

உயர் இரத்த அழுத்தம்

சுய மேலாண்மை



Dr. R. Anburajan

Family Physician
Managing Director

PEACE HEALTH CENTRE

Email: anburajandoctor@gmail.com

Mob: 91-9442612138, 0462-2552137, 2552138

பொருளடக்கம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள்	2
உயர் இரத்த அழுத்தம் வரும் வாய்ப்புள்ள நிலை என்றால் என்ன?	3
உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?	4
உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான ஆபத்து காரணிகள்	5
உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்	6
உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகள்	7
உயர் இரத்த அழுத்தம் நோயைக் கண்டறிதல்	10
உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோய் (உயர் இரத்த கொழுப்பு) இரண்டுக்கும் இடையேயான பகுத்தறிவு	11
இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் இருக்கும் நிலையை கண்டறிதல்	13
உடல் பருமன் மற்றும் அதிக எடை	14
மருந்துகள்	15
ஹைபோடென்ஷன் / குறைந்த இரத்த அழுத்தம்	16
DASH உணவின் முக்கியத்துவம்	18
வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்	23
மன அழுத்தம்: உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் காரணி	27
உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் 6 யோகா ஆசனங்கள்	27
மருந்து திட்டமிடுபவர்	30



உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள்...

உயர் இரத்த அழுத்தம் - ஒரு அமைதியான கொலையாளியா?

உயர் இரத்த அழுத்தம் பொதுவாக ஊர்ந்தாறிகளையும் கொண்டுருப்பதில்லை. ஆனால் இது இதய மண்டலத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இதய மண்டலம் வழியாக இரத்தம் அதிக சக்தியுடன் செலுத்தப்படும்போது அது தமனிகளின் சுவர்களையும் இதய தசையையும் சேதப்படுத்தும். உயர் இரத்த அழுத்தம் உடலில் மற்ற நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ள நிலை என்றால் என்ன?

ப்ரீஹைபர்டென்ஷன் என்பது 120 முதல் 139 mm Hg வரையிலான சிஸ்டாலிக் அழுத்தம் அல்லது 80 முதல் 89 mm Hg வரையிலான டயஸ்டாலிக் அழுத்தம் கொண்ட இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் ஆகும். 140/90 mm Hg என்ற அளவு அல்லது அதற்கு சமமான அளவீடுகள் உயர் இரத்த அழுத்தமாகக் கருதப்படுகிறது.

நோயறிதலின் போது உயர் இரத்த அழுத்தம் பெரும்பாலும் அறிகுறியற்றதாக இருக்கும் (அறிகுறிகள் இல்லாமல்). மிகவும் உயர்ந்த இரத்த அழுத்தம் (வீரியம் மிக்க உயர் இரத்த அழுத்தம்) மட்டுமே, தலைவலி, பார்வை மாற்றங்கள், சோர்வு அல்லது தலைச்சுற்றலை ஏற்படுத்தும், ஆனால் இவை பல நிலைமைகளுடன் ஏற்படக்கூடிய பரவலான அறிகுறிகளாகும். இதனால், உயர் இரத்த அழுத்தம் இயல்பை விட நீண்ட காலத்திற்கு கண்டறியப்படாமல் இருக்கும்.

ப்ரீஹைபர்டென்ஷனில் இருந்து உயர் இரத்த அழுத்த மாற்றத்திற்கு முன்னேறும் அபாயத்தைக் குறைக்க வாழ்க்கை முறை அல்லது நடத்தை மாற்றங்கள் மிகவும் அவசியம்.



உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

- உயர் இரத்த அழுத்தம் (HBP) என்றும் அழைக்கப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் (HTN அல்லது HT), இரத்த நாளங்களில் இரத்த அழுத்தம் தொடர்ந்து அதிகரித்தபடி இருக்கும் ஒரு நீண்ட கால மருத்துவ நிலை ஆகும்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் ≥ 140 mm Hg என்றும், டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் ≥ 90 mm Hg என்றும் கண்டறியப்படுகிறது.
- உலகெங்கிலும் உள்ள நோயுற்ற தன்மை மற்றும் இறப்புக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் முக்கிய காரணமாகி வருகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதாகவும், 2025 ஆம் ஆண்டுக்குள் 1.5 பில்லியன் மக்களைப் பாதிக்கப் போகிறது என்று உலக சுகாதார அமைப்பின் உலகளாவிய தரவு காட்டுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் நிலைகள்

இரத்த அழுத்த வகை	சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (mm Hg)	மற்றும்	டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் (mm Hg)
இயல்பானது	<130	மற்றும்	80 - 84
மிக இயல்பானது	130 - 139	மற்றும்	85 - 89
கிரேடு 1	140 - 159	அல்லது	90 - 99
கிரேடு 2	≥ 160	அல்லது	100 - 109

Reference: Unger, Thomas, et al. "2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines." Hypertension 75.6 (2020): 1334-1357

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான ஆபத்து காரணிகள்



உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் இந்த பிரச்சனையை அறிந்திருக்க மாட்டார்கள், ஏனெனில் அது எந்த எச்சரிக்கை குறிகளும் அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம். இந்த காரணத்திற்காக, இரத்த அழுத்தத்தை தவறாமல் அளவிடுவது அவசியம்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்



கடுமையான
தலைவலி



சீரற்ற இதயத் துடிப்பு



சுவாசிப்பதில் சிரமம்



மார்பு வலி



பார்வை
கோளாறுகள்



சோர்வு அல்லது
குழப்பம்



மூக்கில் இரத்தம்
வடிதல்



உங்களுடைய
சிறுநீரில் இரத்தம்



வாந்தி

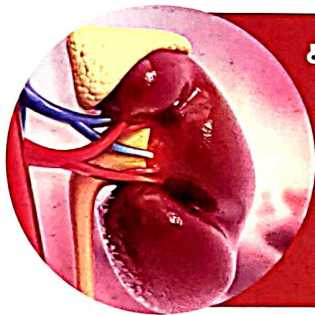
உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகள்

1. முதன்மை (அத்தியாவசிய) உயர் இரத்த அழுத்தம்

பெரும்பாலான பெரியவர்களுக்கு, உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு அடையாளம் காணக்கூடிய காரணங்கள் எதுவும் இல்லை. இந்த வகை உயர் இரத்த அழுத்தம், முதன்மை (அத்தியாவசிய) உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது பல ஆண்டுகளாக படிப்படியாக உருவாகிறது.

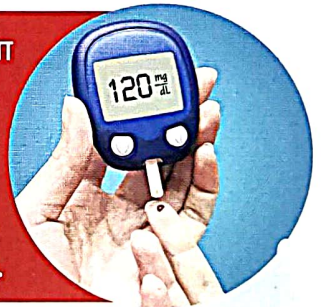
2. இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம்

சில பெரியவர்களில் உயர் இரத்த அழுத்தம் சாதாரணமாகவே ஏற்படுகிறது. இந்த வகை உயர் இரத்த அழுத்தம் இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது திடீரென்று தோன்றும் மற்றும் முதன்மை உயர் இரத்த அழுத்தத்தை விட அதிக இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். பல்வேறு நிலைமைகள் மற்றும் மருந்துகள் இந்த இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும், அவற்றுள்:



சிறுநீரக நோய்: உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக, சிறுநீரகத்தின் இரத்த நாளங்கள் சேதமடைந்து விடுகின்றன, மேலும் அவற்றால் இரத்தத்தை வடிகட்ட முடியாது. சிறுநீரகத்தின் தவறான செயல்பாடு, நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்: குளோமரூலோனெப்ரிடிஸ், நெஃப்ரோடிக் நோய்க்குறி & இறுதி நிலை சிறுநீரக செயலிழப்பு.

