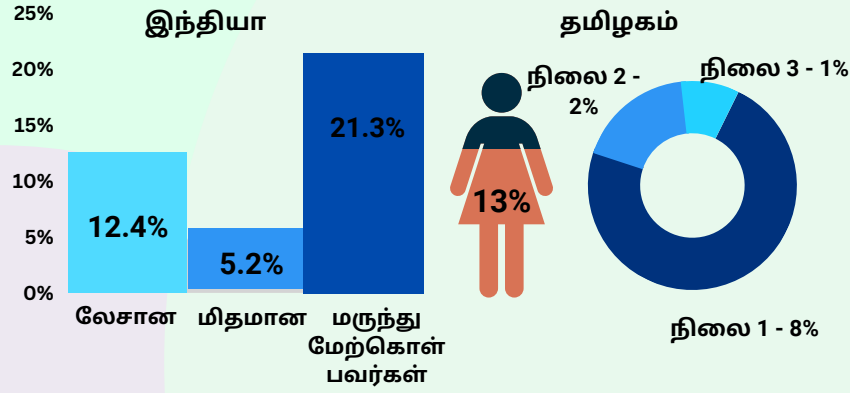
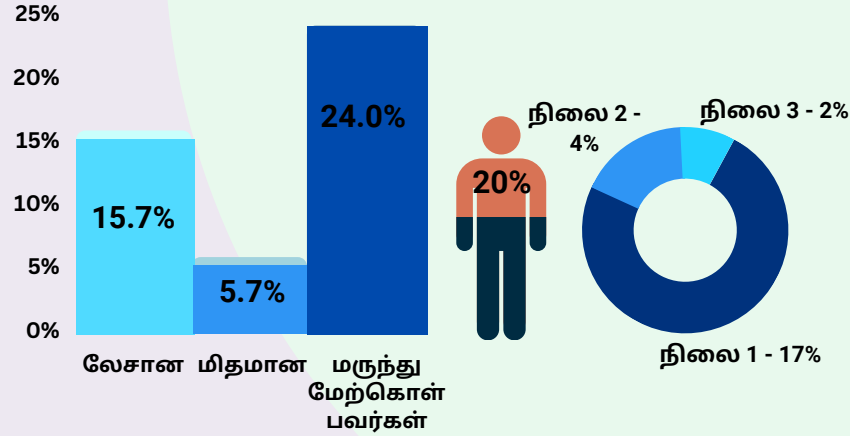


உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றிய புள்ளி விவரம்



உயர் இரத்த அழுத்தம் (பெண்கள்)/ வயது 15 - 49



உயர் இரத்த அழுத்தம் (ஆண்கள்)/ வயது 15 - 49

இந்தியாவில் உயர் இரத்த அழுத்த பராமரிப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு

2025 ஆம் ஆண்டளவில் உயர் இரத்த அழுத்தப் பரவலில் 25% குறைவதை இந்தியா இலக்காகக் கொண்டுள்ளது, இது, '25-இல்-25' இலக்காகும். இதை நிறைவேற்றுவதற்காக, இந்தியாவில் உள்ள சுமார் 220 மில்லியன் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெரியவர்களுக்கு சிகிச்சை சேவைகளை விரைவாக அணுகுவதற்காக, இந்திய அரசு, இந்திய உயர் இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டு முயற்சியை (IHCI) உருவாக்கியது. இந்தியாவில் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் ஏறத்தாழ 12% பேர் மட்டுமே தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளனர், அதாவது 20 கோடி உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெரியவர்களில் 2 கோடி பேர் மட்டுமே.

- Sources: World Health Organisation, World Hypertension League, MedIndia
- National Family Health Survey (NFHS - 5)



Citizen consumer and civic Action Group

No. 103(First Floor), Eldams Road, Teynampet, Chennai 600 018
helpdesk@cag.org.in www.cag.org.in
+91-44-2435 4458, +91-44-2435 0387

எச்சரிக்கை! உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு 'அமைதியான கொலையாளி!'

இரத்தம், இரத்த நாளங்களில் உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. இதயம் துடிக்கும்போது, இரத்தம், இரத்த நாளங்களுக்குள் செலுத்தப்படுகிறது. அவ்வாறு செல்லும் இரத்தம், இரத்த நாளங்களின் உட்புறச் சுவர்களில் கொடுக்கும் அழுத்தம், இரத்த அழுத்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.



