அதிகாரம் 3

உயர் இரத்த அழுத்தம் : அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்

தேசிய நீர் பற்றாக்குறை

"என் எண்பத்து மூன்று வயது அம்மா கடந்த வாரம் என்னை அழைத்தார்: 'பிரெண்டா!' அவள் குரல் பதட்டத்துடன் ஒலித்தது, 'நான் என் இரத்த அழுத்தத்தை எடுத்தேன், நான் கவலைப்படுகிறேன்; அது 160/100'"

பிரெண்டாவும் கவலைப்பட்டாள், ஆனால் அவளுக்கு இரத்த அழுத்தம் பற்றி ஏதோ தெரியும். "அம்மா, உட்காருங்க, 3 பெரிய கிளாஸ் தண்ணீர் குடியுங்கள், நான் சுமார் 45 நிமிடங்களில் வந்துவிடுவேன், உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை மீண்டும் அளவிடுவோம்." 45 நிமிடங்கள் கழித்து வந்த பிரெண்டா, அம்மாவின் இரத்த அழுத்தத்தை மீண்டும் எடுத்தார்; இப்போது அது 130/70 ஆக இருந்தது.

அமெரிக்கர்கள் நாள்பட்ட நீரிழப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். நிறைய தண்ணீர் குடிப்பவர்களுக்கு குறைந்த இரத்த அழுத்தம் இருக்கும். [1] பலர் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர், இதற்குக் காரணம் போதுமான அளவு தண்ணீர் உட்கொள்வதில்லை. தொடர்ந்து நீரிழப்பு ஏற்படுவதால் உடல் இரத்த நாளங்களை இறுக்கி, இதயத்தை வேகப்படுத்தி மூளைக்கு போதுமான இரத்த ஓட்டத்தை பராமரிக்கிறது, இதனால் காலப்போக்கில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. [2] போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்காததால் ஏற்படும் அனைத்து உயர் இரத்த அழுத்தமும் அல்ல, ஆனால் இந்த காரணத்தினால்தான் அதிக அளவு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

இந்த "தேசிய நீர் பற்றாக்குறையின்" தாக்கத்தை உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சைக்கான தேசிய சுகாதார நிறுவனத்தின் (NIH) வழிகாட்டுதல்களுடன் வேறுபடுத்திப் பாருங்கள். [3] உதாரணமாக, உங்கள் நீர் உட்கொள்ளல் மிகவும் போதுமானதாக இல்லை என்றும், உங்கள் மூளை சிறந்த இரத்த விநியோகத்திற்காக அழுகிறது என்றும் வைத்துக்கொள்வோம். உடல் வேகமான இதயத் துடிப்பு மற்றும் இறுக்கமான இரத்த நாளங்களுடன் பதிலளித்து இரத்தத்தை உங்கள் தலையின் மேல் வரை மிகவும் திறம்பட அழுத்துகிறது. [4] மருத்துவர் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை எடுத்து, நிச்சயமாக, பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுவதை விட அதிகமான இரத்த அழுத்தம் உங்களிடம் இருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பார். நடைமுறை வழிகாட்டுதல்களின்படி. முதல் வரிசை சிகிச்சை ஒரு டையூரிடிக் - ஒரு "நீர் மாத்திரை" - நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்கிறீர்கள், நீரிழப்பு மோசமாகிறது, அதிகரிக்கிறது, மேலும் மருத்துவரிடம் திரும்பும்போது நீங்கள் மீண்டும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர் மட்டுமல்ல, உங்கள் இதயத் துடிப்பும் அதிகரிக்கிறது. வழிகாட்டுதல்கள் இப்போது பீட்டா-தடுப்பானைப் பரிந்துரைக்கின்றன. பீட்டா-தடுப்பான் என்ன செய்கிறது? உங்கள் வேகமான இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கிறது. நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றவுடன், உங்கள் இதயம் இப்போது மெதுவாக உள்ளது, ஆனால் மூளை இன்னும் இரத்தத்திற்காக அழுது கொண்டிருக்கிறது, எனவே உங்கள் உடலில் உள்ள அனைத்து இரத்த நாளங்களும் இன்னும் இறுக்கமடைந்து மீதமுள்ள இரத்தத்தை உங்கள் தலையின் மேல் வரை அழுத்துகின்றன.

நீங்கள் மருத்துவரிடம் திரும்பிப் பின்தொடர்தல் செய்யச் செல்கிறீர்கள்; குறைந்த மற்றும் இதோ அழுத்தம் இன்னும் அதிகமாக உள்ளது. "எதிர்ப்பு உயர் இரத்த அழுத்தத்தை" சரிசெய்ய அடுத்த பரிந்துரைக்கப்பட்ட மாத்திரை கால்சியம் சேனல் தடுப்பான். கால்சியம் சேனல் தடுப்பான் என்ன செய்கிறது? இது உங்கள் உடலில் உள்ள அனைத்து இரத்த நாளங்களையும் தளர்த்துகிறது. இரத்தத்தை என் தலையின் மேல் பகுதிக்கு கொண்டு வர இறுக்கப்பட்டவை என்று நீங்கள் சொல்கிறீர்களா? ஆம். இப்போது நான் அதை NIH-க்கு ஒப்படைக்க வேண்டும், முதல் வரிசை சிகிச்சை உண்மையில் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் எனது மதிப்பீட்டில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் மற்றும் அவை எந்த அளவிற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன அல்லது ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன என்பதில் உற்சாகம் இல்லை. சரி, எனவே, மோசமான வாழ்க்கை முறை நடைமுறைகளிலிருந்து நீங்கள் பெறும் நோய்களுக்கு சரியான வாழ்க்கை முறை நடைமுறைகளைத் தவிர வேறு எதையும் கொண்டு சிகிச்சையளிப்பதில் நான் "உண்மையான பெரியவன்" அல்ல என்பதை நீங்கள் காணலாம் என்று நினைக்கிறேன்.

மூளையைக் காப்பாற்றுங்கள்

சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்கள். [5,6,7] மேலும், அவர்களின் சிந்தனை தெளிவாகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களின் மூளையை ஆய்வு

செய்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம், மூளையின் வெள்ளைப் பொருள் குறைபாடுகள் மற்றும் சிந்திக்கவும் நினைவில் கொள்ளவும் சிரமப்படுவதற்கும் இடையே ஒரு தொடர்பைக் கண்டறிந்துள்ளனர். [8] உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்

சாதாரண மக்களை விட 10 மடங்கு அதிக விகிதத்தில் அவர்களின் மூளையில் வெள்ளைப் பொருளின் புண்கள் உருவாகின்றன. [9] மருந்துகளால் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது மூளைச் சிதைவைத் தடுக்காது. சில இரத்த அழுத்த மருந்துகள் மூளைச் சிதைவை இன்னும் வேகமாகச் செய்கின்றன. [10] மூளைச் சிதைவைத் தடுக்க, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் டிமென்ஷியா இரண்டிற்கும் காரணமான வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்களை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

"பாதுகாப்பான" மேஜிக் போஷன்களா?

சிலர் தங்கள் வாழ்க்கை முறை தொடர்பான நோய்களைச் சரிசெய்ய மாற்று மருத்துவத்தை நாடுகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் சப்ளிமெண்ட்ஸ், மூலிகைகள் அல்லது வைட்டமின்களில் பாதுகாப்பான சிகிச்சையைக் கண்டுபிடிப்பார்கள் என்று நினைக்கிறார்கள். இந்த ஓவர்-தி-கவுண்டர் மாத்திரைகளில் சில மருந்துகளைப் போலவே மருந்தியல் விளைவைக் கொண்ட பொருட்கள் உள்ளன, ஆனால் நோயை ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்களைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்து, நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க மந்திர மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது அர்த்தமுள்ளதா? இந்த மாத்திரைகளில் சிலவற்றிலிருந்து மக்கள் பயனடையவில்லை என்பதல்ல. நன்மைக்கான சில ஆதாரங்களைக் கொண்ட முகவர்களில் கோஎன்சைம் Q10, மீன் எண்ணெய், பூண்டு, வைட்டமின் சி, எல்-அர்ஜினைன், [11] திராட்சை விதை சாறு, [12] குர்செடின், [13,14] ரோஸ்மேரி, [15] குருதிநெல்லி, [16] பெருஞ்சீரகம், [17] புல்லுருவி, [18,19] குங்குமப்பூ, [20] ஹாவ்தோர்ன் பெர்ரி [21] மற்றும் வலேரியன் ஆகியவை அடங்கும். [22] ஆனால் இந்த மாத்திரைகள் எதுவும் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் முதலில் அதிகரித்ததற்கான காரணங்களையோ அல்லது காரணங்களையோ மாற்றவில்லை.

மாற்று இல்லை

மாத்திரைகள் மாத்திரைகள் என்பதற்காக நான் அவற்றை எதிர்க்கவில்லை, ஆனால் இந்த மாத்திரைகளில் சில கடுமையான குறைபாடுகளைக் கொண்டிருக்கலாம். உதாரணமாக, ஏற்கனவே இரத்த அழுத்த மாத்திரைகளை உட்கொள்பவர்கள் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுக்கு மிகவும் மோசமாக பதிலளிக்கின்றனர். [23] அவர்கள் ஓரளவு சிக்கிக் கொள்கிறார்கள். மேலும், பார்கின்சன் நோய் சில இரத்த அழுத்த மருந்துகளின் பக்க விளைவு ஆகும். [24] அல்சைமர் பற்றி என்ன? குறைந்த முதல் சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அல்சைமர் போன்ற மூளை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள். [25] செயற்கையான குறைந்த இரத்த அழுத்தம், மருந்துகளுடன், எப்போதும் டிமென்ஷியாவுக்கு முன்னேறுவதைத் தடுக்காது. [26] நல்ல வாழ்க்கை முறை ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் நபர்கள் வயதாகும்போது மனரீதியாகக் கடுமையாக இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். [27] ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மருந்துகளுக்கு அல்ல, டிமென்ஷியாவுக்கு எதிரான உங்கள் பாதுகாப்பாக மாற்ற நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

ஒரு நோயாளி பாதிக்கப்படும் சில நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க மருந்துகள் பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்பட்டாலும், உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது பல மருந்துகளின் பக்க விளைவு ஆகும். வாய்வழி கருத்தடை மருந்துகள் சராசரியாக இரத்த அழுத்தத்தை 8 புள்ளிகள் அதிகரிக்கின்றன. [28,29] ஆண்டிடிரஸன் மருந்துகளின் பயன்பாடு உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான ஆபத்தை இரட்டிப்பாக்குகிறது. [30] அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் சிறுநீரக செயலிழப்பு மூலம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. [31,32,33] அசிடமினோபன் (அக்கா டைலெனால்) இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது [34] குறிப்பாக கரோனரி தமனி நோய் உள்ள நோயாளிகளில் (பெரும்பாலான அமெரிக்கர்கள்). [35]

