

**CAG**

Citizen consumer and civic Action Group

செய்தி வெளியீடு - உலக உயர் இரத்த அழுத்தம் நாள் 2021

உயர் இரத்த அழுத்தம் - ஒரு தீவிர மருத்துவ நிலை, இது உலகில் மரணத்திற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய்க்கு ஒரு வருடம் கழித்து, உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கோவிட் -19 வந்தால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படலாம் அல்லது இறக்க நேரிடும் என்பதற்கு போதுமான சான்றுகள் உள்ளன. இந்த பிரச்சினையின் தீவிரத்தை கருத்தில் கொண்டு, உலக உயர் இரத்த அழுத்தம் தினம் (WHD) ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே 17 அன்று உலகளவில் நினைவுகூரப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு WHD - “உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை துல்லியமாக அளவிடுதல், அதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள், நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும்” என்ற செய்தியை ஊக்குவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. .

இந்தியாவில் கிட்டத்தட்ட 30% பெரியவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது. இதில், ஆபத்தான வகையில், அதிக எண்ணிக்கையிலானவர்களுக்கு அவர்களின் நிலை பற்றி தெரியாது. இந்தியாவில் தேசிய சுகாதார மிஷன், உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது இந்தியாவில் சுகாதார தொடர்பான ஆபத்து காரணிகளில் முதலிடத்தில் உள்ளது, இது நோய் மற்றும் இறப்பு சுமைகளுக்கு மிகப்பெரிய பங்களிப்பைக் கொண்டுள்ளது ”என்று 2014 ஆம் ஆண்டு ஒரு ஆய்வு (அஞ்சலா. ஆர்., மற்றும் பலர்) சுட்டிக்காட்டுகிறது. அவர்களின் ஆராய்ச்சி, 42% நகர்ப்புற இந்தியர்கள் மட்டுமே தங்களின் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அறிந்திருக்கிறார்கள், 38% மட்டுமே அதற்கான சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர், மேலும் ஐந்தில் ஒரு பகுதியினர் மட்டுமே அதைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறார்கள் என்று கண்டறிந்துள்ளது. உலக சுகாதார மையம் (WHO) ஆல் முன்மொழியப்பட்ட 9 தொற்றா நோய்கள் (NCD) இலக்குகளில், உப்பு குறைப்பு ஒன்றாகும். இதற்கு, WHO 2025ஐ இலக்காக குறித்துள்ளது. 2025 ஆம் ஆண்டில், உப்பு / சோடியம் உட்கொள்ளலை 30%ஆக குறைக்கும் தன்னார்வ இலக்கை அடைவதற்கு இந்தியாவும் உறுதியளித்துள்ளது. உலக உயர் இரத்த அழுத்த தினத்தை முன்னிட்டு, நிபுணர்களும், மருத்துவர்களும் ஒன்றிணைந்து, உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சையும், நிர்வாகமும், இந்தியாவுக்கு பொது சுகாதார முன்னுரிமையாக இருக்க வேண்டும் என்று அழைப்பு விடுத்தனர்.

இந்த உலக உயர் இரத்த அழுத்தம் நாளைக் குறிக்க மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதை தடுப்பது குறித்து அவசர நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவதற்காக, சிட்டிசன் கன்ஸ்யூமர் அண்ட் சிவிக் ஆக்ஷன் குரூப் (சி.ஏ.ஜி) மற்றும் திருநெல்வேலி மாவட்ட நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு இயக்கம் இணைந்து “உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய ஆரோக்கியம்” என்ற தலைப்பில் ஒரு வெபினார் ஏற்பாடு செய்தனர். இந்நிகழ்ச்சியில் பேசிய பத்மபுரீ ஸ்ரீ லாக்டர் சீர்காழி ஜி.சிவசிதம்பரம், பெரம்பலூர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரியின் முன்னாள் டீன் அவர்கள் , உயர் இரத்த அழுத்தம், பெரும்பாலும், உப்பு நுகர்வு போன்ற உணவு காரணிகள் உள்ளிட்ட பல மாற்றியமைக்கக்கூடிய வாழ்க்கை முறை காரணிகளின் விளைவாகும், என்றார். “உப்பு உட்கொள்ளல் குறைப்பு ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களின் இரத்த அழுத்த அளவைக் குறைக்கிறது.

