

Hypertension

သွေးတိုးအကြောင်း တစေ့တစောင်း

သွေးပေါင်ချိန်ဆိုသည်မှာ

သွေးကြောတစ်လျှောက် သွေးစီးသွားစဉ် သွေးကြော နံရံပေါ် သက်ရောက်သောဖိအားကို ခေါ်သည်။

အပေါ်သွေး (Systolic blood pressure) ဆိုသည်မှာ

နှလုံးကသွေးညှစ်နေစဉ် သွေးကြောအတွင်းရှိ အမြင့်ဆုံးဖိအားကို ခေါ်ဆိုပြီး

အောက်သွေး (Diastolic blood pressure) ဆိုသည်မှာ

နှလုံးသွေးဖြည့်နေစဉ် သွေးကြောအတွင်းရှိ အနိမ့်ဆုံးဖိအားကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

ခေတ်သစ်ဆေးပညာတွင် သွေးပေါင်တက်သည်ကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး မြန်မာအများစုတွင် တွေ့ရတတ်သော သွေးပေါင်ကျခြင်းကို ရောဂါတစ်ခုအနေဖြင့် မသတ်မှတ်ထားပါ။ သွေးပေါင်ကျခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းသည်လည်း မတူညီပါ။ သွေးပေါင်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ အပေါ်သွေးနှင့် အောက်သွေးကို တိုင်းတာပါက ရှိသင့်သော သွေးပေါင်ချိန်ထက် နည်းနေသည်ကို ခေါ်ဆိုပြီး သွေးအားနည်းခြင်းဆိုသည်မှာ သွေးအတွင်းရှိ သွေးနီဥများတွင် ပါဝင်သော ဟီမိုဂလိုဗင်ဓာတ်(Haemoglobin) အားနည်းခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုအခြေအနေနှစ်ခုသည် မတူညီသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ရသော အခြေခံ အကြောင်းအရင်းကတော့ တူညီပါသည်။ ၎င်းမှာ အသားဓာတ်နှင့် သံဓာတ်ကို ပြည့်စုံလုံလောက်အောင် မစားသောက်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါ အဆင့် သတ်မှတ်ချက်

လူတစ်ယောက်အတွက် သွေးပေါင်ချိန်သည် အပေါ်သွေး ၁၂၀၊ အောက်သွေး ၈၀ ရှိပါက ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်ဟု ပြော၍ ရပါသည်။ အပေါ်သွေးနှင့် အောက်သွေးကို အတိုကောက်အားဖြင့် ၁၂၀/၈၀ ဟု ဖော်ပြပါသည်။

အပေါ်သွေးသည် ၁၂၀ နှင့် ၁၃၉ ကြားရှိပြီး အောက်သွေးသည် ၈၀ နှင့် ၈၉ ကြားရှိပါက pre hypertension အကြိုသွေးတိုးခြင်းဟုခေါ်သည်။ သွေးတိုး ရောဂါ ကနဦးပေါ့ဗျာ။

အပေါ်သွေးသည် ၁၄၀ နှင့် ၁၅၉ ကြားရှိပြီး အောက်သွေးသည် ၉၀ နှင့် ၉၉ ကြားရှိပါက hypertension stage 1 အဆင့်တစ် သွေးတိုးခြင်းဟုခေါ်သည်။

အပေါ်သွေးသည် ၁၆၀ နှင့် အထက် ရှိပြီး အောက်သွေးသည် ၁၀၀ နှင့် အထက် ရှိပါက hypertension stage 2 အဆင့်နှစ် သွေးတိုးခြင်းဟုခေါ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်အောင် အားပေးသောအချက်များ

- သွေးတွင်း အဆီနှင့် ကိုလက်စတရော (Cholesterol)ဓာတ်များခြင်း
- အဆီအဆိမ့် အစားများခြင်း
- အဝလွန်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အားနည်းခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ဆီးချိုရှိခြင်း
- ဆိုဒီယမ်များသော အစားအသောက်များ (ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ဆိုဒါ) အလွန်အကျွံစားခြင်း

သွေးတိုးရောဂါ လက္ခဏာများ

သွေးတိုးသောလူနာအများစုတွင် သွေးတိုးရောဂါသည် ရောဂါလက္ခဏာ အမြဲတမ်းမပြတတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ အမြင်မကြည်လင်ခြင်း အစရှိသော လက္ခဏာများကို တစ်ခါတစ်ရံ ပြသတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မှ ရောဂါလက္ခဏာပြသောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင်သာ သွေးတိုးတတ်သည်မဟုတ်ပါ။ သွေးတိုးဟူသည် ရောဂါစဖြစ်ပါက ဆက်တိုက် သွေးတိုးသွားဖို့သာ ရှိပါသည်။ ပြန်ကောင်းသွားစရာ မရှိပါ။ ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်သည်နှင့် မပေါ်သည်သာ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် လက္ခဏာပေါ်လျှင် ဆေးသောက်မည် မပေါ်လျှင် ဆေးမသောက်ဘဲနေ၍ မရပါ။ မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာ မျှ မပြဘဲနှင့်လည်း သွေးတိုးရောဂါ ဆိုးဆိုးရွားရွားရှိနေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