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன? இரத்த அழுத்தத்தின் வகைப்பாடு குறித்து தேசிய சுகாதார நிறுவனம் தெளிவாகக் கூறுகிறது. இரத்த அழுத்தம் டயஸ்டாலிக் அழுத்தத்தை விட சிஸ்டாலிக் அழுத்தமாக பதிவு செய்யப்படுகிறது. சிஸ்டாலிக் என்பது இதயம் அதன் துடிப்பின் போது உருவாகும் அதிகபட்ச அழுத்தத்தின் அளவீடு ஆகும், மேலும் இதயம் மற்றொரு துடிப்புக்கு இரத்தத்தால் நிரப்பப்படும்போது டயஸ்டாலிக் என்பது மிகக் குறைந்த அழுத்தமாகும். சாதாரண இரத்த அழுத்தம் 120/80 ஐ விட அதிகமாக இருக்காது. 120/80 ஐ விட அதிகமாக இருந்தாலும், 139/89 ஐ விட அதிகமாக இல்லாவிட்டாலும், முன்-உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது. 139/89 ஐ விட அதிக இரத்த அழுத்தம் இரண்டு நிலைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது. நிலை 1 உயர் இரத்த அழுத்தம் 140-159/90-99 வரை உள்ளது. 160/100 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எந்த அழுத்தமும் நிலை 2 உயர் இரத்த அழுத்தமாகக் கருதப்படுகிறது. [3] உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால், உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் பிற உயிருக்கு ஆபத்தான சிக்கல்களை அனுபவிக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

நல்ல வாழ்க்கை முறையால் ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், வயதாகும்போது மனரீதியாகக் கூர்மையாக (கூர்மையான/பிரகாசமான) இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

உலகளாவிய தாக்கம்

உயர் இரத்த அழுத்தம் அமெரிக்காவில் சுமார் 50 மில்லியன் மக்களையும் உலகளவில் 1 பில்லியனையும் பாதிக்கிறது. [3] அமெரிக்க பெரியவர்களில் 29% பேருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது, சுமார் 68% பேர் உயர் இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள், ஆனால் மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களில் 64% பேர் மட்டுமே தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறார்கள். [36] அமெரிக்காவில், சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ள 55 வயதுடைய பத்து பேரில் ஒன்பது பேர் இறப்பதற்கு முன்பு உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்குகிறார்கள். [3]

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வகைகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உள்ளன, முதன்மை மற்றும் இரண்டாம் நிலை. [37] முதன்மை இரத்த அழுத்தம் பொதுவாக அறியப்படாத காரணத்தைக் கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது, ஆனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றிய உண்மைகளை நீங்கள் தொடர்ந்து கற்றுக் கொள்ளும்போது, பெரும்பாலான முதன்மை உயர் இரத்த அழுத்தம் வாழ்க்கை முறை தொடர்பானது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பீர்கள் - இது உணவு, பாராதைராய்டு நோய் மற்றும் உடற்பயிற்சி தொடர்பான நமது பழக்கவழக்கங்களால் ஏற்படுகிறது. இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் தைராய்டு நோய், சிறுநீரக நோய், பாராதைராய்டு நோய், வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி (நீரிழிவு) போன்ற பிற மருத்துவ நோய்களுடன் இணைக்கப்படலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெரும்பாலான மக்களுக்கு அதன் இருப்பு தெரியாது என்பதால், உயர் இரத்த அழுத்தம் "அமைதியான கொலையாளி" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அமைதியான கொலையாளி

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு அதன் இருப்பு தெரியாது என்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் "அமைதியான கொலையாளி" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள சிலர் அறிகுறிகளைப் புகாரளிக்கின்றனர், அவற்றில் சோர்வு, திடீர் சூடான ஃப்ளாஷ்கள், தலைவலி, ஆற்றல் குறைதல், இதயத் துடிப்பு, திடீர் வியர்வை, உடல் செயல்திறன் குறைதல், தலைச்சுற்றல், மூச்சுத் திணறல், மார்பு வலி, தூக்கம், மங்கலான பார்வை, டின்னிடஸ் (காதுகளில் சத்தம்) மற்றும்/அல்லது தசை பதற்றம் ஆகியவை அடங்கும். [38]

கார்டியோவாஸ்குலர் ஆபத்தின் அறிகுறிகளுக்கு எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் மற்ற அனைத்து நோய்களும் இல்லாவிட்டால் அது இவ்வளவு மோசமாக இருக்காது. இவற்றில் இதய நோய் முதலிடத்தில் உள்ளது. சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தை அடைவது இதய செயலிழப்பு அபாயத்தை 36%, கரோனரி இதய நோய் 39% மற்றும் மாரடைப்பு 75% குறைக்கிறது ! [40] உயர் இரத்த அழுத்தம் இதயத்திற்கு மிகவும் கடினமாக இருப்பதால், இரத்த அழுத்தத்தை வெறும் 20 புள்ளிகள் குறைக்க முடிந்தால், இதய நோய் அபாயத்தை பாதியாகக் குறைக்கலாம். [3]

அமெரிக்காவில் சராசரி இரத்த அழுத்தத்தை வெறும் 5 புள்ளிகள் குறைப்பது வருடத்திற்கு 23,000 பக்கவாத இறப்புகளைக் குறைக்கும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். [41] மேலும், உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 140/90 இலிருந்து மிகவும் சாதாரண 120/75 ஆகக் குறைப்பது உங்கள் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை 74% குறைக்கிறது. [42] இரத்தப்போக்கு என்பது பக்கவாதத்திற்கு ஒரு பொதுவான காரணமாகும், மேலும் மூளையில் ஒரு அனீரிஸம் வெடிக்கும்போது ஏற்படலாம். இரத்த அழுத்தம் சாதாரண வரம்புகளுக்குள் வைக்கப்பட்டால், மூளை அனீரிஸம் பெரிதாகி சிதைவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு. [43]

இரத்த அழுத்தத்தை இயல்பாக்குவது பக்கவாதத்தை 35–40%, மாரடைப்பு 20–25% மற்றும் இதய செயலிழப்பு 50% க்கும் அதிகமாகக் குறைக்கும் என்று மற்றொரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. [44]

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது புற வாஸ்குலர் நோயின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது - உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களில் உள்ள இரத்த நாளங்களுக்கு காயம் ஏற்பட்டு உடல் ஊனத்திற்கு வழிவகுக்கும். [45]

காயத்துடன் அவமானத்தையும் சேர்ப்பது

உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் வாழ்நாள் முழுவதும் இரத்தத்தைச் சார்ந்திருப்பதால், உயர் இரத்த அழுத்தம் உங்கள் உடலின் எந்தப் பகுதியையும் சேதப்படுத்தும். சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தங்களை அதிக துக்கத்திலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், நீரிழிவு நோய்க்குப் பின்னால் உள்ள இரண்டாவது முக்கிய காரணமான சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். [46]

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் ஒரு ஆச்சரியமான விளைவு அதிக புற்றுநோய் ஆபத்து! உதாரணமாக, சாதாரண இரத்த அழுத்தம் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோயின் அபாயத்தை 70% குறைக்கிறது. [47]

உங்கள் கடைசி இரத்த அழுத்த எண்கள் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? சிந்திக்கவும் நினைவில் கொள்ளவும் சிரமப்படுகிறீர்களா? உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களின் பிற்காலத்தில் அல்சைமர் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம், இது சிந்திக்கவும் நினைவில் கொள்ளவும் உதவும் திறனைப் பாதிக்கும் மூளை நோயாகும். சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களின் மூளைக்கு சிறந்த இரத்த ஓட்டம் உள்ளது, சிந்தனை மற்றும் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது. [48,49] சாதாரண இரத்த அழுத்தம் மூளை மோசமடைவதிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கிறது, குறிப்பாக முன்பக்க மடல்களில். [50] உயர் இரத்த அழுத்தம் இல்லாதவர்கள் நினைவாற்றல், கவனம் மற்றும் சுருக்க பகுத்தறிவு சோதனையில் சிறப்பாக செயல்படுகிறார்கள். [51] சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உண்மையில் அல்சைமர் அபாயத்தை 40% குறைக்கும். [52]

நோய்க்குறி X நோயறிதல் வழங்கப்படுகிறது. [53] நோய்க்குறி X ஒரு நல்ல நோயறிதல் அல்ல, ஆனால் வாழ்க்கை முறை தலையீடுகள் இந்த நோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது எலும்புகள் மெலிந்து எலும்பு முறிவு ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் ஒரு நோயாகும். சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களை விட ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் ஏற்படும் அபாயத்தில் 1/3 பங்கு உள்ளது. [54]

விழித்திரை நோய் மற்றும் விழித்திரை சிதைவு ஆகியவை குருட்டுத்தன்மைக்கு முக்கிய காரணங்களாகும். இரத்த அழுத்தத்தை சாதாரண வரம்புகளுக்குள் வைத்திருப்பது விழித்திரை நோய் மற்றும்/அல்லது விழித்திரை சிதைவால் ஏற்படும் குருட்டுத்தன்மையின் அபாயத்தை பாதியாகக் குறைக்கிறது. [55]

விறைப்புத்தன்மை குறைபாடு; செயல்திறனில் ஏற்படும் அழுத்தம் பற்றிய பதட்டம்! உங்கள் மனைவியை மகிழ்விப்பதில் சிக்கல் உள்ளதா? உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள ஆண்களை விட சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ள ஆண்கள் முப்பத்திரண்டு சதவீதம் அதிகமாக "எழுந்திருங்கள்". [56]

நாம் எங்கு செல்கிறோம்: சுருக்கம்

நமது உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றிய விவாதம் எங்கு செல்கிறது? இரத்த அழுத்தம் என்பது இதயத்தின் பம்ப், இரத்த நாள அளவு, இரத்த தடிமன் மற்றும் இரத்த அளவு ஆகியவற்றின் விளைவாகும். இதயம் வேகமாக துடித்தால், அதிக இரத்தம் பம்ப் செய்யப்பட்டு அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இதை டாக்ரிக்கார்டியா என்று அழைக்கிறோம். இரத்த நாளங்கள் இறுக்கமடைந்து, இரத்தம் செல்லும் இடத்தை குறுகச் செய்தால், அதே அளவு இரத்தத்தை அதன் இலக்கை அடைய அதிக அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது. இந்த இறுக்க விளைவை வாசோகன்ஸ்டிரிக்ஷன் என்று குறிப்பிடுகிறோம். இரத்த நாளங்கள் பொதுவாக இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்புடனும் விரிவடைந்து பின்னர் ஓய்வெடுக்கின்றன. இரத்த நாளங்கள் கடினமாகிவிட்டால், அவற்றின் விறைப்பு இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்புடனும் இரத்தத்தின் இலவச ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது மற்றும் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இந்த செயல்முறைக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சி. இரத்தம் தடிமனாகவும் சேற்றாகவும் மாறினால், அதை இரத்த நாளங்கள் வழியாகத் தள்ள அதிக அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் தொடங்குகிறது. இரத்தம் தடிமனாகும்போது, பாகுத்தன்மை அதிகமாக அதிகரித்துள்ளது என்று கூறுகிறோம். இரத்த நாளங்கள் அவற்றின் பக்கவாட்டில் இருந்து அழுத்துவதன் மூலம் அடைக்கப்பட்டால், விளைவு உங்கள் கட்டைவிரலை ஒரு தோட்டக் குழாயின் முனையில் வைப்பது போன்றது; இதன் விளைவாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இதை நாம் வெளிப்புற சுருக்கம் என்று அழைக்கிறோம். இறுதியாக, இரத்தத்தின் அளவு அதிகரித்தால், இது இதயத்திற்குள் நுழையும் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது, இது ஒவ்வொரு துடிப்புடனும் இதயம் பம்ப் செய்யும் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது, இதனால் ஒட்டுமொத்த இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இந்த நிகழ்வை நாம் பெரும்பாலும் திரவத் தேக்கம் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

வால்யூம் ஓவர்லோட்!

