

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ५६ :

मुलांमध्ये रक्तदाब मोजण्याचे महत्व

जास्त किंवा कमी रक्तदाबाची तक्रार फक्त मोठ्या माणसांनाच होते असे नाही लहान मुलांनाही त्याचा त्रास होऊ शकतो लहान मुलांचे देखील रक्तदाब मोजून त्यातील दोषांवर योग्य ते उपचार केले जाऊ शकतात



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. जयंत पांढरीकर
पुनरावलोकन : डॉ. उज्वला गवळी
श्री. अविनाश शिरगावकर

Convener: Arvind Bagga

Members: Aditi Sinha, Bhawan Deep Garg,
Saroj Patnaik

Reviewer: Madhuri Kanitkar



मुलांमध्ये रक्तदाब मोजण्याचे महत्व ह्याविषयी वारंवार विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. रक्तदाब म्हणजे काय व तो कसा मोजला जातो ?
२. उच्च रक्तदाब म्हणजे काय ?
३. माझ्या मुलाला कमी किंवा जास्त उच्च रक्तदाब होवू शकतो काय ?
४. उच्च रक्तदाबाची लक्षणे काय असतात ?
५. मुलांमध्ये उच्च रक्तदाबाची कारणे काय असू शकतात ?
६. माझ्या मुलाला उच्च रक्तदाब असल्यास किती वेळा मी त्याचा रक्तदाब मोजला पाहिजे ?
७. माझ्या मुलाला उच्च रक्तदाबाकरिता काही तपासण्या कराव्या लागतील काय ?
८. माझ्या मुलाचा रक्तदाब वाढला असेल तर त्याच्या आहारात मला बदल करावे लागतील का ? त्याचा रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यासाठी आणखी काय उपाय योजना कराव्या लागतील ?
९. माझ्या मुलाचा उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यासाठी त्याला औषधे घ्यावे लागतील का ? आणि किती काळ घ्यावे लागतील ?
१०. उच्च रक्तदाबाचे दीर्घकालीन दुष्परिणाम काय आहेत ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: Deepak Ugra

Member Secretaries: Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai

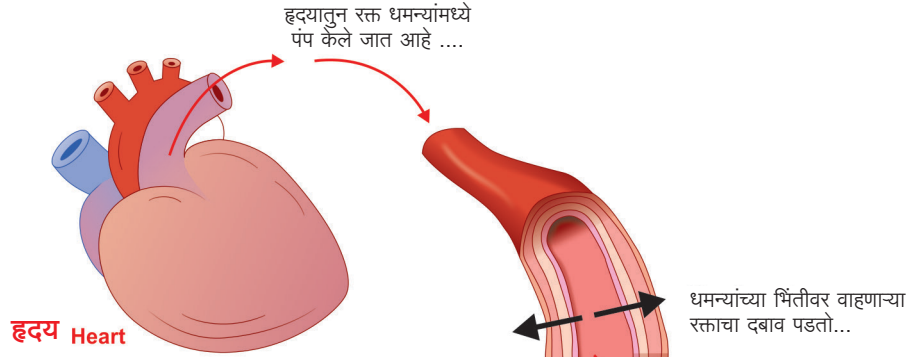
Members: Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman

मुलांमध्ये रक्तदाब मोजण्याचे महत्त्व

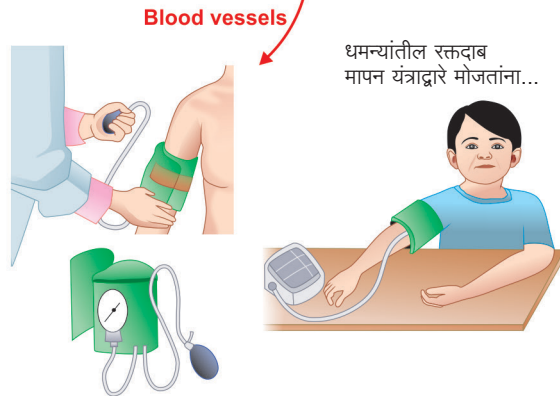
प्रश्न
(१)

रक्तदाब म्हणजे काय आणि तो कसा मोजला जातो ?

