**উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ ও করণীয়:**

যখন কোনো ব্যক্তির রক্তের চাপ স্বাভাবিকের চেয়ে ঊর্ধ্বে থাকে তখন সেটাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় বলা হয় উচ্চরক্তচাপ। হাইপারটেনশনকে প্রাথমিক (আবশ্যিক) হাইপারটেনশন অথবা গৌণ হাইপারটেনশনে শ্রেণীভুক্ত করা হয়। প্রায় ৯০–৯৫% ভাগ ক্ষেত্রেই ‘প্রাথমিক হাইপারটেনশন’ বলে চিহ্নিত করা হয়। উচ্চ রক্ত চাপের কোন উল্লেখ যোগ্য কারণ এখনো চিকিৎসা-শাস্ত্রে খুঁজে পাওয়া যায়নি। এমনকোন সুনির্দিষ্ট বিন্দু নেই যখন রক্ত চাপকে ‘উচ্চ’ বলে বিবেচনা করা যায়।

উভয় বাহুতে যদি কোন ব্যক্তির রক্তচাপ ১৪০/৯০ (চাপের একটি একক) কিংবা তার উপরে থাকে তাহলে তার ‘উচ্চ রক্তচাপ’ বলা যেতে পারে। একটি সাম্প্রতিক প্রতিবেদনে, ১৩৯/৮৯ থেকে ১২০/৮০ রক্তচাপকে সংজ্ঞায়িত করেছে প্রিহাইপারটেনশন বলে। প্রিহাইপারটেনশন একটি রোগ নয়, কিন্তু এতে ব্যক্তির উচ্চরক্তচাপ বিকশিত করার একটি যথেষ্ট সুযোগ রয়েছে। ডায়াবেটিস মেলিটাস অথবা কিডনী রোগীদের ক্ষেত্রে গবেষনায় দেখা গেছে,  ১৩০/৮০ এর অধিক রক্তচাপকে ঝুঁকি হিসেবে বিবেচনা করা উচিত। এবং দ্রুত চিকিৎসার আওতায় আনা উচিৎ।

**যে কারণে হতে পারে উচ্চ রক্তচাপ:**

যে সকল কারণ উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলে সেগুলো হল, বেশী লবন গ্রহণ, অতিরিক্ত মেদ,  কাজের চাপ,  মদ্যপান, পরিবারের আকার, অতিরিক্ত আওয়াজ এবং ঘিঞ্জি পরিবেশে থাকা। উচ্চমাত্রার লবনের ব্যবহার এর মধ্যে সবচেয়ে বেশী মনযোগ আকর্ষণ করেছে। ধারণা করা হয় প্রায় শতকরা ৬০ ভাগ রোগী লবনের ব্যবহার দ্বারা প্রভাবিত হন।

এখন পর্যন্ত ৫০ টির অধিক জিনকে চিহ্নিত করা হয়েছে উচ্চ রক্তচাপের গবেষনার জন্য এবং এই সংখ্যা দিনে দিনে বেড়ে চলেছে। বৃক্কের উচ্চরক্তচাপ বৃক্কজনিত অসুস্থতার কারণে ঘটে থাকে। এক্ষেত্রে যা হয় তা হল,  বৃক্কের কলাসমূহের মাঝে রক্তসঞ্চালন কমিয়ে দেয়  কারণ রেনেন-এনজিওটেন্সেন সিস্টেমের প্রধান অথবা শাখা ধমনী সমূহ সঙ্কীর্ণ হয়ে পড়ে।

যদিও উচ্চ রক্তচাপ আলাদাভাবে কোন অসুস্থতা নয়  কিন্তু প্রায়ই এর চিকিৎসা প্রয়োজন হয় কারণ শরীরের অন্যান্য অঙ্গের ওপর এর স্বল্প থেকে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব পড়ে। বিশেষত স্ট্রোক, হার্ট ফেইলিউর,  হৃদক্রিয়া বন্ধ, চোখের ক্ষতি এবং বৃক্কের বিকলতা ইত্যাদি রোগের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। যদিও খুব সামান্য গর্ভবতী মহিলাই উচ্চ রক্তচাপ অনুভব করেন  কিন্তু শতকরা ১০ ভাগ পর্যন্ত গর্ভধারণের সময় উচ্চ রক্তচাপের স্বীকার হন।

**কিভাবে জানবেন আপনার উচ্চরক্তচাপ কিনা?**

নিয়মিত রক্তচাপ স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশী হলে সেটাকেই উচ্চ রক্তচাপ হিসেবে ধরে নেয়া হয়। সাধারণত, এক সপ্তাহের বিরতিতে কমপক্ষে তিনবার মাপলেই আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনি উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত কিনা?

