

# યુવાવસ્થામાં બ્લડ પ્રેશર, સામાન્ય કે ગંભીર? દવા આજીવન કે બંધ થઈ શકે?

29

વર્ષનો સોફ્ટવેર એન્જિનિયર યુવક તાજેતરમાં કન્સલ્ટિંગ માટે આવે છે, હેલ્થ ચેકઅપ વખતે તેનું BP 170/94 આવ્યું. શરૂઆતમાં એણે વિચાર્યું કે આજે થોડો તણાવ હતો એટલે કે પછી કોઈ પીણું પીધું હતું એટલે વધારે હશે પ્રેશર, પરંતુ વારંવાર 2-3 અઠવાડિયા દરમિયાન માપતાં એ જ આંકડા આવ્યા. અંતે, “હાઈપરટેન્શન” નિદાન થયું. આ વ્યક્તિ ધુમ્રપાન નથી કરતી, મધ્યમ પ્રમાણમાં જ કોફી કે ચા લે છે, કસરત ક્યારેક કરે છે. છતાં સતત ઓફિસનું સ્ટ્રેસ, મોડું સુવું, સ્કીન સામે લાંબા કલાકો, એના શરીરને અંદરથી અસર કરી ગયા હતા. આ વાત હવે અસામાન્ય નથી રહી. અનેક યુવાન દર્દીઓ, ક્યારેક માથાનો દુખાવો કે થાકના બહાને, આવી રીતે હાઈ BP સાથે નિદાન પામે છે. યુવાન ઉંમરે “પ્રેશર”નો પ્રશ્ન એટલે એકદમ ચિંતિત વિષય દર્દી માટે! એક સમય હતો જ્યારે “બ્લડ પ્રેશર” એટલે મધ્યઉંમરનાં લોકોનો રોગ, જે વાળમાં સફેદી સાથે અને આંખે ચશ્મા સાથે આવતો. પરંતુ આજના સમયમાં આ દૃશ્ય બદલાયું છે. હવે 25-28 વર્ષની ઉંમરના યુવકોમાં પણ ચકાસણી વખતે 140/90 કરતાં વધારે બ્લડ પ્રેશર જોવા મળે છે. અમે ક્લિનિકમાં વારંવાર એવા દર્દીઓને જોયા છે કે જેઓ દેખાવમાં ફિટ, સ્માર્ટ, અને “હેલ્થી” લાગે છે, પણ તેમના બ્લડ પ્રેશરનો આંકડો ખતરનાક રીતે ઊંચો હોય છે. 30-35 વર્ષની ઉંમર પહેલાંનું હાઈ બ્લડ પ્રેશર માત્ર સમય પૂરતી તકલીફ નથી, એ લાંબા ગાળાનું જોખમ છે.

**યુવાનોમાં બ્લડ પ્રેશર વધવાનું કારણ શું?**  
આજની જીવનશૈલીના અનેક કારણો આ માટે જવાબદાર છે:

1. સ્ટ્રેસ અને સ્કીન ટાઈમ: સતત ડિજિટલ દબાણ, ડેડલાઈન, સોશયલ મીડિયા પ્રેશર, શરીરમાં એડ્રેનાલિન અને કોર્ટિસોલ જેવા હોર્મોન વધારી દે છે, જે બ્લડ પ્રેશરને ચડાવતાં જાય છે.
2. નિદ્રાની અછૂત: છ કલાકથી ઓછી ઊંઘ લેતા લોકોમાં હાઈ BP થવાનું જોખમ ઘણું વધારે છે. અનિયમિત ઊંઘ અને નાઈટ-શિફ્ટ શરીરની રિધમને બગાડે છે.
3. ઉચ્ચ મીઠું, ઓછી ચાલ: ફાસ્ટ ફૂડ, પેકેજ નાસ્તો, બહારનું ખાવું, કે જેમાં મીઠાનું પ્રમાણ અત્યંત વધારે હોય છે. જો સાથે કસરત ન હોય તો BP વધે જ.
4. વજન અને પેટની ચરબી: પેટ આસપાસની ચરબી ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ વધારતી હોવાથી રક્તવાહિનીઓ સખત બને છે.
5. કેફિન, એનર્જી ડ્રિન્ક્સ, અને સ્ટિમ્યુલન્ટ્સ: જાગતા રહેવા માટે યુવાનોમાં કેફિન, નિકોટિન જેવા “સ્ટિમ્યુલન્ટ્સ”નો વધતો ઉપયોગ પણ એક મોટું કારણ છે.
6. ફેમિલી હિસ્ટ્રી: માતા-પિતામાં ઊંચું BP હોય તો જોખમ વધી જાય છે, પણ યોગ્ય જીવનશૈલીથી એને વિલંબિત કે નિયંત્રિત કરી શકાય છે.
7. અંદરથી કોઈ બીજું કારણ: ક્યારેક કિડની, થાયરોઈડ વગેરેની બીમારી કે હોર્મોનલ અસંતુલન કે કોઈ દવાઓ પણ BP વધારતી હોય છે.

