

কারণসমূহ

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই উচ্চ রক্তচাপের কোনো কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। তবে এই রোগের জন্য বংশগত বা জেনেটিক কারণ অনেকাংশেই দায়ী। এছাড়া কিছু অভ্যাস যা উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলে। সাধারণভাবে নিম্নলিখিত কারণে উচ্চ রক্তচাপ হয়ে থাকে:

- ♦ অতিরিক্ত কাজের চাপ, মাত্রাতিরিক্ত দুশ্চিন্তা, অনিদ্রা
- ♦ অতিরিক্ত ধূমপান, মদ্যপান সহ মাদক দ্রব্য সেবন
- ♦ উচ্চমাত্রার লবণের ব্যবহার
- ♦ অতিরিক্ত মেদ
- ♦ গর্ভধারণ (শতকরা ১০ ভাগ ক্ষেত্রে)

চিকিৎসা এবং নিয়ন্ত্রণের উপায়সমূহ

মৃদু থেকে মাঝারি ধরনের রক্তচাপের জন্য অতিরিক্ত ওজন কমানো, নিয়মিত ব্যায়াম, পরিমিত বিশ্রাম গ্রহণ, রাতে সঠিকভাবে এবং পর্যাপ্ত ঘুম, মাদক দ্রব্য সেবন ছেড়ে দেয়া ইত্যাদি চিকিৎসার প্রথম ধাপ। এছাড়া সরাসরি রক্তচাপ না কমাতেও উচ্চ রক্তচাপের কারণে ঘটিত স্ট্রোক অথবা হার্ট-এটাক প্রতিরোধে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন বিশেষ করে লবণ (বিশেষত কাঁচা লবণ) বা লবণ যুক্ত খাবার, স্নেহ বা চর্বিজাতীয় খাবার ও তেল কম খাওয়া এবং বেশি বেশি ফল, শাক সবজি ইত্যাদি গ্রহণ উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত রোগীর রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য পটাশিয়ামযুক্ত খাবার (ডাবের পানি, সবজি, কলা, টমেটো, গাঢ় সবুজ শসা ইত্যাদি) খাওয়া

অনেক জরুরি, যা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত রোগীর খাদ্যতালিকায় থাকলে তা উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে অনেক সাহায্য করে।

যাদের উচ্চ রক্ত চাপ আছে তাদের নিয়মিত রক্তচাপ মাপা এবং ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সঠিক মাত্রার ঔষধ সেবন করা উচিত। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ঔষধ বন্ধ করা কিংবা ঔষধের মাত্রা বাড়ানো কমানো যাবে না। পরিমিত মাত্রার ঔষধ সেবনে উচ্চ রক্তচাপ সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

গর্ভাবস্থায় রক্তচাপ মা-সন্তান দুজনের জন্যই বিপজ্জনক। সন্তান জন্মানোর সময় উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়লে ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা নেয়া এবং সন্তানের জন্মদানের পরও ফলোআপ চালিয়ে যাওয়া উচিত।