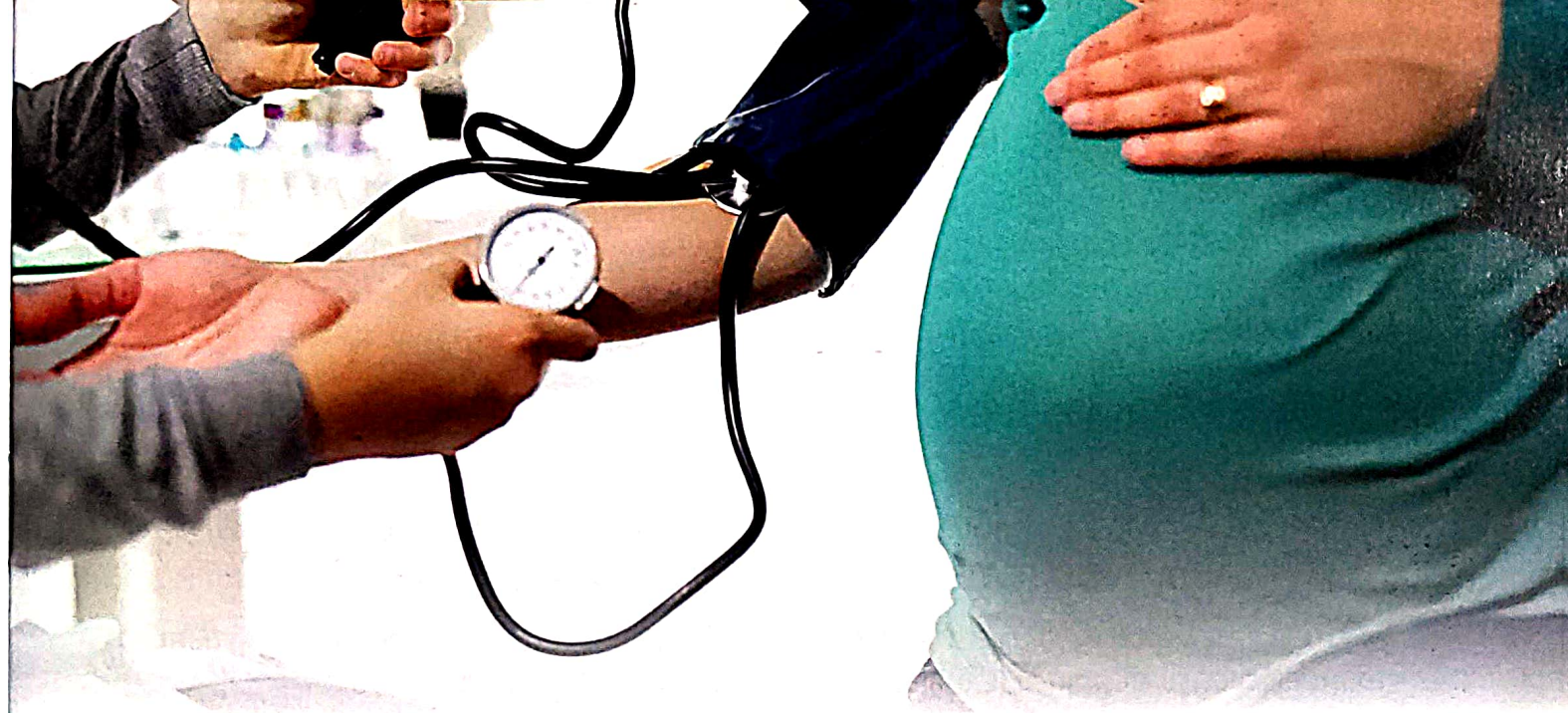
நீரிழிவு நோய்: நாட்கள் செல்லச் செல்ல, உங்கள் உடலில் உள்ள சிறிய இரத்த நாளங்களை சர்க்கரை நோய் சேதப்படுத்துகிறது, இதனால் இரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் விறைத்துப் போகின்றன. இது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு இரண்டும் சேர்ந்து மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை பெரிதும் அதிகரிக்கும்.



ஹைப்பர் பாராதைராய்டிசம்: இந்த நிலையில், பாராதைராய்டு சுரப்பிகள் (கழுத்தில் அமைந்துள்ளவை), இரத்தத்தில் கால்சியம் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்களை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கின்றன, மேலும் இந்த நிலை உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும். அசாதாரண தைராய்டு செயல்பாடும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

உறக்கத்தில் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல்: இந்த நிலையில், ஒரு நபர் அடிக்கடி தூக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து கொள்வார். மேல் சுவாசக் குழாயில் உள்ள பாதைகள் சரிவதால் தூக்கத்தின் போது சுவாசத்தில் இடைநிறுத்தம் ஏற்படுகிறது.

- இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் சில பிறவிநீங்கள் பிறக்கும்போதே ஏற்படுவது) குறைபாடுகள்
- கோகெயின் மற்றும் ஆம்பெடமைன்கள் போன்ற சட்டவிரோத மருந்துகள்
- அட்ரீனல் நோய்
- கருத்தரித்தல்
- உடல் பருமன்



3. கர்ப்பகால உயர் இரத்த அழுத்தம்

கர்ப்பகால உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது சிறுநீரில் புரதம் இல்லாமல் 6 மணிநேர இடைவெளியில் இரண்டு தனித்தனி சந்தர்ப்பங்களில் 140/90 க்கும் அதிகமான இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடுவது என வரையறுக்கப்படுகிறது மற்றும் கர்ப்பத்தின் 20 வாரங்களுக்குப் பிறகு கண்டறியப்படுகிறது.

இது 50 கர்ப்பங்களில் 3 பேருக்கு ஏற்படுகிறது.

இந்த பிரச்சினை பெரும்பாலும் கர்ப்பத்தின் இரண்டாம் பாதியில் தொடங்குகிறது. இது பொதுவாக குழந்தை பிறந்த பிறகு போய்விடும்.

கர்ப்பகால உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள்

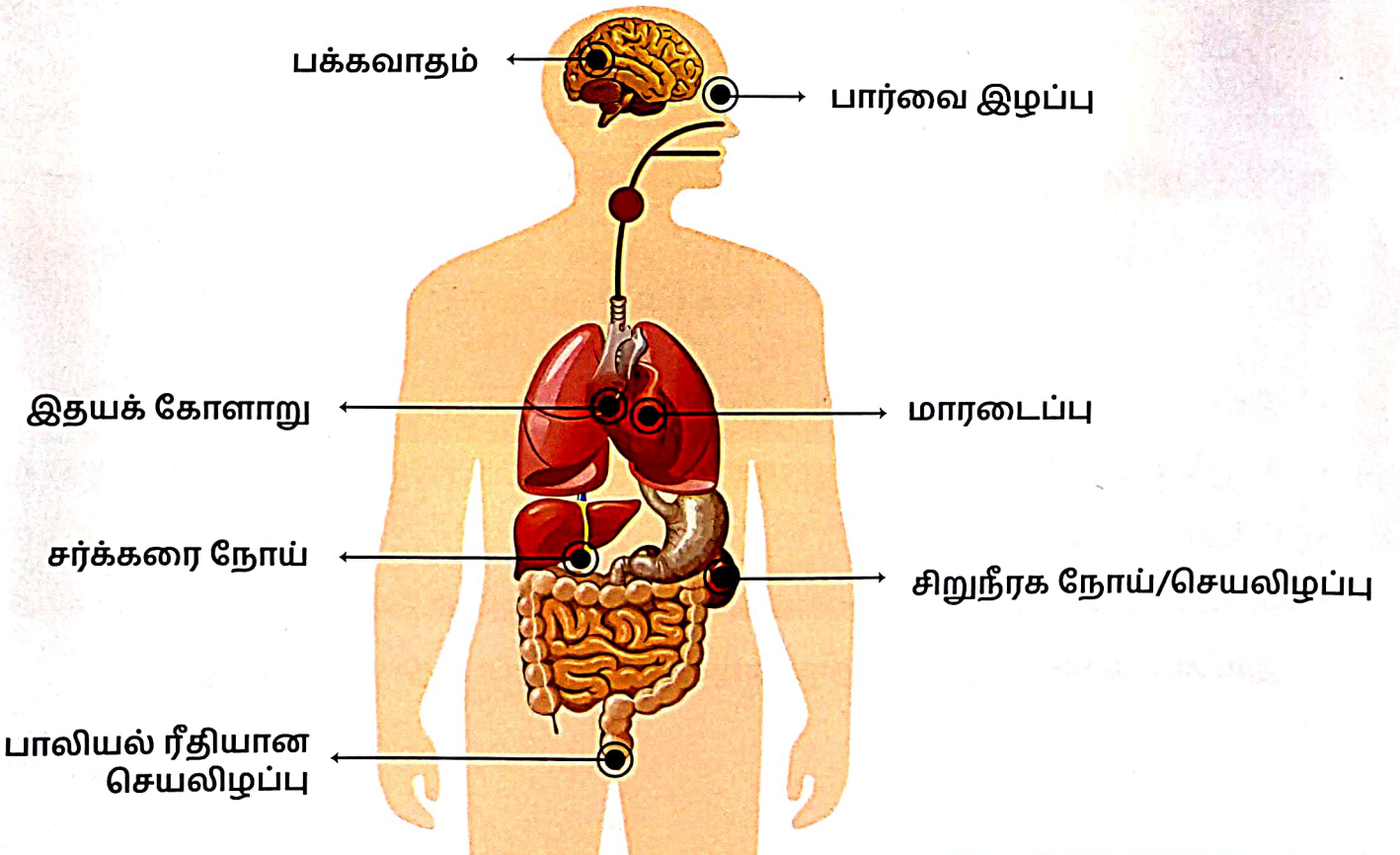
சுகாதார வழங்குநர்களின் கூற்றுப்படி, இந்த நிலைக்கு அடிப்படைக் காரணம் தெரியவில்லை. பின்வரும் காரணிகள் உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம்:

