



#### Disclaimer

This is an awareness initiative brought to you by Sun Pharma Laboratories Ltd. The material enclosed here is purely for information and educational purpose only and in no way should be construed as offering medical advice or recommendation for a patient disease state or treatment approval. Kindly take your doctor's advice or professional advice regarding a condition or treatment. Although great care has been taken in compiling and checking the information neither the issue/booklet nor its editors nor anyone else involved in creating, producing or delivering the scientific issue/booklet in printed, web or CD format or the materials contained therein, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness, or usefulness of any information therein, nor shall they be liable for any direct, indirect, incidental, special, consequential or punitive damages arising out of the use of this issue/booklet. The inclusion or exclusion of any information does not mean that the publisher advocates or rejects its importance in any particular field(s). All information availed through this publication must be kept strictly confidential and private. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system or transmitted in any form without the written permission of the publisher. Never disregard professional medical advice or delay seeking it because of something you have read in this issue/booklet. The authors, editors, and publisher make no warranty, express or implied, with respect to the contents of this booklet. Receipt of information contained in this issue/booklet, or the transmission of information from or to this issue/booklet does not constitute a physician-patient and/or service provider-customer relationship. Nothing in this issue should be construed as medical advice or solicitation of business. If you are not the intended recipient, please return this to Sun Pharma Laboratories Ltd. immediately.



#### Sun Pharma Laboratories Ltd.

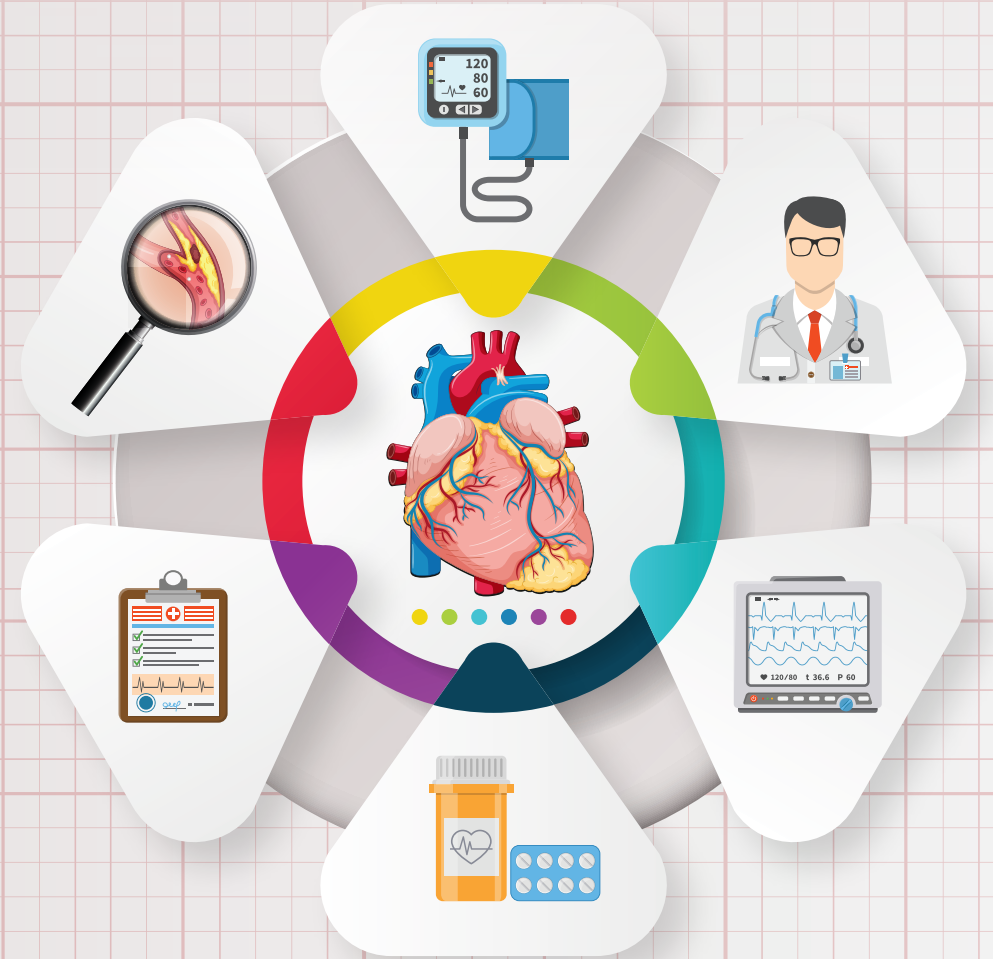
Sun House, Plot No. 201 B/1, Western Express Highway,  
Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, INDIA.  
Telephone: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176746 - KANNADA 8359659

# ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್

## ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ



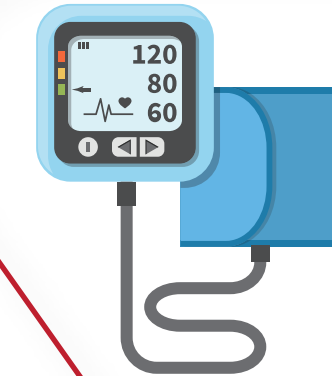
# ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಎಂದರೇನು?

ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

**ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು “ರಕ್ತದೊತ್ತಡ” (ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.**

ಅದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. **ಒಂದನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ**, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮಿಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. **ಎರಡನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಡೈಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ**, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಎರಡು ಮಿಡಿತದ ನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಪನ 120 ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಮತ್ತು 80 ಡೈಸ್ಟೋಲಿಕ್ ತೋರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಅದನ್ನು “120 ರ ಮೇಲೆ 80” ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಅದನ್ನು “120/80 mmHg” ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ.

**ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ  
ಸರಣಿ 120/80 mmHg<sup>1</sup>**



## ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳು:

5 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು 2000ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೋಡಿಯಮ್‌ಗೆ ಸಮನಾಗಿರುವುದು. ಇವೆರಡೂ ಒಂದು ಚಹ ಚಮಚ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಹಾ ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು 4 ಜನರಿಗೆ ಬಡಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಅದರಿಂದ ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ಚಹಾ ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಪಡೆದಿರುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 500 ಗ್ರಾಂ ಸೋಡಿಯಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ.

## ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಇದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಂತ - ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದುವುದು ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಜನರನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ, ನೀವೇ ಆತ್ಮತೃಪ್ತರಾಗಿರುವಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಪೂರ್ಣ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## References:

1. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/measure.htm>
2. <https://www.dietburrrp.com/indian-di-et-plan-for-high-blood-pressure-dash-diet/>
3. <https://www.bhf.org.uk/heart-health/risk-factors>
4. WHO Guidelines: Sodium intake for adults and children, Geneva, World Health Organization (WHO), 2012
5. <https://www.heartfoundation.org.au> (sodium-salt converter)
6. <https://foodwatch.com.au>

## ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು



### ಬಿಬಿ ನಿಭಾವಣೆಗಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನ ಮೇಲಿನ ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು<sup>4</sup>

ಸೊಡಿಯಮ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಡೈಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ: ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ < 2 ಗ್ರಾಂ/ ದಿನಕ್ಕೆ ಸೊಡಿಯಂ (5 ಗ್ರಾಂ/ದಿನಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು) (ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಶಿಫಾರಸ್ಸು)- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋವಸ್ಕುಲರ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಮತ್ತು ಕೊರೊನರಿ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು.

### ತೀವ್ರ ಸೊಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಪರಿವರ್ತನಾ ಕೋಷ್ಟಕ<sup>5,6</sup>

ಉಪ್ಪು ಮಾಪನ	ಇದು ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಯಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ (ಸೊಡಿಯಂ ಮಿಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲಿ)	ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು (ಒಳ್ಳೆಯದು)	1 (400 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	
ಚಹಾಚಮಚೆ ಉಪ್ಪಿನ ಒಂದು-ನಾಲ್ಕಾಂಶ (tea spoon)	1.25 (500 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	
ಚಹಾ-ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪಿನ ಒಂದು-ಮೂರಾಂಶ (tea spoon)	2.3 (920 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	ರಿಕಮೆಂಡೆಡ್ ಡೋಸ್ ಇಂಟೇಕ (ಆರ್‌ಡಿಇ) ಗಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಿತಿ
ಚಹಾಚಮಚೆ ಉಪ್ಪಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು (tea spoon)	2.5 (1000 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	
ಚಹಾಚಮಚೆ ಉಪ್ಪಿನ ¾ (tea spoon)	4 (1600 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	
ಒಂದು ಚಹಾಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು (tea spoon)	5 (2000 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	ನಿಮ್ಮ ಗರಿಷ್ಠ ದಿನದ ಸೇವನೆಯಂತೆ ಇದರ ಗುರಿಗಾಗಿ
1¼ ಚಹಾಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು (tea spoon)	6 (2400 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	ರಿಕಮೆಂಡೆಡ್ ಡೋಸ್ ಇಂಟೇಕ (ಆರ್‌ಡಿಇ) ಗಿಂತ ಮೇಲಿನ ಮಿತಿ
2 ಚಹಾಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು (tea spoon)	10 (4000 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	
2½ ಚಹಾ ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು (tea spoon)	12 (4800 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸೊಡಿಯಮ್)	

## ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಳಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಡಸು, ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಒಳಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒರಟಾಗಿರುವುದು. ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಳಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಈ ಹಾಳಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸಲು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



120/80 mmHg ಮಿಮಿಎಚ್‌ಜಿ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡವಾಗಿರುವುದು



140/90 mmHg ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



120/80 ಮತ್ತು 140/90 ರ ನಡುವೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದರರ್ಥ ಅವರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.



# ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಜಟಿಲತೆಗಳು



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ  
ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು

1

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಳಾದ ರಕ್ತ ನಾಳ ಒಡೆದು ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಡೆ ಒಡ್ಡಲ್ಪಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಉಂಟಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೆದುರಿಸಬಹುದು.



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ  
ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

2

ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗ ಅವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಷ್ಟಾಗಿರಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸರಣಿ  
120/80 mmHg ಆಗಿರುತ್ತದೆ.<sup>1</sup>



ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೀಡಿಂಗ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ,  
ನಾನು ನನ್ನ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಇರುವ ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಡುವ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ಬಳಸಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ರೀಡಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.





# ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ:

ಆಗಾಗ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಗುಪ್ತಾಸ್ಥಿತ ಎಂದು ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ?

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ತಮಗೆ ಆಯಾಸವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಾವು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ತಲೆ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅನಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿಯೂ, ಕೂಡ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆಯೇ?

ಹೌದು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶರೀರದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಹರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತನಾಳ ರಕ್ತ ಹರಿಯಲು ಹಿಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಯಗಳೆದಂತೆ, ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲಿನ ನಿರಂತರ ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ನಾಳ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳುಂಟಾಗುವವರೆಗಿನ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಸರಣಿಯಿಂದಂಟಾದ ಅಂಗಹಾನಿಯಿಂದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳ ಕಿರಿದಾಗಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮೂರು ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು:

ಅ. ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಸ್ಟ್ರಾಕ್ ಪಂಪ್ ಆಗಿ ಹೃದಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಾಳಾದ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸಾಗಿಸಲು ಮಾಡಲಾಗುವ ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ. ಎಂಜಿನಾ ಎದೆಯ ನೋವಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಭಾಗ ಸತ್ತಾಗ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ತಡೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.





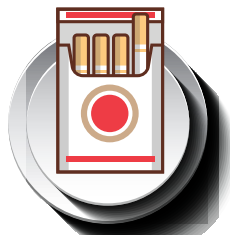
# ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ<sup>3</sup> ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು



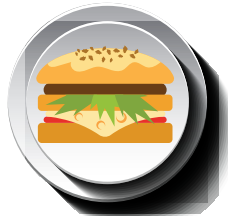
ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು



ಉಪ್ಪಿರುವ ಆಹಾರ



ಧೂಮಪಾನ



ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಆಹಾರ

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಹರೆಯದನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು  
ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು  
**ಐದು ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು**



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು  
ಸೇವಿಸುವುದು



ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟು  
ಬಿಡುವುದು



ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು  
ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಅಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಸೇವನೆಗೆ ಮಿತಿ  
ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ,  
ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶರೀರ ತೂಕ  
ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು  
ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ  
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು<sup>1</sup>

## ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು

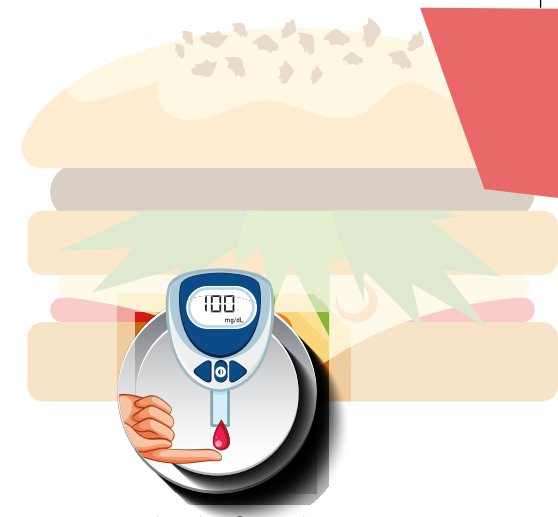
ನೀವು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ,  
ಆದರೆ ನೀವು ಹರೆಯದವರಾಗಿ - ಕಾಣುವ ಕೂದಲು,  
ಮುಖ, ತ್ವಚೆ ಮತ್ತಿತರವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.  
ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ  
ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು?



ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯದ ಸಮಯ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ;  
ಅನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು  
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಿಗದಿರುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ನಿಮ್ಮ  
ಹೃದಯದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.



ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಲ್ಕೊಹಾಲ್



ಮಧುಮೇಹ



ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು



ವಯಸ್ಸು > 50 ವರ್ಷಗಳು



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ  
ಕುಟುಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ  
ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವುದು

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ( ಬಿಪಿ) ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಿಪಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಮನೆಯ ಬಿಪಿ ಮಾನಿಟರ್‌ದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ನೀವೇ ನಿಗಾವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಮಯಕ್ಕನುಸಾರ ನಿಮ್ಮ ಬಿಪಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವುದು ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು, ನಿಮ್ಮ ರೀಡಿಂಗ್ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ, ನಿಮ್ಮ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

### ಮನೆಯ ಬಿಪಿ ನಿಗಾ ಇಡುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ಸುಲಭ ಹಂತಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವಿಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ನಿಮ್ಮ ಬಿಪಿ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಕೆಫೀನೆಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ 5 ನಿಮಿಷ ಶಾಂತರಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಿಪಿ ಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಚಲನ ವಲನ ಬೇಡ.

- ಬೆನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ತೋಳನ್ನು ಹೃದಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತೋಳಿಗೆ ಬಿಪಿ ಕಫ್‌ನಿಂದ ಆಧಾರ ಕೊಡಿ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಪಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರೀಡಿಂಗ್ ನಿಖರವಾಗಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.
- ಹಲವಾರು (2 ಅಥವಾ 3 ಬಾರಿ) ರೀಡಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬಿಪಿ ಮಾಪನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.