முதலில், அதிக அளவு திரவம் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பிரச்சனையைப் பற்றிப் பேசுவோம். அதிக அளவு கொழுப்பு திசுக்களை உணவளிக்க அதிக இரத்தம் தேவைப்படும் போது, உடல் பருமன் காரணமாக அதிக அளவு கொழுப்புச் சத்து ஏற்படலாம். உப்பு திரவத்தைத் தக்கவைத்து, திறம்பட அதிக அளவு திரவத்தை உருவாக்குகிறது. சிறுநீரகங்கள் செயலிழக்கும்போது அதிக அளவு திரவம் உட்கொள்வதால் அதிக அளவு திரவம் வெளியேறுகிறது. தசைகள் பல பெரிய இரத்த நாளங்களைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் அதிக அளவு இரத்தம் தேவைப்படுகிறது.

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது. பயன்படுத்தப்படாத பெரிய தசைகள் விறைப்பாகி, அவற்றின் இரத்த

நாளங்கள் விறைப்பாகி, இரத்த ஓட்டத்தை எதிர்த்து இதயத்தில் கன அளவு அதிகமாகின்றன. இதனால், செயலற்ற தன்மை உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இரத்தம் குளிர்ச்சியாக இருப்பதை விரும்புவதில்லை (நீங்கள் குளிர் இரத்தம் கொண்டவர் அல்ல) மேலும் உங்கள் கால்கள் அல்லது கைகள் குளிர்ச்சியாக இருந்தால், இந்த மூட்டுகளில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் இறுக்கமடைகின்றன, இதனால் இரத்தம் முழுவதும் இதயத்திற்குப் பெருக்கெடுத்து, அதை அதிக சுமையாக ஏற்றி, உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. [57]

அமெரிக்க சோடியம் உட்கொள்ளல் உணவு வழிகாட்டுதல்களை மீறுகிறது

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியில் உணவு உப்பு குறிப்பிடத்தக்க பங்கு வகிக்கிறது என்பது அனைவரும் அறிந்த உண்மை. உப்பு உங்கள் உடலை அதிகப்படியான திரவத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது, இதனால் இதயத்தில் அதிக அளவு சுமை ஏற்படுகிறது, மேலும் அதைத் தொடர்ந்து உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. அமெரிக்காவில் சோடியம் உட்கொள்ளலை ஒரு நாளைக்கு 1300 மி.கி (சுமார் 1/2 டீஸ்பூன் உப்பு) ஆகக் குறைப்பது ஆண்டு இறப்பு விகிதத்தை 150,000 குறைக்கும் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. [58] மொத்த உப்பு நுகர்வு ஒரு நாளைக்கு 1/4 முதல் 1/8 டீஸ்பூன் அல்லது மொத்த சோடியம் 600 மி.கி முதல் 300 மி.கி வரை தாண்டக்கூடாது என்பது எங்கள் பரிந்துரைகள்.

துரித உணவு உணவகங்களின் மெனுவில் உப்பு ஒரு பிரபலமான மூலப்பொருள். உப்பு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் மூளை பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணிகளாகும். ஒரு தேசிய புள்ளிவிவரம், ஒரு சமூகத்தில் அதிக எண்ணிக்கையிலான துரித உணவு உணவகங்கள் இருந்தால், அந்த சமூகத்தில் பக்கவாதம் விகிதம் அதிகமாக இருக்கும் என்பதைக் காட்டுகிறது. [59]

சரி, உங்கள் உப்பு அறிவை சோதித்துப் பாருங்கள்; எதில் அதிக சோடியம் உள்ளது - ஒவ்வொன்றும் ஒரு அவுன்ஸ் பரிமாறும்போது அரிசி செக்ஸ் தானியமா அல்லது உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸா? 249 மி.கி. கொண்ட அரிசி செக்ஸ் தானியத்தில், 147 மி.கி. கொண்ட உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸை விட கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்கு அதிகம் உள்ளது. நீங்கள் எப்படி செய்தீர்கள்? இப்போது, டார்ட்டில்லா சிப்ஸ் மற்றும் பதிவு செய்யப்பட்ட தக்காளி சாஸை ஒப்பிடுக. தக்காளி சாஸ் 147 மி.கி. / அவுன்ஸ் கொண்ட சிப்ஸை விட முதலிடத்தில் உள்ளது, சிப்ஸில் அவுன்ஸ் ஒன்றுக்கு 118 மி.கி. சோடியம் உள்ளது. கிராஃப்ட் வெல்வீட்டா பதப்படுத்தப்பட்ட சீஸ் அல்லது ஹாட் டாக் சாண்ட்விச் பற்றி என்ன? ஹாட் டாக்கின் 221 மி.கி. உடன் ஒப்பிடும்போது வெல்வீட்டாவில் 420 மி.கி.யில் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்கு சோடியம் உள்ளது. [60] உங்கள் லேபிள்களைப் படியுங்கள்! ஆச்சரியப்பட வேண்டாம். அல்லது, இன்னும் சிறப்பாக, பதிவு செய்யப்பட்ட சோளத்தை விட பத்தில் ஒரு பங்கு சோடியம் கொண்ட சோளக் கோழி போன்ற லேபிள்கள் இல்லாத உணவை வாங்கவும். [61] ஜப்பானில், சோயா சாஸ் அதிகப்படியான சோடியத்தின் குறிப்பிடத்தக்க மூலமாகும். ஜப்பானில், பெரும்பாலான (63%) உணவு சோடியம் சோயா சாஸிலிருந்து வருகிறது மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு ஒரு பெரிய காரணமாகும். [62]

ஒரு அவுன்ஸ் பரிமாறலில் எந்த அரிசி செக்ஸ் தானியத்தில் அல்லது உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸில் அதிக சோடியம் உள்ளது? 249 மி.கி. அரிசி செக்ஸ் தானியத்தில் 147 மி.கி. உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸை விட கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்கு அதிகம்.

உங்கள் சோடியம் உட்கொள்ளல் பாதுகாப்பான வரம்புகளுக்குள் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், ஆனால் உங்களுக்கு இன்னும் உப்பு தொடர்பான உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது போல் தெரிகிறது. உங்கள் உணவில் உள்ள பிற விஷயங்கள் சோடியத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதால் இது ஏற்படலாம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் உப்பு தக்கவைப்பை அதிகரித்து உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும். [63,64]

உளவியல்-சமூக காரணிகள் உடலின் அதிகப்படியான சோடியத்தை தக்கவைத்துக்கொள்ளும் போக்கையும் பாதிக்கலாம். மன அழுத்தத்தில் உள்ளவர்கள் சோடியத்தை தக்கவைத்துக்கொள்கிறார்கள். [65] இதனால், மன அழுத்தம் இல்லாதவர்கள், குறைவான உப்பை தக்கவைத்துக்கொள்கிறார்கள் மற்றும் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த புத்தகத்தில் மேலும் "வேகமான இதய துடிப்பு விவாதப் பகுதியின்" கீழ் இந்த காரணியை மீண்டும் விரிவாகப் பார்ப்போம். இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் சோடியம் டேபிள் உப்புக்கு தனித்துவமானது (அல்லது வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது); இது கடல் உப்பு மற்றும் மோனோ சோடியம் குளுட்டமேட்டிலும் (MSG) காணப்படுகிறது. எனவே MSG நுகர்வு ஒருவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது என்பதில் ஆச்சரியமில்லை. [66]

அதிகரித்து வரும் உடல் பருமன் அழுத்த கவலைகளை அதிகரிக்கிறது

பெரிய ஆடையை வாங்குவதற்கு முன் இருமுறை யோசியுங்கள்; ஆடை அளவு இரத்த அழுத்த அதிகரிப்புடன் நேரடியாக தொடர்புடையது. [67] உலக சுகாதார அமைப்பின் கூற்றுப்படி, உலகளவில் ஒரு பில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் அதிக எடையுடன்

உள்ளனர், மேலும் 300 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் பருமனாக உள்ளனர், இதன் விளைவாக உயர் இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரக நோய் மற்றும் இருதய நோய் அதிக விகிதத்தில் உள்ளன. [68] அமெரிக்காவில் நாம் சாப்பிடும் (S)tandard (A)american (D)iet, கல்லீரலை "கொழுப்பு கல்லீரல் நோயால்" நோய்வாய்ப்படுத்துகிறது மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கிறது. [69] "பாட் பெல்லி" என்பது ஒரு கெட்ட சகுனம்

உயர் இரத்த அழுத்தம். மெலிந்து போவது நல்லது, அழுத்தம் குறைய வயிற்றை இறுக்குங்கள்! நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக வயிற்று (உள்ளுறுப்பு கொழுப்பு) அணிகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. [70] ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை சீஸ் சாப்பிடுவது ஒரு மனிதனின் இடுப்பு சுற்றளவு, உடல் நிறை குறியீட்டெண் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கும். [71] உண்மையில், நீங்கள் உங்கள் பெல்ட்டை இறுக்கும் ஒவ்வொரு அங்குலமும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயத்தை 15% குறைக்கிறது. [72] பவுண்டுகளில் முழுமையான எடை அதிகரிப்புடன் தொடர்புபடுத்த, உங்கள் சிறந்த உடல் எடையை விட 55 பவுண்டு எடை அதிகரிப்பு உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயத்தை 265% அதிகரிக்கிறது. [73] அமெரிக்காவில் 50% வரை பெரியவர்களுக்கு, மாத்திரைகள் மூலம் உயர் இரத்த அழுத்தம் நிர்வகிக்கப்படுகிறது, மருந்து சிகிச்சையின் தேவையை உடல் எடையில் மிதமான குறைப்பு மூலம் குறைக்க முடியும் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. [74]

