

শিশুৰ উচ্চ ৰক্তচাপ হ'ব পাৰে নেকি ?

হাইপাৰটেনচন বা উচ্চ ৰক্তচাপ সাধাৰণতে প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ ক্ষেত্ৰতহে দেখা যায়। কিন্তু এটি নৱজাত শিশুৰো উচ্চ ৰক্তচাপ হ'ব পাৰে। শিশু সকলৰ ক্ষেত্ৰত সঠিক লক্ষণৰ অভাৱত এই ৰোগ ধৰা নপৰে। মূৰৰ বিষ, চকুৰে ভালকৈ মণিব নোৱাৰা, নাকেৰে তেজ বৈ যোৱা, ৰঙচোৱা প্ৰসাৰ, শৰীৰটো ফুলি যোৱা, উশাহ-নিশাহত কস্ট পোৱা, মূৰ্ছা যোৱা, কেঁচুৱাৰ অত্যধিক আমনিদায়ক ব্যৱসাৰ ইত্যদি সাধাৰণতে উচ্চ ৰক্তচাপৰ লক্ষন হ'ব পাৰে। সঠিক সময়ত সঠিক ৰোগ নিৰূপণৰ অভাৱত উচ্চ ৰক্তচাপৰ বাবে শৰীৰৰ আন অংগসমূহ যেনে - মস্তিষ্ক, হৃদযন্ত্ৰ, কিড্‌নি, চকু আদি প্ৰভাৱান্বিত হ'ব পাৰে। এই ৰোগৰ ভয়াৱহতা শিশুৰ ক্ষেত্ৰত বেচি যিহেতু শিশুটিয়ে বয়স্ক এজনতকৈ অতি কম বয়সৰ পৰা আৰু দীৰ্ঘ জীৱনলৈ এই ৰোগৰ সৈতে সহবাস কৰিব লগা হয়। সেইবাবে ৩ বছৰ বয়সৰ পৰা যিকোনো শিশু চিকিৎসকৰ ওছৰলৈ গলে সিহঁতৰ ৰক্তচাপ পৰীক্ষা কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। লক্ষণীয় যে বয়স্ক লোকৰ Normal BP ৰ মাত্ৰা (BP Chart) শিশুৰ ক্ষেত্ৰত একে নহ'বও পাৰে কাৰণ ৰক্তচাপৰ মাপ - শিশুৰ বয়স, লিংগ, উচ্চতা আৰু সঠিক মাপৰ (BP Cuff) ৰ ওপৰত নিভৰ কৰে।

মন কৰিবলগিয়া যে শিশুৰ যিহেতু বয়সজনিত কাৰণত উচ্চ ৰক্তচাপৰ সমস্যা নাথাকে গতিকে বয়স্ক লোকৰ দৰে হাইপাৰটেনচনৰ ঔষধ শিশুৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় নহ'বও পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে কিড্‌নি সম্বন্ধীয় ৰোগ ফলতো উচ্চ ৰক্তচাপৰ জটিলতা আহিব পাৰে। সেইবাবে ৰোগৰ সঠিক কাৰক নিৰূপণ কৰি চিকিৎসা কৰোৱাত খুবেই প্ৰয়োজনীয়।

শিশুৰ হাইপাৰটেনচন বা উচ্চ ৰক্তচাপ ৰোধ কৰিবলৈ অভিভাৱকে কৰিবলগিয়া :-

- শিশুৰ সুষম খাদ্যাভাস। খোৱাৰ তালিকাত প্ৰচুৰ পৰিমাণে ফল-মূল আৰু সেউজীয়া শাক-পাচলি যোগ দিব লাগে, কাৰণ এইবোৰত পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পটেছিয়াম থাকে আৰু ই হাইপাৰটেনচন ৰোধ কৰিবলৈ সহায়ক হয়।
- অতি মাত্ৰা নিমখযুক্ত আহাৰ, বিশেষকৈ জাংক ফুড, টিনৰ ফুড য'ত বেছিকৈ কৃত্ৰিম Preservatives থাকে সেইবোৰ খোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।
- শিশু সকলক শৰীৰ চৰ্চা, মুকলিত খেলা - ধূলা কৰাত উৎসাহী কৰিব লাগে।
- শিশুৰ সামান্য গা বেয়া হলে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ নোলোৱাকৈ নিজে যিকোনো ঔষধ দিব নালাগে।
- যিবোৰ পৰিয়ালত হাইপাৰটেনচন, হৃদযন্ত্ৰ আৰু কিড্‌নি ৰোগী আছে, তেনে ঘৰৰ শিশুৰ নিয়মীয়াকৈ ৰক্তচাপ পৰীক্ষা কৰিব লাগে।