- கர்ப்பத்திற்கு முன் அல்லது கடந்த கர்ப்பத்துடன் உயர் இரத்த அழுத்தம்
- சிறுநீரக நோய்
- நீரிழிவு நோய்
- 20 வயதுக்கு குறைவானவராக அல்லது 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருத்தல்
- இரட்டை அல்லது மூன்று குழந்தைகளுடன் கர்ப்பத்தில் இருப்பது

4. கட்டுப்பாடற்ற உயர் இரத்த அழுத்தம்

கட்டுப்பாடற்ற உயர் இரத்த அழுத்தம் இதயத்திற்கு கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதிகப்படியான அழுத்தம் தமனிகளை கடினப்படுத்துகிறது, இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்தம் மற்றும் ஆக்ஸிஜனின் ஓட்டத்தை குறைக்கிறது. இந்த உயர்ந்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த ஓட்ட குறைவால் இவை ஏற்படலாம்:

- **ஆஞ்சினா பெக்டோரிஸ்** - இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் ஏற்படும் ஒரு வகை மார்பு வலி
- **மாரடைப்பு** - இது பொதுவாக இரத்த உறையும் நிலை ஆகும். இரத்தம் உறைந்து இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கும் போது ஏற்படுகிறது
- **இதய செயலிழப்பு** - இதயம் போதுமான அளவு பம்பு (சிஸ்டாலிக்) அல்லது நிரப்ப முடியவில்லை என்றால் (டயஸ்டாலிக்) இதய செயலிழப்பு ஏற்படலாம்.
- **நீரிழிவு நோய்** - உடல் போதுமான அளவு உற்பத்தி செய்யாத அல்லது சாதாரணமாக இன்சுலினுக்கு பதிலளிக்காத ஒரு கோளாறு, இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு (குளுக்கோஸ்) அசாதாரணமாக அதிகமாக இருக்கும்.
- **பக்கவாதம்** - உங்கள் மூளையின் ஒரு பகுதிக்கு இரத்த விநியோகம் தடைபடும் போது அல்லது குறையும் போது, மூளை திசுக்களுக்கு சரியான ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதை தடுக்கிறது.
- **நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்** - சிறுநீரக செயலிழப்புக்கு வழிவகுக்கும் நீண்டகால சிறுநீரக நோயாகும்
- **பார்வை இழப்பு** - உயர் இரத்த அழுத்தம் உங்கள் கண்களுக்கு இரத்தத்தை வழங்கும் சிறிய, மென்மையான இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும், இது உங்கள் விழித்திரைக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்தும் (ரெட்டினோபதி)

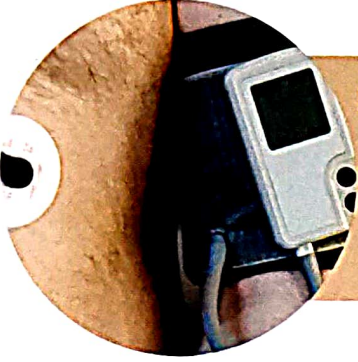


பரிசோதனைகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்டறிவதற்கான ஒரே வழி ஒரு சுகாதார நிபுணரின் உதவியுடன் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடுவதுதான். இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடுவது விரைவானது மற்றும் வலியற்றது. தனிநபர்கள் தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தானியங்கி சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி தாங்களாகவே அளவிட முடியும். இருப்பினும், ஆபத்து மற்றும் தொடர்புடைய நிலைமைகளை மதிப்பிடுவதற்கு ஒரு சுகாதார நிபுணரின் மதிப்பீடு முக்கியமானது.

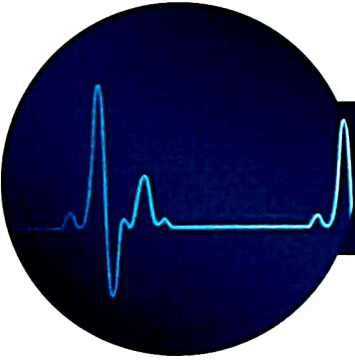
கண்டறியும் சோதனைகள்

உயர் இரத்த அழுத்தம் கண்டறியப்பட்டால், நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தவும், உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய அடிப்படை நிலைமைகளை சரிபார்க்கவும் உங்கள் மருத்துவர் சோதனைகளை பரிந்துரைக்கலாம்.



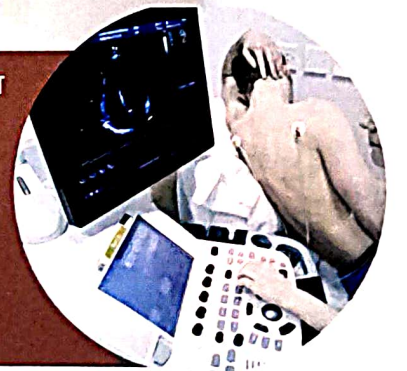
நடமாடும் கண்காணிப்பு: இந்த 24 மணி நேர இரத்த அழுத்த கண்காணிப்பு சோதனையானது 24 மணி நேர இடைவெளியில் இரத்த அழுத்த மாற்றங்களை அளவிட பயன்படுகிறது மற்றும் சராசரியாக இரவும் பகலும் இரத்த அழுத்த அளவீடுகளின் துல்லியமான படத்தை வழங்குகிறது.

ஆய்வக சோதனைகள்: உங்கள் மருத்துவர் சிறுநீர் பரிசோதனை (சிறுநீரகப் பரிசோதனை) மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் சோதனை உள்ளிட்ட இரத்தப் பரிசோதனைகளை பரிந்துரைக்கலாம்



எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராம் (ECG அல்லது EKG): இந்த விரைவான மற்றும் வலியற்ற சோதனை உங்கள் இதயத்தின் மின் செயல்பாட்டை அளவிடுகிறது

எக்கோகார்டியோகிராம்: உங்களுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகள் மற்றும் சோதனை முடிவுகளைப் பொறுத்து, உங்கள் மருத்துவர் இதய நோய்க்கான கூடுதல் அறிகுறிகளை சரிபார்க்க எக்கோ கார்டியோகிராம் பரிசோதனைக்கு பரிந்துரைக்கலாம். ஒரு எக்கோ கார்டியோகிராம் இதயத்தின் படங்களை உருவாக்க ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்துகிறது



உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கார்டியோவாஸ்குலர் நோய்க்கு இடையிலான பகுத்தறிவு

ASCVD (மருத்துவ நடைமுறையில் பெருந்தமனி தடிப்பு இதய நோய் நோய்) தடுப்பு பற்றிய அனைத்து தற்போதைய வழிகாட்டுதல்களும் மொத்த CVD அபாயத்தை மதிப்பிட பரிந்துரைக்கின்றன. கொடுக்கப்பட்ட நபரின் ASCVD தடுப்பு அவரது மொத்த CV அபாயத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்க வேண்டும் - அதிக ஆபத்து, நடவடிக்கை மிகவும் தீவிரமாக இருக்க வேண்டும்

உயர் இரத்த கொலஸ்ட்ரால் - நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

உடலில் கொலஸ்ட்ராலின் பங்கு என்ன?

செல் சவ்வுகளை ஒருங்கிணைத்தல், உடலின் திறவத்தன்மையை பராமரித்தல் போன்ற பணிகளைச் செய்யவும் ஸ்டீரியோய்டு ஹார்மோன்கள், பித்த அமிலங்கள் மற்றும் வைட்டமின் டி உள்ளிட்ட இன்றியமையாத பொருட்களின் தொகுப்புக்கு முன்னோடியாக செயல்படுவது இதன் முக்கிய செயல்பாடு ஆகும்

உயர் இரத்த கொலஸ்ட்ரால் பற்றி தெரிந்து கொள்வது ஏன் முக்கியம்?

உயர் இரத்த கொலஸ்ட்ரால் இதய நோய்க்கான முக்கிய ஆபத்து காரணிகளில் ஒன்றாகும். உண்மையில், உங்கள் இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாக இருந்தால், இதய நோய் அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் அதிகம். மக்களைக் கொல்லும் நோய்களில் உலகளவில் முதல் இடத்தில் இதய நோய் உள்ளது

உங்களுக்கு கொலஸ்ட்ரால் இருப்பது எப்படி தெரியும்?