हृदयातून शरीराच्या विविध अवयवांना रक्त पुरवठा करणाऱ्या नलिकेत त्यातून वाहणाऱ्या रक्ताचा पडणारा दबाव म्हणजे रक्तदाब. (चित्र:१) जेव्हा हृदयातून धमन्यांमध्ये रक्त फेकले (Pump) जाते तेव्हा हृदयच्या प्रत्येक स्पंदनाबरोबर दाबाची उंची गाठली जाते त्यालाच वरचे (सिस्टोलिक) रक्तदाब असे म्हणतात. हृदयातून रक्तवाहिन्यामध्ये रक्त पंप केले जातांना रक्तवाहिन्याच्या भिंतीवर दबाव टाकताना रक्त, रक्तवाहिन्या रक्तदाब मापन यंत्र द्वारे रक्तदाब मोजतांना



चित्र:१ : हृदयातून पंप केलेले रक्त सर्व रक्तवाहिन्याद्वारे शरीराच्या प्रत्येक भागात पुरविले जाते. धमन्यांमधून वाहणाऱ्या रक्ताचा त्यांच्या भिंतीवर पडणारा दबाव रक्तदाबमापन यंत्राद्वारे (sphygmomanometer) मोजले जाते. प्रत्येक स्पंदनाबरोबर ह्या दाबाची उच्चांक व निच्चांक गाठतो आणि त्यालाच अनुक्रमे वरचे (सिस्टोलिक) व खालचे (डायस्टोलिक) रक्तदाब असे म्हणतात. जेव्हा हृदयातून निघालेल्या रक्ताचा मोठा प्रवाह खूप दाब धमन्यांवर टाकतो त्याला वरचे (सिस्टोलिक) असे तर सर्वात कमी दाब पडत असेल त्याला खालचे (डायस्टोलिक) असे संबोधतात. कमी रक्तदाबाच्या काळात हृदयाच्या मास पेशी शिथिल असतात व त्यावेळी रक्त हे शरीराच्या ईतर भागातून हृदयाकडे परत जात असते.



हृदयाच्या दोन ठोक्यांमध्ये रक्तदाबाचे प्रमाण खाली येते त्याला डायस्टोलीक (खालचं) रक्तदाब संबोधतात. रक्तदाब वयानुसार व उंचीनुसार वाढत जातो. हृदयच्या मासपेशींच्या आकुंचन पावण्याच्या क्षमतेनुसार व धमन्यांच्या ताठरतेनुसार रक्तदाब कमी जास्त होत असतो तसेच शरीरातील संप्रेरके, व्यायाम व व्यक्तीच्या भावनिक परिस्थितीनुसार ही रक्तदाब बदलत असते.

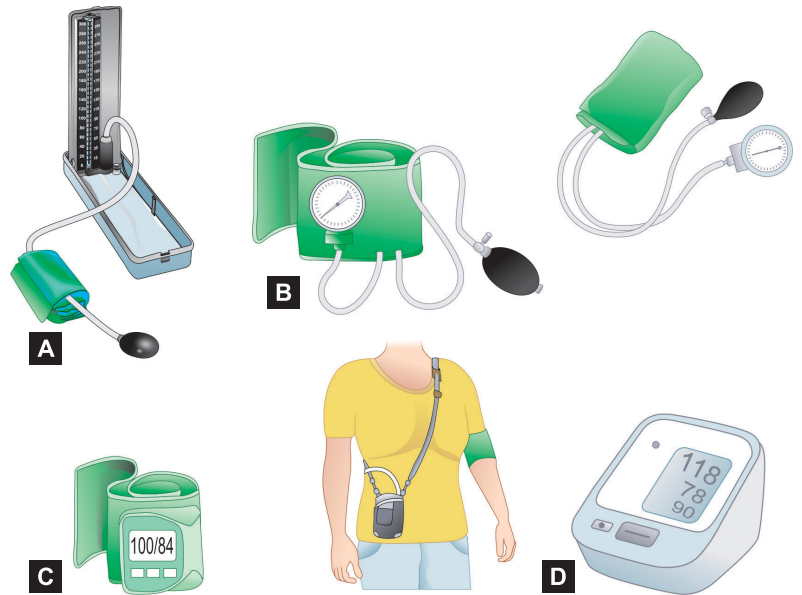
कुठल्याही तरल प्रदार्थच्या दबावप्रमाणे रक्तदाब ही मिलिमीटरमध्ये मोजल्या जाते. सर्व साधारणपणे सुदृढ मोठ्या व्यक्तीमध्ये सिस्टॉलीक रक्तदाब हा १०० ते १२० mm Hg असतो तर डायस्टोलीक रक्तदाब ७० ते ८० mm Hg असतो.