புரத ராட்சதர்களிடையே சமத்துவமின்மை

புரதத்தை பலர் அத்தியாவசியமாகக் கருதினாலும், அதிகப்படியான உட்கொள்ளல் உயர் இரத்த அழுத்தத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. [75] குறிப்பாக, விலங்கு புரதம் குறிப்பாக சிறுநீரக செயல்பாட்டைக் குறைத்து உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [76] மறுபுறம், தாவர புரதம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. தாவர புரதம், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகமாக உட்கொள்வது உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. [77] ஒரு நடைமுறை எடுத்துக்காட்டாக, இரண்டு குழுக்கள் ஒப்பிடப்பட்டன. முதல் குழு விலங்கு புரதத்தின் மூலமாக பால் பயன்படுத்தியது, இரண்டாவது குழுவிற்கு காய்கறி புரதத்தின் மூலமாக சோயா பால் வழங்கப்பட்டது. சோயா பால் உட்கொண்டவர்கள் பசுவின் பால் உட்கொண்டவர்களை விட 18 mmHg குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை அனுபவித்தனர். [78] சோயாவுக்கு மாறுவது சிறுநீரக செயல்பாடு மற்றும் இன்சுலின் உணர்திறனை மேம்படுத்தலாம், [79] மற்றும் சீரம் மொத்த கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கலாம். [80]

வாசோகன்ஸ்டிரிக்ஷன்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வளர்ச்சியில் வாசோகன்ஸ்டிரிக்ஷனின் தாக்கத்திற்கு இப்போது நம் கவனத்தைத் திருப்புவோம். இரத்த நாளங்கள் இறுக்கமடைந்து, இரத்தம் செல்லும் பாதை குறுகினால், அதே அளவு இரத்தத்தை அதன் இலக்கை அடைய அதிக அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது. இரத்த நாளங்கள் இறுக்கமடைவதற்கு என்ன காரணம்? உளவியல் மன அழுத்தம், குளிர் - குறிப்பாக கைகள் மற்றும்/அல்லது கால்களில், மற்றும் போதுமான நீர் உட்கொள்ளலை பராமரிக்கத் தவறியது. பின்னர் தேநீர், காபி, கோலாக்கள் மற்றும் புகையிலையிலிருந்து வரும் கா:ஃபின் போன்ற இரத்த நாளங்களை சுருங்கத் தூண்டும் பொருட்கள் உள்ளன.

அழுத்தம் கொடுப்பது: பொருள் துஷ்பிரயோகம்

நிஜ வாழ்க்கை அல்லது மரணம், மன அழுத்தம், விமானம் அல்லது சண்டை போன்ற சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் இருக்கும்போது எப்படி செயல்படுகிறீர்களோ அப்படியே கா:ஃபின் இதயத்தை எதிர்வினையாற்ற வைக்கிறது. [81] உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்றால், கா:ஃபின் மன அழுத்த மத்தியஸ்தர்களான எபிநெ:ஃப்ரின் மற்றும் நோர்பைன்ப்ரைனின் சுழற்சி செறிவுகளை அதிகரிப்பதன் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தை கடுமையாக அதிகரிக்கிறது. கூடுதலாக, கா:ஃபின் தமனி விறைப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் இரத்த நாளங்களின் தளர்வைத் தடுக்கிறது. [82] கா:ஃபின் நுகர்வு இரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் அளவைப் பொறுத்தது - நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக கா:ஃபின் உட்கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. [83]

சாக்லேட்டில் கா:ஃபின் மற்றும் தியோப்ரோமைன் போன்ற பிற வாசோஆக்டிவ் பொருட்கள் உள்ளன. [84] சிலர் உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் சாக்லேட் வெளிப்படையான நேர்மறையான விளைவுகளை வழங்க வடிவமைக்கப்பட்ட ஆய்வுகளை (தொழில் ஈடுபாடு, நிதி அல்லது ஆராய்ச்சியாளர் சார்பு குறித்து எந்த மறுப்பும் இல்லாதவை) வடிவமைத்துள்ளனர். [85] ஆனால் கடைகளில் கிடைக்கும் சாக்லேட்டை சாப்பிடும் உண்மையான நபர்களைப் பற்றிய ஆய்வுகளில் இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்காது, இது உணவுக்கு இடையில் சாப்பிடுவதையும் எடை அதிகரிப்பதையும் மட்டுமே ஊக்குவிக்கிறது. [86]

புகையிலையில் உள்ள நிக்கோடின் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் ஒரு வாசோகன்ஸ்டிரிக்டர் மற்றும் பிரஷர் ஆகும். புகைபிடிக்காதவர்களுக்கு

புகைபிடிப்பவர்களை விட உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் ஆபத்து 12% குறைவு. [87]

சுற்றுச்சூழல் அபாயங்கள்

லூசியானாவைத் தாக்கிய கத்ரீனா சூறாவளியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தங்க வைக்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட FEMA டிரெய்லர்களால் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களை நினைவில் கொள்கிறீர்களா? [88] கட்டுமானப் பொருட்கள் மற்றும் சிகரெட் புகையில் காணப்படும் ஃபார்மால்டிஹைட் மற்றும் அசிடால்டிஹைட் போன்ற சுற்றுச்சூழல் இரசாயனங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன, இரத்த நாளங்களை இறுக்குகின்றன மற்றும் இதயம் பம்ப் செய்யும் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. [89]

மின்காந்த தாக்குதலின் விளைவாக வாசோகன்ஸ்டிரிக்ஷன் ஏற்படலாம். உதாரணமாக, மொபைல் போனில் 40 நிமிடங்கள் பேசுவது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 10 புள்ளிகள் அதிகரிக்கும். [90]

வானிலை மற்றும் உடைகள்

உங்கள் கைகள் அல்லது கால்கள் குளிர்ச்சியடையும் போது, அவற்றில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் இறுக்கமடைந்து, அவற்றிற்கு வரும் இரத்தத்தின் அளவைக் குறைக்கின்றன, இதனால் நீங்கள் அதிக வெப்பத்தை இழக்க மாட்டீர்கள். மோசமாக உடையணிந்த, குளிர்ந்த கைகால்கள் இரத்தத்தை இதயத்திற்குத் திருப்பி, அதன் வேலையை இரட்டிப்பாக்கி, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. [91] குளிர்காலத்தில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது, குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு, [92] ஆனால் உப்பு மற்றும் கொழுப்பின் நுகர்வும் அதிகரிக்கிறது என்பது கவனிக்கத்தக்கது . [93]

பிரகாசமான பக்கத்தில், சூரிய ஒளியின் நன்மைகளை குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்! சூரிய ஒளி இரத்த நாளங்களை தளர்த்தி, இரத்த அழுத்தத்தை [94,95] குறைக்கிறது மற்றும் வைட்டமின் டி அதிகரிக்கிறது, இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது. [96]

அந்த தசைகளை அசை!

உட்கார்ந்தே உயிரை எடுக்காதீர்கள்! சுறுசுறுப்பாக இருப்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும்; உட்கார்ந்தே வேலை செய்பவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வரும். [97] செயலற்ற தன்மை இரத்த ஓட்டத்திற்கு வாஸ்குலர் எதிர்ப்பை அதிகரிக்கிறது, [98] பெரிய தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது, [99] மற்றும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. [100] உங்கள் தசைகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது அவற்றை மிருதுவாகவும், இரத்தத்தால் நன்கு நிரப்பப்பட்டதாகவும் வைத்திருக்கிறது, இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. [101,102]

உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சையில் உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுவதில்லை. உடற்பயிற்சி ஆரோக்கியத்தின் அனைத்து அம்சங்களுக்கும் முக்கியமானது. நீங்கள் தொடர்ந்து அசைந்து கொண்டிருந்தால், அவை உங்களை ஒரு பெட்டியில் வைக்காது! உடற்பயிற்சி முறையாக, நடைபயிற்சி என்பது வெல்ல முடியாதது. உண்மையில், ஒரு நாளைக்கு 10,000 படிகள் அல்லது அதற்கு மேல் நடப்பது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 10 புள்ளிகள் குறைக்கும். [103] அது சுமார் 4 மைல்கள். பளு தூக்குதல் அல்லது எதிர்ப்பு பயிற்சி கூடுதல் நன்மையை அளிக்கும். உண்மையில், ஜிம்மில் ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்கள் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 10-12 புள்ளிகள் வரை குறைக்கும். [104]

தளர்வு

மசாஜ் தேவையா? முதுகு மசாஜ் தளர்வைத் தருகிறது மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. [105] ஒரு இனிமையான சூடான குளியல் கூட நன்மை பயக்கும். [106]

வெளிப்புற சுருக்கம்

வெளிப்புற அழுத்தம், அதாவது இரத்த நாளத்தின் வெளிப்புறத்தில் இருந்து ஏதோ ஒன்று அழுத்தம் கொடுத்து இரத்த ஓட்டத்தை அடைப்பது, உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் விளைவு, உங்கள் கட்டைவிரலை ஒரு தோட்டக் குழாயின் முனையில் வைப்பது போன்றது; இதன் விளைவாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். யாராவது உங்கள் கழுத்தை பின்னால் இருந்து பிடித்து உங்கள் காற்று மற்றும் கரோடிட் தமனிகளை அடைத்தால், உங்கள் கண்கள் வீங்குவது மட்டுமல்லாமல், உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இரத்த நாளங்களின் வெளிப்புற சுருக்கத்தை உருவாக்கும் உடல் விஷயங்களில் வீக்கம் அல்லது எடிமா, வீக்கம், இரத்த நாள சுவர்களில் சர்க்கரை பூச்சு, கிளைசேஷன் எனப்படும் இறுக்கமான ஆடை மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவை அடங்கும்.

இறுக்கமான ஆடைகள்

பெல்ட்கள் மற்றும் எலாஸ்டிக் போன்ற இறுக்கமான ஆடைகள் இரத்த நாளங்களை சுருக்கி இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. உங்கள் தோள்களில் தொங்கும் ஆடைகள் உங்கள் இடுப்பை சுருக்காமல் விட்டுவிட்டு இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன. தளர்வான ஆடைகளை அணிவது அதிக இலவச இரத்த ஓட்டத்தையும் சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தையும் அனுமதிக்கிறது. [107] பேன்ட்டைத்

தூக்க பெல்ட் அணிவதற்குப் பதிலாக, இறுக்கத்தைத் தவிர்க்க சஸ்பெண்டர்கள் உதவியாக இருக்கும்.