သွေးတိုး၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ လက္ခဏာများ

- နှလုံး ကြွက်သားထူပြီး နှလုံးအလုပ်ထိခိုက်ခြင်း၊ နှလုံးအားနည်းလာခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ ဖောခြင်း။
- ဦးနှောက်သွေးကြော ပေါက်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း။
- အမြင်အာရုံချို့တဲ့၍ မျက်စိကွယ်နိုင်ခြင်း။
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးပြီး ဆီးဆိပ်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သင့်တွင် သွေးတိုးရောဂါရှိနေလျှင်

၁။ အပေါ်သွေးကို ၁၀-၄၀ ချရုံမျှဖြင့် (ဝါ) အောက်သွေးကို ၅-၆ ချရုံမျှဖြင့် လေဖြတ်ခြင်း အန္တရာယ်မှ ၄၀% သက်သာပြီး နှလုံးသွေးကြော ရောဂါအန္တရာယ်မှ ၁၆% သက်သာနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

၂။ အနေအထိုင် အစားအသောက်ဆင်ခြင်ပါ။
 ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
 အရက်တစ်နေ့ နှစ်ပတ်ထက် ပိုမသောက်ပါနှင့်။
 အသားဆီ၊ အုန်းဆီ မစားပါနှင့်။
 အငန်၊ ချက်ထားသော ဆီ၊ ဟင်းချိုမှန် လျှော့ပါ။
 ငါးဟင်း တစ်ပတ် ၃ ရက်စားပါ။
 သစ်သီးဝလံ တစ်နေ့ တစ်လုံးစားပါ။
 တစ်ပတ် ၃ ရက်၊ တစ်ရက်နာရီဝက် ချွေးထွက်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
 ကိုယ်အလေးချိန်များလျှင် စနစ်တကျလျှော့ချပါ။
 ပူပင်သောကနည်းအောင်နေပါ။ တရားထိုင်ပါ။


၃။ သွေးပေါင်ကျဆေးကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တိကျစွာ သောက်ပါ။ (သင်ခံစားနေရသော ရောဂါ လက္ခဏာပေါ်မူတည်၍ သင့်ဖာသာ ဆေးအတိုးအလျှော့ မလုပ်ပါနှင့်)

သွေးပေါင်တိုင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

- ၁။ မတိုင်းမီ နာရီဝက်အတွင်း အစားအသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။
- ၂။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားချိန်တွင် မတိုင်းသင့်ပါ။
- ၃။ မတိုင်းမီ ၁၀ မိနစ် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့အနားယူပါ။

၄။ လက်မောင်းပတ်လေအိတ်နှင့် နှလုံး ရေပြင်ညီ တတန်းတည်း ရှိပါစေ။
၅။ တိုင်းနေစဉ် ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ စကားမပြောပါနှင့်၊ မလှုပ်ပါနှင့်။

[Collapse...](#)

Posted by ဇီဝက (ဆေး-၂) [1 comments](#) 

Labels: [Cardiovascular system](#), [Hypertension](#), [Non-communicable disease](#)

Tuesday, December 2, 2008

[Hypertension](#)

သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုး ရောဂါဟာ လေဖြတ်ရောဂါ (Stroke) ဖြစ်စေတဲ့ နံပါတ်တစ် အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါ (နှလုံး သွေးကြော ကျဉ်းခြင်း/ သွေးကြော ပိတ်ခြင်း၊ နှလုံးကြီးခြင်း) ဖြစ်ခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်.. ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လူသန်းပေါင်း တစ်ထောင်၌ သွေးတိုး ရောဂါ ခံစား နေကြရပြီး နှစ်စဉ် ၇.၁ သန်း သေဆုံး စေပါတယ်.. ကျွမ်းကျင် ဆေးပညာရှင် များက သွေးတိုးရောဂါကို တိတ်တဆိတ် လူသတ်သမား (Silent Killer) လို့တောင် တင်စား ခေါ်ဝေါ် ကြပါတယ်..