रक्तदाब हा कोपराच्या आतील धमनीमधील रक्त प्रवाहाच्या आवाजावरून स्थेथोस्कोपने एकून मोजला जातो. रक्तदाब मोजण्यासाठी कापड हाताच्या वरच्या भागावर (कोपराच्यावर) बांधून हवेने फुगवला जातो आणि हळूहळू त्यातील हवा सोडून रक्तप्रवाहाचा आवाज स्थेथोस्कोपने ऐकला जातो. हे कापड रक्तदाब मापन यंत्राला जोडले असते व पाऱ्याच्या किंवा अनएरोड मीटर नुसार रक्तदाबाची नोंद केली जाते. (आकृती २ अ व २ ब). पारा हा पर्यावरण घातक असल्याने पाऱ्याच्या रक्तदाब मापन यंत्राचा वापर आजकाल टाळल्या जातो. अनएरोड (डायल) यंत्र हे बऱ्यापैकी अचूक मोजणी करते म्हणून सध्या हेच वापरले जाते, पण त्याचे अधूनमधून (कलिब्रेशन) पात्रता तपासावी लागते.

डिजिटल (स्वयंचलित) रक्तदाब मापन यंत्र हे रक्तदाब मापन कपड्याच्या कंपनावर कार्य करते. म्हणून अशा यंत्राला स्थेथोस्कोपची गरज भासत नाही व ते सहजपणे घरी वापरता येते. (आकृती २c) हाताच्यावरील भागातील किंवा मनगट व बोटावरील रक्तदाब अशा डिजिटल यंत्राने मोजता येते व ते यंत्रावर दिसून येते. अशी उपकरणे वापरायला सोईस्कर असतात पण त्यांची अचूकता कमी असते आणि त्यांना वरचेवर कॅलिब्रेशन (मोज मापन) करून घ्यावी लागते.

चालतेफिरते रक्तदाब मापन यंत्र आजकाल मोठ्या प्रमाणात वापरले जातात, जे दिवस रात्र मुलाचे रक्तदाब मोजू शकते, अगदी तो दिवस भर त्याचे कार्य करत असताना मोजले जाते. (आकृती २d) आणि हा रक्तदाब जवळपास अचूक असतो, त्यावर भीती किंवा ताणाचा प्रभाव नसतो. अगदी अचूक रक्तदाब मोजायचा असल्यास रक्तदाब कापडाचा आकारमान हाही वयानुसार अचूक हवा. कारण वयानुसार आकारमान वाढत जाते. तुमचे डॉक्टर तुम्हाला मुलाच्या वयानुसार अचूक आकारमानाच्या रक्तदाब कापडाबद्दल तुम्हाला सांगतीलच.

आकृती २ अ ते २ ड : रक्तदाब मापन यंत्राचे प्रकार...रक्तदाब हे स्थेथोस्कोप वापरून मोजता येतं. (अ) पाऱ्याचे रक्तदाब मापन यंत्र, जे आता कमी वापरले जाते, त्याऐवजी (ब) अनरोईड व (क) स्वयंचलित यंत्राचा वापर केल्या जातो. ह्यामध्ये आकडेवारी रक्तदाब दिसतो पण त्याला वारंवार कॅलिब्रेशन करावे लागतं. (द) चालतेफिरते रक्तदाब यंत्र २४ तासांच्या रक्तदाबची माहिती आकडेवारीसह दर्शविते.



प्रश्न
(१)

उच्च रक्तदाब म्हणजे काय ?

आपण वर बघितल्याप्रमाणे, रक्तदाब हा दोन प्रकाराने नोंदवला जातो सिस्टॉलिक व डायस्टोलिक. जर एक किंवा दोन्हीही रक्तदाब त्या व्यक्तीच्या वय, उंची, लिंगानुसार उच्च पातळीपेक्षा जास्त असेल तर त्याला उच्च रक्तदाब असे संबोधतात आणि ह्यांचे निदान कमीत कमी तीन वेळा रक्तदाब मोजून ठरवले जाते.

मुला व मुलींच्या वयानुसार व उंचीनुसार सर्व साधारण (नॉर्मल) रक्तदाबाचा तक्ता उपलब्ध आहे. तुमचे डॉक्टर ह्या तक्त्याचा वापर करूनच ठरवतील की तुमच्या मुलाचा रक्तदाब नॉर्मल आहे की जास्त आहे. **तक्ता १** दर्शवित आहे की सर्व साधारणपणे कुठल्या वयात किती रक्तदाब जास्त असल्यास त्याला उच्च रक्तदाब म्हणावे व पुढील तपासणीची केव्हा गरज पडू शकते.