>> உயர் இரத்த கொலஸ்ட்ரால் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தாது, எனவே பலர் தங்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாக இருப்பதை அறிந்திருக்க மாட்டார்கள்

>> உங்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம், ஏனெனில் அதிக கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைப்பது, இதய நோய் வருவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தைக் குறைக்கிறது

>> கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைப்பது என்பது இளையவர்கள், நடுத்தர வயது, மற்றும் பெரியவர்கள்; பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள்; மற்றும் இதய நோய் உள்ளவர்கள் அல்லது இல்லாதவர்கள் என அனைவருக்கும் முக்கியமானது

கொலஸ்ட்ரால் எப்படி இதய நோயை உண்டாக்குகிறது?

>> உங்கள் இரத்தத்தில் அதிக கொலஸ்ட்ரால் (கொழுப்பு போன்ற பொருள்) இருந்தால், அது உங்கள் தமனிகளின் சுவர்களில் உருவாகிறது.

>> காலப்போக்கில், இந்த உருவாக்கம் "தமனிகளின் கடினத்தன்மையை" ஏற்படுத்துகிறது, இதனால் தமனிகள் சுருங்குகின்றன மற்றும் இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் மெதுவாக அல்லது தடுக்கப்படுகிறது

>> இரத்தம் ஆக்ஸிஜனை இதயத்திற்கு கொண்டு செல்கிறது, போதுமான இரத்தமும் ஆக்ஸிஜனும் உங்கள் இதயத்தை அடைய முடியாவிட்டால், நீங்கள் மார்பு வலியால் பாதிக்கப்படலாம்

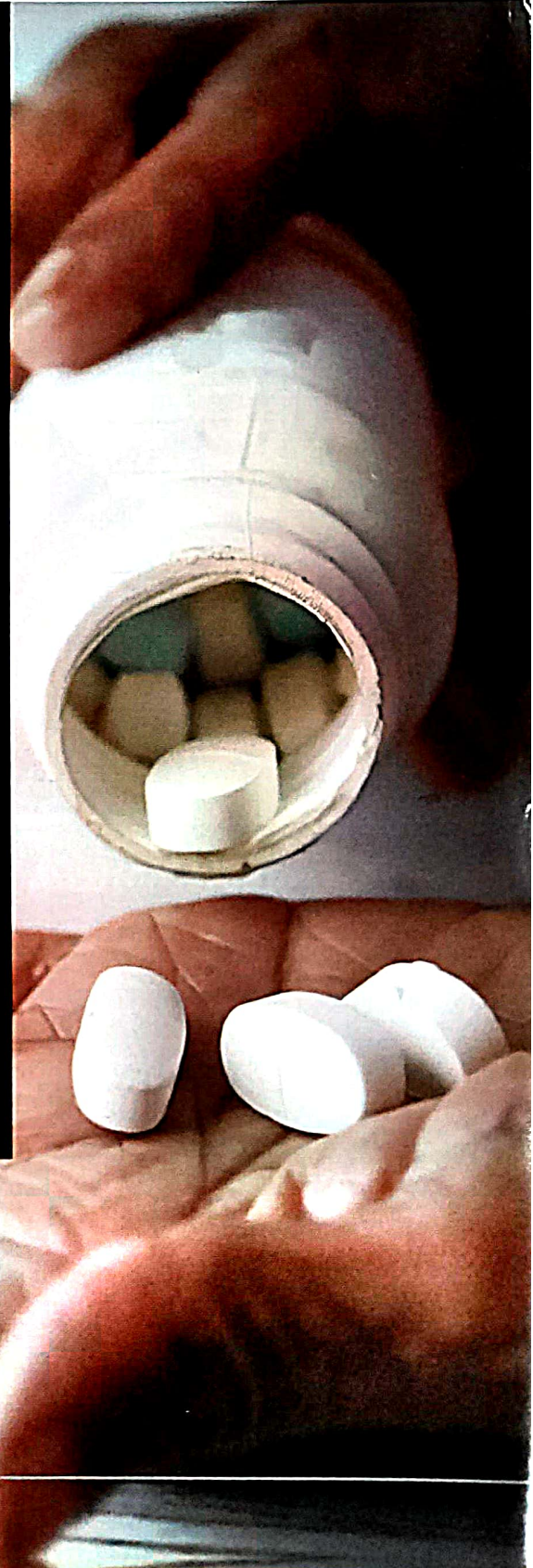
>> இதயத்தின் ஒரு பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அடைப்பால் முற்றிலும் துண்டிக்கப்பட்டால், அதன் விளைவு மாரடைப்பு ஆகும்

மருந்துகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்து வகை உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தது. இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இரத்த அழுத்த மருந்துகள் பெரும்பாலும் ஒன்றை விட சிறப்பாக செயல்படுகின்றன. சில நேரங்களில் மிகவும் பயனுள்ள மருந்து அல்லது மருந்துகளின் கலவையை கண்டுபிடிப்பது சோதனை மற்றும் பிழை அடிப்படையில் ஏற்படுவதாகும்.

உங்கள் மருந்துகளை பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரத்த அழுத்த மருந்துகளை நீங்கள் எப்போதும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் இரத்த அழுத்த மருந்துகளை ஒரு டோஸ் தவிர்க்கவோ அல்லது திடீரென்று நிறுத்தவோ வேண்டாம். பீட்டா தடுப்பான்கள் போன்ற சில இரத்த அழுத்த மருந்துகளை திடீரென நிறுத்துவது இரத்த அழுத்தத்தில் திடீர் அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும் (மீண்டும் உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல்).
- உங்களால் மருந்துகளை வாங்க முடியாத காரணத்தினாலோ அல்லது உங்களுக்கு பக்கவிளைவுகள் இருப்பதாலோ அல்லது உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள மறந்துவிட்டதாலோ டோஸ்களைத் தவிர்த்தால், அதற்கான தீர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். மருத்துவரின் அறிவுறுத்தல் இல்லாமல் மருந்துகள் எதையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்



ஹைபோடென்ஷன் / குறைந்த இரத்த அழுத்தம்

- 90 mm Hg சிஸ்டாலிக் அல்லது 60 mm Hg டயஸ்டாலிக் குறைவாக இருந்தால், அது குறைந்த ரத்த அழுத்தமாகக் கருதப்படுகிறது.
- இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்காணிக்காமல் ஆண்டிஹைபர்டென்சிவ் மருந்தை நீண்டகாலமாகப் பயன்படுத்தினால், இரத்த அழுத்தம் குறையும்
- கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவது உயிருக்கு ஆபத்தானது

உயர் அல்லது குறைந்த இரத்த அழுத்தம்



குமட்டல்



மயக்கம்
(சின்கோப்)



நீரிழிப்பு மற்றும்
அசாதாரண தாகம்



கவனமின்மை



மார்பு வலி



பார்வை
கோளாறுகள்



சளி, தோல்
வெளிருதல்



சீரற்ற, ஆழமற்ற
சுவாசம்



சோர்வு

குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய மேற்கண்ட அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால்

- நீரேற்றம் அடைந்து இருக்க நாள் முழுவதும் அதிக தண்ணீர் குடிக்கவும்
- நீரிழப்பை ஏற்படுத்தும் மதுவைத் தவிர்க்கவும்
- ஆரோக்கியமான மற்றும் அதிக சோடியம் அடங்கிய உணவுகளை உண்ணுதல்
- தக்காளி சாறு அல்லது பானங்கள் குடிப்பது
- தொடைகள் அல்லது இடுப்பு வரை நீட்டிக்கும் காலுறைகளை அணிதல்
- படுக்கையில் இருந்து எழும்புவதற்கு முன் இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டுவதற்காக கால்களை அசைத்தல்
- மேலதிக கவனிப்புக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்



DASH உணவுமுறை: உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஆரோக்கியமான உணவு

உண்ண வேண்டிய குறிப்பிட்ட உணவுகளை DASH உணவுத்திட்டம் பட்டியலிடவில்லை

அதற்குப் பதிலாக, வெவ்வேறு உணவுக் குழுக்களின் குறிப்பிட்ட அளவுகளைப் பரிந்துரைக்கிறது

நீங்கள் சாப்பிடக்கூடிய அளவுகளின் எண்ணிக்கை, நீங்கள் உட்கொள்ளும் கலோரிகளின் அளவைப் பொறுத்தது. 2,000 கலோரி உணவை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவுப் பகுதிகளின் எடுத்துக்காட்டு கீழே உள்ளது

முழு தானியங்கள்: ஒரு நாளைக்கு 6-8 முறை



முழு தானியங்களுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்: முழு-கோதுமை, ரொட்டிகள், காலை உணவு தானியங்கள், பழுப்பு அரிசி, புல்கூர், குயினோவா மற்றும் ஓட்ஸ்.