သွေးဖိအားကို မီလီမီတာ မာကျူရီ ယူနစ်ဖြင့် တိုင်းတာပြီး နှလုံးကြွက်သား ညှစ်ထုတ်စဉ် သွေးကြော အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖိအားကို အပေါ်သွေး (Systolic Blood Pressure) ဟု ခေါ်ပြီး၊ နှလုံးကြွက်သား မူလအတိုင်း ပြန်ဆန့်စဉ် ဖြစ်ပေါ်သော ဖိအားကို အောက်သွေး (Diastolic Blood Pressure) ဟုခေါ်ပါတယ်.. သွေးတိုးရောဂါ ရှိမရှိကို နားလည် တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများဖြင့် အလွယ်တကူ စစ်ဆေးနိုင်ပြီး အစားအသောက် အနေအထိုင် ပြုပြင်၍ ဆေးဝါး စနစ်တကျ သုံးစွဲပါက ရောဂါကို ထိန်းချုပ် နိုင်ပါတယ်.. "The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure" (JNC7) ၏ ထုတ်ပြန်ချက် အရ သွေးတိုးရောဂါ ကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြား သတ်မှတ် ထားပါတယ်..

| သွေးဖိအား အခြေအနေ | အသက် (၁၈)နှစ် နှင့် အထက် လူကြီး | | |
|--|---------------------------------|--------|----------------------------------|
| | အပေါ်သွေး (Systolic BP in mmHg) | | အောက်သွေး (Diastolic BP in mmHg) |
| ပုံမှန် (Normal) | ၁၂၀ အောက် | နှင့် | ၈၀ အောက် |
| ပုံမှန်ထက် မြင့်မားပြီး သွေးတိုး မဟုတ်သည့် အခြေအနေ (Prehypertension) | ၁၂၀ မှ ၁၃၉ | (သို့) | ၈၀ မှ ၈၉ |
| အဆင့်(၁) သွေးတိုး (Stage-1, Hypertension) | ၁၄၀ မှ ၁၅၉ | (သို့) | ၉၀ မှ ၉၉ |
| အဆင့်(၂) သွေးတိုး (Stage-2, Hypertension) | ၁၆၀ နှင့် အထက် | (သို့) | ၁၀၀ နှင့် အထက် |

သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ၏ ၉၀-၉၅% ဟာ အကြောင်းရင်း တိတိကျကျ မသိရဘဲ သွေးတိုးကြပြီး (Essential Hypertension) ဟု ခေါ်ပါတယ်.. ကျန် ၅-၁၀% ကသာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ (Secondary Hypertension) ခံစားနေရပါတယ်.. ၎င်းရောဂါများမှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါများ (Renal Diseases)၊ ကျောက်ကပ် သွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ (Renovascular Hypertension)၊ သွေးကြောမကြီး ရောဂါ(Coarctation of Aorta)၊ အဒရီနယ်ဂလင်း ရောဂါများ (Primary Aldosteronism, Cushing Syndrome, Pheochromocytoma...)၊ သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း အထွက်လွန်ကဲသော ရောဂါ (Hyperthyroidism)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခြင်းကြောင့် သွေးတိုးခြင်း (PIH)၊ သွေးတိုး စေသောဆေး (Cocaine, Cyclosporin, Erythropoietin, Adrenergic medications,...) သုံးစွဲနေခြင်း နှင့် အရက် သောက်သုံးခြင်း (Alcoholism) တို့ဖြစ်ပါတယ်..

သွေးဖိအား 115/75 mmHg ကို ပုံမှန်ထား၍ အပေါ်သွေး 20 (or) အောက်သွေး 10 mmHg စီ တိုးတိုင်း နှလုံးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ (Cardiovascular Disease Risk) နှစ်ဆ စီ တိုးလာပါတယ်.. အမေရိကန် နိုင်ငံ National Health and Nutrition Examination Surveys ၂၀၀၅-၂၀၀၆ ခုနှစ် စစ်တမ်းမှ အချက် အလက်များကို ထုတ်နုတ် တင်ပြရလျှင်

- အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် အထက် အမေရိကန်များ၏ ၂၉% မှာ သွေးတိုးရောဂါ ခံစားနေရပြီး အသက်အရွယ် ကြီးလာသည်နှင့် အမျှ ဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်မားနေပါတယ်.. ၎င်းတို့ထဲတွင် ၇% မှာ အသက် ၁၈ နှစ် မှ ၃၉ နှစ်အတွင်း ဖြစ်ပြီး၊ ၆၇% မှာ အသက် ၆၀ နှစ်နှင့် အထက် ဖြစ်ပါတယ်..
- အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် အထက် အမေရိကန်များ၏ ၃၇% မှာ ပုံမှန်ထက် သွေးဖိအား မြင့်မားနေပြီး (Prehypertension) ၃၀% မှာ ၁၈နှစ် မှ ၃၉နှစ် အတွင်း ဖြစ်ပြီး ၃၈% မှာ ၆၀နှစ် နှင့် အထက် ဖြစ်ပါတယ်..