**ઓછી ઉંમરનું હાઈ BP ખતરનાક કેમ?**

ઘણા યુવકો કહે છે, “હું હજી યુવાન છું, શરીર સંભાળી લેશે.” હકીકતમાં જેટલું વહેલું પ્રેશર શરૂ થાય, એટલું વધારે લાંબુ નુકસાન થાય. હૃદય, મગજ, કિડની, આંખ વગેરે અસર પામે છે. એક અભ્યાસ મુજબ, 35 વર્ષ પહેલાં હાઈ BP ધરાવતા લોકોમાં મધ્યઉંમરે હૃદય રોગનું જોખમ 3-4 ગણું વધી જાય છે. એટલે આ “શાંત પ્રેશર” છે, જે કોઈ દુખાવા વિના અંદરથી ધીમે ધીમે શરીર કોરી નાખે છે. ઘણા

## હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ



દર્દીઓ તો રેન્ડમ ચેકઅપમાં જ પહેલી વાર જાણે છે કે BP ઊંચું છે. તેથી રૂટીન સ્કીનિંગ અતિજરૂરી છે. 18 વર્ષ પછી દર વર્ષે એકવાર BP માપવું જોઈએ. જો ફેમિલી હિસ્ટ્રી કે વજન વધારે હોય તો 6 મહિનામાં એકવાર. ઘરમાં પણ ડિજિટલ મશીનથી નિયમિત માપવાની ટેવ રાખવી. એકવારનું ઊંચું રીડિંગ હંમેશા હાઈ BP નથી બતાવતું, વારંવાર માપવાથી જ સાચી સ્થિતિ જણાય છે. લાઈફસ્ટાઈલ, દવા કરતાં પણ વધુ શક્તિશાળી ઉપચાર. યુવાન ઉંમરે હાઈ BP મોટાભાગે લાઈફસ્ટાઈલ સુધારવાથી કાબૂમાં આવી શકે છે, દવા લેવાની જરૂર ન પણ પડે.

### 1. મીઠું અને ખોરાકનું ધ્યાન

દિવસમાં કુલ મીઠું 5 ગ્રામથી (એક ચમચી) ઓછું રાખવું. પેકેજડ ફૂડ, પાપડ, અથાણાં, ચિપ્સ, રેસ્ટોરન્ટના ખોરાક ટાળવા. કેળું, ટામેટા, દાળ, નાળિયેરનું પાણી જેવા ખોરાક લાભદાયી.

### 2. વધુ ચાલો, ઓછું બેસો

અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૧૫૦ મિનિટ એક્ટિવિટી, brisk walk, સાયકલિંગ, સ્વિમિંગ કે કોઈપણ સ્પોર્ટ્સ. દરેક કલાકે 5-10 મિનિટ ચાલવાનો બ્રેક રાખો.

### 3. ઊંઘ અને સમયની સ્થિરતા.

દરરોજ 7-8 કલાક ઊંઘ લો. મોડું સૂવાનું ટાળો, સ્કીન 1 કલાક પહેલાં બંધ કરો.

