29 செப்

உலக இருதய தினம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் இல்லா உலகம்

டாக்டர் ஜி.ஆர்.ரவீந்திரன்

உலகில் மிகப்பெரிய தோல் உடல் இரத்த அழுத்தம். இதனால் உலகில் கிட்டத்தட்ட 240 கோடி மக்கள் மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை மாத்திரைகள் முழுவதும் தொடர்ந்து இதயோடு தோல்வடிவத்திற்கு, உலகளவில் 76 கட்சக் (மொத்த இழப்பில் 15 சதவீதம்) பேர் இறக்கிறார்கள். உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு மற்றும், இதயம் செயல்திறத்து போவதற்கும், பக்கவாதம் ஏற்படவும், மற்றும் முழுமை பதிக்கப்பட்டு முதல் காரணிகள் முன்னறிவித்து மிக முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. இதுவே சிறிய சோனாமருந்து, பெரிய செலவு இழப்பிற்கும் முக்கிய காரணமாக விளங்குகிறது.

இந்த நோயை பதிக்கப்பட்ட மக்களில், ஏட்டில் (12.5%) ஒரு பகுதியினர் மட்டுமே தங்கள் இந்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பட்டில் வைத்துள்ளனர். 15 வாதாரு பேர்ட்டவர்களில் 20 சதவீத்தினரிடமும், 18 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 3 சதவீதத்தினரிடமும் இந்த உயர் இரத்த அழுத்த நோய் காணப்படுகிறது. வாழ் அதிகம் ஆன ஆய், உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இதுபோன்ற 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட வர்களில் 60 சதவீத்தினர், மற்றும் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 60 சதவீத்தினர் பதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 80 வயதில் இருக்கும் ஒருவருக்கு அவரின் இரத்த அழுத்தம் சாதாரண நல்ல நிலையில் இருந்தாலும் கூட, அவருக்கு வருங்காலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் வர 90 சதவீதம் வாய்ப்புள்ளது. உயர் இரத்த அழுத்தம் இல்லாத விடங்களில் வருகின்றது.

முதல் வகை [Primary Hypertension] இதன் ஆய்வுக் குழுக்களு [Ale] நிர்ணயத்து முன்பே நிகழ்வில் கர்ப்பிக்கிறது. ஆய்வு நிலை குழுக்களு நிர்ணயத்து முன்பு இருந்தாலும் கூட, வயது மதிப்பிடுவதால் அது உயர் இரத்த அழுத்தமாக வெளிப்படுவதாகும். [Foetal programming of Adult Hypertension] மேலத்தில் இருக்கிறது. இரத்த அழுத்தம், பதிக்கப்பட்டவர்களில் 90 சதவீதம் வரை காணப்படுகிறது. மீதம் உள்ள 5 சதவீத நிகழ்வு வேறு விதமான [Secondary Hypertension] உயர் இரத்த அழுத்தம் முதல்க தெரிய வேண்டியதும் காரணங்களினாலே ஏற்படுகின்றது. முதல்வகு உயர் இரத்த அழுத்தம் வர 90 சதவீதம் காரணமாக இருப்பது உயர் இரத்த அழுத்தம் இல்லாத விடங்களில் வருகின்றது.

இரண்டாவது மரபணுவால் வருவதற்கு காரணமாகவும் பதிக்கப்பட்ட மரபணுக்களால் [Mutant Genes] ஏற்படும் இதயம் வீண் பல்லு 1.5 சதவீதம் பட்டுள்ளது. மீதமுள்ள 98 சதவீத மக்களுக்கு காரணமான அவர்கள் சிகளால் [Ill Health] இருக்கிறது. மற்ற பதிப்புகள் சிகளின் பதிப்பு அது மிகவும் பெரு முதல்வ வரை, குழுக்களாக வெளிப்படுகிறது. வரை, முன்னால் பிரித்த பின்பு குழுக்களு நமது பெருமைக்கிக், குழுக்களைக் பெருவிழாவாகு அந்த குழுக்களின் வரை குறைந்தே காணப்படுகின்றது. வளிய வரை முறையாகு பிரிக்கும் இந்த குழுக்களுக்கும் வகையில் பருவத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. இப்படித்தான் உயர் இரத்த அழுத்தம் பல்வகை பல்வகைப் வருகின்றது.