तक्ता क्रमांक १ : सामान्य रक्तदाबाची मर्यादा, आवश्यकतेपेक्षा जास्त पुढील मूल्यांकन

वय, वर्षे	मुले		मुली	
	सिस्टॉलिक मि मी एचजी.	डायऑस्टॉलिक मि मी एचजी.	सिस्टॉलिक मि मी एचजी.	डायऑस्टॉलिक मि मी एचजी.
१	९८	५२	९८	५४
२	१००	५५	१०१	५८
३	१०१	५८	१०२	६०
४	१०२	६०	१०३	६२
५	१०३	६३	१०४	६४
६	१०५	६६	१०५	६७
७	१०६	६८	१०६	६८
८	१०७	६९	१०७	६९
९	१०७	७०	१०८	७१
१०	१०८	७२	१०९	७२
११	११०	७४	१११	७४
१२	११३	७५	११४	७५
≥१३	१२०	८०	१२०	८०

ह्या तक्त्यानुसार उंची ही वयाला सजेशी आहे असे समजले गेले आहे. उंची कमी जास्त असल्यास ही आकडेवारी २ ते ३mm hg ने कमी किंवा जास्त होऊ शकतो

प्रश्न
(३)

माझ्या मुलाला कमी किंवा गंभीर उच्च रक्तदाब आहे का ?

९० % सुदृढ मुलांमध्ये असणाऱ्या आकडेवारीपेक्षा तुमच्या मुलामधे रक्तदाब जर थोडा रक्तदाब जास्त असेल तर त्याला जास्त रक्तदाब असे संबोधले जाते. जर ९५% सुदृढ (त्याच्या वय व लिंगाच्या) असलेल्या मुलांच्या रक्तदाबपेक्षा तुमच्या मुलाचा रक्तदाब तीन वेगवेगळ्या वेळी मोजले असता जास्त असेल तर त्याला उच्च रक्तदाब आहे असं समजावे. सुदृढ मुलांच्या रक्तदाब पातळीनुसार उच्च रक्तदाबाचे दोन प्रकार आहेत पातळी १) सौम्य आणि पातळी २) गंभीर. ज्या मुलांना पातळी २ अर्थात उच्च रक्तदाब असेल त्यांच्यामध्ये गुंतागुंत होण्याची शक्यता जास्त असते आणि अशा मुलांना तातडीने काही तपासण्या व उपचाराची गरज असते.

प्रश्न
(४)

उच्च रक्तदाबाची लक्षणे कोणती ?

पातळी १ किंवा सौम्य उच्च रक्तदाब असण्याच्या मुलांमध्ये काही तुरळक लक्षणे आढळतात. तीव्र उच्च रक्तदाब असणाऱ्या मुलांमध्ये डोकेदुखी, मळमळ, उलटी, अंधुक दिसणे, चक्कर येणे, नाकातून रक्त येणे, हृदयाचे ठोके वाढणे इ लक्षणे दिसतात. सातत्याने उच्च रक्तदाब राहिल्यास कधी कधी मुलांना झटके अर्थातच फिट्स येवू शकतात, बेशुद्ध पडणे, श्वास घ्यायला त्रास किंवा श्वासाची गती वाढू शकते. बरेचदा लक्षणं लक्षात येत नाहीत, तेव्हा त्यांचा वरचेवर रक्तदाब मोजणे जरूरी आहे, जेणेकरून उच्च रक्तदाबाचे निदान लवकर केले जावू शकते.

प्रश्न
(५)

मुलांमध्ये उच्च रक्तदाबाची कारणे काय असू शकतात ?

A

मोठ्या मुलांमध्ये आणि किशोरअवस्थेतील मुलामध्ये उच्च रक्तदाब हा मोठ्या व्यक्ती प्रमाणेच असू शकतो व त्याला कुठलेही कारण असणार नाही अशा उच्चरक्तदाबाला इसेन्शियल हायपरटेन्शन म्हणजेच जरूरी उच्च रक्तदाब असे म्हणतात. जरूरी उच्च रक्तदाब सहसा अशा मोठ्या मुलांना होतो की ज्यांच्या आई-वडिलांना हा असतो किंवा झालेला आहे. जरूरी उच्च रक्तदाब हा ज्या मुलांना लडवपणा आहे किंवा ज्यांचे वजन जास्त आहे किंवा ज्यांची जीवनशैली ही बैठ्या स्वरूपाची आहे किंवा ते व्यायाम करीत नाहीत व त्यांच्या आहारात मीठ व कार्बोदकांचे प्रमाण अति जास्त असतं अशा मुलांना होण्याची शक्यता जास्त असते .

आणि ह्या विरुद्ध ज्या लहान मुलांना उच्च रक्तदाब असतो त्यांना नक्कीच दुसरे काहीतरी कारण असते. जेवढे मूल लहान तेवढे जरूरी उच्चरक्तदाबाची शक्यता कमी व दुय्यम कारण असण्याची शक्यता जास्त असते. सर्वात जास्त कारण हे मूत्रपिंडाच्या आजारामूळे असते. मूत्रपिंडांच्या लघु व दीर्घ आजारांच्या कारणे जास्त असतात. इतर दुय्यम रक्तदाबाची कारणे म्हणजे मोठी धमणी आकुंचन पावलेली असणे किंवा मूत्रपिंडाची धमणी आकुंचन पावलेली असणे किंवा अड्डेनल किंवा थायरॉईड ग्रंथीला आजार असणे आणि काही औषधे (बॉक्स १) यांचा समावेश होतो.