### 4. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, સંગીત, વાંચન, કંઈપણ જે મનને શાંત કરે.

### 5. વજન અને કમરના માપ પર નજર

માત્ર 5-7% વજન ઘટવાથી પણ BPમાં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે.

### 6. કેફિન, ધુમ્રપાન અને દારૂનું સંયમ

અતિશય કેફિન, સ્મોકિંગ અથવા દારૂ, ત્રણેય BP વધારતા હોય છે.

### ક્યારે દવાની જરૂર પડે?

જો લાઈફસ્ટાઈલ સુધાર્યા છતાં BP ઊંચું રહે, તો ડોક્ટર દવા શરૂ કરે છે. આ દવાઓ સલામત, અસરકારક અને લાંબા ગાળે અંગોનું રક્ષણ કરતી હોય છે. પરંતુ દવા વ્યક્તિગત રીતે યોગ્ય ડોઝમાં લેવી જરૂરી છે, અને રેગ્યુલર ફોલોઅપ અગત્યનું છે.

### “સેકન્ડરી” હાઈ BPની ચકાસણી

30-35 વર્ષની ઉંમર પહેલાં જો ખૂબ જ ઊંચું BP હોય કે કોઈ સ્પષ્ટ કારણ ન હોય, તો અન્ય બીમારીઓની તપાસ કરવી જરૂરી છે.

### પ્રિવેન્શન તરીકે જીવનશૈલીની સંસ્કૃતિ

યુવાનોમાં હાઈ BPનો વધારો આપણા શહેરી જીવનની સંસ્કૃતિ બતાવે છે, સતત દોડધામ, મોડું સુવું, ખાવામાં અસંતુલન, અને “સ્વાસ્થ્ય માટે સમય નથી” જેવી માનસિકતા. હવે જરૂર છે “ઈલાજ” કરતાં “જાગૃતિ”ની. કોલેજો, ઓફિસો, જિમ્સ, જ્યાં યુવાનો હોય ત્યાં BP ચેક અપ કેમ્પ અને હેલ્થ

## યુવાન ઉંમરે “પ્રેશર”નો પ્રશ્ન એટલે એકદમ ચિંતિત વિષય દર્દી માટે!

**એક સમય હતો જ્યારે “બ્લડ પ્રેશર” એટલે મધ્યઉંમરનાં લોકોનો રોગ, જે વાળમાં સફેદી સાથે અને આંખે ચશ્મા સાથે આવતો. પરંતુ આજના સમયમાં આ દૃશ્ય બદલાયું છે**

અવેરનેસ કાર્યક્રમો યોજવા જોઈએ. ખોરાકના સ્થળે “લો-સોલ્ટ” વિકલ્પ દેખાવા જોઈએ, અને હેલ્થ એપ્સ માત્ર કેલરી નહીં, પણ ઊંઘ અને હાઈડ્રેશન રીમાઈન્ડર પણ આપે એવી જરૂર છે.

યુવાન વયે કોઈને પહેલીવાર હાઈ બ્લડ પ્રેશરની દવા શરૂ કરવી પડે ત્યારે દર્દી અને પરિવાર પાસે એક જ પ્રશ્ન જન્મે છે, “હવે આ તો આખી જિંદગી લેવાની?” આ પ્રશ્ન સામાન્ય છે, પરંતુ તેનો જવાબ એટલો સરળ હા/ના માં નથી. દુનિયાભરમાં યંગ-ઓનસેટ હાઈપરટેન્શન વધી રહ્યું છે અને દવા અંગેનો ભય, ગેરસમજ અને અડધું જ્ઞાન દર્દીને વધુ નુકસાન કરી શકે છે. ચાલો આ મુદ્દે વધુ સ્પષ્ટતા કરીએ.

**દવા જીવનભર લેવાની કે નહીં, કોણ નક્કી કરે છે?**

### 1. કારણ શું છે તે સૌથી મહત્વનું

યુવાન ઉંમરે હાઈ BP બે ભાગમાં આવે છે:

(A) પ્રાઈમરી/એસેન્શિયલ હાઈપરટેન્શન: જ્યાં કોઈ ચોક્કસ અંદરનું કારણ નથી, સામાન્ય રીતે જીવનશૈલી અને જેનેટિક વલણ જવાબદાર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં બહુ વખત દવા લાંબા સમય સુધી લેવાની જરૂર પડે છે, પરંતુ જીવનભર લેવી જરૂરી છે કે નહીં, તે વ્યક્તિગત રીતે નક્કી થાય છે.

