક સાધનની મદદથી માપી શકીએ છે. બી.પી. મશીનમાં બે જાતના આંકડા નોંધાય છે જેને ઉપરનું બી.પી. અને નીચેનું બી.પી. કહેવાય છે.

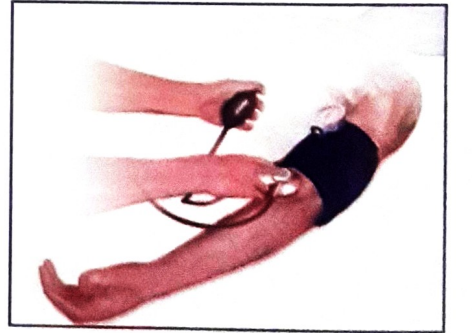
સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર કેટલું હોય ?

સામાન્ય રીતે ઉપરનું બી.પી. ૧૨૦ કે થોડું ઓછું પારાનું દબાણ હોય છે. જ્યારે નીચેનું બી.પી. ૮૦ કે થોડું ઓછું પારાનું દબાણ હોય છે. આ બંને દબાણ આ રીતે લખાય છે. બી.પી. ૧૨૦/૮૦ પારાનું દબાણ છે. (B.P. 120/80 mm Hg) દરેક વ્યક્તિને જૂદું જૂદું બી.પી. રહે છે. દા.ત. ૧૧૦/૮૦, ૧૦૦/૭૦, ૮૦/૬૦ આ બધા જ સામાન્ય બી.પી. છે. આ કોઈ લો બી.પી. ના કહેવાય.



બી.પી. થોડા સમય માટે ક્યારે વધેલું રહે ?

જ્યારે આપણે ઊંઘમાં હોઈએ, ચિંતા મુક્ત હોઈએ ત્યારે બી.પી. થોડું ઘટેલું રહે છે. પરંતુ જ્યારે માનસિક તણ હોય, ખૂબ ચિંતા હોય અથવા તો ખૂબ કસરત કરી હોય, ત્યારે શરીરને વધુ ઓક્સિજનની જરૂર હોય છે. તેની હૃદયના ધબકારા અને લોહીનું દબાણ વધે છે. આથી જ દવાખાને પહેલીવાર જઈએ ત્યારે ચિંતાને લીધે બી.પી. થોડું વધી જાય છે. એ જ રીતે ખૂબ ઝડપથી ચાલીને આવ્યા હોય ત્યારે પણ બી.પી. થોડું વધી જાય છે. જે બી.પી. થોડા સમય પૂરતું જ વધે જેનો હેતુ શરીરની તરતની જરૂરત પૂરી પાડવાનો છે માટે તેને હાઈ બી.પી. ના કહી શકાય.



હાઇ બ્લડ પ્રેશર એટલે કે કાયમ માટે વધેલું બી.પી. ક્યારે કહેવાય ?

સામાન્ય રીતે ૩૦-૩૫ વર્ષની ઉંમર પછીથી બી.પી. વધે છે. ખાસ કરીને કુટુંબમાં મા-બાપને કે નજીકના સગાને જો હાઈ બી.પી. હોય તો તે વારસામાં મળે છે.

આપણે જોયું કે સામાન્ય બી.પી. ૧૨૦/૮૦ કે તેનાથી ઓછું હોય. હવે બી.પી. જેટલીવાર મપાવો ત્યારે દરેકવાર વધેલું જ રહે, એટલે કે ઉપરનું બી.પી. ૧૩૦ થી વધુ રહે અને નીચેનું બી.પી. ૮૦ થી વધુ રહે, તો તેને વધેલું બી.પી. (હાઈ બ્લડપ્રેશર) કહેવાય. ખરેખર હાઈ બી.પી. છે કે નહીં તે જાણવા દર્દીએ ડૉક્ટર પાસે બી.પી.ને બે થી ત્રણ વાર થોડા-થોડા દિવસના અંતરે મપાવવાની જરૂર હોય છે. બી.પી. એકદમ આરામની સ્થિતિમાં મપાવવું જોઈએ. હોસ્પિટલ જઈને તરત જ નહીં પણ પાંચ-દશ મિનિટ બાદ મપાવવું. જો દરેક વખતે બી.પી. વધારે જ આવે તો પછી તેને હાઈ બી.પી. કહેવાય.



હાઈ બ્લડ પ્રેશરવાળા દર્દીને શું ફરિયાદ હોય ?

મોટાભાગના લોકોને બ્લડ પ્રેશર ગમે તેટલું વધારે રહેતું હોય તો પણ કોઈ જ ફરિયાદ કે તકલીફ હોતી નથી. આથી જ એને “છુપો શત્રુ” કહેવામાં આવે છે.



કોઈક જ વાર છાતીમાં દુઃખાવો, ગભરામણ કે માથાનો દુઃખાવો જેવી તકલીફ થઈ શકે છે તે પણ બી.પી. ખૂબ જ વધારે થઈ ગયું હોય ત્યારે.

