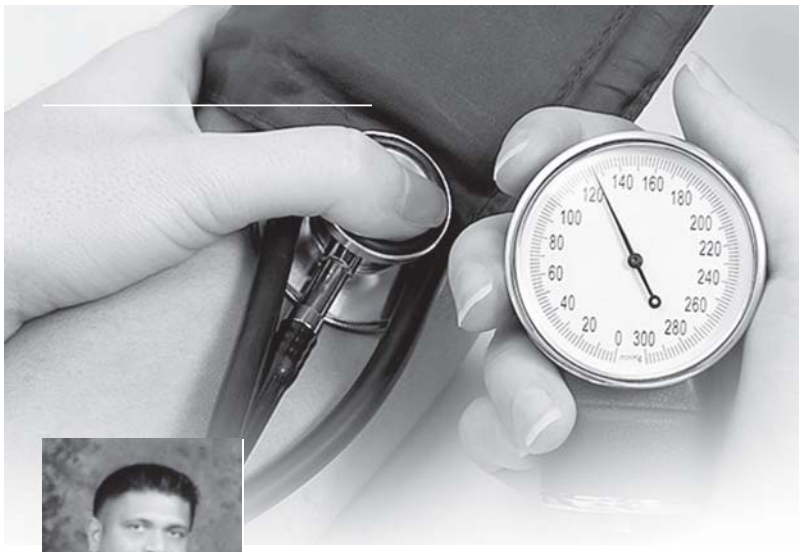

අධික රුධිර පීඩනය (High Blood Pressure)

අධික රුධිර පීඩනය පැවතීම හෘදයාබාධ, අංශභගය (stroke) හා වකුගඩු අක්‍රිය වීම වැනි බරපතල රෝගාබාධ රැසක අවදානම් සාධකයකි.

වෛද්‍ය හර්ෂ අලුත්ගේ
Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre

අධික රුධිර පීඩනය පැවතීම හෘදයාබාධ, අංශභගය (stroke) හා වකුගඩු අක්‍රිය වීම වැනි බරපතල රෝගාබාධ රැසක අවදානම් සාධකයකි.

සාමාන්‍යයෙන් අධික රුධිර පීඩනය ඇති රෝගීන් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකරන බැවින් වරින් වර ඔබගේ රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරගැනීම වැදගත්ය. තමන්ගේ ජීවන රටාව වෙනස්කර ගැනීම (Life style modification) රුධිර පීඩනය පාලනය කරගැනීමේ හොඳම ක්‍රමයක් වේ.

රුධිර පීඩනය යනු කුමක් ද ?

හෘදය මගින් රුධිරය පොම්ප කරන විට රුධිර නාල වල බිත්ති මත ඇති කර තෙරපුම හෙවත් පීඩනය රුධිර පීඩනය වශයෙන් සැලකේ.

ඔබට අධික රුධිර පීඩනය පැවතීම යනු රුධිරය වැඩි තෙරපුමකින් රුධිර නාල ඔස්සේ ගමන් කිරීමයි. මෙය රුධිර නාල බිත්ති වල මේද පටල තැන්පත් වීමට (Atherosclerosis) හේතුවක් වේ.

සෑම ඕස්ට්‍රේලියානුවෙන් හත් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට අධික රුධිර පීඩනය පවතින බව හඳුනාගෙන ඇත.

එසේම වයසට යන විට රුධිර නාලවල බිත්ති ඝනකම වැඩිවීමෙන් රුධිර පීඩනය වැඩිවීම සිදුවේ.

රුධිර පීඩනය මැනගන්නේ කෙසේද ?

අධික රුධිර පීඩනය එහි ප්‍රබලතාවය අනුව සුළු, මධ්‍යම හා ඉහල වශයෙන් කොටස් 3 කට බෙදේ.

සාමාන්‍යයේන රුධිර පීඩනය මගිනු ලබන්නේ ඔබ විවේකීව සිටින අවස්ථාවකදීය. මන්ද යත් ශරීරය වෙහෙසන විට ඉබේම රුධිර පීඩනය ඉහල යන බැවිනි.

රුධිර පීඩනය systolic හා Diastolic යනුවෙන් අගයන් දෙකක සංකලනයක් ලෙස ප්‍රකාශ කරනු ලැබේ. (උදා: 140/90 mmltg) systolic pressure යනු හෘදය මගින් රුධිරය ඉවතට පොම්ප කරන විට රුධිර නාල මත ඇතිවන තෙරපුමයි. එහි සාමාන්‍ය අගය 110 - 130 පපකා අතර පවතී. Diastolic pressure යනු හෘදය වෙත ආපසු රුධිරය ගලා ඒමේදී හෘදය පිරෙන විට ඇතිවන තෙරපුමයි. එහි සාමාන්‍ය අගය 701 - 80 පපකාට අතර පවතී.

මෙම අගයන් දෙකේම ඉහල යාම හෝ තනි අගයක් ඉහල යාම වුවද අධික රුධිර පීඩනය සේ සැලකේ.

අධික රුධිර පීඩනය සඳහා අවධානම් සාධක කවරේද ?

- පරම්පරාවෙන් ආවේනික වීම. (Family History)
- තරබාරුකම.
- ව්‍යායාම අඩුකම.
- අධික ලුනු සහිත ආහාර.
- අධික මත්පැන් පානය.
- වකුගඩු රෝග පැවතීම.

