

ከፍተኛ የደም ግፊትን የተመለከተ መረጃ ለታካሚዎች፡

ከፍተኛ የደም ግፊት ምንድን ነው?

የደም ግፊት በልብ የመግፋት እንቅስቃሴ የሚመነጭ ደም በሰውነት ውስጥ እንዲዘዋወር የሚረዳ ኃይል ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የደም ግፊት ከሚገባው በላይ በሚጨምርበት ጊዜ ሲሆን፣ ኃይሉም የደም ቧንቧ ግድግዳዎችን እና እንደ ልብ ያሉ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን ሊጎዳ ይችላል። በምርመራ የሚለየውም ከ18 ዓመት እድሜ በላይ ለሆኑ አዎቂዎች የተመዘገበው የደም ግፊት ከ 140/90 mmHg በላይ ሲሆን ነው። የደም ግፊት ሊለካ የሚችለው በክንድ ላይ የሚጠቀለል ትክክለኛ መጠን ያለውን ማሰሪያ በመጠቀም ብቻ ነው። የደም ግፊት የአካል እንቅስቃሴ፣ ለምሳሌ የእግር ጉዞ፣ ከተደረገ በኋላ ቢያንስ ከአምስት ደቂቃ እረፍት በኋላ መለካት አለበት። ሐኪም ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም ስለመኖሩ በትክክል ለማረጋገጥ ከሁለት በላይ በሆኑ የተለያዩ ቀጠሮዎች፣ በየእያንዳንዱ ቀጠሮ የደም ግፊቱን ከሁለት እስከ ሶስት ጊዜ ሊለካ ይችላል። በተጨማሪም በቤት እና በፋርማሲዎች ውስጥ የደም ግፊት መለካት እንዲያደርጉ ሊያበረታቱ ይችላሉ። ይህም የደም ግፊት ከተለያዩ ምክንያቶች በመነሳት ሊለያይ ስለሚችል ነው። በጭንቀት ጊዜ ወይም ቡና ወይም ሌሎች አነቃቂዎችን ከተጠቀሙ በኋላ የደም ግፊት ከፍ ሊል ይችላል። በአንዳንድ ሰዎች፣ የደም ግፊት በሆስፒታሎች ውስጥ ሲሆኑ ሊጨምር ይችላል- ይህ የነጭ ኮት ከፍተኛ የደም ግፊት /white coat hypertension/ ይባላል።

የከፍተኛ ደም ግፊት ምልክቶች ምንድን ናቸው?

ብዙውን ጊዜ ከፍተኛ የደም ግፊት የሕመም ምልክት የለውም። ስለሆነም፣ ሁሉም አዎቂዎች ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለባቸው ለማወቅ በየጊዜው ምርመራ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል። በአጠቃላይ፣ እድሜያቸው ከ18 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት በየሁለት ዓመቱ እና ለአዎቂዎች ደግሞ በየዓመቱ የደም ግፊት ምርመራዎችን ማድረግ ጥሩ ነው። ለደም ግፊት አጋላጭ የሆኑ ምክንያቶች ላላቸው ግለሰቦች ምርመራዎችን የበለጠ አዘውትረው እንዲያደርጉ ይመከራሉ።

የከፍተኛ ደም ግፊት ምርመራ ማድረግ አስፈላጊነት ምንድን ነው?

ከፍተኛ የደም ግፊት ለልብ በሽታዎች እና ለአንጎል (ስትሮክ) አደጋ ዋና ምክንያት ነው። በተጨማሪም በኩላሊት እና ዓይን ላይ ጉዳት ያደርሳል። የደም ግፊትን በተገቢው ሁኔታ በማከም እና በመቆጣጠር፣ ከፍተኛ የደም ግፊት በእነዚህ አስፈላጊ የሰውነት አካላት ላይ ጉዳት እንዳያደርስ መከላከል ይቻላል።

የከፍተኛ ደም ግፊት መንስኤ ምንድን ነው?

በአብዛኛዎቹ ሁኔታዎች ውስጥ፣ የከፍተኛ ደም ግፊት መንስኤ ምን እንደሆነ አይታወቅም። ከፍተኛ የደም ግፊት ከኩላሊት በሽታዎች፣ ከሆርሞን ችግሮች ወይም ከደም ቧንቧ በሽታዎች ጋር ሊዛመድ ይችላል። ከፍተኛ የደም ግፊት በእርግዥና ወቅት ሊከሰትም ይችላል። ለከፍተኛ የደም ግፊት ሊያጋልጡ የሚችሉ ብዙ ምክንያቶች አሉ። እነዚህም በዕድሜ መግፋት፣ ከቤተሰብ የዘር ውርስ፣ ከልክ ያለፈ ክብደት፣ አካላዊ እንቅስቃሴ የማያደርጉ መሆን፣ ትንባሆ፣ አልኮል እና በምግብ ውስጥ በጣም ብዙ ጨው መጠቀምን ሊያካትቱ ይችላሉ።

ሕክምናው ምንድን ነው?