சரியாக சுவாசிக்கவும்

ஆழமற்ற மார்பு/கழுத்து சுவாசத்திற்கு மாறாக, ஆழமான வயிற்று சுவாசம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. [108,109]

இரத்த பாகுத்தன்மை, அடர்த்தியான இரத்தம்

இரத்தம் தடிமனாகவும், சேறும் சகதியுமாக மாறினால், அதை இரத்த நாளங்கள் வழியாக எடுத்துச் செல்ல அதிக அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது, மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தம் தொடங்குகிறது. [110] இரத்தம் கெட்டியாகி, பாகுத்தன்மை அதிகமாகிவிட்டது என்று கூறுகிறோம். என்ன நடக்கிறது என்றால், சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் ஒரு தொடரில் அல்லது சங்கிலியில் ஒன்றாக ஒட்டிக்கொள்கின்றன. இந்த நிகழ்வை நாம் ரவுலியோக்ஸ் என்று அழைக்கிறோம். [111] அதிகரித்த பாகுத்தன்மை மற்றும் ரவுலியோக்ஸை நோக்கி இரத்தத்தை பாதிக்கும் காரணிகளில் மன அழுத்தம், நீரிழப்பு, சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வது, அதிக இரத்த கொழுப்பு, அதிக கொழுப்புள்ள உணவு, அதிகமாக சாப்பிடுவது மற்றும் குடலில் கழிவுப்பொருட்கள் குவிதல் ஆகியவை அடங்கும்.

எண்ணெய்கள் மற்றும் சர்க்கரைகள் போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகள், சிவப்பு இரத்த அணுக்களை கொத்தாக அல்லது ரூலியோக்ஸ் எனப்படும் சங்கிலிகளில் ஒன்றாக ஒட்டிக்கொள்ளச் செய்கின்றன, அவற்றை நுண்ணோக்கியின் கீழ் காணலாம். இந்த தடிமனான இரத்தத்தை சுற்றுவதற்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது. [112]

கொழுப்புகள்

அதிக அளவு கொழுப்பை சாப்பிடுவதால், ருலியோக்ஸ் எனப்படும் நிறைவுற்ற கொழுப்புள்ள உணவு (அதாவது விலங்கு பொருட்கள், வெண்ணெய், [113] வெண்ணெய், ஷார்ட்டனிங் மற்றும்/அல்லது தேங்காய் எண்ணெய், [114] போன்றவை) உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. கூடுதலாக, இந்த பொருட்களின் நுகர்வு இரத்தக் கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது, இரத்தத்தை மேலும் தடிமனாக்குகிறது மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. [115] கடவுள் கூட கொழுப்பு கேள்வியை எடைபோட்டுள்ளார், "இஸ்ரவேல் புத்திரரிடம், நீங்கள் எந்த விதமான கொழுப்பையும் சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்லுங்கள்..." [116]

நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் எவ்வளவு கொழுப்பு இருக்கிறது தெரியுமா? உணவில் உள்ள கொழுப்பு இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது, ஏனெனில் அது இரத்தத்தை தடிமனாக்குகிறது, மேலும் இரத்த நாளங்களை விறைப்பாக்குகிறது.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் காய்கறி கொழுப்புகளுடன் ஒப்பிடும்போது, பன்றிக்கொழுப்பு இரத்த அழுத்தத்தையும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தையும் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [117] வயதாகும்போது இந்தப் பிரச்சினை மோசமாகிறது. [118] "பன்றி, குளம்புகளைப் பிரித்தாலும், அசை போடாததால், அது உங்களுக்கு அசுத்தமானது: நீங்கள் அவற்றின் சதையை உண்ணக்கூடாது, அவற்றின் இறந்த உடலைத் தொடக்கூடாது" என்று கடவுள் ஏன் கூறினார் என்பதை விளக்க இந்த அறிவியல் உண்மைகள் உதவுகின்றன. [119] மக்கள் 10 நாட்களுக்கு விலங்கு கொழுப்பு இல்லாத உணவில் வைக்கப்பட்டால் என்ன நடக்கும் என்று ஒரு குழு ஆராய்ச்சியாளர்கள் விரும்பினர். பத்து நாட்கள் விலங்கு கொழுப்பு இல்லாத உணவில் இரத்த அழுத்தம் கணிசமாகக் குறைகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. [120] கி.மு. 600 ஆம் ஆண்டு வாக்கில் பாபிலோனில் இதேபோன்ற ஒரு பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டது என்பது கவனிக்கத்தக்கது. [121] டேனியல் பாபிலோனின் யூத சிறைப்பிடிக்கப்பட்டவர். இறைச்சி உணவை வழங்கியபோது, அவர், "உமது அடியாட்களுக்கு பத்து நாட்கள் சாப்பிட பருப்பு (காய்கறிகள்) மற்றும் குடிக்க தண்ணீர் கொடுக்கட்டும்" என்று கேட்டார். [122] இதன் விளைவாக, ஆய்வின் தலையீட்டுப் பிரிவைப் பகிர்ந்து கொண்ட டேனியல் மற்றும் மூன்று சக ஊழியர்கள், மற்ற அனைத்து பல்கலைக்கழக மாணவர்களையும் விட பள்ளியில் பத்து மடங்கு சிறப்பாகச் செயல்பட்டனர்.

பதப்படுத்தப்பட்ட தாவர எண்ணெய்களைப் பற்றி என்ன? இந்த எண்ணெய்கள் தாவரங்களிலிருந்து வருவதால் மட்டுமே அவை உடல்நல அபாயத்திலிருந்து விடுபடுவதில்லை. சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்கள், குறிப்பாக கனோலா எண்ணெய், [123] உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது [124] மற்றும் இளம் வயதிலேயே பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [125]

எண்ணெய்களில் உள்ள மற்றொரு பிரச்சனை என்னவென்றால், அவை வெப்பத்திற்கு ஆளாகும்போது என்ன நடக்கும் என்பதுதான். உதாரணமாக, ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய்களை சூடாக்கும் போது அவற்றின் தரம் கடுமையாக மோசமடைகிறது, அவை நச்சுத்தன்மையுடையதாக மாறும், இதனால் அவை உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் தொடக்கத்திற்கும் தீவிரத்திற்கும் பங்களிக்கின்றன. [126]

நீங்கள் உண்ணும் உணவில் எவ்வளவு கொழுப்பு இருக்கிறது தெரியுமா? உணவில் உள்ள கொழுப்பு இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது, ஏனெனில் அது இரத்தத்தை தடிமனாக்குகிறது, இரத்த நாளங்களை கடினமாக்குகிறது, [127] மற்றும் எண்டோடெலியல் செயலிழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. [128] எண்டோடெலியல் செயலிழப்பு என்றால் என்ன? இரத்த நாளங்களை தளர்த்த உடலில் நைட்ரிக் ஆக்சைடு பயன்படுத்தப்படுகிறது. நைட்ரிக் ஆக்சைடு தளர்வுக்கு இரத்த நாளங்கள் மோசமாக பதிலளிக்கும் போது, அது இரத்த நாளத்தின் உள் புறணி அல்லது எண்டோடெலியம் நோய்வாய்ப்பட்டதாகவோ அல்லது செயலிழந்ததாகவோ இருப்பதால் ஏற்படுகிறது என்று நாங்கள் கூறுகிறோம், எனவே, எண்டோடெலியல் செயலிழப்பு. [129] நைட்ரிக் ஆக்சைடு தளர்வு சமிக்ஞைகளுக்கு வாஸ்குலர் உணர்திறனைக் குறைக்கும் உணவுகளில் பின்வருவன அடங்கும்: அதிக கொழுப்பு, [130] உப்பு, [131,132] கொழுப்பு, [133,134] (குறிப்பாக உணவு ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட கொழுப்பு [135] [136]), அதிகமாக சாப்பிடுவது, [137,138] சர்க்கரை, [139,140] (குறிப்பாக பிரக்டோஸ் [141,142]), மற்றும் நீரிழிவு நோயில் நடப்பது போல் புரதங்களின் கிளைசேஷன். [143]

வாசோ-ரிலாக்சிங் டயட்

மறுபுறம், சரியான உணவுமுறை நைட்ரிக் ஆக்சைடு தளர்வுக்கு உங்கள் இரத்த நாளங்களின் எதிர்வினையில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நான் இதை வாசோ-ரிலாக்சிங் டயட் என்று அழைக்கிறேன், அதாவது இது உங்கள் உடலில் இருந்து வரும் தளர்வு செய்திகளுக்கு உங்கள் இரத்த நாளங்களை மிகவும் பதிலளிக்கக்கூடியதாக மாற்றுகிறது. வாஸ்குலர் வினைத்திறனை மேம்படுத்த அறியப்பட்ட உணவுமுறை மாற்றங்கள் பின்வருமாறு: சைவ உணவு, [144] ஓட்ஸ் (ஓட்ஸ்), [145] தக்காளி, வைட்டமின் ஈ போன்ற [146] ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் நிறைந்த உணவுமுறைகள் [147] , [148] மற்றும் துத்தநாகம் [149] மற்றும் தாமிரம் போன்ற தாதுக்கள் . [150]

ஒமேகா-3 குறைபாடு உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. [151] ஆளி விதை மற்றும் வால்நட் ஆகியவை ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்களின் நல்ல உணவு ஆதாரங்கள். ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மிகவும் இரத்த உறைவுக்கு எதிரானவை மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு. இதற்கு நேர்மாறாக, சுத்திகரிக்கப்பட்ட தாவர எண்ணெய்கள் மற்றும் இறைச்சியில் உள்ள ஒமேகா-6 கொழுப்பு அமிலங்கள் புரோத்ரோம்போடிக் (இரத்த உறைவை ஏற்படுத்துகின்றன) மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு. ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் ஹைப்பர்லிபிடெமியா, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் முடக்கு வாதம் ஆகியவற்றின் சிகிச்சையிலும் உதவுகின்றன. [152]

கொடிய கலவை: கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை

கொழுப்பும் சர்க்கரையும் இணையும்போது ஒரு கொடிய கலவையை உருவாக்குகின்றன. இந்த இரண்டு காரணிகளையும் இணைப்பதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் வெறும் சேர்க்கை மட்டுமல்ல, அது பெருக்கக்கூடியது, [153] அதாவது இந்த இரண்டு காரணிகளையும் சிறிய அளவில் ஒன்றாகக் கலப்பது மிகப்பெரிய உடல்நலக் கேடை உருவாக்குகிறது.

