उच्च रक्तचाप (HYPERTENSION)

- प्रा. डा. प्रकाशराज रेग्मी
वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ

परिचय

उच्च रक्तचाप आजको युगको, मृत्युको प्रमुख कारणहरू मध्ये एक हो । धेरै जस्तो अवस्थामा यो रोग आधुनिक सभ्यता र औद्योगीकरणद्वारा सिर्जित मानसिक तनाव र जीवनशैलीमा परिवर्तनको नतिजा हो । उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेसर) एक खतरनाक रोग हो । नेपालमा दिन प्रतिदिन यो रोग बढ्दै गैरहेको छ । नेपालका विभिन्न क्षेत्रहरूमा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार ठाउँ हेरिकन १० देखि ३० प्रतिशत जनता (उमेर १८ वर्ष माथि) लाई उच्च रक्तचाप भएको फेला परेको छ । यस रोगले कुनै पनि लक्षण नदेखाईकनै बिरामीका प्रमुख अङ्गहरू मुटु, मिर्गौला, आँखा, दिमाग आदिलाई क्रमिक रूपले खतम पार्दै लगेर विरामीलाई मृत्युको मुखमा पु¥याउँदछ । यसै कारण उच्च रक्तचापलाई सुषुप्त हत्यारा (साइलेण्ट किलर) को संज्ञा दिइएको छ ।

रक्तचाप के हो ?

मुटु शरीरको एक महत्वपूर्ण अङ्ग हो जुन नियमित रूपमा खुम्चने र फुक्ने गर्दछ । यसलाई हामी मुटुको धड्कन भन्दछौं । शरीरमा रक्तसंचारको लागि मुटुले एउटा पम्पको काम गर्दछ । मुटु खुम्चदा शरीरको विभिन्न अङ्गमा सफा रक्तसंचार हुन्छ भने मुटु फुक्दा शरीरको विभिन्न अङ्गहरूबाट प्रदूषित रगत मुटुमा जम्मा हुन आउँछ । यो खुम्चने र फुक्ने प्रकृयालाई क्रमशः सिस्टोल र डायस्टोल भनिन्छ । रक्तसञ्चार हुँदा रक्तनलीमा उत्पन्न हुने चापलाई रक्तचाप भनिन्छ । रक्तचापका दुई भागहरू हुन्छन्ः (क) सिस्टोलिक (ख) डायस्टोलिक । मुटु खुम्चिएको बेला मुटुबाट वेग साथ निस्केको रगतले रक्तनलीहरूमा दिएको चापलाई सिस्टोलिक रक्तचाप भनिन्छ भने मुटुको डायस्टोलको अवस्थामा रक्तनलीहरूमा उत्पन्न हुने चापलाई डायस्टोलिक रक्तचाप भनिन्छ । सिस्टोलमा रक्तचाप बढी र डायस्टोलमा कम हुन्छ । स्वस्थ मानिसमा सिस्टोलिक रक्तचाप ९० मि.मि. देखि १३० मि.मि. सम्म र डायस्टोलिक रक्तचाप ६० मि.मि. देखि ८० मि.मि. सम्म हुन्छ । रक्तचाप नाप्दा दुवै हातका पाखुराहरूमा नाप्नु उचित हुन्छ । बायाँको

तुलनामा दायाँघण् पाखुरामा रक्तचाप केही बढी भएको पाइन्छ । मानिसको रक्तचाप सधैं एकै तहमा रहँदैन । बिहान घट्छ, दिउँसो र बेलुका बढ्छ, मध्य रातमा घट्छ अनि ३–४ बजेको बिहानीमा फेरि बढ्छ । मन शान्त हुँदा घट्छ, तनावग्रस्त हुँदा बढ्छ । गर्मीमा घट्छ, जाडोमा बढ्छ । यस प्रकार रक्तचाप बढ्ने घट्ने हुँदा स्वस्थ व्यक्तिमा एक निश्चित दायराभित्र यो माथि तल हुनुपर्दछ ।

उच्च रक्तचापका कारणहरू

उच्च रक्तचापका रोगीहरूमध्ये ९० देखि ९५ प्रतिशत रोगीहरूमा उच्च रक्तचापको कारण यो नै हो भनेर ठम्याउन सकिंदैन । अर्थात् कारण अज्ञात रहन्छ । यसप्रकार कारण अज्ञात रहेको उच्च रक्तचापलाई प्राथमिक उच्च रक्तचाप (Primary Hypertension) भनिन्छ । कारण अज्ञात रहे पनि केही यस्ता कारक तत्वहरू वर्णन गरिएका छन् जसले प्राथमिक उच्च रक्तचाप उत्पन्न गराउनमा सहयोग पु¥याउँदछन् । यी कारक तत्वहरू यसप्रकार छन्ः

१. मानसिक तनाव

२. वंशानुगत

३. मोटोपना

४. अत्याधिक नुनको सेवन

५. रक्तनलीहरूमा कडापन आउनु (एथेरोस्क्लेरोसिस)