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- முழு தானிய ரொட்டி-1 துண்டு
- உலர்ந்த, முழு தானிய தானியங்கள் - 1 அவுன்ஸ் (28 கிராம்)
- சாதம், பாஸ்தா அல்லது தானிய உணவுங்கள் - 1/2 கப் (95 கிராம்)





காய்கறிகள்: ஒரு நாளைக்கு 4-5 முறை

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- பச்சை, கீரை அல்லது காலே போன்ற பச்சை காய்கறிகள் -1 கப் (சுமார் 30 கிராம்) உலர்ந்த, முழு தானிய தானியங்கள் - 1 அவுன்ஸ் (28 கிராம்)
- துண்டுகளாக்கப்பட்ட காய்கறிகள் - பச்சையாக அல்லது சமைத்த ப்ரோக்கோலி, கேரட், ஸ்குவாஷ் அல்லது தக்காளி போன்றவை- 1/2 கப் (சுமார் 45 கிராம்)

பழங்கள்: ஒரு நாளைக்கு 4-5 முறை



நீங்கள் DASH டயட்டைப் பின்பற்றினால், உங்கள் அன்றாட உணவுவழக்கத்தில் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஆப்பிள், பேரிகாய், பீச், பெர்ரி மற்றும் அன்னாசி மற்றும் மாம்பழம் போன்ற வெப்பமண்டல பழங்களை நீங்கள் சேர்க்கலாம்.

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- நடுத்தர அளவுடைய ஆப்பிள் - 1
- உலர்ந்த ஆப்ரிகாட் பழங்கள் - 1/4 கப் (50 கிராம்)
- புதிய, பதப்படுத்திய அல்லது கேனில் அடைத்த பீச் - 1/2 கப் (30 கிராம்)

கோழி, இறைச்சி மற்றும் மீன்: ஒரு நாளைக்கு 6 அல்லது குறைவான முறை

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- சமைத்த இறைச்சி, கோழி அல்லது மீன் -1 அவுன்ஸ் (28 கிராம்)
- 1 முட்டை



பால் பொருட்கள்: ஒரு நாளில் 2-3 முறை

DASH உணவில் உள்ள பால் பொருட்களில் கொழுப்பு குறைவாக இருக்க வேண்டும், இதில் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், குறைந்த கொழுப்புள்ள சீஸ் மற்றும் தயிர் ஆகியவை அடங்கும்.

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் - 1 கப் (240 மிலி)
- குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர் - 1 கப் (285 கிராம்)
- 1. குறைந்த கொழுப்புள்ள சீஸ் - 1.5 அவுன்ஸ் (45 கிராம்)

நட்ஸ், விதைகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்: வாரத்திற்கு 4-5 முறை

பாதாம், வேர்க்கடலை, ஹேசல்நட், அக்ரூட் பருப்புகள், சூரியகாந்தி விதைகள், ஆளி விதைகள், கிட்னி பீன்ஸ், பயறு மற்றும் உடைத்த பட்டாணி ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- கொட்டைகள் - 1/3 கப் (50 கிராம்)
- வால்நட் வெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி (40 கிராம்)
- விதைகள் 2 தேக்கரண்டி (16 கிராம்)
- சமைத்த பருப்பு வகைகள் 1/2 கப் (40 கிராம்)

கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்கள்: ஒரு நாளில் 2-3 முறை

மற்ற எண்ணெய்களை விட தாவர எண்ணெய்களை DASH உணவுதிட்டம் பரிந்துரைக்கிறது. இதில் மார்கரைன்கள் மற்றும் ஆலிவ் அல்லது குங்குமப்பூ போன்றவற்றின் எண்ணெய்கள் அடங்கும். இது குறைந்த கொழுப்புள்ள மயோனைஸ் மற்றும் லேசான சாலட் டிரஸ்ஸிங் போன்றவற்றை பரிந்துரைக்கிறது.

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள்
பின்வருமாறு:

- மென்மையான வெண்ணை 1 தேக்கரண்டி (4.5 கிராம்)
- தாவர எண்ணெய் 1 தேக்கரண்டி (5 மிலி)
- மயோனைஸ் 1 தேக்கரண்டி (15 கிராம்)
- சாலட் டிரஸ்ஸிங் 2 தேக்கரண்டி (30 மிலி)

மிட்டாய் மற்றும் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்: வாரத்திற்கு 5 அல்லது அதற்கும் குறைவான முறை

சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகள் DASH உணவு திட்டத்தில் குறைந்தபட்சமாக வைக்கப்படுகின்றன, எனவே நீங்கள் மிட்டாய், சோடா மற்றும் சர்க்கரையை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். DASH உணவுமுறையானது சுத்திகரிக்கப்படாத சர்க்கரைகள் மற்றும் நீலக்கத்தாழை தேன் போன்ற மாற்று சர்க்கரை ஆதாரங்களைப் பயன்படுத்துவதையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

அளவுகளுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு:

- சர்க்கரை 1 தேக்கரண்டி (12.5 கிராம்)
- ஜெல்லி அல்லது ஜாம் 1 தேக்கரண்டி (20 கிராம்)
- எலுமிச்சைப் பழம் 1 கப் (240 மிலி)

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்



பிஸ்கட் போன்ற
வேகவைத்த உணவு



பேக்கிங் பவுடர்



ஊறுகாய் போன்ற
பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகள்



கெட்ச்அப்



பதப்படுத்தப்பட்ட
உணவுகள்



கேக்குகள்



பீனட் படர்



உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்

நல்ல உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது:

- ஆரோக்கியமான எடையை அடையவும் அதில் நீடித்து இருக்கவும் உதவும்
- உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்
- இதயம் மற்றும் இரத்த நாள நோய்களைத் தடுக்கும்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்தும்

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைப்பது உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் ஏற்கனவே இருந்தால், இந்த மாற்றங்கள் உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவை சாதாரண வரம்பில் வைத்து நிலைமையை சரியாக நிர்வகிக்க உதவும்.

1. உணவில் உப்பைக் குறைத்தல்



உங்கள் உணவில் சோடியத்தை சிறிதளவு குறைப்பது கூட உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் இரத்த அழுத்தத்தை சுமார் 5 முதல் 6 mm Hg வரை குறைக்கலாம்.

இரத்த அழுத்தத்தில் சோடியம் உட்கொள்வதன் விளைவு மக்கள் குழுக்களிடையே மாறுபடும். பொதுவாக, ஒரு நாளைக்கான சோடியத்தின் அளவு 2,300 மில்லிகிராம்கள் (mg) அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். இருப்பினும், ஒரு நாளைக்கு 1,500 mg அல்லது குறைவாக சோடியம் உட்கொள்வது பெரும்பாலான பெரியவர்களுக்கு ஏற்றது.

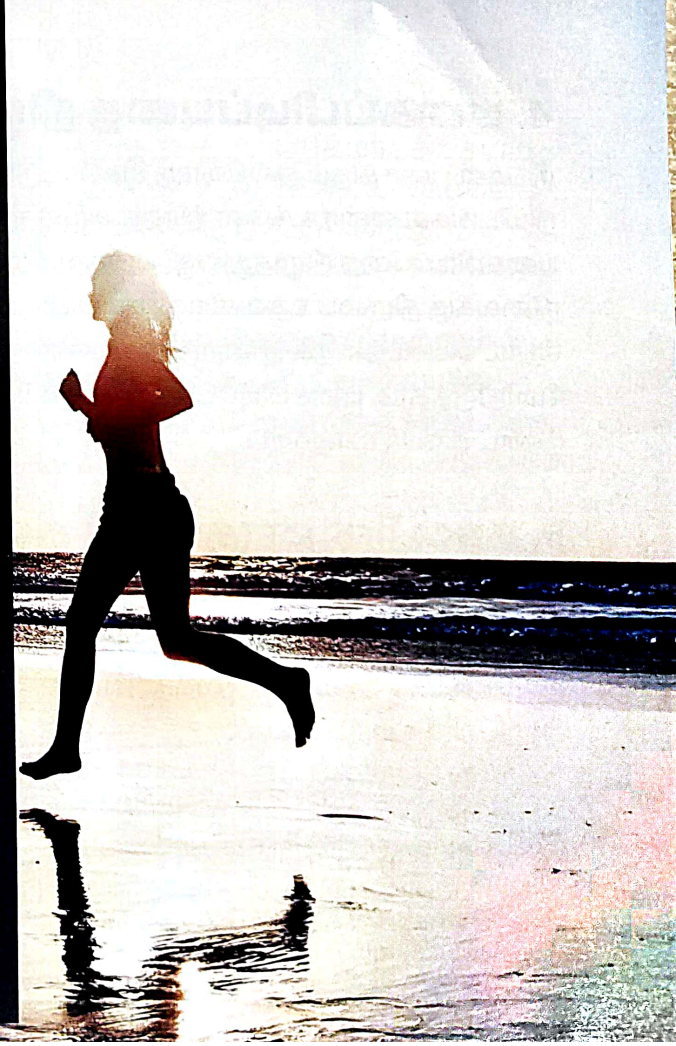
உங்கள் உணவில் சோடியத்தை குறைக்க, இந்த உதவிக்குறிப்புகளை பின்பற்றுங்கள்:

