



'பிரஸர்' என்பது அறிகுறிகள் அற்ற நோய். இதனால் பரெந் தொகையான மக்கள் தங்களாகக் குப் பிரஸர் (உயர் இரத்த அழுத்தம்) இருப்பதை அறியாமலே இருக்கிறார்கள் என சில வாரங்களாகக் கு முன் சொன்னேன். எனவே பிரஷர் இருக்கிறதா என்பதை அறிய அதை அளந்து பார்ப்பதுதான் ஓரே வழி. நீங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லும்போது அவர் அளவிடுவார். இப்பொழுது பலரும் பிரஸர் மானிகளை வாங்கி வதைத்து தாங்களாகவே தங்கள் வீடுகளில் அளந்து பார்த்துக்கிறார்கள்.

□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

பிரஸரை பிரஸர் மானி கொண்டு அளவிடுவார்கள். பொதுவாக மருத்துவக் கிளினிக் குகளில் மெர்குரி (Mercury) கொண்ட பிரஸர் மானியை உபயோகிப்பார்கள். நோயாளியின் கையின் முழங்கைக்கு மறைபட்ட பகுதியில் துணியினால் மடிபட்ட ரப்பர் பை (cuff) போன்ற ஒன்றை இறுக்கமாகச் சுற்றுவார்கள். பின்பு தனது கையிலுள்ள பம்பினால் காற்றை அடிப்பார்கள். இதன்போது உங்கள் கை இறுகுவது போல உணர்வீர்கள். அந்நேரத்தில் காற்றின் அழுக்கத்தால் கைநாடியின் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். பின் காற்றின் அழுக்கத்தை குறைக்க இரத்த ஓட்டம் வழமையாகும்.

இதன்போது அவர் உங்கள் நாடித்துடிப்பை தனது விரல்களால் நாடிபிடித்துப் பார்ப்பார். இப்படிப் பார்ப்பது இரண்டு காரணங்களாகக் காகவாகும்.

முதலாவதாக, நாடித்துடிப்பின் வகைம், அளவு, அதன் ஒழுங்குமுறை போன்றவற்றை அவதானிப்பார். இரண்டாவதாக அதில் இரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதையும், மீண்டும் வருவதையும் அவதானிப்பதன் மூலம் உங்கள் பிரசரின உயர் அளவு (Systolic pressure) பற்றிய மதிப்பீட்டைச் செய்வார்.

பின் ஸ்டெஸ்கோப்பை உங்கள் முழங்கையின் உட்பகுதியில் வைப்பார்கள்.

நாடித்துடிப்பு தடைபடுவதையும் அது மீள வருவதையும் ஸ்டெஸ்கோப் ஊடாகக் கேட்டு அறிவுதன் மூலம் பிரசரின உயர் அளவு (Systolic pressure), மற்றும் தாழ் அளவு (Diastolic pressure) இரண்டையும் துலக்கமாக அளந்து அறிவார்கள்.

00000000 00000000000000 000000000000

உங்கள் பிரசரின அளவிடப்படுவதற்கு முன்னீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன.

உங்கள் மலோடரை நீளக்கையுடனாக அல்லாமல் அரைக்கையுடன் இருந்தால் Cuff யை சூற்றுவதும், ஸ்டெஸ்கோப்பால் நாடித்துடிப்பின் ஒலிகளை துல்லியமாகக் கேட்டு பிரசரின அளவிடும் சூலபமாக இருக்கும். பிரசரின அளவிடும் தற்கு முன்ன்குறைந்தது 30 நிமிட நேரத்தினுள் கோப்பி அருந்துவதையும், புகைத்தலையும் தவிர்ப்பார்கள். பிரசரின பார்ப்பதற்கு முன்ன்குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்காவது ஓடியாடித் திரியாது அமையாக உட்கார்ந்திருப்பார்கள். மதுகுகதிரையில் சாயந்திருக்கும் வண்ணம் வசதியாக உட்கார்வண்டும்.

சிறுநீர் நிறைந்திருக்கும் வண்ணம் பிரசரின பாரக்க வேண்டாம். சற்று நேரம் முன்னரே கழித்து சிறுநீர் ப்பயைகை காலியாக வைத்திருப்பார்கள்.

பதற்றமின்றி மனஅமையுடன் இருப்பதும் அவசியமாகும். காலுக்குமலே கால் போட்டுக் கொண்டு இருக்கவும் கட்டாது(AHA and JNC-7 guidelines) என அமெரிக்க இருதய சங்கம் அறிவித்திருக்கிறது. அளவிடும் போது டாக்டருடனோ அன்றி மற்றவர்களுடனோ உரையாடும்வததை தவிர்ப்பார்கள்.

0000000000 00000000000000 00000000000000

பிரஸர் பார் க்கும் போது உட்கார்ந் திருப்பது அவசியம் . சில வளேகைகளில் மருத்துவர் உங்களபை படுக்க வதைத் தும் , நிற்க வதைத் தும் பிஸரை பார்ப்பதுண்டு. இது Pழளவரசயட ர்லிழவநளழெனை இருக்கிறதா என அறிவதற் காக ஆகும் . நீங்கள் படுத்திருக்கும் போது சாதாரணமாக இருக்கும் இரத்த அழுத்தமானது எழுந்திருக்கும் போது வீழ்ச்சியடகைகிறதா என்பதை அறியவே இவ்வாறு அளவிடுவார்கள் . பீற்றாபுளக்கர் (Beta blockers), அல்பாபுளக்கர் (Alpha blockers) போன்ற பிரஷர் மருந்துகளால் மட்டுமின்றி, பார் க்கின் சன் நோய் , மனவிரக்தி ஆகியவற்றிற்கு கொடுக்கும் சில மருந்துகளாலும் இது ஏற்படலாம் . வயதான காலங்களிலும் , நீரிழிவு போன்ற நோய்களாலும் ஏற்படலாம் . கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்களிலும் வருவதுண்டு . படுக்கையிலிருந்து எழும் போது மயக்கம் போல வருவது இதன் அறிகுறியாகும் .

000 0000 000000000000 0000000 ?

ஒரு முறை பார்த்து உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால் உங்களை பிரஸர் நோயாளி எனத் தீர்மானத்திற்கு வர மாட்டார்கள் .

ஏனெனில் நேரத்திற்கு நேரம் எங்கள் பிரஸரில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் . மனப்பதற்றம் , மனஅழுத்தம் , உணவாவளேபை போன்றவற்றாலும் மாறுபடலாம் . எனவே சந்தகேம் இருந்தால் உங்களை ஒரு முறையே பல முறைகளோ மீண்டும் வரச்சொல்லி அளவிட்ட பின்னர் இறுதித் தீர்மானத்திற்கு வருவார் .

ஒருவருக்கு பிரஸர் இருக்கிறது என முடிவானால் பொதுவாக மாதம் ஒரு முறை உங்களை பரிசோதனைக்காக அழைப்பார்கள் . அது நல்ல கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துவிட்டால் மீண்டும் மாதமொரு முறை பரிசோதிக்கக் கூடும் .

இப்பொழுது இலகரோனிக் பிரஸர் மானிகளையும் சில மருத்துவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள் .

000000000 0000000000