बॉक्स १ : खालील परिस्थितीमध्ये तीन वर्षांच्या खाली असलेल्या मुलाचे किंवा मोठ्या मुलाचे रक्तदाब मोजणेअगदी आवश्यक आहे.

- जन्माच्या वेळी गुंतागुंत झाल्यास (परिपक्वता न झाल्यास, वजन कमी असल्यास, कमी दिवसाचे असल्यास, किंवा बाळाला नवजात शिशु अतिदक्षतागृहात ठेवण्याची गरज पडल्यास)
- हृदयरोग असल्यास
- मूत्रपिंडाचा आजार असल्यास, लघवीतून रक्त वा प्रथिने जात असल्यास.
- अस्थिमज्जा प्रत्यारोपण (बोन मॅरो) किंवा अवयव प्रत्यारोपण असल्यास.
- मेंदूचा आजार ज्यामध्ये मेंदूच्या आतील दाब वाढला असल्यास.
- कर्करोग असल्यास.
- असे आजार ज्यामध्ये उच्च रक्तदाब वाढतो उदाहरणार्थ सिकलसेल डिजीज, न्यूरोफिब्रोमटोसिस, ट्यूबरोस स्क्लेरोसिस.
- अशा औषधांचे सेवन केल्यास, ज्याने रक्तदाब वाढतो उदाहरणार्थ कॉर्टिकोस्टिरोईड्स, मुखावाटे घेणारे गर्भ निरोधक गोळ्या, उतेजक औषधे जे अतिक्रियाशीलता (एडीएचडी)सारख्या आजारांचा इलाज करतात.

प्रश्न
(६)

माझ्या मुलाला उच्चरक्तदाबाचा धोका असू शकतो का? त्याचा रक्तदाब साधारण किती वेळाने मोजायला हवा?

सर्वसाधारणपणे आम्ही असे समजतो की उच्च रक्तदाब हा मोठ्या माणसांचा आजार आहे आणि लहान मुलांचा नाही. तरीही जरूरी उच्च रक्तदाब हा साधारणपणे २-३% सुदृढ मुलांमध्ये दिसून येतो. बऱ्याच मुलांमध्ये उच्चरक्तदाबाची लक्षणे दिसून येत नाही, तरीही डॉक्टरस असे सुचवतात की तीन वर्षे वरील मुलाचे रक्तदाब वर्षातून किमान एक वेळा तरी मोजणे आवश्यक आहे आणि तीन वर्षाखालील मुलांचं (ज्यांना संभाव्य धोका आहे) रक्तदाब मोजणे खालील तक्त्यामध्ये दिलेले आहे. **बॉक्स १** मध्ये सूचीबद्ध केलेल्या काही उच्च जोखीम सेटिंगमध्ये तीन वर्षापेक्षा लहान मुलांची तपासणी करण्याचा सल्ला दिला जातो.

जी मुले अतिलवु आहेत, ज्यांचा झोपेमध्ये श्वास रोखला जातो, जी मुले घोरतात किंवा ज्यांना वारंवार रात्रीचे उठावं लागतं किंवा तोंडाने श्वास घेतात किंवा ज्यांच्या वडिलांना उच्चरक्तदाब होता वा आहे अशा मुलांना जरूरी उच्चरक्तदाब असण्याची शक्यता जास्त असते आणि अशा मुलांना नक्कीच रक्तदाब तपासण्या करता बोलावले पाहिजे. ज्या मुलांना उच्च रक्तदाबाची दुय्यम कारणे आहेत उदाहरणार्थ मूत्रपिंडाचा आजार असणे, रक्तवाहिन्यांचा आजार असणे, एंडोक्राइन ग्रंथींचा आजार, हृदय वा मेंदूचा आजार किंवा जी मुलं अशी औषधे घेतात ज्यांनी त्यांचा रक्तदाब वाढू शकतो अशा मुलांचे नियमितपणे रक्तदाब मोजमापन केले पाहिजे.

प्रश्न
(७)

माझ्या मुलाला उच्च रक्तदाब करिता तपासण्या करणे आवश्यक आहे का?

