

উচ্চরক্তচাপ (Hypertension)

জেসমিন আক্তার হেনা
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী (প্রশিক্ষণরত)

উচ্চরক্তচাপ (Hypertension) আমাদের দেশের অতি পরিচিত একটি রোগ। আমাদের সামাজিক, পারিবারিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক যেকোন প্রেক্ষাপটের দিকে একটু লক্ষ্য করলেই আমরা দেখতে পাই যে, একজন ব্যক্তি প্রাত্যহিক জীবনে বিভিন্ন ধরনের চিন্তা (Tension) এবং চাপের (Stress) সম্মুখীন হয়ে থাকে। বিভিন্ন ধরনের চিন্তায় আচ্ছন্ন থাকার ফলাফল স্বরূপ ব্যক্তির রক্তচাপ (Blood Pressure) স্বাভাবিক ভাবেই বেড়ে যায়।

সাধারণভাবে আমরা সকলেই জানি, রক্তচাপ হলো রক্তের একধরনের সুষু চাপ (Lateral Pressure), সেই চাপ আমাদের ধমনী দেয়ালের (Artery Wall) মধ্যে চাপ দেয় অর্থাৎ অক্সিজেন বাহিত রক্ত (Oxygenated Blood) ধমনী দেয়ালের মধ্যে যে চাপ দেয় সেটাই হলো রক্তচাপ (Blood Pressure)।

চিকিৎসকগণ রক্তচাপকে সাধারণত: ২ ভাবে পরিমাপ করে থাকেন। যেমন-

(১) সর্বোচ্চ রক্তচাপ (Systolic blood Pressure) এই চাপ সাধারণত ১০০-১৪০ (mm of hg) হয়ে থাকে তবে গড়চাপ হচ্ছে ১২০ (mm of hg)।

(২) সর্বনিম্ন রক্তচাপ (Diastolic blood Pressure) এই চাপ সাধারণত ৬০-৯০ (mm of hg) হয়ে থাকে তবে গড় চাপ হচ্ছে ৮০ মিলিমিটার (mm of hg)।

আমাদের দেশের আর্থসামাজিক প্রেক্ষাপটে যখন একজন প্রাপ্ত বয়স্ক (Adult) ব্যক্তির সর্বোচ্চ রক্তচাপ ১৪০ মিলিমিটারের বেশী এবং সর্বনিম্ন রক্তচাপ ৯০ মিলিমিটারের বেশী হয় তখনই সেটাকে উচ্চরক্তচাপ জনিত সমস্যা হিসাবে সনাক্ত করা হয়। উচ্চরক্তচাপের ঝুঁকিগত উপাদান (Risk factors of hypertension):

বিশ্বব্যাপী উচ্চরক্তচাপ একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। উচ্চরক্তচাপের ঝুঁকিগত উপাদানগুলো হলো-

- (১) ৩৫ বছর বয়সের পর থেকে উচ্চরক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা বেশী হয়ে থাকে;
- (২) মহিলাদের তুলনায় পুরুষদের বেশী হয়ে থাকে;
- (৩) আমেরিকানদের তুলনায় আফ্রিকানদের বেশী হয়ে থাকে;
- (৪) বিভিন্ন ধরনের খাদ্যাভাসের (Diet) কারণে হয়ে থাকে;
- (৫) ধূমপান (Smoking) করার ফলে হয় থাকে;
- (৬) পরিবারের একজনের উচ্চরক্তচাপ থাকলে অন্য সদস্যদেরও হতে পারে অর্থাৎ বংশগত (Genetic) কারণেও হতে পারে;

- (৭) রক্তে চর্বি (Cholesterol) পরিমাণ বেশী থাকলে হতে পারে;
- (৮) ডায়াবেটিস (Diabetes) থাকলে হতে পারে;
- (৯) বিভিন্ন ধরনের Vascular disease থাকলে হতে পারে;
- (১০) যেসব মহিলা জন্মনিয়ন্ত্রণ ঔষধ (Oral contraceptive) গ্রহণ করে তাদের হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশী।

উচ্চরক্তচাপের কারণ (Causes of hypertension)