அமெரிக்க இனிப்புப் பல்

சர்க்கரையைப் பற்றிப் பேசுகையில், (மற்றும் வெள்ளை மாவு, வெள்ளை பாஸ்தா, வெள்ளை அரிசி மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட காலை உணவு தானியங்கள் போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள், அவை உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் உடனடியாக சர்க்கரையாக மாறும்), 20 டீஸ்பூன் சர்க்கரை உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 2 மிமீஹெச்ஜி அதிகரிக்கிறது, 40 டீஸ்பூன் 5 மிமீஹெச்ஜி அதிகரிக்கிறது. [154] சராசரி அமெரிக்கர் தங்கள் வாழ்நாளில் ஒவ்வொரு நாளும் 47 டீஸ்பூன் சர்க்கரையை உட்கொள்கிறார். [155] உணவில் சர்க்கரையின் ஆபத்து என்னவென்றால், அது இரத்த ஓட்டத்தில் முடிகிறது. இரத்த சர்க்கரை அதிகரிக்கும் போது இரத்த அழுத்தமும் அதிகரிக்கிறது. [156]

அனைத்து கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் சமமாக உருவாக்கப்படவில்லை. சர்க்கரை மற்றும் சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் ஒரு கிராமுக்கு ஒரே கோட்பாட்டு கலோரிகளைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் இரத்த சர்க்கரையின் மீதான தாக்கம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு சிக்கல்களின் ஆபத்து மிகவும் வேறுபட்டவை. [157] சுத்திகரிக்கப்படாத தாவர அடிப்படையிலான உணவில் இருந்து வரும் சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மிகவும் சிறப்பாக பொறுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன, உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன, மேலும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை வழங்குகின்றன. [158] எனவே சர்க்கரை மற்றும் பிற சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை எவ்வாறு ஏற்படுத்துகின்றன? சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நோர்பைன்ப்ரைன், டோபமைன் மற்றும் எபினெஃப்ரின் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதன் மூலமும், இரத்த நாள சுவர் தடிமனாவதை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. [159] சர்க்கரை

உட்கொள்வதை நிறுத்துவதே ரகசியம்; அது வேலை செய்கிறது, மேலும் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. [160]

சர்க்கரை ஒரு குவியும் விஷம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உங்கள் இரத்த அணுக்கள், இரத்த நாளங்கள் மற்றும் பிற உடல் திசுக்கள் முழுவதும் சர்க்கரையின் ஒட்டும் பூச்சை உருவாக்குகின்றன. மேலும் சுத்திகரிக்கப்படும்

நீங்கள் உண்ணும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை அதிகமாகக் குறைத்து, இந்த ஒட்டும் இனிப்புப் பொருள் உங்கள் உடலின் திசுக்களை அதிகமாக மூடுகிறது. இந்த பூச்சு கிளைசேஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது மற்றும் காலப்போக்கில் குவிந்து, வாஸ்குலர் மற்றும் இதய தசை விறைப்பு, பெருந்தமனி தடிப்புத் தகடு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. உங்கள் வாழ்நாளில் நீங்கள் எவ்வளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவை சாப்பிடுகிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு வயதாகும்போது உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். [161] சுத்திகரிக்கப்படாத தாவர அடிப்படையிலான உணவைப் பின்பற்றுபவர்கள் சுத்தமான இருதய அமைப்பை அனுபவிக்கிறார்கள், மேலும் அவர்கள் வயதாகும்போது உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம். [162]

சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளை சாப்பிடுவது இன்சுலின் எதிர்ப்பு எனப்படும் ஒரு நிலைக்கு வழிவகுக்கும் ஒரு குறைபாட்டைக் கொண்டுள்ளது, அங்கு உடலின் செல்கள் சாதாரண இன்சுலின் அளவிற்கு பதிலளிக்கும் விதமாக இரத்த ஓட்டத்தில் இருந்து சர்க்கரையை வெளியே எடுக்காது. [163,164] இன்சுலின் எதிர்ப்பை அதிகரிப்பதாகக் காட்டப்படும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு: வெள்ளை அரிசி, [165] பேஸ்ட்ரிகள் மற்றும் வெள்ளை ரொட்டியில் காணப்படும் வெள்ளை மாவு, [166,167] மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரை. [168,169] சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளில் குறிப்பாக கவலைக்குரியது பிரக்டோஸ், இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்கும் அதன் திறன் டேபிள் சர்க்கரையை விட அதிகமாக உள்ளது. [170,171]

சர்க்கரை ஒரு குவியும் விஷம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உங்கள் இரத்த அணுக்கள், இரத்த நாளங்கள் மற்றும் பிற உடல் திசுக்கள் முழுவதும் சர்க்கரையின் ஒட்டும் பூச்சை உருவாக்குகின்றன. நீங்கள் எவ்வளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடுகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் இரத்த சர்க்கரை செல்கிறது.

இன்சுலின் எதிர்ப்பிற்கான கூடுதல் காரணங்களில் அதிக கொழுப்புள்ள உணவு, [172] உணவு அல்லது சிற்றுண்டிகளுக்கு இடையில் சாப்பிடுவது [173] மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவை அடங்கும். [174] இன்சுலின் எதிர்ப்பின் விளைவுகள் அதிக கொழுப்பு மதிப்புகள் [175] மற்றும், நிச்சயமாக, உயர் இரத்த அழுத்தம். [176,177,178] சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் இன்சுலினை அதிக உற்பத்திக்கு ஒருபோதும் தூண்டாதவர்களுக்கும் இன்சுலின் சார்ந்த உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாது. [179] உங்கள் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதைக் காண விரும்பும் அளவுக்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளை மட்டுமே சாப்பிடுங்கள்.

பிரக்டோஸைப் பற்றிப் பேசுகையில், ஒரு நாளைக்கு ஒரு பிரக்டோஸ்-இனிப்பு சோடா குடிப்பது உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை 77% அதிகரிக்கும். [180] மேலும், செயற்கை இனிப்புகள் ஒரு நல்ல மாற்றாக நீங்கள் நினைத்திருந்தால், மீண்டும் சிந்தியுங்கள். அஸ்பார்டேம் போன்ற செயற்கை இனிப்புகள் சிலருக்கு மிக அதிக இரத்த அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும். [181] இந்த இனிப்புகளை நிறுத்துவது சிலரின் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான ரகசியமாக இருக்கலாம். [182] மறுபுறம், இரத்த அழுத்தத்தை மேம்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ள சர்க்கரை அல்லாத இனிப்பு உள்ளது, அது ஸ்டீவியா. [183] இது கால்சியம் சேனல் தடுப்பானாக (சில மருந்து இரத்த அழுத்த மருந்துகளின் செயல்பாட்டின் வழிமுறை) செயல்படுவதன் மூலம் இதைச் செய்கிறது . [184]

தமனிகள் கடினப்படுத்துதல்

தமனிகள் கடினமடைவது இரத்தத்தின் இலவச ஓட்டத்திற்கு எதிர்ப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இரத்த நாளங்கள் பொதுவாக இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்புடனும் விரிவடைந்து ஓய்வெடுக்கின்றன. இரத்த நாளங்கள் கடினமாகிவிட்டால், அவற்றின் விறைப்பு இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்புடனும் இரத்தத்தின் இலவச ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது மற்றும் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. [185,186] பெருந்தமனி தடிப்புத் தகடு இந்த செயல்முறைக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. [187] ஒரு தகடு இரத்த நாளத்தின் விட்டத்தை சுருக்கினால், சிறிய திறப்பு வழியாக அதே அளவு இரத்தத்தைப் பெற அதிக அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது.

இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்கான இந்த வழிமுறைக்கு வழிவகுக்கும் பிற நிலைமைகள் பின்வருமாறு; அதிகரித்த உடல் வீக்கம் [188] (ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது), உடல் செயலிழப்பு மற்றும் எண்டோடெலியல் செயலிழப்பு. எண்டோடெலியல்

செயலிழப்பு என்பது இரத்த நாளச் சுவரின் செயலிழப்பு ஆகும், இதனால் அது உடலின் தளர்வு சமிக்ஞைகளுக்கு இனி பதிலளிக்காது. எண்டோடெலியல் செயலிழப்பு பதிலளிக்காத தமனிகள் மற்றும் நரம்புகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. பதிலளிக்காத தமனிகள் மற்றும் நரம்புகள் திசுக்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை தடைசெய்கின்றன, அதே அளவு இரத்தத்தை நகர்த்துவதற்குத் தேவையான இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. எண்டோடெலியல் செயலிழப்பை ஏற்படுத்தும் விஷயங்களில் எண்டோடெலியத்தின் சர்க்கரை பூச்சுடன் கூடிய உயர் இரத்த சர்க்கரைகள், எண்டோடெலியம் இறந்துவிடுவதால் யூரிக் அமிலம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு ஆகியவை எண்டோடெலியத்தை செயலிழக்கச் செய்கின்றன, இதனால் அது ஓய்வெடுக்காது மற்றும் இரத்தம் சுதந்திரமாக செல்ல அனுமதிக்காது.

வீக்கம் மற்றும் எண்டோதெலியல் செயலிழப்பு

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வளர்ச்சியில் வீக்கத்தின் பங்கு பன்முகத்தன்மை கொண்டது. எண்டோடெலியல் செயலிழப்பை ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், இது இரத்த நாள சுவர்களை தடிமனாக்குகிறது, இரத்த ஓட்டத்தை மிகவும் கடினமாக்குகிறது மற்றும் சாதாரண சுழற்சிக்குத் தேவையான அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. இதன் விளைவாக, இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதன் மூலம் அதிகரிக்கிறது. [189] அதிக வீக்கம் உள்ளவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் 40% அதிகம். [190] உப்பு உட்கொள்ளலுக்கும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்கும் இடையே தொடர்பு இருப்பதை பலர் உணர்கிறார்கள். உண்மையில், உலகளவில் நோய் தொடர்பான நோயுற்ற தன்மை மற்றும் இறப்புக்கு தமனி உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு முக்கிய காரணமாக இருந்தாலும், உப்பு குறைவாகவோ அல்லது உப்பு இல்லாததாகவோ இருக்கும் இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளும் மக்களில் இது கிட்டத்தட்ட இல்லை. [191] இது ஓரளவுக்கு திரவம் தக்கவைப்பதால் ஏற்படுகிறது, [192,193] ஆனால் இது வீக்கத்தாலும் ஏற்படுகிறது. [194] அதிகப்படியான உப்பு உட்கொள்ளல் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரக காயத்தை ஏற்படுத்துகிறது, ஓரளவுக்கு, இரத்த நாள சுவர்கள் மற்றும் சிறுநீரகங்களை வீக்கப்படுத்தும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தால். [195]

சுற்றுச்சூழலில் நச்சுகள்

லீட் [196] மற்றும் ஆர்சனிக் [197] ஆகியவை முழு உடல் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சுற்றுச்சூழல் விஷங்கள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. பழைய வண்ணப்பூச்சு, பழைய வீடுகளைச் சுற்றியுள்ள தூசி ஆகியவற்றில் ஈயம் ஒரு பொதுவான மாசுபாடு மற்றும் கால்சியம் போன்ற கூடுதல் பொருட்களில் கூட காணப்படுகிறது. [198] ஆர்சனிக் பெரும்பாலும் பொது குடிநீரை மாசுபடுத்துகிறது [199] மற்றும் பாட்டில் தண்ணீரை மாசுபடுத்துகிறது. [200] ஆர்சனிக் கோழி மற்றும் பன்றி தீவனத்தில் வளர்ச்சி ஊக்கியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் இந்த விலங்குகளின் இறைச்சிகளில் உள்ளது. ஆர்சனிக் என்பது கோழிகளில் குடல் ஒட்டுண்ணிகளைக் கட்டுப்படுத்த விவசாயிகள் பயன்படுத்தும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தீவன நிரப்பியாகும். [201] இதன் விளைவாக, முட்டைகள் [202] மற்றும் கோழி இறைச்சி [203] ஆகியவை ஆர்சனிக் உணவு ஆதாரங்களாக நிரூபிக்கப்படுகின்றன. மாசுபட்ட நீரில் மீன் நீந்துவதால், கடல் உணவுகள் கடல் உணவை உட்கொள்பவர்களில் ஆர்சனிக் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஆதாரமாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. [204] ஆர்சனிக்கைத் தவிர்த்து உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும்.

