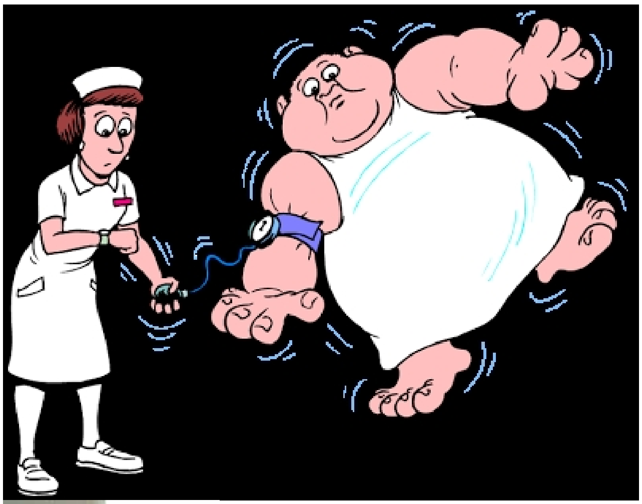
Written by - 'டொக்டர்' எம்.கே.முருகானந்தன் MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (col) , குடும்ப மருத்துவர் -
Sunday, 20 January 2013 22:59 - Last Updated Sunday, 20 January 2013 23:18



'பிரஸர் என்பது அறிகுறிகள் அற்ற நோய். இதனால் பெரும் தொகையான மக்கள் தங்களுக்குப் பிரஸர் (உயர் இரத்த அழுத்தம்) இருப்பதை அறியாமலே இருக்கிறார்கள்' என சில வாரங்களுக்கு முன் சொன்னேன். எனவே பிரஷர் இருக்கிறதா என்பதை அறிய அதை அளந்து பார்ப்பதுதான் ஒரே வழி. நீங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லும்போது அவர் அளவிடுவார். இப்பொழுது பலரும் பிரஸர்மானிகளை வாங்கி வைத்து தாங்களாகவே தங்கள் வீடுகளில் அளந்து பார்க்கிறார்கள்.

□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

பிரஸரை பிரஸர்மானி கொண்டு அளவிடுவார்கள். பொதுவாக மருத்துவக் கிளினிக்குகளில் மெர்க்குரி (Mercury) கொண்ட பிரஸர்மானியை உபயோகிப்பார்கள். நோயாளியின் கையின் முழங்கைக்கு மேற்பட்ட பகுதியில் துணியினால் மூடப்பட்ட ரப்பர் பை (cuff) போன்ற ஒன்றை இறுக்கமாகச் சுற்றுவார்கள். பின்பு தனது கையிலுள்ள பம்பினால் காற்றை அடிப்பார்கள். இதன்போது உங்கள் கை இறுகுவது போல உணர்வீர்கள். அந்நேரத்தில் காற்றின் அமுக்கத்தால் கைநாடியின் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். பின் காற்றின் அமுக்கத்தைக் குறைக்க இரத்த ஓட்டம் வழமையாகும்.

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

முதலாவதாக, நாடித் துடிப்பின் வேகம், அளவு, அதன் ஒழுங்கு முறை போன்றவற்றை அவதானிப்பார். இரண்டாவதாக அதில் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதையும், மீண்டும் வருவதையும் அவதானிப்பதன் மூலம் உங்கள் பிரசரின் உயர் அளவு (Systalic pressure) பற்றிய மதிப்பீட்டைச் செய்வார்.

பின் ஸ்டெதெஸ்கோப்பை உங்கள் முழங்கையின் உட்பகுதியில் வைப்பார்கள்.

நாடித் துடிப்பு தடைப்படுவதையும் அது மீள வருவதையும் ஸ்டெதெஸ்கோப் ஊடாகக் கேட்டு அறிவதன் மூலம் பிரஸரின் உயர் அளவு (Systalic pressure), மற்றும் தாழ் அளவு (Diastolic pressure) இரண்டையும் துலக்கமாக அளந்து அறிவார்கள்.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

உங்கள் பிரஸர் அளவிடப்படுவதற்கு முன் நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன.