သွေးတိုးရောဂါ လက္ခဏာများ

သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ၏ သုံးပုံတစ်ပုံ ခန့်မှာ မိမိတွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိမှန်း မသိကြသူများ ဖြစ်နေပါတယ်.. များသောအားဖြင့် သွေးတိုး လက္ခဏာ မခံစားရသူ၊ ဘာလက္ခဏာမှ မပြသု များပါတယ်.. ခံစားရသူ အချို့တွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အသက်ရှူ မြန်လာခြင်း၊ အမြင် ဝေဝါးလာခြင်း တို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်.. အချို့မှာ ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုး လက္ခဏာ (Complications) များဖြင့် ပြတတ်ကြပါတယ်.. ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (နှလုံး သွေးကြော ကျဉ်းခြင်း)၊ လေဖြတ်ခြင်း (ဦးနှောက် သွေးကြော ပိတ်ခြင်း/ ပေါက်ခြင်း)၊ မော့၍ ဖောယောင်ခြင်း (နှလုံး ညှစ်အား နည်းခြင်း- Heart Failure)၊ မျက်နှာ ယောင်အမ်း လာခြင်း (ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်း-Renal Failure)၊ မျက်စိ အမြင် ချို့ယွင်းလာခြင်း (Hypertensive Retinopathy) တို့ ဖြင့် လက္ခဏာ ပြတတ် ကြပါတယ်..

သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ

- သွေးတိုး ရောဂါကြောင့် နှလုံးသွေးကြောများ ထူအမ်း မာကျောလာပြီး (Atherosclerosis) နှလုံး သွေးကြော ကျဉ်းခြင်း/ ပိတ်ခြင်း (Heart Attack)၊ နှလုံးကြွက်သားများ ထူထဲလာပြီး (LVH) နှလုံးညှစ်အား လျော့နည်းလာခြင်း (Heart Failure) တို့ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်ပါတယ်..
- ဦးနှောက် သွေးကြော ပိတ်ခြင်း (Ischemia)၊ သွေးကြော ပေါက်ခြင်း (Haemorrhage) တို့ဖြစ်ပေါ် စေပြီး လေဖြတ်ရောဂါ (Stroke) ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်ပါတယ်..
- သွေးတိုးရောဂါ တာရှည်လာပါက ကျောက်ကပ် ပျက်စီးပြီး (Nephrosclerosis) ကျောက်ကပ် လုပ်ငန်း ယိုယွင်းခြင်း (Renal Failure) ဖြစ်ပေါ် လာတတ် ပါတယ်
- မျက်စိတွင်းရှိ မြင်လွှာ (Retina) သွေးကြောများ ထိခိုက် ပျက်စီးပြီး အမြင်အာရုံ (Hypertensive Retinopathy) ထိခိုက်လာ တတ်ပါတယ်..

သွေးတိုးရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

JNC7 မှ ထုတ်ပြန်ချက်အရ သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများသည် သွေးဖိအားကို 140/90 mmHg အောက် နှင့် ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါ ရှိသူများ အနေဖြင့် 130/80 mmHg အောက် ရှိနေစေရန် ညွှန်ကြား ထားပါတယ်.. သွေးတိုး ရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အောက်ပါ အတိုင်း လိုက်နာ သင့်ပါတယ်..

- ကိုယ်အလေးချိန် အဝ မလွန်စေရန် ထိန်းသိမ်း ထားရမည်.. Body Mass Index (BMI) ကို ၁၈.၅ မှ ၂၄.၅ အတွင်း ရှိနေစေရန် ထိန်းထားရမည်..
- လမ်းမြန်မြန် လျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း ကဲ့သို့သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ကို ပုံမှန် တစ်နေ့ မိနစ် ၃၀ လုပ်ရမည်..
- Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Eating Plan အရ သစ်သီး ဝလံများ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ အဆီ ထုတ်ထားသော နို့နှင့် နို့ထွက် ပစ္စည်းများကို များစွာ စားသုံးပါ.. ဆား (ဆိုဒီယမ်) နည်းသော အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသုံးပါ.. အထားခံသော အစားအစာများ (Preserved Food)၊ ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ (Processed Food) သည် ဆားပါဝင်မှု များပြား ပါတယ်.. ငါးများ၊ အဆီမပါသော အသားများကို စားသုံးပါ.. ကိုလက်စထရော များသော အဆီ၊ အချိုများကို ရှောင်ပါ..
- အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းသည် သွေးတိုး စေတတ်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ..
- သွေးတိုးရောဂါ အတွက် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသော သွေးကျဆေးများကို တိတိကျကျ သုံးစွဲရမည်..