எனக்கு எவ்வளவு ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் தேவை?

வீக்க மேலாண்மைக்கான ரகசியம் நல்ல தாக்குதலை ஏற்படுத்துவதாகும். தாவர உணவுகளிலிருந்து வரும் ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் இதை வழங்குகின்றன; அவை உங்கள் உடலில் வீக்கத்தைக் குறைக்கின்றன [205] [206] மற்றும் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை இயல்பாக்குகின்றன. [207] நீங்கள் கேட்கலாம்; எனக்கு எவ்வளவு ஆக்ஸிஜனேற்றம் தேவை? நான் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளலாமா? வாழ்க்கை முறை நடவடிக்கைகள் எளிதில் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுவதில்லை, அவை மிகவும் கடினமான சந்தர்ப்பங்களில் அதிக குறிப்பிடத்தக்க முடிவுகளைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் அவை ஆபத்தான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது என்பதைக் கண்டறிய நீங்கள் ஆர்வமாக இருக்கலாம். ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் சாதாரண ஆரோக்கியமான மக்களில் அல்ல, உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் மட்டுமே இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன. [208]

உங்கள் ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பு பாதுகாப்பு அமைப்பில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த உணவுமுறை மட்டுமே வழி அல்ல. உடற்பயிற்சி உடலின் வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது, இதன் விளைவாக இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. [209]

பல் ஈறு நோய் வீக்கம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதால், நல்ல வாய்வழி சுகாதாரம் நல்ல இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டிற்கு ஒரு திறவுகோலாக இருக்கலாம். [210]

அழகு ஓய்வு மருந்துச் சீட்டு

அதிகரித்த வீக்கத்திற்கு எதிராக உங்கள் உடலின் சொந்த பாதுகாப்புகளில் ஒன்று, உங்கள் மூளையில் உள்ள பினியல் சுரப்பியால் உற்பத்தி செய்யப்படும் மெலடோனின் எனப்படும் ஹார்மோன் ஆகும். மெலடோனின் என்பது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஒரு இயற்கை ஆக்ஸிஜனேற்றியாகும். [211] மாலை நேர செயற்கை விளக்குகள் தூக்கத்தைப் பாதிக்கின்றன, மெலடோனின் உற்பத்தியை சீர்குலைக்கின்றன, மேலும் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. [212,213,214] முழு இருளில் போதுமான தூக்கத்திற்காக வழக்கமான மணிநேரம் எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கு மெலடோனின் ஆரோக்கியமான சப்ளை உள்ளது மற்றும் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. [215,216] இதன் விளைவாக, ஷிப்ட் வேலையால் வழங்கப்படும் அட்டவணையில் உள்ள ஒழுங்கற்ற தன்மைகளுக்கு ஆளாகக்கூடியவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தில் உள்ளனர். [217,218] அந்த கூடுதல் இரவு ஊதியம் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்திற்கு மதிப்புள்ளதாக இருக்காது. வழக்கமான பகல்நேர வேலைகள்

இரத்த அழுத்தத்திற்கு உகந்தவை. போதுமான மெலடோனின் உற்பத்தி மற்றும் ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தத்திற்கு இரவு 9:30 மணிக்கு படுக்கைக்குச் செல்ல பரிந்துரைக்கிறோம்.

எளிதில் தூங்கச் சென்று நிறைய ஓய்வெடுப்பவர்களுக்கு குறைந்த உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இரவில் தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் அல்லது குறட்டை இல்லாமல் சுதந்திரமாக சுவாசிப்பவர்களுக்கு குறைந்த இரத்த அழுத்தம் இருக்கும். [219]

இறைச்சி மற்றும் எண்டோதெலியல் செயலிழப்பு

எனவே இரத்த நாள சுவர் தடிமன் அதிகரிப்பதன் மூலம் வீக்கம் அதிகரிப்பதற்கும், எண்டோடெலியல் செயலிழப்பை ஏற்படுத்துவதற்கும் என்ன காரணம்? விலங்கு தயாரிப்பு நுகர்வு. ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இறைச்சி, கோழி, முட்டை, மீன் மற்றும்/அல்லது கடல் உணவுகள் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை 67% அதிகரிக்கிறது. [220] குறிப்பாக கவலைக்குரியது பன்றி இறைச்சி பொருட்கள். அமெரிக்கன் ஹார்ட் ஜர்னல் குறிப்பிடுகிறது: “அனைத்து நோயாளிகளிலும் தமனி உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதில் பன்றி இறைச்சியை முழுமையாக நீக்குவது ஒரு நல்ல உணவு சிகிச்சை விதியாகும் .” “அனைத்து மக்களின் உணவில் இருந்து அனைத்து வகையான பன்றி இறைச்சியையும் நீக்குவது மனிதனின் மிகவும் பொதுவான மற்றும் முக்கியமான நோய்களில் ஒன்றான உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் ஒரு நல்ல நடைமுறையாக இருக்கலாம்.” “உப்பு பன்றி இறைச்சி மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்னும் ஆபத்தானது.” [221] கடவுளின் புத்தகத்தில் இது ஒரு உணவுப் பொருளாகக் கருதப்படாததற்கு இதுவே காரணமாக இருக்கலாம், லேவியராகமம் குறிப்பிடுகிறது, “மேலும் பன்றி… உங்களுக்கு அசுத்தமானது.” [222] முட்டைகள் கூட உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவாது. 40 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தில் முட்டைகள் குறிப்பிடத்தக்க பங்கைக் கொண்டுள்ளன. [223] விலங்கு பொருட்களில் கரைசல் சார்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் இல்லை, மேலும் அவை தீர்வின் ஒரு பகுதியாக இல்லாவிட்டால், அவை பெரும்பாலும் பிரச்சினையின் ஒரு பகுதியாகும். விலங்கு பொருட்களை சாப்பிடுவதில் இது நிச்சயமாகவே நடக்கும்.

விலங்கு தயாரிப்புகளின் முக அமில சோதனை

அமிலம் உங்கள் உடலின் உணர்திறன் திசுக்களின் நண்பன் அல்ல. அமிலம் எண்டோடெலியல் செயலிழப்பை அதிகரிக்கிறது, இது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. [224] இதன் விளைவாக, அமிலத்தை உருவாக்கும் உணவுகள், குறிப்பாக சீஸ் மற்றும் விலங்கு புரதம், உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [225] அமிலத்தை உருவாக்கும் உணவுகளை அடையாளம் காண சிறுநீரில் அமிலத்தை ஆய்வு செய்வது, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உண்மையில் உணவின் செரிமானத்தில் உருவாகும் அமிலத்தின் அளவைக் குறைக்கிறது. தானியங்கள், மீன் மற்றும் சிவப்பு இறைச்சி அமில உருவாக்கத்தை அதிகரிக்கின்றன, ஆனால் சீஸ் ஒப்பிடுகையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் அமிலத்தின் அளவை கிட்டத்தட்ட மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கிறது. [226] உற்பத்தி செய்யப்படும் புண்படுத்தும் அமிலங்களில் ஒன்று யூரிக் அமிலம். இரத்தத்தில் யூரிக் அமிலத்தை அதிகரிக்கும் எதுவும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [227] யூரிக் அமிலத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளில் பின்வருவன அடங்கும்: இறைச்சி, குறிப்பாக உறுப்பு இறைச்சிகள், [228,229] கடல் உணவு, [230] பிரக்டோஸ், [231,232] பெரும்பாலும் அதிக பிரக்டோஸ் கார்ன் சிரப் அல்லது நீலக்கத்தாழை, பீர் மற்றும் மதுபானங்கள். [233] இதன் விளைவாக, யூரிக் அமில உயர்வுகளிலிருந்து கீல்வாதத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும் அதே உணவு ஒரே நேரத்தில் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

யூரிக் அமில அளவைக் குறைக்க உதவும் உணவுகளில் எலுமிச்சை [234] மற்றும் பிற சிட்ரஸ் பழங்கள், செர்ரிகள், [235] ஸ்ட்ராபெர்ரிகள், [236] திராட்சை, ஆப்பிள், தக்காளி, வாழைப்பழங்கள் மற்றும் மாதுளை; செலரி, உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட்

மற்றும் எண்டிவ் போன்ற காய்கறிகள்; மற்றும் பெரும்பாலான மரக் கொட்டைகள், குறிப்பாக கஷ்கொட்டைகள் ஆகியவை அடங்கும். [237] அந்த விஷயத்தில், டையூரிடிக் பண்புகளைக் கொண்ட எந்தவொரு உணவும் அதிக யூரிக் அமில அளவுகளால் ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. அவற்றின் மேம்பட்ட சிறுநீர் உற்பத்தி பண்புகளுக்கு (டையூரிடிக்) மதிப்புமிக்க உணவுகளில் கூனைப்பூ, செலரி, கத்திரிக்காய், காலிஃபிளவர், பச்சை பீன்ஸ், திராட்சை, ஆப்பிள், பீச், பேரிக்காய், முலாம்பழம் மற்றும் தர்பூசணி ஆகியவை அடங்கும். [238] நீங்கள் உற்பத்தி செய்யும் சிறுநீரின் அளவை அதிகரிக்கும்போது, சிறுநீரில் இழக்கப்படும் யூரிக் அமிலத்தின் அளவை அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது, இதனால் உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள அளவைக் குறைக்கலாம்.

