

रक्तदाब

मूत्रपिंड व उच्च रक्तदाब

उच्च रक्तदाब व मधुमेहामुळे मूत्रपिंड विकार न होण्यास पाळावयाच्या दहा सुचना :-

- १) स्थूलपणाचा उपचार करावा.
- २) डॉक्टरचा सल्ल्यानुसार १३०/८० च्या खाली रक्तदाब नियंत्रित ठेवावा.
- ३) लघवीतील साखरेवर नियंत्रण ठेवावे.
- ४) अन्न नैसर्गिक रूपात खावे (भाज्या, फळे, कडधान्ये इ.)
- ५) नियमित व्यायाम करा.
- ६) नियमित रक्तदाब तपासून घ्यावा.
- ७) हानिकारक औषधे व आयुर्वेदिक भस्म टाळावी.
- ८) अन्न व पाण्यामुळे होणाऱ्या रोगांचा त्वरित उपचार करावा.
- ९) मूतखड्याचा त्वरित उपचार करावा.
- १०) पिढीजात रोगाची चाहूल लागताच घरातील सर्व सदस्यांना तपासून घ्यावे.



Lancelot Medical Centre,
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,
Borivali (West), Mumbai - 400 092.
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

रक्तदाब

मूत्रपिंड व उच्च रक्तदाब



रक्तदाब कशास म्हणतात ?

शुध्द रक्तवाहिन्यातून रक्त वाहत असताना त्यावर जो दाब येतो त्यालाच रक्तदाब म्हणतात. या दाबामुळेच रक्त हृदयातून वेगवेगळ्या अवयवांकडे जात असते.जसे मेंदू, मूत्रपिंड, पोट वगैरे.

रक्तदाब कसा मोजतात ?

रक्तदाब मशिनने मोजला जातो. रक्तदाब मोजताना दंडाभोवती पट्टी बांधली जाते पट्टीमध्ये हवा भरून मग ती सोडली जाते व नाडीचे ठोके ऐकले जातात. रक्तदाबाच्या वरच्या आकड्याला सिस्टॉलिक दाब म्हणतात व खालच्या आकड्याला डाएस्टॉलिक म्हणतात. हा १२०/८० याहून कमी असावा.

उच्च रक्तदाब कशास म्हणतात ?

शुध्द रक्तवाहिनीतून रक्त जोरात वाहू लागल्यास काही बिघाड होऊ शकतात. रक्ताचा दाब वाढल्यामुळे हृदयावर श्रम पडून रक्तदाब वाढतो. नियमित औषधोपचार न झाल्यास वाढलेल्या दाबाचा परिणाम हृदयविकाराचा झटका, अंधत्व व मूत्रपिंडाचे विकार होण्यात होतो. एखादे वेळी रक्तदाब वाढला असला तर उच्च रक्तदाब असतोच असे नाही. आपल्या



लक्षात ठेवण्यासारखे मुद्दे.

उच्च रक्तदाब, लकवा, हृदयविकाराचा झटका व मूत्रपिंड विकाराला कारण होतो. आपण जर उच्च रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवले तर वरील आजार होण्याचा संभव कमी असतो.

- वर्षातून दोन वेळा रक्तदाब तपासून घ्यावा.
- उच्च रक्तदाबाचे निदान झाल्यावर डॉक्टरी सल्ल्यानुसार औषधोपचार घेत राहिल्यास पुढील समस्या टळतील.

- बेकरीतील उत्पादने उदा. पाव, बिस्किटस् केक्स, पिझ्झा खाण्याचे टाळावे
- बाजारातील मीठ मिश्रित लोणी न वापरता घरीच तयार केलेले सफेद मीठ रहित लोणी खावे.
- फळांच्या अर्कापासून बनविलेली सरबते टाळावीत.
- बाजारातील भेल, पाणीपुरी, समोसा, रगडा पेटीस, दहिबडा, चणाभटुरा, बर्गर, पॉपकॉन, वेफर्स पापड, मेधुवडा इत्यादि पदार्थ टाळावेत.
- सर्व प्रकारचे सॉसेस् व लोणची टाळावीत सोडियम कमी असलेले अन्नघटक धान्य, कडधान्य, फळे सर्व प्रकारच्या भाज्या, साखर, तेल, मलई, सफेद लोणी व मार्गरीन.

रक्तदाबाविषयी गैरसमजुती

- **वय** - मी वयाने लहान आहे म्हणून मला रक्तदाब कसा असेल ?
- **लक्षण** - डोकेदुखी, मळमळ, उलटी यासारखी रक्तदाबाची लक्षणे नसताना मी डॉक्टरकडे का जावे ?
- **जीवनशैली** - माझी जीवनशैली सामान्य आहे. मला कुठच्याही प्रकारचा ताण नसल्यामुळे रक्तदाबाचा विकार होण्याचा संभव नाही.
- **वांशिकता** - आमच्या घरात कोणालाही रक्तदाब नसल्यामुळे मला होण्याचा संभव नाही.
- **वजन** -माझे वजन नियंत्रित आहे.

डॉक्टरकडून नियमितपणे रक्तदाब तपासून घ्यावा प्रौढ वयात सिस्टॉलिक दाब १४०च्या वर व डायस्टॉलिक ९० च्यावर असल्यास त्याला उच्च रक्तदाब म्हणतात. जुनाट मूत्रपिंड रुग्णांचा रक्तदाब १३०/८० याच्या खाली असावा.

उच्च रक्तदाबाची लक्षणे कोणती ?