**CAG**

Citizen consumer and civic Action Group

WHO பரிந்துரைத்த தினசரி உப்பு உட்கொள்ளல் வரம்பை (5 கிராம்) விட, இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இந்தியர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்த உப்பு நிறைய பதப்படுத்தப்பட்ட அல்லது பொட்டலப்படுத்தப்பட்ட உணவில் இருந்து வருகிறது. ”

இந்நிகழ்ச்சியில், மருத்துவர் இ அருணாசலம் - மூத்த ஆலோசகர் - தலையீட்டு இருதயநோய் நிபுணர், அருணா இருதய பராமரிப்பு; மற்றும், டாக்டர் ஹேமமலினி. ஏ.ஜே. - மருத்துவ ஊட்டச்சத்துத் துறை தலைவர் மற்றும் பேராசிரியர், ஸ்ரீ ராமச்சந்திர உயர் கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (டியூ), பேசினார். இரு பேச்சாளர்களும், இரத்த அழுத்தத்தை சாதாரண வரம்பிற்குள் வைத்திருக்க உப்பின் பயன்பாட்டை குறைக்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும், புகையிலையை தவிர்க்க வேண்டிய அவசியத்தையும், ஒரு நல்ல உணவின் முக்கியத்தையும், வலியுறுத்தினர். பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் பொட்டலப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்கு மாறாக புதிய உணவுகளின் முக்கியத்துவம், மற்றும் அதிகம் உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கை முறைக்கு மாறாக உடற்பயிற்சியின் அவசியம் பற்றி இரு பேச்சாளர்களாலும் வலுவாக அறிவுறுத்தப்பட்டது. சத்தியவல்லி , மாவட்ட கண்காணிப்பாளர், அரசு அருங்காட்சியகம், சதகதுல்லா அப்பா கல்லூரியின் முதல்வர், துணை முதல்வர், மாணவர்கள் மற்றும் பொது நுகர்வோர் ஆகியோர் இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டனர்.

அதிக உப்பு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் கடுமையான விளைவுகள் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க விஷயமாகும். ஏனெனில் பார்வையாளர்கள், உப்பு நம் இருதய அமைப்பின் செயல்பாட்டை எவ்வாறு மாற்றியமைக்கிறது என்பதை பற்றி கேட்டு அறிந்தனர் . CAG இன் இயக்குனர் திருமதி S சரோஜா கூறுகையில், “கண்காணிக்கப்படாத உப்பு உட்கொள்ளல் மில்லியன் கணக்கான இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு குறிப்பிடத்தக்க அச்சுறுத்தலாக உள்ளது. உணவுகளில் அதிக உப்பு உள்ளடக்கம் இருப்பதை நுகர்வோருக்கு எச்சரிக்கை, நாங்கள் பொட்டலப்படுத்தப்பட்ட உணவு பொருட்களில், முன் தொகுப்பு லேபிள்கள் (FoPL) வேண்டும் என்று கூறுகிறோம். இவை பொட்டலப்படுத்தப்பட்ட உணவு பொருட்களில், நுகர்வோர் பார்த்தவுடன், உட்கொள்ளவிருக்கும் உடல்நல அபாயங்கள் குறித்து உடனடியாக எச்சரிக்கும் வகையில், வெளிப்படையாக வைக்கப்பட வேண்டும். கடந்த 2018 ஆம் ஆண்டில், இந்தியாவின் உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய ஆணையம் (லேபிளிங் மற்றும் காட்சி) விதிமுறைகளின் கீழ் தொகுக்கப்பட்ட உணவுக்கான FoPL-ஐ அறிமுகப்படுத்தியிருந்தாலும், ஒழுங்குமுறை விரைவில் அறிவிக்கப்பட வேண்டும், அது உடனடியாக நடைமுறைக்கு வர வேண்டும், என்று கூறுகிறார்.