আমাদের সমাজে উচ্চরক্তচাপ হওয়ার বিভিন্ন কারণ রয়েছে। তবে চিকিৎসকগণ সাধারণত উচ্চরক্তচাপের কারণ হিসাবে ২ ধরনের কারণের উপর বেশী জোর দিয়েছেন। যথাঃ-

(১) প্রাথমিক উচ্চরক্তচাপ (Primary or essential hypertension): প্রাথমিক উচ্চরক্তচাপ সাধারণত বংশগত কারণে হয়ে থাকে। গবেষণায় দেখা গেছে যে ৯০% উচ্চরক্তচাপ বংশগত কারণে হয় থাকে।

(২) গৌণ উচ্চরক্তচাপ (Secondary hypertension): গৌণ উচ্চরক্তচাপ সাধারণত অন্যকোন রোগের কারণে হয়ে থাকে। যেমন- বিভিন্ন ধরনের কিডনী রোগ, এড্রিনাল গ্রন্থির রোগ, ডায়াবেটিস, বিভিন্ন ধরনের ব্যাথ্যা ইত্যাদি। গবেষণায় দেখা গেছে, ২% উচ্চরক্তচাপ গৌণ কারণে হয়ে থাকে।

উচ্চরক্তচাপের প্রভাব (Impact of hypertension)

উচ্চরক্তচাপ বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তির উপর বিভিন্নভাবে প্রভাব বিস্তার করে থাকে। তবে চিকিৎসকগণ সাধারণভাবে উচ্চরক্তচাপের প্রভাব হিসাবে ২ ধরনের প্রভাবের কথা বলেছেন। যেমন-

(১) শারীরিক প্রভাব (Physical Impact): উচ্চরক্তচাপ জনিত (Hypertensive) ব্যক্তির বিভিন্ন ধরনের শারীরিক রোগ হতে পারে যা ব্যক্তির জীবন ধারণ ক্ষমতা নষ্ট করে দিতে পারে। যেমন- ব্যক্তির হৃদরোগ (Heart attack) হতে পারে, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ (Stroke) সহ লিভার (Kidney) নষ্ট হতে যেতে পারে।

(২) মানসিক প্রভাব (Psychological Impact): একজন উচ্চরক্তচাপ জনিত (Hypertensive) ব্যক্তি দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন উপাদান যেমন- খাদ্যাভাস (Food habit), শারীরিক অনুশীলন (Physical exercise), ধূমপান (Smoking), মদ্যপান (Alcohol consumption) এবং বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা প্রক্রিয়ার সাথে খাপ খাইয়ে চলতে অসুবিধার সম্মুখীন হয়ে থাকেন।

উচ্চরক্তচাপ চিকিৎসায় চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীর ভূমিকা (Role of clinical Psychologist)

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ উচ্চরক্তচাপ জনিত ব্যক্তিকে বিভিন্নভাবে সেবা প্রদান করতে পারেন। যেমন-

(১) আচরণগত চিকিৎসা (Behavioral intervention): আচরণগত চিকিৎসায় চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকেন। এক্ষেত্রে প্রথমেই উচ্চরক্তচাপ জনিত ব্যক্তির শারীরিক ওজন সহ দৈনিক লবণ এবং মদ (Alcohol) গ্রহণের পরিমাণ পরিমাপ করে থাকেন। যদি একজন উচ্চরক্তচাপ জনিত ব্যক্তির ওজন তার বয়স এবং উচ্চতা অনুযায়ী ১০% বেশী হয়ে থাকে তাহলে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ তাদের ওজন হ্রাস করার জন্য বিভিন্ন ধরনের চর্বিজাতীয় খাবার পরিত্যাগসহ বিভিন্ন ধরনের সবজিজাতীয় খাবার (Vegetarian diet) গ্রহণ করার কথা বলে থাকেন।

একজন উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তি যদি প্রতিদিন খাবারে ৬গ্রাম লবণ গ্রহণ করে থাকেন তাহলে তার লবণ গ্রহণের পরিমাণ ধীরে ধীরে কমিয়ে ফেলতে হবে। এক্ষেত্রে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ তাদের বিভিন্ন ধরনের লবণজাতীয় খাবার যেমন- কারখানায় তৈরি খাবার, রেস্টুরায় তৈরি শুকনো খাবার (Snacks, appetizers), বিদেশী খাবার (Chinese food) ইত্যাদি পরিহারসহ পরিবারে সব ধরনের খাবারে কম লবণ দেয়ারও পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তি যদি মদ্যপান (Alcohol Consumption) করে থাকেন তাহলে তাদের মদ্যপানের পরিমাণ কমিয়ে আনার পরামর্শ চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ প্রদান করে থাকেন।