එසේම අධික රුධිර පීඩනය පැවතීම නිසා රුධිර නාල වලට ඇතිවන බලපෑම පහත හේතු නිසා තවත් උත්තේජනය වනු ලැබේ.

- දුම් පානය.
- අධික මේද සහිත ආහාර.
- අධික කොලෙස්ටරෝල් මට්ටමක් පැවතීම.
- දියවැඩියාව.

සමහර ඖෂධ වර්ග ගැනීමෙන් අධික රුධිර පීඩනය ඇතිවීම.

සමහර ඖෂධ වර්ග දීර්ඝකාලීනව ගැනීමෙන් රුධිර පීඩනය වැඩිවීම හෝ එය පවතින අයගේ පාලනය අපහසුවීම සිදුවිය හැක.

උදාහරණ වශයෙන්

- උපත් පාලන පෙති
- වේදනා නාශක පෙති. (Anti inflammatories)
- සමහර නාසයට දමන හා කැස්සට ගන්නා ඖෂධ. උදා: Pseudoephedrine.
- කෑම අරුචිය ඇතිකර බර අඩු කිරීමට යොදාගන්නා ඖෂධ.

ඔබට අධික රුධිර පීඩනය පවතීනම් ඉහත ඖෂධ භාවිතා කිරීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම වැදගත්ය.

රෝග ලක්ෂණ.

බහුතරයක් රෝගීන් කිසිදු බාහිර රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වති. බොහෝ විට අහම්බෙන් කරන පරීක්ෂාවකදී හෝ වෙනත් රෝගයක් සඳහා පැමිණි අවස්ථාවක කෙරෙන පරීක්ෂාවකදී අධික රුධිර පීඩනය පවතින බව හඳුනාගනු ලැබේ.

නමුත් කාලයක් අධික රුධිර පීඩනය පැවතීම නිසා පහත සඳහන් තදබල රෝගාබාධ ඇතිවීමෙන් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කල හැකිය.

- හෘදයාබාධ.
- හෘදය ස්තූව දුර්වලවීම. :Heart Failure)
- අංශභාගය. (Stroke)
- වකුගඩු අක්‍රිය වීම.
- ඇස්වල ආබාධ.

අධික රුධිර පීඩනය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද ?

රෝගීන්ගෙන් 40% කට පමණ තම ජීවන රටාව හා ආහාර පුරුදු වෙනස් කර ගැනීමෙන් පමණක්ම රුධිර පීඩනය පාලනය කරගත හැකි බව පර්යේෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත.

සාමාන්‍යයෙන් යම්කිසි අයෙකුට රුධිර පීඩනය පවතින බව පළමුවෙන්ම හඳුනාගත් විට, එම රෝගියාගේ රුධිර පීඩනය ඉතා අධික නොවේනම් හා එහි සංකූලතා නිසා ඇති වන රෝගලක්ෂණ නොපෙන්වයි නම් ඔහුට හෝ අයට තම ජීවන රටාව පාලනය කර ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

- ශරීරයේ බර අඩුකර ගැනීම.
- අධික තෙල් සහිත ආහාර අඩුකර කෙඳි සහිත ආහාර, එළවළු, පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම.
- ලුනු අඩුවෙන් පාවිච්චිය.
- දුම්පානය නතර කිරීම.
- මත්පැන් පානය අඩු කිරීම.
- ව්‍යායාම කිරීම.

මාස 3 - 6 අතර කාලයක් තුල ඉහත කී ක්‍රම මගින් රුධිර පීඩනය පාලනය කරගත නොහැකි නම් ඖෂධ වර්ග ආරම්භ කිරීම ගැන සලකා බලනු ලැබේ.

ඖෂධ මගින් රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීම.

සාමාන්‍යයෙන් රෝගීන් බහුතරයකට යම්කිසි අවස්ථාවකදී ඖෂධ වර්ග ආරම්භ කිරීමට සිදුවේ.

විශේෂයෙන් අධික රුධිර පීඩනය හා සමගාමීව

හෘදයාබාධ ඇතිවීමට හේතුවන අනෙකුත් රෝග පවතී නම් උදාහරණ වශයෙන දියවැඩියාව, අධික කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම, වකුගඩු රෝග

එවැනි අෙයට ඖෂධ වර්ග අඩු මාත්‍රාවකින් ආරම්භ කරන අතර එමගින් පාලනය නොවේ නම් ඖෂධ මාත්‍රාව වැඩි කිරීම හෝ නවතම සොයාගැනීම් වලට අනුව වෙනත් කාණ්ඩයක ඖෂධයක් එකතු කිරීම සිදුකරනු ලබේ. (Combination Therapy) බොහෝ රෝගීන්ට සාමාන්‍යයෙන් දීර්ඝ කාලීනව ඖෂධ භාවිතා කිරීමට සිදුවේ.

වෛද්‍ය උපදෙස් නාමැතිව තම අභිමතය පරිදි ඖෂධ නතර කිරීම හෝ මාත්‍රාව වෙනස් කිරීම කිසිවිටෙකත් නොකළ යුතුය.

Dias Maths
M. Sc Mathematics (USA)
M. Sc Computer Science
B. Sc Mathematics
Mathematics
Grades 6 / 7 / 8 / 9 / 10
VCE – General Maths /
Maths Methods / Specialist Maths
0431 182 632
keerthicnc@yahoo.com
Home visiting
www.facebook.com/DiasMaths