यी कारक तत्वहरूद्वारा प्रभावित २० वर्ष उमेर नाघेका जुनसुकै व्यक्तिहरूलाई पनि उच्च रक्तचाप हुने अत्याधिक संभावना रहन्छ ।५ देखि १० प्रतिशत उच्च रक्तचाप भएका रोगीहरूमा उच्च रक्तचापको कारण यो नै हो भनेर ठम्याउन सकिन्छ । यी रोगीहरू धैरैजसो २० वर्षभन्दा कम उमेरका हुन्छन् र उनीहरू कुनै शारीरिक रोगबाट पीडित हुन्छन् । उनीहरूमा कुनै रोगको कारणबाटै उच्च रक्तचापको विकास भएको हुन्छ । यस प्रकार कुनै रोग विशेषका कारण उत्पन्न भएको उच्च रक्तचापलाई द्वितीय उच्च रक्तचाप (Secondary Hypertension) भनिन्छ । यसका कारणहरू यस प्रकार छन् :

१. मिर्गौलाका रोगहरू (नेफ्राइटिस)

२. मिर्गौला माथि रहेको एड्रीनल ग्रन्थीका रोगहरु

३. फिवक्रोमोसिटोमा – मिर्गौलामाथि रहेको ग्रन्थीको ट्यूमर

४. गल गाँड (कण्ड ग्रन्थी) का रोगहरू

५. रक्तनली साँगुरिने रोगहरू (ठूलो धमनी साँगुरिने, मिर्गौलाको रक्तनली साँगुरिने)

६. स्टेरोइड जातका औषधीहरूको सेवन

७. परिवार नियोजनको चक्की, सुईको प्रयोग

यी कारक रोगहरूको उपचार गरेमा द्वितीय उच्च रक्तचाप ठीक भएर जान्छ ।

उच्च रक्तचापका लक्षणहरू

कतिपय रोगीहरूमा यसको कुनै पनि लक्षण देखिदैन तर भित्रभित्रै रक्तचाप बढ्दै गएर यसले रोगीलाई मृत्युको मुखमा पु¥याउन सक्दछ । यसकारण उच्च रक्तचापलाई सुषुप्त हत्यारा भनेको हो । धेरैजसो रोगीहरूमा यसले विभिन्न लक्षणहरू उत्पन्न गराउँदछ जुन यस प्रकार छन् :

१. टाउको दुख्नु र चक्कर लाग्नु

२. छाती दुख्नु

३. दम फुल्नु

४. नाथ्री फुट्नु (नाकबाट रगत आउनु)

रिस उठ्नु उच्च रक्तचापको लक्षण होइन । रिस उठेको अवस्थामा मानिसको मानसिक स्थिति तनावग्रस्त रहने हुँदा रक्तचाप बढ्ने संभावना अत्याधिक रहन्छ ।

उच्च रक्तचापका खतरनाक परिणामहरू

१. हृदयघात (HEART ATTACK) : उच्च रक्तचापका कारण मुटुका रक्तनलीमा रगतको थेग्रो जम्न गई रक्तनली पूर्णरूपले बन्द हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा मुटुको मांशपेशीमा रक्तसञ्चालन अपुग भइ मांशपेशीको मृत्यु हुन्छ । यसलाई हृदयाघात भएको भनिन्छ । हृदयाघात हुँदा छातीको बीच भागमा अत्याधिक पीडा उत्पन्न हुन्छ, पसिना आउने र वाक्वाकी पनि आउने हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा रोगीको तत्काल मृत्यु हुन सक्छ ।

२. पक्षघात (PARALYSIS) : उच्च रक्तचापका कारण दिमागभित्र रक्तनली फुट्न गइ रक्तश्राव हुन सक्छ । दिमाग भित्र रक्तश्राव भएमा जमेको रगतले दिमागलाई थिच्दछ र क्षतिग्रस्त पार्दछ जसका कारण हात खुट्टा नचल्ने पक्षघात हुन पुग्छ । धेरै नै रक्तश्राव भएको खण्डमा दिमागको ठूलो भाग क्षतिग्रस्त हुन्छ र रोगीको तत्काल मृत्यु हुन सक्छ ।

३. मिर्गौलाघात (KIDNEY FAILURE) : उच्च रक्तचापका कारण मिर्गौला भित्रका साना रक्तनलीहरू क्षतिग्रस्त हुन पुग्दछन् । यसो भएमा मिर्गौला रोगग्रस्त हुन्छ र सुक्दै जान थाल्छ । मिर्गौलाले राम्रोसँग काम गर्न छाड्छ । पिसाबमा शुरूमा प्रोटिन (एल्बुमिन) देखिन थाल्दछ र पछि गएर रगतमा Urea र Creatinine बढ्न थाल्दछ । यस अवस्थालाई मिर्गौलाघात अर्थात किड्नी फेल भएको भनिन्छ । किड्नी फेल भएपछि मुख, खुट्टाहरू सुन्निने र पिसाब एकदम कम हुन थाल्छ । रगतमा Urea, Creatinine विस्तारै Potassium पनि बढ्न थाले पछि रोगीको मृत्यु हुन सक्छ ।

४. दृष्टिघात (BLINDNESS) : उच्च रक्तचापका कारण आँखा भित्रका मसिना रक्तनलीहरू फुटन गई आँखा भित्र रक्तश्राव हुन सक्छ । यसरी रक्तश्राव हुँदा जमेको रगतले Retina लाई क्षति पु¥याउँदछ जसका कारण दृष्टि हराउन सक्छ र मानिस अन्धो हुन पुग्छ । यसरी दृष्टि हराएपछि फेरि दृष्टि फर्काउन अत्यन्तै कठिन हुन्छ ।