এছাড়াও আচরণগত চিকিৎসায় চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তিদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক অনুশীলনের (Physical exercise) পরামর্শও প্রদান করে থাকেন। যেমন- দৌড়ানো (Jogging), সাঁতার কাটা (Swimming), হাঁটার অভ্যাস করা (Walking), সাইকেল চালানো (Cycling) ইত্যাদি শারীরিক অনুশীলনের পরামর্শ দিয়ে থাকেন এবং তাদেরকে ভারোত্তোলন (Lift) ও এসকেলেটর (Escalator) ব্যবহার না করারও পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

(২) চাপ মোকাবিলা (Stress management) : একজন উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তি প্রাত্যহিক জীবনে বিভিন্ন ধরনের চাপের সম্মুখীন হয়ে থাকেন। ব্যক্তির বিভিন্ন ধরনের চাপ মোকাবিলায় চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ বিভিন্ন ধরনের অবহিত ও আচরণগত পদ্ধতির (Cognitive and behavioural method) মাধ্যমে সেবা প্রদান করে থাকেন। যেমন- আরামের ব্যায়াম (Relaxation), ধাপে ধাপে উত্তেজনা কমানো (Systematic desensitization), অনুকরণ পদ্ধতি (Modeling), বায়োফিডব্যাক (Biofeedback), মেডিটেশন (Meditation), হিপনোসিস (Hypnosis) ইত্যাদি পদ্ধতির মাধ্যমে ব্যক্তি বিভিন্ন ধরনের চাপ মোকাবিলা করে থাকেন।

(৩) সামাজিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা (Social mangement): সামাজিক ভাবে বিভিন্ন ধরনের প্রতিরোধ ব্যবস্থার মাধ্যমেও একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তিদের সহযোগীতা করতে পারেন। এক্ষেত্রে তারা বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য উন্নয়নমূলক কর্মকাণ্ডের (Health promotional activities) ব্যবস্থা গ্রহণ করে থাকেন। যেমন-

(a) চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ "স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষা (Health

Education Program)" অনুষ্ঠানের আয়োজন করে উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তিদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান দান করে থাকেন।

(b) চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ সামাজিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা হিসেবে বিভিন্ন ধরনের ক্যাম্পেইন (Campaign) এবং প্রচারপত্র (Leaflet)-এর মাধ্যমে স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন তথ্য প্রদান করে থাকেন।

(c) চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তিদের চিহ্নিত করে তাদের জন্য বিশেষ ব্যবস্থা প্রদান করে থাকেন।

(d) চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তিদের পিতামাতা এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকেও স্বাস্থ্য বিষয়ক বিশেষ করে উচ্চরক্তচাপ সম্পর্কে বিশেষ জ্ঞান দান করে থাকেন।

(e) চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ উচ্চরক্তচাপজনিত ব্যক্তিদের আত্ম-মর্যাদা (Self-esteem) বাড়ানোর জন্য-বিভিন্ন ধরনের সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ (Social skill training) যেমন- মডেলিং (Modeling), দৃঢ়তার প্রশিক্ষণ (Assertiveness training) ইত্যাদির ব্যবস্থা করে থাকেন।

পরিশেষে বলা যায় যে, উচ্চরক্তচাপ শারীরিক ও মানসিক ভাবে একজন ব্যক্তির জন্য হুমকি স্বরূপ। তাই এই রোগ মোকাবিলায় স্বার্থক চিকিৎসার জন্য একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী তার বিশেষ জ্ঞান ও দক্ষতা দ্বারা বিশেষ অবদান রাখতে পারেন।

লেখক পরিচিতি

জেসমিন আক্তার হেনা একজন প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় হতে মনোবিজ্ঞানে অনার্স পাস করেছেন এবং চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানে এ বছর এমএস পরীক্ষা দিয়েছেন।

The World Health Organization estimates that 70% of prematured deaths among adults are largely due to behavior initiated during adolescence.