

## விபரத் தாள் - உலக உயர் இரத்த அழுத்த தினம் - மே மாதம் 17 ஆம் திகதி 2022

உயர் இரத்த அழுத்தமானது மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக செயலிழப்பு, பார்வை இழப்பு மற்றும் இரத்தக்குழாய் சுவர்களின் தடிப்பு அதிகரித்தல் ஆகியவற்றின் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கும் ஒரு தீவிர மருத்துவ நிலையாகும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறிப்பிட்ட சிஸ்டாலிக் மற்றும் டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்த அளவுகளை பயன்படுத்தி வரையறுக்கலாம். உலகளவில் 1.4 பில்லியன் மக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளனர், ஆனால் 14% பேர் மட்டுமே அதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளனர்.

இலங்கையின் மொத்த இறப்புகளில் மூன்றில் ஒரு பங்கான (34%) இதய இரத்தக்குழாய் நோய்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு முக்கிய ஆபத்து காரணியாகும். ஏறக்குறைய 47% ஆன இதய நோய்கள் மற்றும் 56% ஆன பக்கவாதங்களிற்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாகும்.

இலங்கை STEPS (2015) கணக்கெடுப்பின் படி 18-69 வயதுடையவர்களில் 26% பேர் 140/90 mmHg க்கும் அதிகமான இரத்த அழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளனர் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான சிகிச்சையில் உள்ளனர் (25.4% ஆண்கள் மற்றும் 26.7% பெண்கள்). அவர்களில், 38% பேர் மட்டுமே உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதை அறிந்திருக்கிறார்கள் மற்றும் 28% பேர் மட்டுமே சிகிச்சையில் உள்ளனர். மேலும், மக்கள் தொகையில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் (31%) தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை ஒரு போதும் பரிசோதித்திருக்கவில்லை. இலங்கையின் சனத்தொகைப் புள்ளிவிபரங்கள் முதியோர் சனத்தொகையை நோக்கி நகர்வதால், உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் பரவல் மற்றும் அதற்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான தேவைகள் தொடர்ந்து அதிகரிக்கும்.

"உலக உயர் இரத்த அழுத்த தினம்" ஆனது உயர் இரத்த அழுத்த தடுப்பு மற்றும் பராமரிப்பு தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கத்துடன் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே 17 ஆம் திகதியன்று அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. 2022 ஆம் ஆண்டின் உலக உயர் இரத்த அழுத்த தின கருப்பொருளானது, "உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை துல்லியமாக அளவிடுங்கள், கட்டுப்படுத்துங்கள், நீண்ட காலம் வாழ்ங்கள்". என்பதாகும். தவறான நோயறிதல் மற்றும் முறையற்ற சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கும் தவறான இரத்த அழுத்த அளவீடு குறித்து சமூகம் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே இதன் முக்கிய வலியுறுத்தல் ஆகும். தொற்றா நோய்களிற்கான இயக்குநரகம் ஆனது, துல்லியமான இரத்த அழுத்த அளவீட்டு நடைமுறையில் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்காக முதன்மை மற்றும் இரண்டாம் நிலை / மூன்றாம் நிலை சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலை மருத்துவ அதிகாரிகளுக்கான வழிகாட்டியை உருவாக்கியுள்ளது. (இணைப்பு 1)

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்து சிகிச்சை மட்டுமே நிலையான தீர்வை வழங்க முடியாது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியமானது. பின்வரும் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் காரணிகள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்;

- அதிக உப்பு பாவனை
- புகைத்தல்
- மது பாவனை
- உடற்செயற்பாடின்மை
- அதிக பருமன்/ மிக அதிக பருமன்
- மரபணு முன்கணிப்பு
- மன அழுத்தம்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை எவ்வாறு தடுப்பது

- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் - குறைந்தளவு உப்பு
- புகையிலை மற்றும் மதுபாவனையை நிறுத்துதல்
- உடற் செயற்பாட்டை அதிகரித்தல்
- போதுமான உறக்கம்
- இரத்த அழுத்தத்தை சரியான முறையில் வருடத்திற்கு இருமுறை அளத்தல்

**கருப்பொருள்:**

**உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை துல்லியமாக அளவிடுங்கள், கட்டுப்படுத்துங்கள் ,நீண்ட காலம் வாழுங்கள்**

2022 ஆம் ஆண்டின் உலக உயர் இரத்த அழுத்த தினத்தை நினைவுகூரும் வகையில் தொற்றா . நோய்கள் இயக்குனரகம், இதயநோய் நிபுணர்கள் கல்லூரி, பக்கவாதம் தொடர்பான இலங்கை சங்கம் ஆகியவை பல நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட்டுள்ளன.

**மேலதிக தகவலுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்:**

- வைத்தியர்.விந்தியா குமாரபேலி  
பணிப்பாளர்  
தொற்றா நோய்கள் பிரிவு  
சுகாதார அமைச்சு  
0718965277
- வைத்தியர். ஷாந்தி குணவர்தன  
சமுதாய வைத்திய நிபுணர்  
தொற்றா நோய்கள் பிரிவு  
சுகாதார அமைச்சு  
0714325122
- வைத்தியர். ஹர்ஷ குணசேகர  
நரம்பியல் மருத்துவ நிபுணர்  
ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர பொது வைத்தியசாலை  
தலைவர் பக்கவாத சங்கம்  
0718048587
- வைத்தியர்.சஞ்சீவ ராஜபகஷ  
இருதயநோய் மருத்துவ நிபுணர்  
கொழும்பு வடக்கு போதனா வைத்தியசாலை  
077722773