সঠিক চাপ মাপার জন্য কয়েকটি নিয়ম মানা জরুরী। তাছাড়াও অন্যান্য যেসকল বিষয় রক্তচাপকে প্রভাবিত করে সেগুলোও বিবেচনা করা প্রয়োজন। যেমন, রক্তচাপ মাপার কমপক্ষে আধা ঘন্টা আগে থেকে ধুমপান থেকে বিরত থাকতে হবে এবং ক্যাফেইন গ্রহণের কমপক্ষে একঘন্টা পর মাপতে হবে।  দুশ্চিন্তামুক্ত অবস্থায় মাপা জরুরী। কমপক্ষে পাঁচ মিনিট সময় বসা অবস্থায় থাকা উচিত।

**উচ্চ রক্তচাপের উপসর্গ:**

অনেক সময় আপনি বুঝতেই পারবেন না যে, আপনি উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত। অন্য কারণে ডাক্তার দেখাতে গিয়ে জানা যায়। মূলত এই কারণেই যতো মানুষ হাই প্রেশারে ভোগেন তার মধ্যে কম করেও ৫০ শতাংশ কোনোদিনই জানতে পারেন না যে তাদের সমস্যা আছে। স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাক হওয়ার আগ পর্যন্ত রোগ ধরা পড়ে না। কিডনিও খারাপ হতে শুরু করে। তবে কারো কারো কিছু উপসর্গ হয় যা রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া ছাড়া অন্য কারণেও হতে পারে। যেমন, মাথাব্যথা। বিশেষ করে মাথার পিছনে। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর ব্যথা শুরু হয়। দু-চার ঘণ্টা পর কমে। এছাড়াও আরো কয়েকটি উপসর্গ হচ্ছে, মাথাঘোরা। বুক ধড়ফড় করা। মনোযোগের অভাব। ক্লান্তি। হাঁপিয়ে ওঠা। মাংসপেশীর দুর্বলতা। পা ফোলা। বুকব্যথা। নাক দিয়ে রক্ত পড়া।

**কম বয়সে উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হলে যা করণীয়:**

অল্প বয়সে আপনি উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হলে নানাবিধ শারীরিক সমস্যা যেমন বাড়তে পারে তেমনি বাড়বে মৃত্যুঝুঁকিও। নিয়ন্ত্রণে রাখতে কিছু অভ্যাস পাল্টে ফেলুন আজই যেমন, ওজন ঠিক রাখা।  হালকা ব্যায়াম করা। দুই-তিন কিলোমিটার টানা হাঁটলেও কাজ হয়। খাবারের সাথে কাঁচা লবণ খাওয়া বন্ধ করতে হবে। এ ছাড়া রান্নায় কম লবণ ব্যবহার করা এবং যে খাবারে লবণ বেশি আছে যেন ফাস্টফুড, আচার, সসেজ, পাঁপড়ি, মুড়ি খাওয়া কমানো। যে খাবারে ওজন এবং কোলেস্টেরল বাড়ে যেমন মিষ্টি আলু, ঘি, মাখন, ডালডা, ডিমের কুসুম, ভাজাভুজি ও তৈলাক্ত খাবার কম খাওয়া। মানসিক চাপ,  টানাপোড়েন এড়িয়ে চলা। তামাকের নেশা ছেড়ে দেওয়া। ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা। মাসে অন্তত দুই বার রক্তচাপ মাপা। প্রয়োজনে ওষুধ খাওয়া। সাইড এফেক্ট হলে ডাক্তারকে জানানো। অন্য ওষুধ শুরু করার আগে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা। সারা জীবন ওষুধ খেতে হবে, নিয়ম মানতে হবে সেই মানসিক প্রস্তুতি রাখা।

**প্রতিরোধ:**

মৃদু উচ্চরক্তচাপ সাধারণত খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ব্যায়াম এবং শারিরীক সক্ষমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে সারিয়ে তোলা যায়। ফল, শাক সব্জি, স্নেহবিহীন দুগ্ধজাত খাদ্য এবং নিম্নমাত্রার লবণ ও তেলের খাদ্য উচ্চ রক্তচাপ বিশিষ্ট রোগীর রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। নিয়মিত হালকা ব্যায়াম রক্ত চলাচলের উন্নতি করে। এবং রক্তচাপ কমিয়ে রাখতে সাহায্য করে। এছাড়াও পরিবেশগত চাপ যেমন উঁচু মাত্রার শব্দের পরিবেশ বা অতিরিক্ত আলো পরিহার করাও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য উপকারী হতে পারে।

এছাড়াও, খুব বেশি রাগারাগি-চেঁচামেচি করা যাবে না। লবণ পুরোপুরি বন্ধ করবেন না। গরমে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন- দুধ, ছানা, ছোট মাছ,  পেঁয়াজ বেশি করে খেতে হতো। এখনও অনেকে সেই নিয়ম মেনে চলেন। এ সমস্ত খাবার খেতে পারেন। কিন্তু ওষুধের বদলে নয়। ব্যথা কমার ওষুধ, গর্ভনিরোধক বড়ি থেকে রক্তচাপ বাড়তে পারে। কাজেই হাইপ্রেশার থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া এ সব ওষুধ খাবেন না।

গর্ভাবস্থায় রক্তচাপ মা-সন্তান দুজনের জন্যই বিপজ্জনক। কাজেই সমস্যা হলে ডাক্তার দেখান। সন্তান জন্মানোর পরও ফলোআপ চালিয়ে যাবেন। কারণ কিছু মহিলার ক্ষেত্রে পরবর্তীকালেও সমস্যা থেকে যায়। ডাক্তারি পরামর্শে ওষুধ খাবেন। তবে মাঝারি এবং মারাত্মক উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ খেতে হয় সঙ্গে জীবনযাত্রার নিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন।

গ্রন্থনা: দোলা, প্রকাশ: তুসা/ তথ্য সূত্র:http://bangla.newsnextbd.com