આથી જ કોઈપણ તકલીફ ના હોય તો પણ દરેક વ્યક્તિએ ૩૦-૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી દર વર્ષે એકવાર પોતાનું બ્લડ પ્રેશર ચેક કરાવતા રહેવું જોઈએ. બી.પી. વધુ આવે અને કોઈપણ તકલીફ ના હોય તો પણ તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ તેમજ સારવાર લેવી જોઈએ.

સારવાર

ખાસ યાદ રાખવું કે એકવાર હાઈ બી.પી. થાય પછી પોતાની જાતે સામાન્ય બી.પી. થતું નથી એટલે કે આ રોગ કાયમી મટતો નથી. તેને સારવારથી જ કાબુમાં રાખી શકાય છે. આમ હાઈ બી.પી. થાય એટલે દર્દીએ જિંદગીભર નિયમિત રીતે દરરોજ દવા લેવી જરૂરી છે.

	ઉપરનું બી.પી.	નીચેનું બી.પી.
આદર્શ	૧૨૦ થી ઓછું	૮૦ થી ઓછું
સામાન્ય	૧૨૦-૧૨૯	૮૦-૮૪
થોડું વધુ	૧૩૦-૧૩૯	૮૫-૮૯
વધુ	૧૪૦-૧૫૯	૯૦-૯૯
ખૂબ વધુ	૧૬૦-૧૭૯	૧૦૦-૧૦૯
ગંભીર	૧૮૦ થી વધુ	૧૧૦ થી વધુ

જેઓનું બી.પી. ૧૩૫/૮૫, ૧૪૦/૯૦ કે તેની આસપાસ રહેતું હોય તેઓ જો અમુક કાળજી લેશે તો બી.પી.ને કાબુમાં રાખી શકાશે. જેમ કે ખાવામાં પરેજી, વજન ઉતારવું, નિયમિત કસરત કરવી, તમાકુ-દારૂ છોડી દેવા, મીઠું (ખાંડ) ઓછું ખાવું, મનને શાંત અને આનંદમાં રાખવું.

આ બધી કાળજી લેવાથી ઘણાનું બી.પી. કાબુમાં રાખી શકાય છે. જો કે આટલું કર્યા બાદ પણ બી.પી. વધુ રહેતું હોય તો ડૉક્ટરને બતાવી દરરોજ નિયમિત રીતે બી.પી.ની ગોળી લેવી જરૂરી છે.

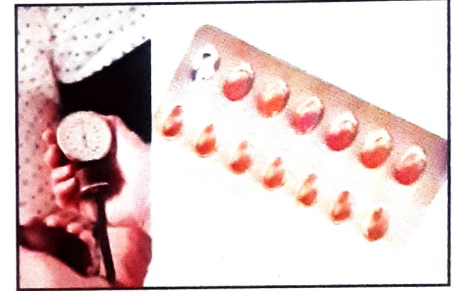
જેઓને બી.પી. ૧૫૦/૧૦૦, ૧૬૦/૧૧૦ કે તેનાથી પણ વધુ રહેતું હોય તો તેઓએ પોતાની રોજંદી દેવો બદલવા ઉપરાંત આખી જિંદગી બી.પી. ઘટાડવાની દવા લેવી ખાસ જરૂરી છે.

ખાસ યાદ રાખવું કે બી.પી.ની દવા દર્દીએ જીવનભર નિયમિત રીતે લેવી ખૂબ જરૂરી છે. દર્દી જો દવા લેવામાં અનિયમિત હોય, દવા વચ્ચેથી છોડી દે અથવા રોજ યાદ રાખીને ના લે તો બી.પી. કાબુમાં ના રહે. આવા દર્દીને ઘણા જોખમો થઈ શકે છે.



બ્લડ પ્રેશર કાબુમાં ન રહે તો શું જોખમો થાય ?

ઘણા દર્દીઓ બી.પી.ને ગંભીરતાથી લેતા નથી. પોતાને તકલીફ નથી તેથી ગોળી ના લેવાના જુદા-જુદા બહાના શોધે છે જેમ કે, “હવે સાંડું લાગે છે,” “ભૂલી જવાય છે”, “બહુ મોંઘી દવા આવે છે.”



જો બી.પી. કાબુમાં ન રહે તો શરીરની લોહીની નળીઓમાં સતત ખૂબ દબાણ હેઠળ લોહી વહે છે. લાંબા સમય સુધી ખૂબ ઊંચા દબાણે ફરતા લોહીને કારણે શરીરના ઘણા ભાગોમાં નુકશાન થાય છે. જેના કારણે થોડા વર્ષો બાદ ગંભીર અને જીવલેણ જોખમો પણ થઈ શકે જેવા કે...

- ❖ શરીરની એકબાજુ લકવો થવો
- ❖ હૃદય પહોળું થઈ ધીરે ધીરે કામ કરતું બંધ થાય
- ❖ હૃદયનો હુમલો આવવો
- ❖ આંખોમાં ધીરે ધીરે ઝાંખુ દેખાવું
- ❖ બંને કિડની કામ કરતી બંધ થઈ જાય