የመጀመሪያው እርምጃ ወደ ከፍተኛ የደም ግፊት ሊመሩ በሚችሉ እና ያለ መድኃኒቶች አስፈላጊነት ሊቆጣጠሯቸው በሚችሉ ምክንያቶች ላይ መሰራት ነው። የእንክብካቤ አቅራቢዎ እንደ ስኳር በሽታ ወይም ከፍተኛ ኮሌስትሮል ያሉ ሌሎች ሁኔታዎች መድኃኒቶችን ካዘዘልዎት፣ በየጊዜው መውሰድዎን ይቀጥሉ። ለከፍተኛ የደም ግፊት የትኞቹ የአኗኗር ዘይቤ ለውጦች የተሻሉ እንደሚሆኑ ከእንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ። አንዳንድ ጥቆማዎች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡

- ከመጠን ያለፈን ክብደት መቀነስ
- በምግብ ላይ የገቢታ ጨው መጨመርን በማስቀረት፣ በምግብዎ እና መጠጦችዎ ውስጥ ጨውን መቀነስ
- ተጨማሪ ፋይበር፣ ዓሳ፣ ፍራፍሬ እና አትክልቶች መመገብ
- አዘውትረው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ - በሳምንቱ አምስት ቀናት ቢያንስ ለ 30 ደቂቃዎች
- አልኮል ከመውሰድ መቆጠብ
- ጭንቀትን መቀነስ፣ በየቀኑ አእምሮንና ሰውነትን ዘና ማድረግ

ከላይ በተጠቀሱት ድርጊቶች የደም ግፊቱን መቆጣጠር ካልተቻለ፣ ሐኪም የደም ግፊት መቀነሻ መድኃኒቶችን እንዲጀምሩ ሊመክርት ይችላሉ። የደም ግፊትን ለመቆጣጠር ብዙ አይነት መድኃኒቶች አሉ። ለእርስዎ ሁኔታ የትኞቹ መድኃኒቶች ይበልጥ ተስማሚ እንደሚሆኑ ከሃኪምዎ ጋር ይወያዩ። የደም ግፊትን ለመቆጣጠር አንድ ወይም ከዚያ በላይ መድኃኒቶች ሊያስፈልጉ ይችላሉ። የመድኃኒት ምርጫው የሚወሰነው በከፍተኛ የደም ግፊቱ ክብደት ወይም እንደ ስኳር በሽታ፣ የኩላሊት በሽታ ወይም የልብ በሽታ የመሳሰሉ ሌሎች ተጨማሪ በሽታዎች መኖር ላይ ነው። ሃኪምዎ በሚሰጠው ምክር መሰረት የደም ግፊት ማስተካከያ መድኃኒቶቹን በየጊዜው መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው።

ሕክምናው ለምን ያህል ጊዜ ነው?

የደም ግፊት ዝቅ የሚያደርጉት መድኃኒቶች የደም ግፊቱን ለመቆጣጠር ይረዳሉ። መድኃኒቶቹ በየጊዜው ካልተወሰዱ የደም ግፊቱ እንደገና ሊጨምር ይችላል። በስፕሪንግ (ሽቦ) ላይ እንደመጫን ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል። መድኃኒቶቹ የደም ግፊቱን ወደታች ይጫናሉ። መድኃኒቶቹ እንዲቆሙ ከተደረገ፣ ግፊቱ ሲነሳለት ስፕሪንግ መልሶ እንደሚዘለው ሁሉ፣ የደም ግፊትም እንደገና ይጨምራል።

በመደበኛ ምርመራዎች ወቅት፣ ሃኪምዎ በደም ግፊትዎ ደረጃ፣ በሌሎች የጤና ችግሮች ወይም በመድኃኒቶቹ የጎንዮሽ ጉዳዮች ላይ በመመርኮዝ መድኃኒቱን ሊቀንስ፣ ሊጨምር ወይም ሊቀይረው ይችላል፣ ነገር ግን ሃኪሙ እስካልነገረዎት ድረስ ማቆም የለብዎትም። ጥሩ የጤንነት ስሜት ቢኖሮትም እና የደም ግፊትዎ ልኬት ትክክል ቢሆንም እንኳን መድኃኒትዎን መውሰድ አያቃርጡ።

መድኃኒቶቹን የራስ ምታት ሲሰማኝ ብቻ ከወሰድኩ ምን ይከተላል?

ከላይ እንደተጠቀሰው ከፍተኛ የደም ግፊት ብዙውን ጊዜ የሕመም ምልክቶች የሉትም። ምንም ምልክቶች ስለሌሉ ብቻ ከፍተኛ የደም ግፊቱ ሙሉ በሙሉ ጠፍቷል ማለት አይደለም። የበሽታ ምልክቶች መኖር ብዙውን ጊዜ የደም ግፊት በከፍተኛ ሁኔታ መጨመርን እና ወሳኝ በሆኑ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎች (እንደ ልብ እና ኩላሊቶች) ላይ ጉዳት መድረሱን አመላካች ሊሆን ይችላል። ምንም ዓይነት የሕመም ስሜት የሌለው ከፍ ያለ የደም ግፊት ሁሉ ጎጂ ሊሆን ይችላል።