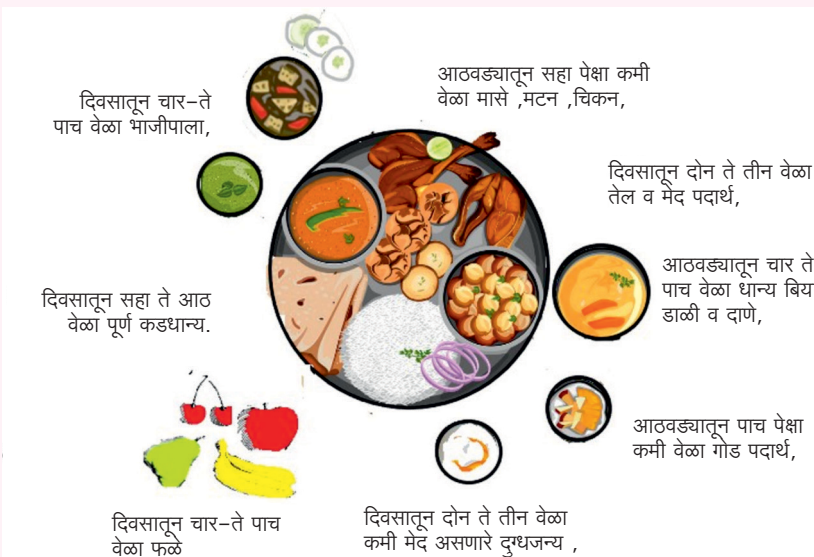
जर तुमच्या मुलाला उच्च रक्तदाब आहे हे सिद्ध झाले असेल तर त्याची कारणे व त्याचे परिणाम शोधणे फार गरजेचे आहे. काही तपासण्या करणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये उच्चरक्तदाबाचा परिणाम हा मुत्रपिंड किंवा हृदय किंवा डोळ्यावर झाला आहे का हे तपासणं गरजेचे आहे. ईकोकार्डीओग्राफी, डोळ्याची तपासणी व काही रक्ताच्या तपासण्या करणे आवश्यक आहे.

जरी उच्च रक्तदाब हा जरूरी उच्चदाब असला तरीही काही तपासण्या करणे आवश्यक आहे. जेणेकरून दुय्यम कारणे शोधता आली पाहिजे. तुम्ही दिलेल्या आजारपणाची माहिती व डॉक्टरांनी केलेल्या तपासणीनुसार तुमचे डॉक्टर तुम्हाला काही विशिष्ट रक्तांच्या किंवा लघवीच्या तपासण्या करण्यास सांगू शकतात. तसेच तुम्हाला ते पोटाची सोनोग्राफीदेखील करण्यास सांगू शकतात त्यामध्ये मूत्रपिंड व त्यांच्या धमन्यांच्या आजाराबद्दल तपासणी करण्यात येऊ शकते तसेच इतर पोटा मधील काही विकार असतील तर त्याचा शोध घेऊ शकतात. रक्तदाबाच्या उपचार या तपासण्यांवर अवलंबून असतो तर त्यासाठी लागणारे औषधी ही त्याला कारणीभूत असलेला कारणांवर अवलंबून असतात. अचूक व पूर्णपणे बरा करणारी उपचार पद्धतीही त्याला कारणीभूत असणाऱ्या कारणांवर अवलंबून असते.

माझ्या मुलाला उच्च रक्तदाब असेल तर त्याचा आहार बदलावा लागेल काय ? त्याचा रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्याकरिता मला काय उपाय करावे लागतील ?

सुदैवाने आपल्या मुलाचा रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्याकरिता आपण बरेच काही करू शकतो. अति जास्त वजन असलेल्या मुलाचे वजन कमी करण्याकरिता आपण त्याची जीवनशैली बदलू शकतो, तसेच त्याला व्यायाम करण्याकरिता सांगू शकतो व आहारातील निकृष्ट दर्जाचे प्रमाण कमी करू शकतो. अशा मुलांचे वजन कमी झाल्यास नक्कीच रक्तदाब कमी होण्यास भरपूर मदत होते आणि त्यामुळे त्याला औषधीचीही गरजदेखील पडणार नाही. वजन कमी केल्यास हृदयावरील व रक्तवाहिन्यावरील ताणदेखील कमी होतो व ते आजारदेखील कायमचे काढले जाऊ शकतात तसेच रक्तातील मेदाचे प्रमाण व साखरेचे प्रमाणदेखील कमी होऊ शकतं. जीवनशैली संदर्भातील आजार संपूर्ण कुटुंबाला ग्रस्त करतो आणि म्हणूनच जीवनशैली जर बदलली तर त्याचा फायदा संपूर्ण कुटुंबाला होतो आणि आपल्याला हवे असलेले परिणाम मुलांमध्ये देखील दिसून येतात. नुसतेच मुलाला कमी खा व व्यायाम कर असे सांगण्यापेक्षा कुटुंबातील सर्वांनीच बदलायला हवं. उच्च रक्तदाब असणाऱ्या मुलांनी डॅश (DASH) आहार पद्धतीचा वापर केल्यास नक्कीच त्यांचा रक्तदाब कमी होऊ शकतो. डॅश आहार पद्धतीमध्ये मुख्यत्वेकरून रोजच्या आहारात ताजी फळे, भाजीपाला तसेच जे अन्न फायबर युक्त असेल व ज्यामध्ये मेदाचे प्रमाण कमी असेल, तसेच संपूर्ण डाळी वापरल्या पाहिजेत आणि साखरेचे व मिठाचं प्रमाण हे कमी केलं पाहिजे असं असते.

