



শিশুদের উচ্চ রক্তচাপ: এক অবহেলিত অধ্যায়

শিশুদের রক্তচাপ মাপতে গেলেই রোগীর বাবা-মা সবসময়ই যে প্রশ্নটি করেন সেটি হল বাচ্চার আবার প্রেসার!! বাচ্চাদের কি উচ্চ রক্তচাপ হয়? উত্তর হল হয় এবং ক্ষেত্র বিশেষে বড়দের থেকে খুব খারাপ হয়।

শিশু রোগীদের রক্তচাপ সাধারণত মাপা হয়না। এই বিষয়ে সচেতনতা খুব কম কিংবা রোগীর চাপ বেশি বলেই হয়তো চিকিৎসা সংক্রান্ত এই গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণটি (Clinical sign) অবহেলিত আমাদের দেশে। গুটিকয়েক শিশু বিশেষজ্ঞ এবং বেশিরভাগ শিশু কিডনি বিশেষজ্ঞ তাদের কর্মস্থলে শিশুদের রক্তচাপ মাপার জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি রাখেন।

শিশুদের ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপ কাকে বলে:

বড়দের ক্ষেত্রে যেমন রক্তচাপ 140/90 mmHg এর উপর হলেই তাকে উচ্চ রক্তচাপ বলা হয়, শিশুদের ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপ এর এমন কোন নির্দিষ্ট সংখ্যা নেই। বয়স, লিঙ্গ, উচ্চতা বিবেচনায় নির্দিষ্ট চার্টে মিলিয়ে শিশুদের রক্তচাপ যদি 95th centile এর উপর থাকে তবে তাকে উচ্চ রক্তচাপ বলে।

কোন কোন শিশুরোগীদের অবশ্যই রক্তচাপ মাপা উচিত:

- ❖ ৩ বছর বা তার উর্ধ্ব বয়স যাদের , তাদের অবশ্যই বছরে একবার মাপা উচিত
- ❖ স্থূলকায় শিশু (Obese)
- ❖ শিশু ডায়াবেটিস রোগী
- ❖ ৩ বছরের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত রোগীদের রক্তচাপ মাপতে হবে
 - যাদের Prematurity / ৩২ সপ্তাহের কম সময়ে জন্মের ইতিহাস আছে
 - যাদের জন্মগত হৃদরোগ আছে
 - যাদের জন্মগত কিডনীরোগ আছে
 - যাদের ঘন ঘন প্রস্রাবে ইনফেকশন হয়
 - যাদের অঙ্গ প্রতিস্থাপন করা আছে
 - যাদের ক্যান্সার আছে
 - যারা এমন ঔষধ সেবন করে যা খেলে রক্তচাপ বেড়ে যাই
 - উচ্চ রক্তচাপ হয় এমন রোগ ধরা পড়লে।

শিশুদের রক্তচাপ মাপার পদ্ধতি:

- ❖ কমপক্ষে ৫ মিনিট শান্তভাবে বসে থাকতে হবে
- ❖ চেয়ারে এমনভাবে বসাতে হবে যেন পিঠ, পা এবং ডান হাত ঠেস দিতে পারে
- ❖ ডান হাতে রক্তচাপ মাপতে হবে

- ❖ সঠিক সাইজের কাফ (Cuff) ব্যবহার করতে হবে যার ভিতরের Bladder এর প্রস্থ কমপক্ষে 40% off the Mid Upper Arm circumference হতে হবে এবং দীর্ঘ 80-100% off the Mid Upper Arm circumference হতে হবে

শিশুদের উচ্চ রক্তচাপ নির্ণয়ের পদ্ধতি:

- ❖ প্রথমে বাম্চার উচ্চতা কত এবং Centile চার্টের কোথায় অবস্থান করছে তা জানতে হবে
- ❖ সঠিকভাবে রক্তচাপ মাপতে হবে
- ❖ শিশুদের রক্তচাপ চার্টে বয়স, লিঙ্গ এবং উচ্চতা অনুযায়ী মিলিয়ে নিতে হবে।
- ❖ যদি রক্তচাপ 95th Centile এর উপর হয়ে থাকে তবে তা নিশ্চিত হতে হবে
- ❖ উচ্চ রক্তচাপের কারণ নির্ণয় করতে হবে।

শিশুদের উচ্চ রক্তচাপ নির্ণয় না করলে কি ক্ষতি হতে পারে:

অনেকসময়ই শিশুদের উচ্চ রক্তচাপের কোন লক্ষণ থাকে না। তবে রক্তচাপের মাত্রা অনেকদিন ধরে বেশি থাকলে কিংবা হঠাৎ করে বেশি হয়ে গেলে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ যেমন Brain, Heart, Kidney-র ক্ষতি (Target Organ Damage) হতে পারে, এমনকি মৃত্যুবুঝি পর্যন্ত হতে পারে।

শিশুদের উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ:

- ❖ কোন লক্ষণ নাও থাকতে পারে
- ❖ মাথা ব্যথা
- ❖ চোখে ঝাপসা দেখা
- ❖ খিচুনি
- ❖ ঠিকমত বৃদ্ধি না হওয়া
- ❖ Palpitation হওয়া
- ❖ কিডনি বিকল হয়ে যাওয়া
- ❖ কাজে মনোযোগ না থাকা

করনীয়:

এবারের World Hypertension Day 2019 এর Theme হচ্ছে Know Your Numbers অর্থাৎ আপনার রক্তচাপের মাত্রা জানুন। শিশুদের ক্ষেত্রে এই কথাটি আরো গুরুত্বপূর্ণ। তাদের ক্ষেত্রে মাত্রা জানুন, পাশাপাশি জানুন কত মাত্রার বেশি হলে সেটা তার জন্য উচ্চ রক্তচাপ এবং কত মাত্রার বেশি হলে সেটা তার জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ।

সুতরাং শিশুদের রক্তচাপ মাপার ব্যাপারে আর অবহেলা নয়। **Early Diagnosis,, Early Treatment , Early prevention is better than all sufferings**

লেখক

ডাঃ মোঃ আজিজুর রহমান

এম বি বি এস, এম ডি (শিশু কিডনী)

ক্লিনিক্যাল ফেলো (ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি হসপিটাল, সিঙ্গাপুর)

ক্লাসিফাইড স্পেশালিষ্ট (শিশু কিডনি)

কম্বাইন্ড মিলিটারি হসপিটাল, ঢাকা।

Email: aziz44rmc@gmail.com