அதற்காகவே மாரடைப்பு, மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு முன்னால் 2.4 மில்லியனுக்கும் குறைவான இருப்பதனால் வருவதற்காகவே விழிப்பு குழுமத்தின் வரை, குறை வான குழுக்களைக் பிரிப்பதற்கு வாகனம் அமைகின்றன. சர்வதேச வரை சார்ந்து குழுவு, தொழு நோய்க், புகை பெத்தல், மது அருந்துதல், வரை மின் உயரும் இருப்பு சத்து குழுவு, மேலும் சர்ப் வகைத்தின் மேலு விடயங்கு, ஆண்டிவரை மாதவருக்கும்படி சில உயிர் கொல்லி மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல் போன்றவை இரண்டு வகைப்பட்ட குழுமத்தை நான் சிலவற்று குழுவு, குறை வான குழுக்களைக் பிரிப்பதற்கு வாகனம் அமைகின்றன.

வரை இந்த தெரிவதால் வரைப்பதற்கு சொல்லு திருமணங்கள் உள்ளன. வரை, குழுமங்கள் மருந்துவகைகளிடம் இலவசங்கள் என்னவிதமான குழுமமாக இருப்பதால் சொடிவருவது [10 வருடங்கள் மேற்பட்டவர்கள்] 30 சதவீதத்திற்கும் மேற்பட்ட மக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களாக பாதிக்கிறார்கள்.

இந்த குழுக்களில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை தற்போதும் 2 மடங்கே உள்ளன. 1. குழுமத்தை குழுக்களின் பிரதானமாக சமத்திப்பட்டது. 2. உலகில் உயர்ந்த சொற்றுவதற்கான இருப்பது அல்லது மிகக் குறைந்த அளவில் [மாதொருவருக்கு 2 மிமீ] சொற்றுவதற்கான - இரு மற்றும் சமத்திப்பதிலும். ஏனெனில் இது நம்மை வைப்பை, மற்றும் செலவிலிருந்து, முடிவில் வைப்பது. எளிமை வாழ்வான முறையும் உலகில் உயர் சொற்றுவதற்கான இதயமு அல்லது மிகக்குறைந்த அளவே சொற்றுவதற்கான [மாதொருவருக்கு 2 மிமீ] இரத்த அழுத்தம் வருவதை தற்போது நாம் உன்னும் உலகில் இருப்பதாலேயே உள்ள உறவின் அளவு 2 மிமீ. இது பெரும்பான்மையருக்கு எதுவான நிலையில் [secretary life style] உடலின் கொழுப்பினை சீரான வைக்கும் பொருட்டு அன்றாட உற்பத்தியாகும் விழ்வையின் தோலாகு [1.25 லிட்டர்] வேண் அதிகமாகவே உள்ளது. அதனால் நாம் உணவுள் உலகில் உயர்ந்த சொற்றுவதற்கான வேண்டிய என்ற வேண்டிய இடமே இல்லை. இதற்காகும் உறவின் தேவை குறைவின் உடலு மற்றும் தட்பவெப்பநிலை உலகில். குழுக்களை என்ன வாழைப்ப உற்பத்தியாகும் விழ்வையின் அளவால் பொருத்திருப்பதால் அவர்களின் உடல் உலகுள்ள பொருத்து வழிவகை உயர்ந்த தன்மை உலகில் சொற்றுவதற்கான- சொற்றுவதால் வேண்டும்.

ஆனாலும் பெரும் விழ்வை நிலத்தில் சிறும் அளவுக்கு உடல் உலகுப் உள்ளவர்களின் மண்ணில்லை நமதுக்கு நம் பொதுமை குறைந்துவருவதில் மருவிறது. இப்படிப்பட்ட குழுக்களில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை தடுக்க வேண்டுமெனில் உணவில் உப்பை சேர்த்துக்கொள்ளலாகாது.

ஒரு வேலை சேர்த்துக்கொள்ள அது நமக்கு 1 கிராம் அளவிற்கு வெகுப்பாகம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சிலர்களின் சிலை வைரின் மற்றும் உப்பு குழுமமை [நாம்வாழ்வதற்கு 2 கிராம்] உணவு ஆகிய இதைவு இரண்டு இரத்த அழுத்தம் அதிகம் ஆகாமல் தடுக்கும் இதனால் சிறுநீரகம் உள்ளிட்ட முக்கிய உறுப்புகளை பாதுகாக்கும். 100 ஆண்டுக்கும் வேலை ஆரோக்கிய வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும் உயர் இரத்த அழுத்த நோயை உலகிலிருந்து ஊறைச்செய்யும்.

டாக்டர் ஜி.ஆர்.ரவீந்திரன்
மாரடைப்பு சிறப்பு மருத்துவர்,
வள்ளுவர் வருத்துவமனை, புதுச்சேரி