कमी रक्तदाब

कमी रक्तदाब म्हणजे काय ?

रक्तदाब १२०/८०mm/hg पेक्षा कमी असणे अशा स्थितीस कमी रक्तदाब संबोधले जाते.

कमी रक्तदाब सौम्य, तीव्र किंवा प्राणघातक स्वरुपाचा असु शकतो (WHO च्या अनुषंगाने महिलांमध्ये १००/६०mm/hg व पुरुषांमध्ये ११०/७०mm/hg पेक्षा कमी आढळल्यास त्यास कमी रक्तदाबाचा रुग्ण संबोधले जाते.)

कमी रक्तदाबाचे प्रकार कोणते?

- **तीव्र** - यामध्ये रक्तदाबाची पातळी अचानक खालावते व हा प्राणघातक ठरतो.
- **शरीरस्थितीनुरुप-** जेंव्हा व्यक्ती बसलेल्या किंवा झोपलेल्या स्थितीतून उठते तेंव्हा रक्तदाब कमी होतो. याला पोस्टच्युरल हायपोटेंशन असेही म्हणतात.
- **जेवणानंतरचा-** जेवणानंतर काही वेळाने रक्तदाब कमी होतो साधारण २ तास नंतर तसेच जास्त कर्बोदके युक्त आहार घेतल्यास धोका तीव्र होतो.

कमी रक्तदाब कशामुळे होतो?

- ॲनिमिया किंवा रक्तस्त्राव
- मज्जासंस्था किवा हृदयविकार
- पुरेसे पाणी न पिणे, उलटया, अतिसार किवा तीव्र स्वरुपाचे भाजणे
- उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मानसोपचार व कर्करोग यांच्या उपचाराकरीता वापरली जाणारी औषधे
- रक्तातील संसर्ग (सेप्सीस)

धोका तीव्र करणारे घटक-

- वाढते वय
- मद्यपान
- बराच काळ अंथरुणास खिळून राहणे
- शरीराचे कमी वजन
- रक्तशुध्दीकरण
- मधुमेह, पारकिन्सनस, अल्झामयर सारखे विकार

लक्षणांचे नियमन

- ✓ सावकाश उठणे
- ✓ कमी कष्ट करणे
- ✓ उष्माघात टाळा
- ✓ नियमित व्यायाम करा
- ✓ भरपूर पाणी प्या
- ✓ आरोग्यदायी आहार घ्या
- ✓ मद्यपान टाळा

लक्षणे-

- अस्वस्थ, थकवा जाणवणे
- डोके हलके वाटणे, चक्कर येणे
- घाम येणे,हृदयाचे ठोके वाढणे, अंग कापणे
- डोके , मान, खांदा, छाती,पाय व पाठीचा खालचा भाग दुखणे

- अंधुक दिसणे
- द्विधा मनःस्थिती, आकलन क्षमता कमी होणे

चाचणी कशी केली जाते?

- **रक्तदाब तपासणी**- रुग्णाच्या झोपलेल्या बसलेल्या अथवा उभ्या स्थितीत रक्तदाब तपासला जातो.
- **तिरप्या टेबलवरील परिक्षण-**रुग्णांस फिरत्या तिरप्या टेबलावर झोपून वेगवेगळया स्थितीत रक्तदाब तपासला जातो.

उपचारपध्दती-

- **घटट् लांब मोजे व कंबरपटट्-** यामुळे हृदयाकडील रक्तप्रवाह वाढवला जातो व कमी रक्तदाबाचा धोका कमी होतो.
- **IV**- अतिसारामुळे कमी झालेले शरीरातील पाणी भरुन काढले जाते.

औषधे-

- अल्फा अर्डिनो रिसेप्टर- यामुळे रक्तदाब वाढवून नियमित केला जातो.
- स्टेरॉइडस् - यामुळे क्षार शरीरामध्ये प्रमाणित केले जातात व पाण्याची पातळी देखील नियमित केली जाते व रक्तदाब वाढवला जातो.
- वॅसोप्रेसर - यामुळे रक्तवाहिन्या अरुंद केल्या जातात, व रक्तदाब वाढविला जातो. व यामुळे रक्ताचा पुरवठा मेंदुकडे वळविला जातो.
- ॲन्टीडाययुरेटिक संप्रेरक - यामुळे लघवीची मात्रा नियमित करुन रक्तदाब वाढविला जातो.
- ॲन्टीपारकिन्सन्स औषधे - यामुळे उभ्या उसलेल्या स्थितीत रक्तदाब वाढविला जातो.

संदर्भ : ःमायक्रोमेडेक्स केअर नोट सिस्टम ऑनलाईन २.०