प्रोसेसिंग केलेले चीज, सॉस, मक्याचे पोहे, बटाट्याचे चिप्स मीठयुक्त दाणे, पापड, लोणचे, डबे बंद खाद्यपदार्थ जसे की डबे बंद भाज्या, खारवलेले मासे आणि मटण इत्यादीं मध्ये मिठाचे प्रमाण अधिक असते. मिठाचे प्रमाण एकदम अति कमी करू नये जेणेकरून ते अन्न गिळले जाणार नाही. चार ते आठ वर्षे वयोगटातील मुलांनी रोज साधारणपणे १.२ ग्राम मीठ घ्यावे तर त्यापेक्षा मोठ्या मुलांनी १.५ ग्राम आहारात घ्यावे असे सुचविले गेले आहे. मुलांनी बैठ्या प्रकारच्या कृती २४ तासांमध्ये दोन तासापेक्षा कमी करावे असे सुचवले गेले आहे तसेच त्यांनी टीव्ही मोबाईल इत्यादी गोष्टीदेखील दोन तासापेक्षा कमी बघाव्यात. त्याचप्रमाणे त्यांनी धावणे, चालणे व मैदानी खेळ खेळावे असे सुचविले गेले आहे त्यांनी आठवड्यातून किमान तीन ते पाच दिवस ३० ते ६० मिनिटे पर्यंत मैदानी खेळ खेळावेत असे सुचवले गेले आहे. आठवड्यातून दोन ते तीन दिवस रात्री झोपताना रक्तदाबाचे मोजमाप करावे जेणेकरून रक्तदाब नियंत्रित आहे की नाही हे कळेल आणि ह्या मोजलेल्या रक्तदाबाची नोंद एका नोंदवहीत करून ठेवावी व जी आपल्या डॉक्टरला दाखवावी, जेणेकरून त्यानुसार ते मुलाचे इलाज सुचवू शकतील. घरी नोंद केलेल्या रक्तदाबाचा तक्ता हा खूपच महत्त्वाचा आहे कारण की डॉक्टरांच्या दवाखान्यात घेतलेला रक्तदाब हा कदाचित बाकी इतर गोष्टींमुळे उदा: घाबरून जाणे किंवा भीती वाटणे यावर ते अवलंबून असते.



चित्र ३ : डॅश (DASH) पद्धतीचा आहाराचा तक्ता... जेणेकरून उच्च रक्तदाब थांबवता येईल. २००० वॅलरीयुक्त असणारे विविध प्रकारचे आहाराचा तक्ता खालीलप्रमाणे दिला आहे. पूर्ण कडधान्य, अर्धा वाटी शिजवलेला भात, भाज्या, एक वाटी कच्चे सलाड किंवा अर्धा वाटी शिजवलेल्या भाज्या, फळे, अर्धा कप ताज्या फळांचा रस किंवा अर्ध सफरचंद किंवा पेरू. दुग्ध पदार्थ (एक कप मेदविरहित दही किंवा लोणी), पूर्ण प्रथिने (एक अंड, तीस ग्राम मास किंवा एकशे दहा ग्राम धान्य बिया, डाळी, सहा शेंगदाणे, सहा बदाम किंवा काजू किंवा सोळा पिस्ता) गोड पदार्थ (एक छोटा कप केक किंवा ३५० मिलीचे कोल्ड्रिंक) आणि मेद पदार्थ व तेल पदार्थ (एक चमचा भर शेंगदाण्याचे तेल तूप

प्रश्न
(९)

रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्याकरिता माझ्या मुलाला काही औषधांची गरज आहे काय ? आणि असल्यास ते किती काळ घ्यावे लागेल ?

ज्या मुलांना सौम्य स्वरूपात उच्चरक्तदाब असतो किंवा ज्यांना जरूरी उच्चरक्तदाब असतो अशांचा जीवनशैलीमध्ये बदल करूनच इलाज करता येऊ शकतो. ज्या प्रमाणे आपण वरती नमूद केलेले आहे जर ही पद्धती वापरून ही उच्च रक्तदाबामध्ये फरक पडत नसेल तर मात्र औषधी द्यावी लागतील. क्रचितच मुलांना तीव्र प्रमाणात उच्च रक्तदाब होऊ शकतो. त्यामध्ये गुंतागुंती उदा: झटके येणे, श्वास घ्यायला त्रास होणे अशांना ताबडतोब उच्च रक्तदाब नियंत्रणात आणणे गरजेचे आहे.