(B) સેકન્ડરી હાઈપરટેન્શન કિડની, થાયરોઈડ, હોર્મોન, સ્લીપ એપ્નિયા, વગેરેના કારણે BP વધે છે. આ કારણને દૂર/ટ્રીટ કર્યા પછી દવા ઘટાડીને બંધ કરી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, પીસીઓડી અને વજન સુધરે અને BP સુધરે. થાયરોઈડ ટ્રીટમેન્ટ પછી BP સામાન્ય થઈ શકે. એનાબોલિક/પ્રિ-વર્કઆઉટ સ્ટિમ્યુલન્ટ છોડતાં BP ઘટી શકે. કિડનીના કેટલાક ટ્રીટમેન્ટ/સારવાર થઈ શકે એવા રોગોમાં BP દવા ઘટી શકે.

**“મારે દવા બંધ કરવી છે”, પરંતુ ક્યારે સલામત છે?**

દવા બંધ કરવાની શક્યતા છે, પરંતુ ખુદથી નહીં, અને એક જ દિવસમાં તો ક્યારેય નહીં. દવા ઘટાડવાની અથવા ટ્રાયલ-ઓફ થી પહેલા ડોક્ટર જે બાબતો જોશે એ છે,

1. BP સતત 3-6 મહિના સુધી 130/80 વચ્ચે હોય.
2. વજન, મીઠું, ઊંઘ, એક્ટિવિટી બધું સુધરેલું હોય
3. કોઈ અંગોને નુકસાનના નિશાન ન હોય, આંખની રેટિના, કિડની (Creatinine, UACR), ECG/Echo વગેરે નોર્મલ હોય.

4. સેકન્ડરી કારણો ન હોય

5. દવા એક જ ચાલતી હોય અથવા ઓછા ડોઝમાં હોય. આ પરિસ્થિતિમાં દવા ધીમે ધીમે ઘટાડીને, 1-2 મહિના મોનિટર કરી શકાય, BP નોર્મલ રહે તો ટૂંકા ગાળા માટે દવા બંધ કરી શકાય અને નિયમિત ફોલોઅપ ફરજિયાત છે. પરંતુ, જે લોકો જીવનશૈલીમાં કોઈ ફેરફાર નથી લાવતા, મીઠું વધુ, ઊંઘ ઓછી, સ્ટ્રેસ વધારે, વજન વધેલું તેઓમાં દવા બંધ થવાની શક્યતા ઘણી ઓછી છે.

**દવા લેવી ખરાબ છે? મોટી ગેરસમજ:**

ઘણા યુવાનો વિચારે છે: “દવા શરૂ કરી એટલે જીવનભર ફસાઈ ગયા.” પરંતુ સાચું એ છે કે BP દવાઓમાં હાલમાં અંગોને સુરક્ષિત રાખતી, હૃદય-કિડનીનું રક્ષણ કરતી, ઓછા સાઈડ ઈફેક્ટ ધરાવતી મેડિકેશન્સ ઉપલબ્ધ છે. યુવાનીમાં દવા ન લેવી અને વર્ષો સુધી ઊંચું BP રાખવું, એટલે હૃદયરોગ, કિડની ડેમેજ, સ્ટ્રોક, મેમરી સમસ્યાઓ વગેરે આ બધાનું જોખમ દવા કરતા 100 ગણું વધારે છે. દવા જીવનભર લેવાની હોય તો પણ તે નુકસાનકારક નથી. નુકસાન તો દવા છોડીને ઊંચું BP રાખવામાં છે.

