

- குறைந்தப்பட்சம் வாரத்தில் 3 நாட்கள், நாளொன்றுக்கு 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- புகை பிடிப்பதை நிறுத்தவும்

சிறுநீரக நோய் ஒரு அமைதியான உயிர்கொல்லி! அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் காலம் தாழ்த்தியே தெரியும். பரிசோதனை மிக அவசியம், முக்கியமாக நீங்கள் அதிக பாதிப்பு உள்ளவராக இருந்தால்.

சிறுநீரக நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தால், அதன் விரியத்தை குறைக்கவும் அல்லது தடுக்கவும் முடியும்.


இந்த சமுதாயச் சேவையை அளிப்பது மலேசிய தேசிய சிறுநீரக அமைப்பு. அனைத்து தகவல்களும் கல்வி புகட்ட மட்டுமே, மேல் விபரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

 National Kidney Foundation of Malaysia  
70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.  
Tel: 03-7954 9048 Hotline: 1300 88 3110  
Website: www.nkf.org.my Email: edu@nkf.org.my

PEF/TAN/07/2005



அதிக இரத்த அழுத்தம்  
& உங்கய் சிறுநீரகமும்

 National Kidney Foundation of Malaysia

## இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

- இது இரத்தக் குழல்களின் சுவர்களில் இரத்தத்தை தள்ளும் சக்தி. இந்த அழுத்தம் இரத்தத்தை இதயத்திலிருந்து மூளை, சிறுநீரகம் மற்றும் வயிறு போன்ற உறுப்புகளுக்கு செலுத்துகிறது.
- இது இரண்டு அம்சங்கள் கொண்டது:
  1. தமனிகளின் சுருக்கத்தின் அழுத்தம் இருதயம் செயல்படும் பொழுது இரத்த குழல்களின் அதிகப்பட்ச அழுத்தம்.
  2. தமனிகளின் விரிவடையும் அழுத்தம் இருதயம் துடிப்பிற்கு இடையே ஓய் கொள்ளும் பொழுது ஏற்படும் குறைந்தபட்ச அழுத்தம்.
- இரண்டு அளவு உள்ளது, உதாரணம் தமனிகளின் சுருக்கத்தின் அழுத்தம் தமனிகளின் விரிவடையும் அழுத்தத்தின் மேல், உதாரணம் 120/80 எம்எம்எச்ஜி, 80 மேல் 120 என சொல்லப்படுகிறது.
- உடல் செயல்பாடுகய் மற்றும் அன்றைய மனநிலையை பொருத்து இரத்த அழுத்தம் மாறுபடும்.

## அதிக இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

- அதிக இரத்த அழுத்தம், தமனிகளின் சுருக்கத்தின் அழுத்தம் மற்றும்/அல்லது தமனிகளின் விரிவடையும் அழுத்தத்தின் அளவை பொருத்தது.
- பொதுவாக, 140 எம்எம்எச்ஜி அல்லது அதிகமான தமனிகளின் சுருக்கத்தின் அழுத்தம், அல்லது 90 எம்எம்எச்ஜி அல்லது அதிகமான தமனிகளின் விரிவடையும் அழுத்தம் இருந்தால், அது அதிக இரத்த அழுத்தம்.

- இரத்தக் குழல் சுவர்களில் இரத்தத்தின் அழுத்தம் பாதிப்பு ஏற்படும் அளவில் இருந்தால் அதிக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.
- உடலில் உள்ள அதிகப்பட்ச திரவம் இரத்தத்தில் திரவத்தை அதிகரித்து உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.
- கருங்கிய மற்றும் அடைப்பு உள்ள இரத்தக் குழல் கூட இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.

## உங்கள் இரத்த அழுத்தம் வழக்கமானதா?

- வழக்கமான இரத்த அழுத்தம் 120/80 எம்எம்எச்ஜி அல்லது குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- அதிகமான பெரியோருக்கு, இரத்த அழுத்தம் அளவு 140/90 அல்லது அதற்கு மேல் அதிகமானது. இரத்த அழுத்தம் அளவு 130-139/85-89 வழக்கமான அதிகமாக கருதப்படுகிறது.
- அதிகமானவருக்கு தங்களுக்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் இருப்பது தெரியாது ஏனெனில் அதற்கு தெளிவான அறிகுறிகள் கிடையாது.

## அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கு காரணங்கள் என்ன?

- புகைப்பிடித்தல்
- அதிக உடல் பருமன்
- 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்
- 55 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்
- குடும்பத்தில் அதிக இரத்த அழுத்த நோயாளி
- இனிப்பு நீர், சிறுநீரக கோளாறு அல்லது மது உட்கொள்ளல்

## அதிக இரத்த அழுத்தத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- இரத்தக் குழாய் பாதிப்பு
- சிறுநீரக வியாதி
- இருதய வியாதி
- பக்கவாதம்

## எப்படி அதிக இரத்த அழுத்தம் எனது சிறுநீரகத்தை பாதிக்கிறது?

- இது சிறுநீரக செயல் இழப்பிற்கு முக்கிய காரணம்
- அதிக இரத்த அழுத்தம் உடலில் இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை பாதிக்கும், சிறிய குழாய்கள் முதலில் பாதிப்பு அடையும்.
- சிறுநீரகத்தில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் பாதித்தால், சிறுநீரகத்திலிருந்து புரதம் கசிதல் ஏற்படலாம், இரத்த அழுத்தம் மோசமடையலாம். இதனால், சிறுநீரகம் இரத்தத்தில் கழிவுகள் மற்றும் மிதமிஞ்சிய திரவத்தை நீக்கும் வேலையை செய்யாமல் போகலாம்.

## நான் எப்படி என் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவது?

- அடிக்கடி உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை சோதித்து கொள்ளவும்
- மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மருந்தை உட்கொள்ளவும்
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையை நிலைநிறுத்தவும்
- அதிக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுடன் சமசீரான உணவு பழக்கத்தை கடைபிடிக்கவும்
- நாளொன்றுக்கு 1 தேக்கரண்டி உப்பு மட்டுமே சேர்த்து கொள்ளவும்
- மது மற்றும் க்கெபிசன் (வெறியம்) உட்கொள்வதை கட்டுப்படுத்தவும்