

উচ্চ রক্তচাপ: নীরব ঘাতক

ডাঃ শাওফা আনোয়ার

জেনারেল ম্যানেজার
বিজনেস ডেভেলপমেন্ট
এ্যাপোলো হসপিটালস ঢাকা

২০১২ সালের বিশ্ব উচ্চ রক্তচাপ দিবসের প্রতিপাদ্য ছিলো: “স্বাস্থ্যোপযোগী জীবনমাত্রা, স্বাস্থ্যোপযোগী রক্তচাপ”। উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে জনসচেতনতা বাড়ানো এবং এই রোগ মুক্তির কাজে জনগণকে উৎসাহিত করাই এর উদ্দেশ্য। রক্তনালী বা ধমনীর দেয়ালের বিপরীতে রক্ত প্রবাহের ধাক্কা কেই রক্তচাপ বলে। রক্তচাপ খুব বেড়ে গেলে হৃদপিণ্ডের কাজ অস্বাভাবিক ভাবে বাড়িয়ে দেয় এবং রক্তনালীর মারাত্মক ক্ষতি করে। ১২০/৮০ এর অধিক রক্তচাপকে উচ্চ রক্তচাপ বলে। উপরের মাত্রাটিকে সিস্টোলিক চাপ বলে, যা হৃদযন্ত্রের স্পন্দনের সময়কার রক্তচাপ। নীচের মাত্রাকে ডায়াস্টোলিক চাপ বলে যা হৃদস্পন্দনের অন্তর্বর্তীকালীন সময়ের রক্তচাপ যখন হৃদযন্ত্রে রক্ত এসে জমা হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই উচ্চ রক্তচাপের কারণ জানা যায় না। উচ্চ রক্তচাপ বা



কমানোর পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

উচ্চ রক্তচাপের বিপদসীমা

গড়ে রক্তচাপ ১৪০/৯০ বা এর উপরে থাকলে কোন উপসর্গ না থাকলেও ধরে নিতে হবে, আপনি রক্তচাপে ভুগছেন। রক্তচাপ ১৮০/১১০ বা এর উপরে হলে তা উচ্চ রক্তচাপের বিপজ্জনক পর্যায়, অস্তির না হয়ে এ অবস্থায় কয়েক মিনিট বিশ্রাম নিয়ে আবার রক্তচাপ মাপুন। এর পরও রক্তচাপ বেশি থাকলে দ্রুত হাসপাতালে যাবার জন্য এম্বুলেন্স ডাকুন। এই অবস্থা থেকে স্ট্রোক, হার্ট এটাক, কিডনি ফেইলিচার, জ্ঞান হারানোর মতো মারাত্মক কিছু হয়ে যেতে পারে। এছাড়া অসহ্য মাথা ব্যথা, বুক ধড়ফড় করা, নাক দিয়ে রক্তপাত, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ যাদের হতে পারে

৪০-৪৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত পুরুষের উচ্চ

রক্তচাপের ঝুঁকি নারীর চেয়ে বেশি। তবে পূর্ণ বয়সে নারী-পুরুষ উভয়েরই উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার আশঙ্কা বাড়তে থাকে। ডায়াবেটিস থাকলে বা পরিবারের অন্যদের উচ্চ রক্তচাপ থাকলে ঝুঁকি আরও বেড়ে যায়।

প্রয়োজনীয় পরামর্শ

হেলদি লাইফস্টাইল বা স্বাস্থ্যবান্ধ জীবনমাত্রার মাধ্যমে কিভাবে রক্তচাপকে মাত্রার ভিতরে রাখা যায়, আসুন তা এবার জেনে নেই।

১. সোডিয়াম নিয়ন্ত্রণ: লবণের প্রধান উপাদান সোডিয়াম শরীরে পানি ধরে রেখে রক্তচাপ বাড়ায়, যা হৃদযন্ত্রের জন্য অতিরিক্ত বোঝা বাড়িয়ে তোলে। খাবারের সাথে কাঁচা লবণ খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা বর্জন করা জরুরি। ক্যানজাত স্যুপ বা অন্যান্য খাবারের প্রচুর সোডিয়াম থাকে। এই ধরনের

খাবার পরিহার করতে হবে।

২. স্ট্রেস বা চাপ নিয়ন্ত্রণ: মানসিক চাপ বেড়ে গেলে রক্তচাপ হঠাৎ তীব্র হয়ে যেতে পারে, স্ট্রেসের কারণে অন্য কিছু অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস, যেমন মদ্যপান বা ধূমপান, খাওয়া দাওয়ায় অনিয়ম, রাত জাগা ইত্যাদি ত্যাগ করা উচিত।

৩. শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রণ: অতিরিক্ত শারীরিক ওজন হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপ-দু'য়েরই ঝুঁকি বাড়তে পারে। খাদ্য তালিকায় চর্বিযুক্ত খাবার ও বাড়তি মিষ্টি জাতীয় খাবার কমিয়ে ফল, শাক-সবজি, আমিষ ও আঁশযুক্ত খাবার বাড়িয়ে শরীরের ওজন কমাতে হবে।

৪. গর্ভবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ: কারও কারও গর্ভবস্থার দ্বিতীয় ভাগে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে। একে জেস্টেশনাল হাইপারটেনশন বলে। এই অবস্থা থেকে প্রি-এক্সট্রামিশিয়া হতে পারে। এর ফলে গর্ভের শিশুর ক্ষতি হতে পারে, মায়ের কিডনি ও মস্তিষ্কে সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। কাজেই গর্ভবস্থায় নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করা খুবই জরুরী।

৫. উচ্চ রক্তচাপ উদ্বেগকারী ওষুধ পরিহার: কিছু কিছু কফ সিরাপ, ব্যথানাশক, স্টেরয়েড, ডায়েট পিল, জন্মনিরোধক বডি ও বিষমতার ওষুধ খাওয়ার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসাবে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে। কাজেই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া এসব ওষুধ সেবন করবেন না।

৬. খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন: ফলমূল, সবজি, কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার, মাছ, পোল্ট্রিজাত খাবার, বাদাম ইত্যাদি প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় রাখুন। গরু বা খাসীর মাংস, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, মিষ্টি এসব কম খাবেন।

৭. ব্যায়াম: একজন পূর্ণ বয়স্ক লোকের প্রতি সপ্তাহে ১৫০ মিনিটের মতো মাঝারি মাপের ব্যায়াম করা জরুরী। এটা যে কোন ধরনের কাজ যেমন বাগান করা, সাইকেল চালানো, হাঁটা বা অন্যান্য এ্যারোবিক এক্সারসাইজের মাধ্যমে করা যেতে পারে। তাই হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন, স্বাস্থ্যোপযোগী জীবনযাত্রা মেনে চলুন।

প্রি-হাইপারটেনশনের লক্ষণ যাদের রক্তচাপ ক্রমাগতভাবে স্বাভাবিক মাত্রার সামান্য উপরে থাকে; অর্থাৎ সিস্টোলিক মাত্রা ১২০ থেকে ১৩৯ এর মধ্যে এবং ডায়াস্টোলিক মাত্রা ৮০ থেকে ৮৯ এর মধ্যে থাকে তাকে প্রি-হাইপারটেনশন বলে। এদের উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন হবার ঝুঁকি অনেক বেশি। চিকিৎসকেরা তাদেরকে জীবনযাত্রায় পরিবর্তন এনে রক্তচাপ