

म. टा. खास प्रतिनिधी, मुंबई

उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेले अनेक रुग्ण गोळ्या घेण्याच्या वेळा पाळत नाही, मात्र त्यामुळे रक्तदाबाचा त्रास कमी होण्याऐवजी वाढू शकतो. त्यातून आरोग्याच्या इतर तक्रारीही निर्माण होऊ शकतात, याकडे वैद्यकीय तज्ज्ञांनी लक्ष वेधले आहे. रक्तदाब नियंत्रणात ठेवायचा असेल, तर औषधांच्या वेळा पाळणे गरजेचे आहे.

काही रुग्णांना रात्री जेवल्यानंतर, तर काहींना सकाळी नाश्ता केल्यावर ही औषधे घेण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र अनेकदा दुपारी जेवणाची वेळ टळून गेली, तरीही गोळी घेतली जात नाही. रक्तदाबाच्या गोळ्या या मूत्रपिंड आणि यकृत या दोन्हीवर विशिष्ट पद्धतीने कार्य करत असतात. गोळी दिलेल्या वेळेला घेतली, तर त्याचा प्रभाव चौवीस तास राहतो. वेळ चुकवली, तर रक्तदाब वाढल्यावर वा त्रास सुरू झाल्यावर या औषधांचा प्रभाव राहत नाही. त्यामुळे ही लक्षणे चुकवण्यासाठी पुन्हा नव्याने गोळी घेतली जाते.

मात्र या ओव्हरडोसचे अनेक दुष्परिणाम शरीरावर होतात. त्यामुळे डॉक्टरांनी दिलेल्या वेळीच औषध घेतल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते, हे समजून घ्यायला हवे, असे आमही मत डॉ. सुहास पिंगळे व्यक्त करतात. रक्तदाब आणि त्यामुळे निर्माण

# गोळ्यांच्या वेळा पाळा



## खिशात चिड्डी ठेवा

आता अनेक सोप्या यंत्रांच्या माध्यमातून रक्तदाब मोजून त्याची नोंद ठेवता येते. ही नोंद नियमितपणे केली, तर त्या चार्टवरून डॉक्टरांनाही रुग्णांच्या चढउतार होणाऱ्या रक्तदाबाची माहिती मिळते व त्याचा फायदा उपचारामध्ये होतो. हा त्रास असलेल्या ज्येष्ठ नागरिकांनी जवळ चिड्डी ठेवली, तर प्रवासादरम्यान वा बाहेर असताना रक्तदाबाचा त्रास झाला, तर पटकन मदत मिळू शकते.

## उच्च रक्तदाब असलेल्या रुग्णांना डॉक्टरांचे सांगणे

होणाऱ्या विविध आजारांचे वाढते प्रमाण लक्षात घेऊन आंतरराष्ट्रीय उच्चरक्तदाब संघटनेनेही संपूर्ण मे महिन्यात या आजाराविषयी जनजागृती करायचे ठरवले आहे.

३१ ते ४५ या वयोगटातील २५ टक्के व्यक्तींना उच्चरक्तदाबाचा त्रास आहे, याची माहिती नसते. रक्तदाबाचा त्रास सुरू झाला आहे, हे कळल्यानंतरही औषधे

वेळेवर घेण्याबद्दल अनास्था असते. त्यामुळे ज्यांना हा त्रास आहे, त्यांनी महिन्यांतून एकदा व ज्यांना रक्तदाब नाही, त्यांनी वर्षातून एकदा ही तपासणी करून घेणे गरजेचे आहे. उच्च रक्तदाबाचे निदान झाल्यावर जीवनशैली आणि आहारच्या सवयींमध्ये बदल करण्याची गरज नानावटी रुग्णालयातील हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. सुश्रंत पाटील व्यक्त करतात.