बहुतेक उच्च रक्तदाब असलेल्या लोकांमध्ये काहीही लक्षणे नसतात व त्यांना त्याची जाणीवही होत नाही. काहीना डोकेदुखी, चक्कर येणे, नाकातून रक्तस्राव होणे, दृष्टीदोष या प्रकारचा त्रास होतो.

उच्च रक्तदाब होण्यास कारणीभूत गोष्टी

- वांशिकता कुटुंबामध्ये उच्च रक्तदाब व हृदयविकार असेल तर उच्च रक्तदाबाचा धोका संभवतो.
- **वय** - वयानुसार रक्तवाहिन्यातील लवचिकता कमी होऊन रक्तदाब वाढतो. तसेच प्रौढ व्यक्तींचे वजन वाढल्यास रक्तदाब वाढतो.
- **लडपणा** - वाढता कंबरेचा घेर आयुष्य कमी करतो. स्त्रियांचा कंबरेचा घेर ३४ इंच व पुरुषांचा ३९ इंचाहून अधिक असल्यास उच्च रक्तदाब चार ते सहा पटीने वाढण्याचा धोका असतो.
- शरिरातील प्रत्येक पेशीवर मद्याकीचा परिणाम होत असतो.
- आहारात जास्त प्रमाणात मीठ व चरबी असल्यास.
- ऐषारामी जीवनशैली व व्यायामाचा अभाव.
- ताण.

वरील सर्व धोके आपण नियंत्रणात ठेवू शकतो आपल्या जीवनशैलीत बदल केला तर उच्च रक्तदाब होण्याची शक्यता कमी असते.

उच्च रक्तदाब व मूत्रपिंड विकार यांचे संबंध कसे येतात ?

मूत्रपिंड विकार होण्यास मधुमेह व उच्च रक्तदाब ही दोन मुख्य कारणे आहेत. मूत्रपिंड रुग्णामध्ये उच्च रक्तदाब वाढल्यास मूत्रपिंडाच्या कार्यावर परिणाम होतो. रक्ताची व लघवीची तपासणी करून लघवीतील प्रथिने, (Glomerular Filtration Rate) यांच्या तपासणीमुळे मूत्रपिंडात किती बिघाड झाला आहे हे डॉक्टरला समजू शकते उच्च रक्तदाबामुळे जुनाट मूत्रपिंडविकार बळावतो मूत्रपिंडविकार शोधून काढण्याची सोपी पद्धत म्हणजे लघवीची तपासणी रक्तामधील क्रिएटिनीन तपासणे.

रक्तदाब किती वेळा तपासावा ?

सर्वसाधारण प्रकृतीमान असेल तर वर्षातून एकदा तपासावा. जर रक्तदाब आढळला तर आपल्या डॉक्टरच्या सल्ल्यानुसार तपासावा. रक्तदाब जर वाढत राहिला तर औषधोपचार कायम चालू ठेवावेत. तुम्ही तुमचा रक्तदाब स्वतः घरी तपासू शकता.

उच्च रक्तदाब असताना काय करावे ?

उच्च रक्तदाब पूर्णपणे बरा होऊ शकत नाही. परंतु तो नियंत्रित होऊ शकतो. रक्तदाब १४०/९० च्या खाली असावा. मूत्रपिंडाचे विकार असल्यास १२०/८० च्या खाली असावा. त्यासाठी जीवनशैलीत बदल करणे आवश्यक असते.

- वाढलेले वजन कमी करणे.
- आहारतज्ञांच्या सल्ल्यानुसार आहार नियंत्रित असावा.
- रोजच्या जेवणातील मिठाचे प्रमाण कमी करणे.
- मद्यपान व धूम्रपान टाळावे.

उच्च रक्तदाब असता आहारासंबंधी सुचना :

- सोडियमचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यासाठी जेवण शिजवताना त्यात मीठ घालू नये. तसेच बेकींग सोडा, बेकींग पावडर व अजिनोमोटो वापरू नये. तसेच जेवताना अधिक मीठ वापरू नये. तयार वस्तु घेताना त्यावरील लेबल काळजीपूर्वक वाचावे. त्यात खालील गोष्टी नसाव्यात. बेकिंग पावडर, सोडा, अजिनोमोटो, सोडियम बेनझोएट, सोडियम सायट्रेट डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय औषधे, सारक (Purgative) मिठाच्या जागी मिठाची चव असलेले दुसरे पदार्थ टाळावेत.

कोणते अन्नपदार्थ टाळावेत ?

दूध व कंडेन्समिल्क पासून तयार केलेले

- आइस्क्रीम, मिल्क शेक हे बाजारात मिळणारे पदार्थ टाळावेत.
- मांस, कोंबडीचे मांस, मासे, अंडी, दूध, चीज व पनीर यात मूलतःच सोडियम अधिक असल्यामुळे ते मोजक्या प्रमाणातच खावे, प्राण्यांच्या अवयवातील मूत्रपिंड (Kidney), काळिज (Liver), मेंदू (Brain) यामध्ये सोडियमचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे ते खाणे शक्यतो टाळावे, तसेच कवच असलेले मासे उदा. खेकडा, शिंपल्या, शेवंडी कोलंबी, काळव, कोळंबी यातही सोडियमचे प्रमाण जास्त असल्याने ते टाळणे योग्य खाऱ्या व गोड्या पाण्यातील माशांमध्ये मिठाचे प्रमाण सारखेच असते.
- हवाबंद डब्यातील फळे व भाज्या, सुकामेवा खिसमिस वगैरे शक्यतो टाळावे. तसेच पालक गाजर, बीटरूट, सलगम, यातही बऱ्याच प्रमाणात सोडियम असते.