சி.ஏ.ஜி பற்றிய குறிப்பு

சிட்டிசன் கன்ஸ்யூமர் அண்ட் சிவிக் ஆக்ஷன் குரூப் (சி.ஏ.ஜி) என்பது ஒரு லாப நோக்கில்லாத மற்றும் எந்த அரசியல் கட்சியையும் சாராமல், தொழில்முறையில் இயங்கி வரும் ஒரு தொண்டு நிறுவனமாகும். இந்த அமைப்பு நுகர்வோர் சார்ந்த பிரச்சனைகளும், சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த பிரச்சனைகளும், குடிமக்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கவும் மற்றும்

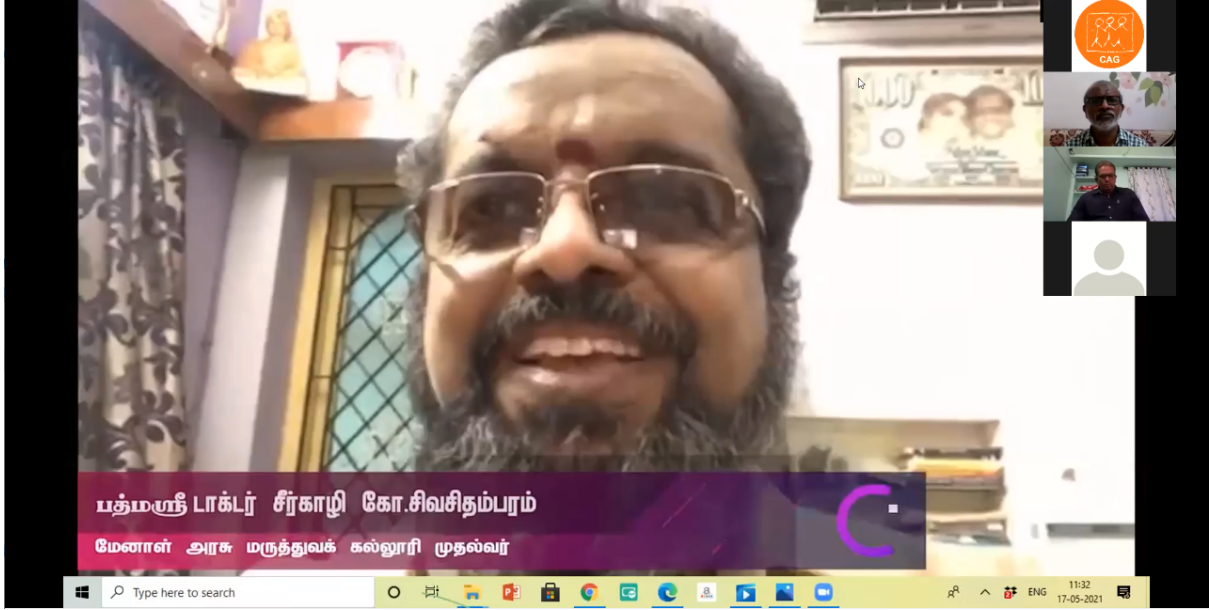
**CAG**

Citizen consumer and civic Action Group

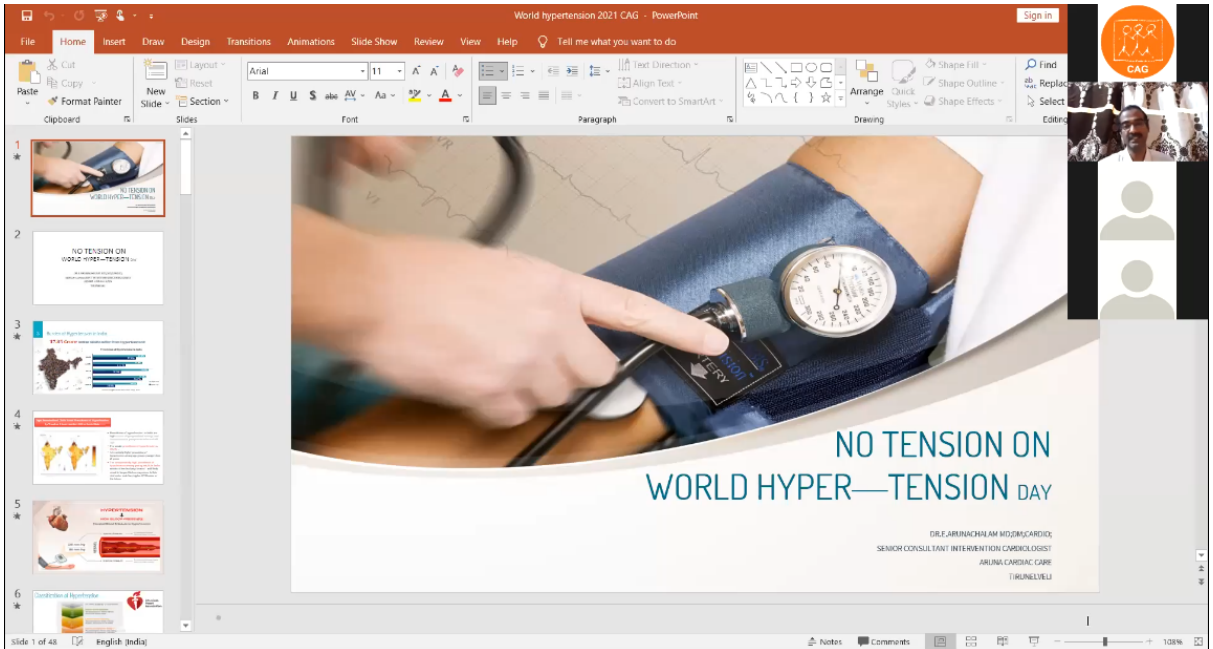
வெளிப்படையான தன்மை, பொறுப்புணர்வு, முடிவெடுத்தல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கி மேம்பட்ட நிர்வாகச் செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கவும் பாடுபட்டு வருகின்றது.

மேலும் விவரங்களுக்கு:

சவிதா - 9884122398 அல்லது savitha.thirunavukkarasu@cag.org.in தொடர்புகொள்ளவும்.



டாக்டர் சீர்காழி கோ.சிவசிதம்பரம் கானொளி மூலம் இரத்த அழுத்தம் பற்றிய அறிவுரைகளை கூறினார்.



இருதயநோய் மருத்துவர் அருணாச்சலம் இரத்த அழுத்தம் பற்றி குறிப்புகள் வழங்கினார்



CAG

Citizen consumer and civic Action Group

Consumer: CAG HTN [Compatibility Mode] - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

Clipboard New Slide Layout Reset Section Slides

Font Paragraph Drawing

Find Replace Select

1 **MEDICAL NUTRITION THERAPY IN HYPERTENSION**
CAG
17.5.2021
Dr.A.J.Hemamalini, M.Sc., M.Ed., PhD
Professor and Head
Dept. of Clinical Nutrition
SRI RAMACHANDRA
INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH
Chennai - 600 089

2 **Objectives**

- Definition
- Classification
- Systemic & High Blood Pressure
- Causes
- Risk factors
- Prevention

3 **Introduction**

- commonly referred to as high blood pressure
- chronic medical problem
- largely asymptomatic
- go undiagnosed for many years

4 **Introduction**

- functional and structural cardiac and vascular abnormalities
- heart, kidneys, brain, vasculature, and other organs
- premature morbidity and death

5 **Hypertension**

Slide 1 of 62 English (India) 62%

ஊட்டச்சத்து பேராசிரியரும் மருத்துவருமான ஹேமமாலினி அவர்கள் உணவு உண்ணும் வழக்கமுறை பற்றி விளக்க உரையாற்றினார்