

කරුණු පත්‍රිකාව - ලෝක අධි රුධිර පීඩනය දිනය- 2022 මැයි 17

අධි රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, ආසාදනය, වකුගඩු අකර්මණය වීම, අන්ධභාවය සහ රුධිර වාහිනී ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීමේ අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි කරන බරපතල රෝග තත්වයකි. ලොව පුරා නොමේරූ මරණ සඳහා වැළැක්විය හැකි අවදානම් සාධකයක් ලෙස අධි රුධිර පීඩනය හැඳින්විය හැක.

ලොව පුරා බිලියන 1.4 ක ජනතාවකට අධි රුධිර පීඩනය ඇති බව ඇස්තමේන්තු කර ඇත, නමුත් එය පාලනය කර ඇත්තේ 14% ක් පමණි. කෙසේ වෙතත් ලහඳායි ප්‍රතිකාර විකල්ප පවතී.

අධි රුධිර පීඩනය හෘද නාල රෝග සඳහා ප්‍රධාන අවදානම් සාධකයක් වන අතර එය ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත මරණවලින් තුනෙන් එකක් (34%) වේ. හෘද රෝග අතුරින් ආසන්න වශයෙන් 47% ක් ද ආසාදන අතුරින් 56% ක් ද අධි රුධිර පීඩනය නිසා හට ගන්නා බව සොයා ගෙන ඇත.

ශ්‍රී ලංකා STEPS (2015) සමීක්ෂණයේ දත්ත අනුව අවුරුදු 18-69 අතර පුද්ගලයින්ගෙන් 26% ක් පමණ දෙනා රුධිර පීඩනය 140/90 mmHg ට වඩා වැඩි හෝ අධි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රතිකාර ගනිමින් සිටින පුද්ගලයින්වේ (පිරිමින් 25.4% සහ කාන්තාවන් 26.7%). ඔවුන්ගෙන් තමන්ට අධි රුධිර පීඩනය ඇති බව දැන සිටින්නේ 38%ක් පමණක් වන අතර ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටින්නේ 28%ක් පමණි. තවද, ජනගහනයෙන් තුනෙන් එකක් (31%) කිසි විටෙකත් රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කර නොතිබුණි. ශ්‍රී ලංකාවේ ජන විකාශනය වැඩිහිටි ජනගහනයක් දෙසට යොමු වෙමින් පවතින බැවින්, අධි රුධිර පීඩනයේ ව්‍යාප්තිය සහ එයට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා අවශ්‍යතා අඛණ්ඩව ඉහළ යනු ඇත.

අධි රුධිර පීඩනය වැළැක්වීම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ අරමුණින් ලෝක අධි රුධිර පීඩනය පිළිබඳ එකමුතුව විසින් "ලෝක අධි රුධිර පීඩන දිනය" සෑම වසරකම මැයි 17 වන දින සමරනු ලබයි.

2022 ලෝක අධි රුධිර පීඩන දින තේමාව වන්නේ **දිගු කල් ජීවත් වන්නට ඔබේ රුධිර පීඩනය නිවැරදිව මැන "** **"පාලනය කර ගන්න** යන්නයි. මෙමගින් අවධාරණය කරන්නට යෙදෙන්නේ වැරදි රෝග විනිශ්චය සහ නුසුදුසු ප්‍රතිකාර සඳහා හේතු විය හැකි සාවද්‍ය රුධිර පීඩනය මැනීම පිළිබඳව ප්‍රජාව තුළ සහ සෞඛ්‍ය සේවකයින් අතර දැනුවත්භාවය ඇති කිරීමයි. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝ නොවන රෝග ඒකකය විසින් ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික/ තෘතීයික සෞඛ්‍ය සේවා ආයතන වල වෛද්‍ය නිලධාරීන් සඳහා නිවැරදි රුධිර පීඩන මිනුම් ලබා ගැනීමේ ක්‍රියා පටිපාටිය පිළිබඳ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම අරමුණු කරගත් මාර්ගෝපදේශයක් සකස් කර ඇත. (ඇමුණුම 1)

අධික රුධිර පීඩන තත්වයේ ව්‍යාප්තිය නිවැරදිව පාලනය කිරීම, ප්‍රතිකාර හෝ ඖෂධ මගින් පමණක් සිදු කර ගත නොහැක.

ඒ සඳහා නිවැරදි ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. පහත දක්වා ඇති පුරුදු සහ සාධක අධි රුධිර පීඩනය ඇති කිරීමට හේතු සාධක වෙයි.

අධි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රධාන අවදානම් සාධක වන්නේ,

- අධි ලුණු පරිභෝජනය
- දුම්පානය
- මත්පැන් භාවිතය
- කායික ක්‍රියාශීලී භාවයේ මද බව
- අධික බර / තරබාරු බව
- ජානමය නැඹුරුතාවය
- මානසික ආතතිය

අධි රුධිර පීඩනය වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් - (අධික ලුණු සහිත ආහාර, සැකසූ ආහාර, කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය සහිත ටින්

මාළු සහ අවිචාරු වැනි ආහාර ගැනීමෙන් වැලකී සිටීම)

- දුම්පානය සහ මත්පැන් පානය නතර කිරීම
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩි කිරීම
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම
- නිවැරදි ක්‍රියා පටිපාටියක් භාවිත කරමින් වසරකට දෙවරක්වත් රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කිරීම

තේමාව - “දිගු කල් ජීවත් වන්නට ඔබේ රුධිර පීඩනය නිවැරදිව මැන පාලනය කර ගන්න”

2022 ලෝක අධි රුධිර පීඩන දිනය සැමරීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝ නොවන රෝග ඒකකය, ශ්‍රී ලංකා ආසාන සංගමය සහ හෘද රෝග විශේෂඥයින්ගේ සංගමය ක්‍රියාකාරකම් රැසක් සැලසුම් කර ඇත.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා:

- වෛද්‍ය වින්ද්‍යා කුමාරපේළී
අධ්‍යක්ෂ
බෝනොවන රෝග ඒකකය - 0718965277
- වෛද්‍ය ශාන්ති ගුණවර්ධන
ප්‍රජා සෞඛ්‍යය විශේෂඥ වෛද්‍ය
බෝනොවන රෝග ඒකකය - 0714325122
- වෛද්‍ය හර්ෂ ගුණසේකර
ස්නායු රෝග විශේෂඥ
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල
සභාපති ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආසාන සංගමය - 0718048587
- වෛද්‍ය සංජීව රාජපක්ෂ
හෘද රෝග විශේෂඥ
උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල - 0777227738