ज्या मुलांना तीव्र उच्च रक्तदाब आहे व त्याची लक्षणे त्यांच्यामध्ये दिसत आहेत किंवा त्याचे वाईट परिणाम हृदय, मूत्रपिंड किंवा डोळ्यावर दिसत आहे अशा मुलांना उच्च रक्तदाबाविरुद्ध औषधोपचार आवश्यक आहे. दुसऱ्या कारणामुळे उच्च रक्तदाब असणाऱ्या बहुतांशी रुग्णांना ह्या उपचाराची आवश्यकता असते. रक्तदाबाच्या उपाय करता बरीचशी औषधी मान्यताप्राप्त आहेत आणि ही औषधी मुलांमध्ये पूर्णपणे फायदेशीर व सुरक्षित आहे. औषधी जसे की अंजॉटेंसिन कन्वर्तींग एन्झायम इन्हिबीटर (एनालाप्रील आणि रामीएप्रिल), अंजॉटेंसिन रिस्पटर ब्लॉकर्स (टेल्मिसर्टन), बीटा ब्लॉकर्स (मेटोप्रोलोल), कॅल्शियम चॅनेल ब्लॉकर्स (अमलोडेपिन, निफिडेपिन) डाययुरेटीक (हायड्रोक्लोथिडीआझाइड) या औषधांचा इलाज सुचवित असतानाच तुमचे डॉक्टर तुम्हाला सोबतच काय खबरदारी घ्यायची काय काळजी घ्यायची किंवा त्या औषधांचे काही दुष्परिणाम राहतील याही संदर्भात तुम्हाला माहिती तुमचे डॉक्टर देतील.

सोबतच तुमच्या मुलाला अतिसार, उलट्या, किंवा ताप असा आजार सोबत राहिल्यास या औषधांचा मात्रा कमी करण्याचा सल्ला तुमचे डॉक्टर तुम्हाला वेळोवेळी देतील. जीवन शैली पद्धतीमध्ये जो बदल सुचविले आहे तो मात्र चालूच ठेवावा. या औषधांसोबत जीवनशैली बदलाचे पालन काटेकोरपणे केल्यास कदाचित या औषधांची मात्रा कमी करता येईल. बरेचदा ही औषधी अनेक महिने किंबहुना काही वर्ष देखील घ्यावे लागतील. उच्च रक्तदाबाचे कारण हे जर तात्पुरते असेल उदा: ज्या मुलांना मूत्रपिंडाचा आजार किंवा संक्रमण आहे अशा मुलांमध्ये त्यावेळेस मात्र औषधांचे प्रमाण कमी करता येईल किंवा बंद करता येईल.

प्रश्न
(१०)

उच्च रक्तदाबाचे दीर्घकालपर्यंत दुष्परिणाम काय आहेत ?

उच्च रक्तदाब हा संधपणे इतर अवयवांना दीर्घकाळापर्यंत दुष्परिणाम/हानी करत असतो. उच्च रक्तदाबामुळे हृदयावर सतत जास्तीचा दबाव येतो, त्यामुळे हृदयाची भिंतीची वाढ होते व हृदय मोठे (हायपरट्रॉफीक) होते. अशा मोठ्या किंवा हायपरट्रॉफीक झालेल्या हृदय असलेल्या मुलांना भविष्यात मोठेपणी हार्ट अटॅक येण्याची शक्यता जास्त असते. दरम्यान वरील जास्त दाबामुळे इतर अवयवांवरही याचा दुष्परिणाम होतो उदा: मेंदूला पोहोचवणाऱ्या धमन्यांचेवर याचा वाईट परिणाम होतो व त्या धमण्या यांच्या भिंती जाड होतात व त्यामुळे डोळ्यांच्या धमणीलादेखील इजा पोहोचते, ज्याला उच्च रक्तदाबामुळे होणारी हायपरटेन्सिव रेटीनोपाथी असे संबोधतात. मूत्रपिंड यामध्ये असलेल्या फार सूक्ष्म धमन्यांवर उच्च रक्तदाबाचा दुष्परिणाम होतो त्यामुळे त्यातून लघवीद्वारे प्रथिने बाहेर पडतात व त्यामुळे तेथील मोठ्या धमन्यांवर वाईट परिणाम होऊन उच्च रक्तदाबाचा मूत्रपिंड आजार हा देखील होऊ शकतो. उच्च रक्तदाबाचे असे हे दूरगामी दुष्परिणाम आहेत.