**જો દવા શરૂ થઈ હોય તો અગત્યની બાબતો**

1. નિયમિત મોનિટરિંગ: દર અઠવાડિયે 2-3 વાર ઘરે BP તપાસવું જોઈએ. યુવાન દર્દીઓ ઘણીવાર “મને તો સારું લાગે છે” કહીને ફોલોઅપ ચૂકી જાય છે.

2. જીવનશૈલી + દવા = બે આધાર : માત્ર દવા કે માત્ર લાઈફસ્ટાઈલ, બન્ને અડધા ઉપચાર છે. દવા સાથે જીવનશૈલીમાં શિષ્ટતા રાખશો તો ભવિષ્યમાં દવા ઘટાડવાની તક મળે.

3. એકવાર નોર્મલ આવ્યો એટલે દવા બંધ? – ખોટું

ઘણા યુવાનો 15-20 દિવસમાં BP નોર્મલ દેખાતાં દવા છોડે છે. પરંતુ તે તો દવાની અસર છે, રોગ સાજો થયો નથી.

4. દવા બદલી શકાય, ડોઝ એડજસ્ટ કરી શકાય: ઘણા લોકો સાઈડ ઈફેક્ટના ભયથી દવા ટાળે છે. પરંતુ દવાઓના ઘણા વિકલ્પ છે, શરીરને માફક આવે તેવું કોમ્બિનેશન શોધી શકાય.

**શું BPની દવા ‘ક્યોર’ કરે છે?**

BP દવા ક્યોર નથી કરતી, નિયંત્રિત કરે છે. કોઈ પણ પદ્ધતિ BPને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ ક્યોર એટલે કે હંમેશાં માટે મટાડી શકે નહીં. ફક્ત નિયંત્રિત કરી શકે છે. એમાં સૌથી મોટો ફાયદો જીવનશૈલી, વજન, ઊંઘ, મીઠું અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટથી મળે છે.

**30 વર્ષ પહેલાં દવા શરૂ થઈ હોય તો પરિણામ?**

સકારાત્મક રીતે વહેલું ડિટેક્શન, વહેલી સારવાર, વહેલી જીવનશૈલી સુધારણા; હૃદય-કિડનીને દાયકાઓ સુધી સુરક્ષિત રાખી શકે છે. ઘણા યુવાન દર્દીઓ યોગ્ય માર્ગદર્શન હેઠળ 5-10 kg વજન ઘટાડીને, મીઠું ઓછું કરીને, નિયમિત ઊંઘ રાખીને, સ્ટ્રેસ ઘટાડીને દવા ઘટાડવામાં કે ક્યારેક બંધ કરવામાં સફળ થતા હોય છે. જરૂર મુજબ ડોક્ટરની સલાહ લો, વિલંબ ન કરો. કારણ કે, યોવન શરીરનું રક્ષણ નથી કરતું, તમે તમારા યોવનનું રક્ષણ કરો છો ત્યારે જ આરોગ્ય ટકીને રહે છે.

૩૦ વર્ષની ઉંમર પહેલાં BP દવા શરૂ કરવી એ હાર નથી. એ તો શરીરની ચેતવણી છે, “જરૂર પડી ત્યાં સુધી દવા, પરંતુ જીવનશૈલીને પ્રાથમિકતા.” દવા જીવનભર લેવી પડશે કે નહીં, તે નક્કી થાય છે, BPના મૂળ કારણથી, તમારું નિયમિત ફોલોઅપ, જીવનશૈલીમાં કરેલ બદલાવ, અંગોને નુકસાન થયેલ છે કે નહીં, શરીરની પ્રતિક્રિયા વગેરેથી. સૌથી મહત્વનું, દવા છોડવી એ ટાર્ગેટ નહીં, નોર્મલ BP અને સ્વસ્થ અંગો જ ટાર્ગેટ હોવો જોઈએ. યુવાનીમાં શરૂ થયેલ હાઈ BP એક પડકાર છે, પરંતુ સંપૂર્ણપણે મેનેજ કરી શકા

## ઈતેફાફ

શ્વાસનો કુચ્છો લઈ માણસ અહીં,  
ટાંકણીના શ્વેરમાં ભૂલો પડ્યો.

-ગોરાંગ ઠાકર