- **உணவுகளின் மீதுள்ள லேபிள்களைப் படிக்கவும்.** முடிந்தால், நீங்கள் வழக்கமாக வாங்கும் உணவுகள் மற்றும் பாணங்களில் குறைவான சோடியம் இருக்கும்படியான மாற்று உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- **பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை குறைவாக உண்ணுங்கள்.** உணவுகளில் இயற்கையாகவே சிறிய அளவு சோடியம் உள்ளது. பெரும்பாலான அளவு சோடியம் பதப்படுத்தும்போது சேர்க்கப்படுகிறது
- **உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.** வெறும் 1 டீஸ்பூன் அளவு உப்பில் 2,300 mg சோடியம் உள்ளது. உங்கள் உணவில் சுவை சேர்க்க மூலிகைகள் அல்லது மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- **அது மிகவும் எளிது.** உங்கள் உணவில் உள்ள சோடியத்தை திடீரென குறைக்க முடியவில்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், படிப்படியாக குறைக்கவும். உங்கள் சுவை மொட்டுகள் காலப்போக்கில் சரிசெய்யப்படும்

2. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், வாரத்தில் 150 நிமிடங்கள் அல்லது வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி போன்ற வழக்கமான செயல்பாடுகள் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 5 முதல் 8 mm Hg வரை குறைக்கலாம். நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தினால், இரத்த அழுத்தம் மீண்டும் உயரும் என்பதால், தொடர்ச்சியாக அவற்றைச் செய்வது முக்கியம்.

உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உடற்பயிற்சி உதவும். உங்களுக்கு ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், வழக்கமான உடல் செயல்பாடு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை பாதுகாப்பான நிலைக்கு கொண்டு வரலாம்.



4. புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தவும்

நீங்கள் புகைக்கும் ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் நீங்கள் முடித்த பிறகு பல நிமிடங்கள் வரை உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது உங்கள் இரத்த அழுத்தம் இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப உதவுகிறது. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைத்து, உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுபவர்கள் புகைபிடிப்பவர்களை விட நீண்ட காலம் வாழலாம்.



5. காஃபினை குறைக்கவும்

இரத்த அழுத்தத்தில் காஃபின் வகிக்கும் பங்கு இன்னும் விவாதிக்கப்படுகிறது. அரிதாக உட்கொள்ளும் நபர்களுக்கு காஃபின் இரத்த அழுத்தத்தை 10 mm Hg வரை உயர்த்தும். ஆனால் தொடர்ந்து காபி குடிப்பவர்கள் தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தில் சிறிதளவு மாறுபாடு அல்லது எந்த விளைவையும் அனுபவிக்க மாட்டார்கள்.

இரத்த அழுத்தத்தில் காஃபின் நீண்டகால விளைவுகள் தெளிவாக இல்லை என்றாலும் இதன்மூலம் இரத்த அழுத்தம் சற்று அதிகரிக்கலாம்.

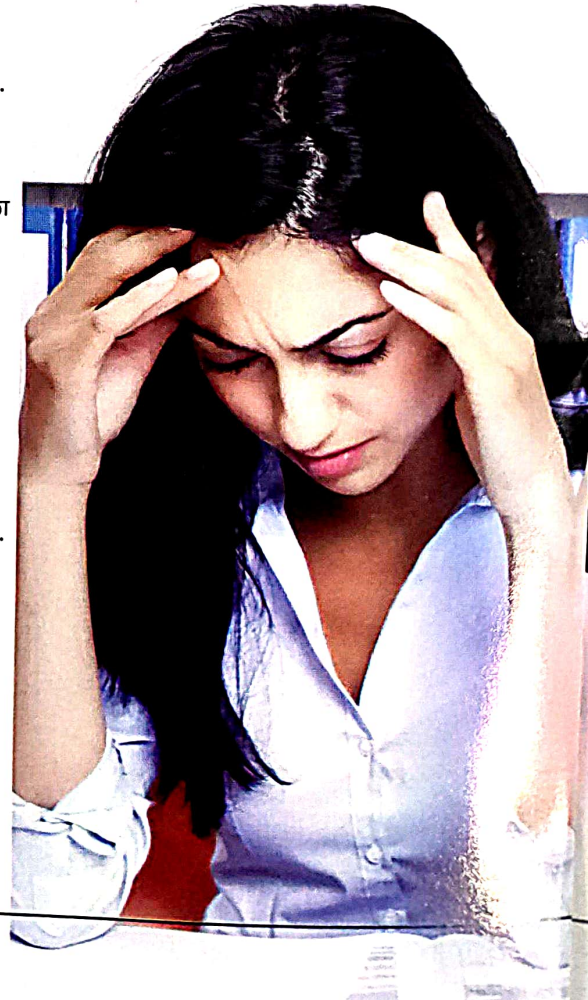
காஃபின் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்துகிறது என்பதைப் பார்க்க, காஃபின் கலந்த பானத்தை குடித்த 30 நிமிடங்களுக்குள் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை சரிபார்க்கவும். உங்கள் இரத்த அழுத்தம் 5 முதல் 10 mm Hg வரை அதிகரித்தால், காஃபின் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் விளைவுகளுக்கு நீங்கள் உணர்திறன் உடையவராக இருக்கலாம். உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தில் காஃபின் விளைவுகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

6. உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்

நாளப்பட்ட மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு பங்களிக்கும். இரத்த அழுத்தத்தில் நாளப்பட்ட அழுத்தத்தின் விளைவுகளைத் தீர்மானிக்க கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவை. ஆரோக்கியமற்ற உணவு, மது அருந்துதல் அல்லது புகைபிடித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் மன அழுத்தத்திற்கு எதிர்வினையாற்றினால், அவ்வப்போது ஏற்படும் மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு பங்களிக்கும்.

வேலை, குடும்பம், நிதி அல்லது நோய் போன்ற மன அழுத்தத்தை நீங்கள் உணர என்ன காரணம் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு என்ன காரணம் என்பதை நீங்கள் அறிந்தவுடன், மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு அகற்றலாம் அல்லது குறைக்கலாம் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.

உங்கள் மன அழுத்தங்கள் அனைத்தையும் உங்களால் அகற்ற முடியாவிட்டால், குறைந்தபட்சம் அவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் சமாளிக்கலாம்.



- **உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை மாற்றவும்.** உதாரணமாக, உங்கள் நாளைத் திட்டமிடுங்கள் மற்றும் உங்கள் முன்னுரிமைகள் மீது மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். அதிகமாகச் செய்ய முயற்சிப்பதைத் தவிர்த்து, வேண்டாம் என்று சொல்ல கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களால் மாற்றவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ முடியாத சில விஷயங்களைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளுங்கள், ஆனால் அவற்றை நீங்கள் எவ்வாறு பிரதிபலிக்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்தலாம்
- **நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய பிரச்சனைகள் மீது கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான திட்டங்களை உருவாக்குங்கள்.** உங்களுக்கு வேலையில் சிக்கல் இருந்தால், உங்கள் மேலாளரிடம் பேச முயற்சிக்கவும். உங்கள் குழந்தைகளுடனோ அல்லது மனைவியுடனோ உங்களுக்கு முரண்பாடு இருந்தால், அதைத் தீர்க்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்
- **மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் காரணிகளைத் தவிர்க்கவும்.** உங்களால் முடிந்தவரை தூண்டும் காரணிகளைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும். எடுத்துக்காட்டாக, வேலைக்குச் செல்லும் வழியில் போக்குவரத்து நெரிசல் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தினால், சீக்கிரமாகவே புறப்பட முயற்சிக்கவும் அல்லது பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தவும். உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும் நபர்களை முடிந்தால் தவிர்க்கவும்
- **ஒய்வெடுக்கவும், நீங்கள் விரும்பும் செயல்களைச் செய்யவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.** அமைதியாக உட்கார்ந்து ஆழமாக சுவாசிக்க ஒவ்வொரு நாளும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். நடைப்பயிற்சி, சமைத்தல் அல்லது தன்னார்வத் தொண்டு போன்ற மகிழ்ச்சிகரமான செயல்பாடுகள் அல்லது பொழுதுபோக்குகளுக்கு உங்கள் திட்டஅட்டவணையில் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்