உங்கள் மேலாடை நீளக் கையுடனாக அல்லாமல் அரைக் கையுடன் இருந்தால் Cuff யை சுற்றுவதும், ஸ்டெதெஸ்கோப்பால் நாடித் துடிப்பின் ஒலிகளை துல்லியமாகக் கேட்டு பிரஷரை அளவிடுவதும் சுலபமாக இருக்கும். பிரஸர் அளவிடுவதற்கு முன் குறைந்தது 30 நிமிட நேரத்தினுள் கோப்பி அருந்துவதையும், புகைத்தலையும் தவிருங்கள். பிரஸர் பார்ப்பதற்கு முன் குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்காவது ஓடியாடித் திரியாது அமைதியாக உட்கார்ந்திருங்கள். முதுகு கதிரையில் சாய்ந்திருக்கும் வண்ணம் வசதியாக உட்காரவேண்டும்.
சிறுநீர் நிறைந்திருக்கும் வண்ணம் பிரஸர் பார்க்க வேண்டாம். சற்று நேரம் முன்னரே கழித்து சிறுநீர்ப்பையைக் காலியாக வைத்திருங்கள்.
பதற்றமின்றி மனஅமைதியுடன் இருப்பதும் அவசியமாகும். காலுக்கு மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு இருக்கவும் கூடாது(AHA and JNC-7 guidelines) என அமெரிக்க இருதய சங்கம் அறிவித்திருக்கிறது. அளவிடும்போது டொக்டருடனோ அன்றி மற்றவர்களுடனோ உரையாடுவதைத் தவிருங்கள்.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

பிரஸர் பார்க்கும் போது உட்கார்ந்திருப்பது அவசியம். சில வேளைகளில் மருத்துவர் உங்களைப் படுக்க வைத்தும், நிற்க வைத்தும் பிஸரை பார்ப்பதுண்டு. இது Pழளவரசயட ர்லிழவநளழைn இருக்கிறதா என அறிவதற்காக ஆகும். நீ ங்கள் படுத்திருக்கும் போது சாதாரணமாக இருக்கும் இரத்த அழுத்தமானது எழுந்திருக்கும் போது வீ ழ்ச்சியடைகிறதா என்பதை அறியவே இவ்வாறு அளவிடுவார்கள். பீ ற்றா புளக்கர் (Beta blockers), அல்பா புளக்கர் (Alpha blockers) போன்ற பிரஷர் மருந்துகளால் மட்டுமின்றி, பார்க்கின்சன் நோய், மனவிரக்தி ஆகியவற்றிற்கு கொடுக்கும் சில மருந்துகளாலும் இது ஏற்படலாம். வயதான காலங்களிலும், நீ ரிழிவு போன்ற நோய்களாலும் ஏற்படலாம். கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்களிலும் வருவதுண்டு. படுக்கையிலிருந்து எழும் போது மயக்கம் போல வருவது இதன் அறிகுறியாகும்.

□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□?

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

ஏனெனில் நேரத்திற்கு நேரம் எங்கள் பிரஸரில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். மனப்பதற்றம், மனஅழுத்தம், உணவுவேளை போன்றவற்றாலும் மாறுபடலாம். எனவே சந்தேகம் இருந்தால் உங்களை ஒரு முறையோ பல முறைகளோ மீ ண்டும் வரச் சொல்லி அளவிட்ட பின்னரே இறுதித் தீ ர்மானத்திற்கு வருவார்.

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

இப்பொழுது இலக்ரோனிக் பிரஸர்மானிகளையும் சில மருத்துவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

Written by - 'டொக்டர்' எம்.கே.முருகானந்தன் MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (col) , குடும்ப மருத்துவர் -
Sunday, 20 January 2013 22:59 - Last Updated Sunday, 20 January 2013 23:18

வீட்டுப் பாவனைக்கான அத்தகைய கருவிகள் இப்பொழுது கிடைக்கின்றன. பரவலாக விற்பனையாகிறது. சரியான முறையில் உபயோகித்தால் அவையும் நல்ல பயனுள்ளவையாகும்.

ஆயினும் அதனை நீங்கள் முதல் முதலாக உபயோகிக்க முன்னர் அதனைச் சரியான முறையில் இயக்குவது எப்படி என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம், தாதியிடம், அல்லது விற்பனையாளரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

அமைதியாக நாற்காலியில் உட்காருங்கள். முதுகு கதிரையில் வசதியாகச் சாய்ந்திருக்க, கால்கள் இரண்டும் நிலத்தில் பதிந்திருக்குமாறு சௌகரியமாக உட்காருங்கள். இருதயத்தின் உயரத்தில் இருக்குமாறு அருகில் உள்ள மேசையில் உங்கள் கையை வையுங்கள்.
பிரஸர்மானியை இயக்கி அது காட்டும் அளவைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். சுமார் இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் மீண்டும் அவ்வாறு அளவிடுங்கள்.இரண்டிலும் வேறுபாடு இருந்தால் சராசரியை அந்நேரப் பிரஸராகக் கொள்ளுங்கள்.

kathirmuruga@hotmail.com

visit my blogs
http://hainallama.blogspot.com/
http://suvaithacinema.blogspot.com/
http://msvoldpupilsforum.blogspot.com/
http://www.geotamil.com/pathivukal/health.html