

ከፍተኛ የደም ግፊት፤ (ሃይፐርቲንሽን) Hypertension

ከፍተኛ የደም ግፊት ድምጽ የሌለው ገዳይ መሣሪያ ዓይነት የሚቆጠር በሽታ ነው።

ምንነቱ፤

ደም ከልባችን ወደ ሰውነታችን ክፍሎች በሚሰራጭበት ጊዜ የደም ቧንቧዎቻችን እንደ ቱቦ ወይም ወራጅ መሥመር ሁነው ያገለግላሉ። በእነዚህ የደም ቧንቧዎች ውስጥ ደም በሚጓጓዝበት ጊዜ ለጉዳዩ ምክንያት የሆነው ጫና ወይም ኃይል የደም ግፊት ተብሎ ይጠራል። በደም ቧንቧው ውስጥ ባለው ከፍተኛ ግፊት ወይም ጫና የተፈጠረው ጭንቅንቅ ከፍተኛ የደም ግፊት ወይም ሃይፐርቲንሽን

(Hypertension) ይባላል።

የደም ቧንቧው በጠበበ ቁጥር ግፊቱ ኃይለኛ ይሆናል። ነገር ግን ይህ ድርጊት ካልተመረመሩ በቀር የሚያስታውቅ ምንም ምልክት የለውም። በዚህ ምክንያት ነው ድምጽ ያሌው ገዳይ የተባለው።

ይህ በሽታ ጥንቃቄ ሳይደረግለት እየቆየ የሄደ እንደሆነ ከልብ ውስጥ ያሉ የደም ቧን ቧ ሴሎች እየደነደኑና እየጠነከሩ ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጠበቡ ይሄዳሉ። በዚህም

ጊዜ በልባችን ላይ ችግሮችን ይፈጥራሉ። ልባችን የመድከም ምልክት ያሳያል። በዚህ ምክንያት ውስብስብ የሆኑ የጤና ችግሮችን አስከትሎ፤ የልብ ሥራ ማቆምን (Stroke) የልብ ድክመትንና የኩላሊት ሥራ ማቆምን ያስከትላል።

ምልክቶቹ፤

- የራስ ምታት
- የዓይን ብክቶታ
- ድካም
- የደረት ውጋት
- የትንፋሽ እጥረት
- የጆሮ ውስጥ ጭውታ ናቸው

ጤናማ የደም ግፊት፤

ጤናማ የደም ግፊት የሚባለው የደም ግፊት በምንለካበት ጊዜ የግፊቱ መጠን ከ130/85 በታች ሲሆን ነው።

ለበሽታው የሚጋለጡት ሰዎች፤

ማንኛውም ሰው ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ሊያጋጥመው ይችላል። ነገር ግን ከዚህ በታች ያሉ ምክንያቶችን ሆኑ ልማዶችን የሚያካተቱ ሰዎች በቅድሚያ ለበሽታው የተጋለጡ ይሆናሉ።

- በዘር ያለባቸው
- ከፍተኛ ጭንቀት ያለበት
- ከመጠን በላይ ጨው የሚመገብ
- የሚያጤስ
- መሊቱስ የተባለ የስኳር በሽታ ያለበት
- በጣም ወፍራም የሆነ
- መጠጥ የሚያዘወትር
- የማይንቀሳቀስ ወይም ስፖርት የማይሠራ

ጥንቃቄው፤

- በየወቅቱ መመርመር
- በሽታው ካለብን በየቀኑ መድኃኒት መውሰድ

የሚያስከትለው አደጋ፤

በቅድሚያ ጥንቃቄ ካልተደረገለት ለሚከተሉ አደጋዎች የተጋለጥን እንሆናለን።

- የልብ በሽታ
- ለድንገተኛ ሞት
- የኩላሊት በሽታ
- ለዓይነ ስውርነት

ከፍተኛ የደም ግፊት በአሜሪካን አገር አንደኛና ዋንኛው የልብ በሽታ መንስኤ ሲሆን ለድንገተኛው ገዳይ (Stroke) በሽታ ሰስተኛ ደረጃ አሰጥቶታል።

እንዴት መከላከል ይቻላል?

- ጨው መቀነስ
- ቅባትማ ምግቦችን መቀነስ
- አልኮል መጠጥ መተው
- ሲጋራ መተው
- ክብደት መቀነስ
- እንቅስቃሴ ወይም ስፖርት ማዘውተር
- ጭንቀትን ማስወገድ ናቸው።

ምን ጥሩ ነገር አለ?

ከፍተኛ የደም ግፊትን ዕለት ተዕለት በምናደርገው እንቅስቃሴ፣ የአመጋገብ ጸባይን በመቀየርና መድኃኒት በመውሰድ መቆጣጠር ይቻላል። ሌላው ነገር ማንኛውም ሰው ይህ በሽታ የተጠናወተው መሆኑን በቀላሉ እራሱን በመመርመር ማወቅ ይቻላል። ማህሪያዎቹ በየቦታውና በቀላሉ የሚገኙ ስለሆኑና እራስን ለመመርመር እስከዚህ ትምህርት የማይጠይቅ በመሆኑ አስቀድሞ መጠንቀቅ ይቻላል።

በሽታውን የተረዱት ለመሆኑ ከዚህ በታች ያሉ ጥያቄዎችን በመመለስ እራስዎን ይፈትኑ!

1. ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ በኢትዮጵያውያን በብዙዎች ላይ አለ።
 - ሀ. አዎን።
 - ለ. አይደለም።
2. ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ በዘር ይተላለፋል።
 - ሀ. አዎን።
 - ለ. አይደለም።
3. ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ሲይዘን ምንም ምልክት አያሳይም።
 - ሀ. አዎን።
 - ለ. አይደለም።
4. ከፍተኛ የደም ግፊት ያለበት ሰው ለልብ በሽታ የተጋለጠ ነው።
 - ሀ. አዎን።
 - ለ. አይደለም።
5. ከፈተኛ የደም ግፊት ያለበት ሰው ካልተጠነቀቀ አንድ ቀን ልቡ ቀጥ ይልና ለሞት ይዳረጋል።

ሀ. አዎን።

ለ. አይደለም።

6. ማንም ሰው ቢያንስ ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ የደም ግፊቱን መመርመር አለበት

ሀ. አዎን።

ለ. አይደለም።

7. ከቅባትማ ምግቦችና ከጨው በመቆጠብ የደም ግፊትን መቆጣጠር ይቻላል።

ሀ. አዎን።

ለ. አይደለም።

8. ስፖርት በመሥራት የደም ግፊት በሽታን መከላከል ይቻላል።

ሀ. አዎን።

ለ. አይደለም።

9. ከፍተኛ የደም ግፊት ደክተርን በማማከርና መዲሃኒት በመውሰድ መከላከል ይቻላል

ሀ. አዎን።

ለ. አይደለም።

10. ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ስፖርት በመሥራትና ክብደት በመቀነስ

በመጠኑ መቆጣጠር ይቻላል።

ሀ. አዎን።

ለ. አይደለም።

Abebe W. Antallo, abebew@yahoo.com