8. வீட்டில் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை கண்காணித்து, உங்கள் மருத்துவரை தவறாமல் பார்க்கவும்

வீட்டில் இரத்த அழுத்தக் கண்காணிப்பு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்காணிக்கவும், உங்கள் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் சரியாக செயல்படுகிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. ஏதேனும் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும். இரத்த அழுத்த மானிட்டர்கள் பரவலாகவும் மருந்துச் சீட்டு இல்லாமல் கிடைக்கின்றன. தொடங்குவதற்கு முன், வீட்டில் இரத்த அழுத்த கண்காணிப்பு செய்யப்போவது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவரை வழக்கமான இடைவெளிகளில் சந்திப்பது என்பது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் முக்கியமாகும். உங்கள் இரத்த அழுத்தம் நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்தால், அதை எவ்வளவு அடிக்கடி சரிபார்க்க வேண்டும் என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் சரிபார்க்கவும். உங்கள் மருத்துவர் தினமும் அல்லது அடிக்கடி பரிசோதிக்கும்படி உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் மருந்துகள் அல்லது பிற சிகிச்சைகளில் ஏதேனும் மாற்றங்களைச் செய்தால், சிகிச்சை மாற்றங்களுக்குப் பிறகு இரண்டு வாரங்கள் தொடங்கி, உங்கள் அடுத்த சந்திப்புக்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைச் சரிபார்க்கும்படி மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம்.

9. ஆதரவைப் பெறுங்கள்

குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும். அவர்கள் உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளவும், மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லவும் அல்லது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உங்களுடன் ஒரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தை மேற்கொள்ளவும் உங்களை ஊக்குவிக்கலாம்.

உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களைத் தாண்டி உங்களுக்கு உதவி தேவை என நீங்கள் விரும்பினால், ஆதரவு குழுவில் சேரவும். இது உங்களுக்கு மனஉணர்ச்சி அல்லது மன உறுதியை அளிக்கக்கூடிய மற்றும் உங்கள் நிலையைச் சமாளிக்க நடைமுறை உதவிக்குறிப்புகளை வழங்கக்கூடிய நபர்களுடன் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ள வைக்கலாம்.

மன அழுத்தம்: உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் காரணி

அதிக மன அழுத்தம் மிகுந்த வாழ்க்கை முறையானது, மருத்துவர்கள் “அத்தியாவசிய” உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று அழைக்கப்படுவதற்கு வழிவகுக்கும், அங்கு நோய்-குறிப்பிட்ட காரணங்கள் எதுவும் இல்லை.

மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் அதே வேளையில் அதன் அடிப்படைக் காரணங்களையும் யோகாவின் மூலம் கண்டறியலாம். இது உணர்ச்சிகளின் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் தசைகள் மற்றும் மனதுக்கு ஓய்வெடுக்க கற்றுக்கொடுக்கிறது.

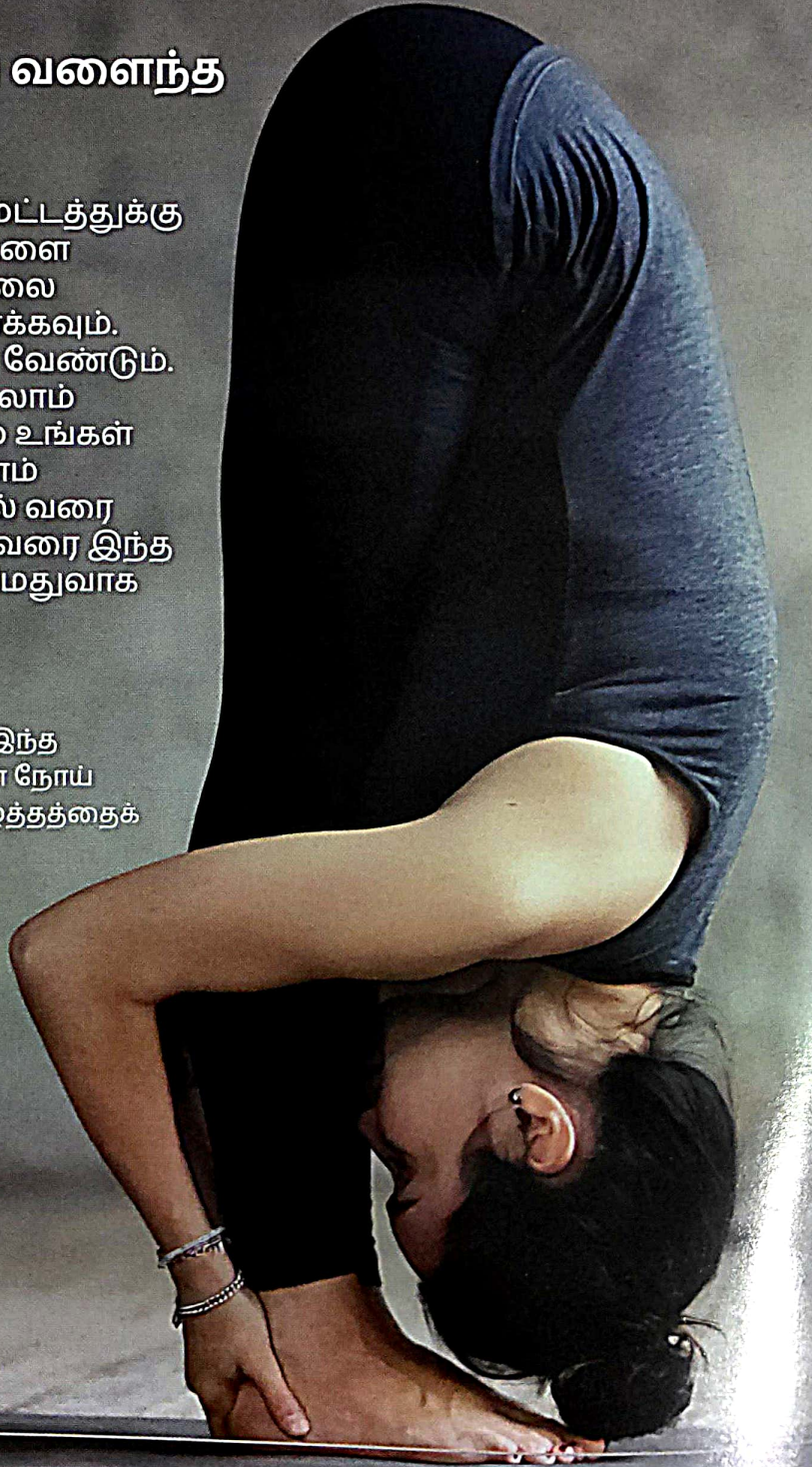
உயர் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கும் மிகச் சிறந்த யோகாசனங்கள்

உத்தனாசனா (முன்னோக்கி வளைந்த நிலை)

நிற்கும் போது, கால்களை இடுப்பின் மட்டத்துக்கு கொண்டு வரவும். உங்கள் முழங்கால்களை வளைக்காமல், மெதுவாக உங்கள் உடலை உடற்பகுதிக்கு மேல் கீழ்நோக்கி வளைக்கவும். உங்கள் முழங்கால்கள் நேராக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் கைகளை அனுமதிக்கலாம் மற்றும் கீழே தொங்க விடலாம் மற்றும் உங்கள் உள்ளங்கைகளை தரையில் வைக்கலாம் அல்லது உங்கள் கால்களை கணுக்கால் வரை பிடித்து வைக்கலாம். 8-10 சுவாசங்கள் வரை இந்த நிலையை வைத்திருங்கள், பின்னர் மெதுவாக நிற்கும் நிலைக்கு திரும்பவும்.

நன்மைகள்:

பாத ஹஸ்தாசனம் என்றும் அழைக்கப்படும், இந்த தலைகீழ் ஈர்ப்பு எதிர்ப்பு நிலையானது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்துகிறது. இது தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. மேலும் ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி, உடலை அமைதிப்படுத்தி இதயத் துடிப்பை சீராக்குகிறது.