இரத்த அழுத்தம்

இந்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும்போது, "உயர் இரத்த அழுத்தம்" அல்லது "ஹைப்பர்டென்ஷன்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதேபோல, உள்சுவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் மிகவும் குறைவாக இருந்தால், அது "குறைந்த இரத்த அழுத்தம்" அல்லது "ஹைபோடென்ஷன்" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இவ்விரண்டையும் ஒப்பிடுகையில், உயர் இரத்த அழுத்தம் மிகவும் ஆபத்தானது. மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரக செயலிழப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியது. இது மிகவும் பொதுவானது என்றாலும், மக்கள் எந்த அறிகுறிகளையும் உணர்வதில்லை.

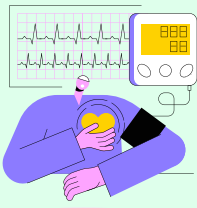
உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

உயர் இரத்த அழுத்தம் உங்கள் உடலில் இரத்தம் மிகவும் வலுவாக பாய்கிறது என்பதைக் குறிக்கிறது. இந்த அழுத்தத்தின் விளைவாக உங்கள் இதயம் மற்றும் தமனிகள் (arteries) சிரமப்படுகின்றன. காலப்போக்கில் அதிகரிக்கும் அழுத்தம் மூளைக்கு செல்லும் தமனிகளை சேதப்படுத்தும், மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். உங்கள் இதயமும் பாதிக்கப்படலாம், இது மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.

வழக்கமான உடல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



உலக உயர் இரத்த அழுத்த தினம் மே 17 அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது, இது இரத்த அழுத்த கண்காணிப்பின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது; மற்றும் உலகம் முழுவதும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.



இரத்த அழுத்த அளவீடுகளைப் புரிந்துகொள்வோம்



இரத்த அழுத்த அளவீடு மேலும் கீழுமாக இரண்டு எண்களை கொண்டுள்ளது மற்றும் மில்லிமீட்டர் பாதரசத்தில் (mmHg) அளவிடப்படுகிறது. உதாரணம்: 120/80mmHg. இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடப் பயன்படுத்தப்படும் சாதனம் **ஸ்பைக்மோமனோமீட்டர் (sphygmomanometer)** என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உதாரணமாக, உங்கள் இரத்த அழுத்தம் 120/80mmHg எனில், உங்களுக்கு சிஸ்டாலிக் அழுத்தம் 120mmHg மற்றும் டயஸ்டாலிக் அழுத்தம் 80 mmHg என்று அர்த்தம்.

சிஸ்டாலிக் (systolic) இரத்த அழுத்தம் (முதல் எண்) - இதயம் இரத்தத்தை வெளியே தள்ளும் போது, அதாவது, இதயம் துடிக்கும்போது தமனி சுவர்களில் (arterial walls) இரத்தத்தால் கொடுக்கப்படும் அழுத்தம்.

டயஸ்டாலிக் (diastolic) இரத்த அழுத்தம் (இரண்டாவது எண்) - துடிப்புகளுக்கு இடையில் இதயம் ஓய்வெடுக்கும்போது தமனி சுவர்களில் இரத்தத்தால் கொடுக்கப்படும் அழுத்தம்.

பொது வழிகாட்டியாக,

சிறந்த இரத்த அழுத்தம் பொதுவாக 90/60mmHg மற்றும் 120/80mmHg க்கு இடையில் இருக்கும், அதே சமயம் 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான இலக்கு 150/90mmHg (ஓய்வு நேரத்தில் 145/85mmHg)

உயர் இரத்த அழுத்தம் 140/90mmHg அல்லது அதற்கும் அதிகமாக (வீட்டில் சராசரியாக 135/85mmHg) இருக்கும்; நீங்கள் 80 வயதுக்கு மேல் இருந்தால், 150/90mmHg அல்லது அதற்கும் அதிகமாக (ஓய்வு நேரத்தில் சராசரியாக 145/85mmHg) இருக்கும்.

121/81mmHg இலிருந்து 139/89mmHg வரையிலான இரத்த அழுத்த அளவீடுகள், உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது என்பதை குறிக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்து காரணிகள்

பதப்படுத்தப்பட்ட/அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வது

அதிக எடை



மன அழுத்தம்

அதிகமாக மது அருந்துதல்



புகைபிடித்தல்

அதிக உப்பு உட்கொள்ளல்



சரீர உழைப்பில்லாத வாழ்க்கை முறை



பழங்கள்/காய்கறிகளை குறைவாக உட்கொள்ளுதல்



மரபியல்

வெவ்வேறு இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் (விளக்கப்பட அட்டவணை)

	இயல்பானது	சற்று அதிகமான இரத்த அழுத்தம்	உயர் இரத்த அழுத்தம்		
			லேசான	மிதமான	கடுமையான
சிஸ்டாலிக்	< 120	121 - 129	130 - 160	160 - 200	200 மேல்
டயஸ்டாலிக்	< 80	< 80	90-100	100 - 120	120 மேல்

