

ரத்த அழுத்த சிக்கலை விரட்டும் நார்ச்சத்து



நார்ச்சத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சினையை கட்டுப்படுத்த முடியும். குறிப்பாக ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக காணப்படும் நபர்கள் மற்றும் உயர் அழுத்த சிக்கல் கொண்ட நபர்களுக்கு நார்ச்சத்து சிறப்பாக கை கொடுக்கும்.

ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த பொதுவாக நிறைய பரிந்துரைகள் செய்யப் படுகின்றன. அதன்படி உடல் எடையை குறைப்பது, சோடியம் அளவை கொஞ்சமாக மாற்றிக் கொள்வது, மதுபானங்களை குறைப்பது, பொட்டாசியம் அளவை அதிகரிப்பது, உடல் இயக்கத்தை

கூட்டுதல் ஆகிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன. ஆனால் நார்ச்சத்துடன் ஒப்பிடுகையில் இவற்றின் பலன் பெரிய அளவுக்கு இருப்பதில்லை. ஏனெனில் நார்ச்சத்து மட்டுமே நிலைத்த பலனை தரும்.

நார்ச்சத்து உணவு வகைகளை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சிஸ்டாலிக் மற்றும் டயாஸ்டாலிக் என்ற இருவகை ரத்த அழுத்த ஆபத்துக்களையும் குறைக்க முடியும். உதாரணத்துக்கு 8 வார காலத்துக்கு நார்ச்சத்து உணவுகளை சிரத்தையுடன் சாப்பிடுகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள், அப்போது சிஸ்டாலிக் ரத்த அழுத்தம் **3.12 mmHg** ஆகவும், டயாஸ்டாலிக் ரத்த அழுத்தம் **2.57 mmHg** ஆகவும் குறையும். உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சினைகள் எதுவும் இல்லாத சாதாரண நோயாளிகளுக்கு கூட இந்த பலன் கிடைக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.