விபரீதா கரணி (சுவரில் மேலே தூக்கி கால்களை வைக்கும் நிலை)

ஆரம்பத்தில், ஒரு வெற்று சுவரில் இருந்து சுமார் 3ங்குலங்கள் இடைவெளி விட்டு உட்காரவும். கீழே மல்லாக்கப் படுத்து, உங்கள் கால்களை தொடையின் பின்புறம் இருக்கும் வகையில் சுவருக்கு எதிராக மேல்நோக்கி ஆட்டுங்கள். நன்றாக படுத்துக்கொள்ளவும், அதாவது தரையில் முதுகெலும்புகள் நன்கு படும்படி மற்றும் கைகளை உடலின் இருபுறமும் அல்லது வயிற்றின் மேல் வைத்து ஓய்வெடுக்கும் நிலையில் வைக்கவும். இந்த நிலையை 10 நிமிடங்கள் அல்லது நீண்ட நேரம் வைத்திருங்கள் நீங்கள் பின்னர் மெதுவாக தொடக்க நிலைக்கு வந்து உங்கள் காலை மீண்டும் இழுக்க முடியும்.

நன்மைகள்:

இந்த நிலை நிதானமான நிலைகளில் ஒன்றாகும், இது உங்கள் கால்களை அதிகம் முறுக்காமல் தரையில் நன்கு நீட்டி படுக்க அனுமதிக்கிறது. விபரீத கரணி என்பது நிணநீர் வெளியேற்றத்தை அனுமதிக்கும் ஒன்றாகும். இது இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது மற்றும் முதுகு மற்றும் இடுப்பில் இருந்து அழுத்தத்தை குறைக்கும் ஒரு பயனுள்ள யோகாசனமாகும்.

இது மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட உதவுவது மட்டுமல்லாமல், இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் இருந்து நச்சுத்தன்மையை நீக்கி இரத்த ஓட்டத்தை பராமரிக்கிறது. பரிசோதனைகளின் போது, இது இரத்த அழுத்த உயர்வைக் கட்டுப்படுத்தவும் குறைக்கவும் உதவுகிறது.



சேதுபந்தசனா (பாலம் போன்ற நிலை)

கீழே நன்றாக மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு இந்த நிலையைத் தொடங்கவும். இப்போது உங்கள் முழங்கால்கள் மற்றும் முழங்கைகளை வளைக்கவும். உங்கள் கால்களை தரையில் நீட்டி வைத்து, இடுப்புக்கு அருகில் நெருக்கமாகவும், உங்கள் கைகளை தலையின் இருபுறமும் உறுதியாகவும் வைக்கவும். உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்கள் இரண்டையும் தரையில் ஊன்றி, மெதுவாக உங்கள் உடலை காற்றில் வளைக்க முயற்சிக்கவும். இந்த வளைவு தோரணையை 20-30 வினாடிகள் வைத்திருங்கள் மற்றும் மெதுவாக உங்கள் உடலை நிற்கும் நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.

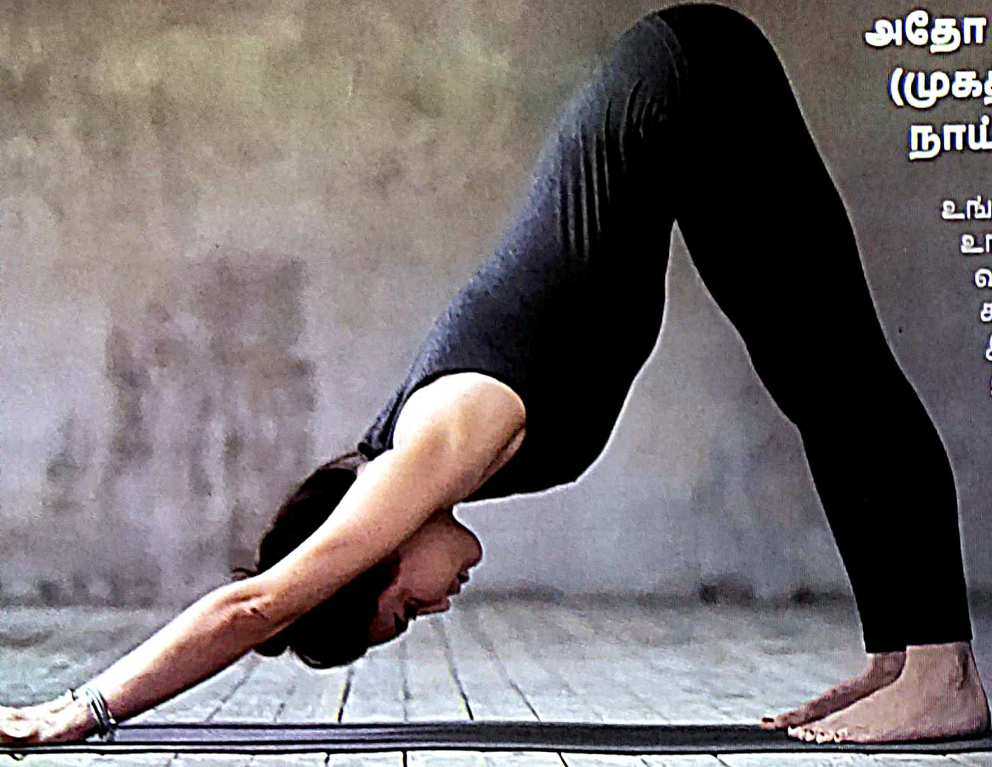
நன்மைகள்:

இது மூட்டுவலியை நிவர்த்தி செய்வது மட்டுமின்றி கால், தொடை மற்றும் முதுகு தசைகளை வலுப்படுத்தவும் மிகவும் பயனுள்ள ஒரு நிலையாகும். தலையை விட உயர்ந்த மட்டத்தில் இதயத்தை உயர்த்துவதன் மூலம், இது மிகவும்

கடினமான மற்றும் எட்டாத இடங்களுக்கு கூட இரத்த ஓட்டத்தை எளிதாக்குகிறது. இது இரத்தக் குழாயில் தடுக்கப்பட்ட இரத்தத்தை வெளிவர அனுமதிக்கிறது மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை திறம்பட குறைக்கிறது.



அதோ முக ஸ்வனாசனா (முகத்தை கீழ்நோக்கி காட்டும் நாய் போன்ற நிலை)



உங்கள் முழங்கால்களை இடுப்பு வரையும் உங்கள் கைகளை தோள்பட்டை வரையும் வைத்து தலையை தூக்கி கால்களாலும் கைகளாலும் நடக்கவும். இப்போது, மெதுவாக உங்கள் இடுப்பை தரையில் இருந்து தூக்கி, உங்கள் முழங்கைகள் மற்றும் முழங்கால்களை நேராக்குங்கள். உங்கள் உடல் ஒரு தலைகீழ் 'V'யை உருவாக்குகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். இப்போது, கைகளை தரையில் வைத்து, உங்கள் காதுகள் உங்கள் கைகளைத் தொடும் வகையில் உங்கள் கழுத்தை நீட்டவும், மேலும் உங்கள் பார்வையை உங்கள் தொப்புளை நோக்கித் திருப்பவும். ஐந்து முதல் எட்டு சுவாசங்களுக்கு இந்த நிலையை வைத்திருந்து, பின்னர் அசல் நிலைக்கு திரும்பவும்.

நன்மைகள்:

கீழ்நோக்கி எதிர்கொள்ளும் நாய்-நிலை உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கான மிகவும் பயனுள்ள யோகாசனங்களில் ஒன்றாகும். இது முதுகுத்தண்டு மற்றும் தோள்பட்டைகளை நீட்டுவது மட்டுமின்றி, சிக்கியுள்ள மன அழுத்தத்தையும் வெளிக்கொண்டு வருகிறது, உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் ஒட்டுமொத்த இரத்த ஓட்டத்தை ஊக்குவிக்கிறது. இதனைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் இதயத்தின் செயல்பாடும் அதிகரிக்கிறது.

ஷவாசனா (பிணம் போன்ற நிலை):

மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு உங்களுடைய முழங்கால்களை மடக்குங்கள். உங்கள் உடலையும் மனதையும் ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள். மகிழ்ச்சியான அமைதியான எண்ணங்களை சிந்தியுங்கள். இதைச் செய்யும்போது போதுமான அளவு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும், உங்கள் மூச்சைப் பிடிக்காதீர்கள். சிறிது நேரம் கழித்து, எழுந்து நிற்கவும்.

பலன்:

இந்த யோகாசனம் உடலை குளிர்விப்பது மட்டுமல்லாமல், மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் யோகா அமர்வின் முடிவை குறிக்கிறது, ஆனால் இதய கோளாறுகள் மற்றும் சுவாச பிரச்சனைகள் பரவுவதை தடுக்க உதவுகிறது. ஆசனம் மனதுக்கும் உடலுக்கும் நிம்மதியைத் தருவது மட்டுமின்றி இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கிறது. இந்த இறுதி ஓய்வு நிலை மூளைக்கு வொர்க்அவுட்டைச் செயல்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் உடல் நன்மைகளைப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது.