வலுவான பானம்

இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதில் மதுவின் தாக்கம் இரத்த யூரிக் அமில அளவை உயர்த்தும் தன்மையுடன் மட்டும் நின்றுவிடவில்லை. உட்கொள்ளும் மதுவின் அளவிற்கும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்கும் இடையே ஒரு நேர்கோட்டு உறவு உள்ளது [238] (நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக மது அருந்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் இரத்த அழுத்தம் [239] அதிகரிக்கிறது). ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மது அருந்துபவர் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்

மூன்றில் ஒரு பங்கு மதுவைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் கிடைக்கும். [239] ஞானி கூறுகிறார்; "மது பரிகாசம் செய்யும், மது வெறித்தனமானது: அதனால் ஏமாற்றப்படுபவர் ஞானி அல்ல." [240,241]

இரத்த அழுத்த உணர்திறன் உணவுமுறை வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பது

உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் உணவுமுறை குறிப்பிடத்தக்க பங்கை வகிக்கிறது, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்களோ அதுவே! பொதுவான உணவுமுறைகளை ஒப்பிடும் ஒரு ஆய்வில், அசைவ உணவு உண்பவர்கள் (இறைச்சி, முட்டை மற்றும் பால் போன்ற விலங்கு பொருட்களை உட்கொள்பவர்கள்) 50% அதிக கொழுப்பை சாப்பிடுகிறார்கள், மொத்த கொழுப்பை 30% அதிகமாகக் கொண்டுள்ளனர், 32% அதிக இரத்த சர்க்கரைகளைக் கொண்டுள்ளனர் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான ஆறு மடங்கு அதிகமாக உள்ளனர் என்று கண்டறியப்பட்டது. [242] உண்மையில், மேற்கத்திய உணவின் விளைவுகளிலிருந்து விடுபட்டு, பாரம்பரியமாக பெரும்பாலும் காய்கறி அடிப்படையிலான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றும் கிராமப்புற மக்களில், உயர் இரத்த அழுத்தம் கேள்விப்படாதது மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தில் வயது தொடர்பான அதிகரிப்பு இல்லை. [243] அவர்களின் சராசரி இரத்த அழுத்தம் சுமார் 110/60 mmHg, சராசரி கொழுப்பு 129 mg/dl, இரத்த சர்க்கரை 55 mg/dl மற்றும் உடல் நிறை குறியீட்டெண் 20 (kg/cm2) ஆகும். [244]

பொதுவான உணவுமுறைகளை ஒப்பிடும் ஒரு ஆய்வில், அசைவ உணவு உண்பவர்கள் (இறைச்சி, முட்டை மற்றும் பால் போன்ற விலங்கு பொருட்களை உட்கொள்பவர்கள்) உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்கும் வாய்ப்பு ஆறு மடங்கு அதிகம் என்று கண்டறியப்பட்டது.

உண்மையில், இரத்த அழுத்தம் வயதுக்கு ஏற்ப அதிகரிக்கக் கூடாது! உணவுமுறை வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, தாவர அடிப்படையிலான ஊட்டச்சத்தை முழுமையாகப் பின்பற்றுபவர்களுக்கு 5% மட்டுமே உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது, பால் மற்றும் முட்டைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு 10% பாதிப்பு, மீன் சாப்பிடும் சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு 12% பாதிப்பு, மற்றும் இறைச்சி உண்பவர்களுக்கு 21% பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள ஆர்வமாக இருப்பீர்கள். [245] மற்றொரு கோணத்தில் ஆய்வு செய்யப்பட்டால், மொத்த தாவர அடிப்படையிலான ஊட்டச்சத்தை பின்பற்றுபவர்களுக்கு இறைச்சி உண்பவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயத்தில் நான்கில் ஒரு பங்கு உள்ளது. [246]

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடிப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, சைவ உணவு (தாவர அடிப்படையிலான ஊட்டச்சத்து) உணவுமுறை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் பல நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு ஆய்வில், 8 ஆண்டுகளாக இரத்த அழுத்த மருந்துகளை உட்கொண்ட உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு ஒரு வருடத்திற்கு சைவ உணவு வழங்கப்பட்டது. இரத்த அழுத்தங்கள் குறைந்தன, மேலும் பெரும்பாலானோர் தங்கள் மருந்துகளை நிறுத்தவோ அல்லது வெகுவாகக் குறைக்கவோ முடிந்தது. [247] அதிக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுவது, அதிக பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளை சாப்பிடாதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது உதவியாக இருக்கும்; பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் 77% குறைவு. [248] காய்கறிகள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து, பல ஆண்டுகளாக அது ஊர்ந்து செல்லாமல் தடுக்கின்றன. [249]

இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் உதவியாக இருக்கும் காய்கறிகள் பின்வருமாறு: பச்சை இலைகள், ஏனெனில் அவை மெக்னீசியம் மற்றும் பொட்டாசியம் அதிகம், [250] கீரை, ஏனெனில் அவை ஃபோலேட் நிறைந்தவை, [251] செலரி [252,253] (சாப்பிடுகின்றன அல்லது குடிக்கின்றன), கேரட், [254] இஞ்சி, [255] மற்றும் ப்ரோக்கோலி, [256] ஏனெனில் அவை இரத்த நாளங்களை தளர்த்துகின்றன, பீட்ரூட், [257] துளசி, [258] பூண்டு [259,260] (சப்ளிமெண்ட் அல்லது முழுவதுமாக), வெங்காயம்; (பச்சையாக சாப்பிட்டாலும், சமைக்காமல் சாப்பிட்டாலும்) உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. [261]

விட்டுவிடக் கூடாது, பழமும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. குறிப்பாக இரத்த அழுத்தத்தில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகக் காட்டப்படும் [262] பழங்களில் கத்தரிக்காய், [263,264] தக்காளி, [265] பூசணி அல்லது பூசணி [266] (இதில் பொட்டாசியம் அதிகமாகவும் சோடியம் குறைவாகவும் உள்ளது), குருதிநெல்லி (பிரபலமான இரத்த அழுத்த மாத்திரையைப் போலவே ACE தடுப்பு செயல்பாடு உள்ளது), [267] ஒரு ஆப்பிள் ஒரு நாள், [268] மாதுளை, [269] திராட்சைப்பழம் [270] (தமனிகளைப் பாதுகாக்கிறது, டையூரிடிக் செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் இரத்த திரவத்தை மேம்படுத்துகிறது), இறுதியாக ஆலிவ்கள் [271] (இவை கால்சியம் சேனல் தடுப்பு மற்றும் நைட்ரிக் ஆக்சைடு மத்தியஸ்தம் செய்யப்பட்ட வாசோடைலேட்டேஷன் நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன) ஆகியவை அடங்கும்.

உணவில் சில தாதுக்களின் குறைபாடு உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இரும்புச்சத்து: போதுமான இரும்புச்சத்து உட்கொள்ளலை வழங்கும் சத்தான சைவ உணவை உண்பவர்கள் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். ஹீம்-இரும்பு எனப்படும் இறைச்சியிலிருந்து வரும் இரும்பு இந்த விஷயத்தில் உதவாது. [272] பொட்டாசியம்: இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது, [273] ஆனால் மிகவும் பொதுவான இரத்த அழுத்த மாத்திரை, ஒரு டையூரிடிக், பொட்டாசியத்தைக் குறைக்கிறது. [274] சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்க கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. [275] சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகளை சாப்பிடுவதன் பொதுவான விளைவாகும் செம்பு குறைபாடு, [276] அதிக கொழுப்பு (ஹைப்பர்கொலஸ்டிரோலீமியா), அதிக ட்ரைகிளிசரைடுகள் (ஹைபர்டிரைகிளிசரைடீமியா), உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை (நீரிழிவு) ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [277] மெக்னீசியம் குறைபாடு துரிதப்படுத்துகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம். [278] ஆல்கஹால், உப்பு, பாஸ்போரிக் அமிலம் (சோடாக்கள்), காபி உட்கொள்ளல், அதிக வியர்வை, தீவிரமான நீடித்த மன அழுத்தம், அதிகப்படியான மாதவிடாய் மற்றும் யோனி ஓட்டம், டையூரிடிக்ஸ் மற்றும் பிற மருந்துகள் மூலம் சில ஒட்டுண்ணிகள் (பின்புழுக்கள்), சர்க்கரை (சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள்) மற்றும் புகையிலை பயன்பாடு ஆகியவற்றால் கனிம அளவுகள் குறைகின்றன.

புதிய பழம் மற்றும் காய்கறி உணவில், பங்கேற்பாளர்கள் 8 பவுண்டுகள் எடையைக் குறைத்தனர், அவர்களின் இரத்த அழுத்தத்தை 18 மிமீ எச்ஜி குறைத்தனர், மேலும் புகைபிடித்தவர்கள் அல்லது மது அருந்தியவர்களில் 80% பேர் தன்னிச்சையாக மது அருந்துவதைத் தவிர்த்தனர்!

காலை உணவிற்கு என்ன?

காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்களை விட காலை உணவை உண்பவர்கள் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை அனுபவிக்கின்றனர். [279] காலை உணவைத் திட்டமிடும்போது, "தானியக் கொலையாளி" பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். ஆய்வக விலங்குகளில், பெரும்பாலான பதப்படுத்தப்பட்ட காலை உணவு தானியங்கள், உலர்ந்த அல்லது சூடானவை, வாழ்க்கையைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதில் சிரமப்படுகின்றன மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. [280] ஆரோக்கியமான, இரத்த அழுத்தத்திற்கு உகந்த காலை உணவிற்கு முழு தாவர அடிப்படையிலான சுத்திகரிக்கப்படாத உணவுகளைத் தேர்வுசெய்க. காலை உணவைப் பார்த்து, அதன் அடையாளத்தை, அதாவது "O"கள் அல்லது செதில்கள் போன்றவற்றை அவற்றின் தோற்றத்தை ஒத்திருக்கவில்லை என்றால், அதை உங்கள் வாயில் வைக்காதீர்கள். கிரானோலா, ஓட்ஸ் மற்றும் பிற முழு தானிய தானிய உணவுகள் போன்ற அடையாளம் காணக்கூடிய தானியங்களை சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

உணவுகளை சுத்திகரிப்பதால் இவ்வளவு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணம், இந்த செயல்பாட்டில் நார்ச்சத்து மற்றும் தாதுக்கள் அகற்றப்படுவதே ஆகும். [281] தானியங்களிலிருந்து வரும் நார்ச்சத்து உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை 40% குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [282] காய்கறி நார்ச்சத்து, ஒரு நாளைக்கு 65 கிராம், உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 12-14 புள்ளிகள் குறைக்கும். [283]

பீன்ஸில் சோடியம் குறைவாகவும், ஆரோக்கியமான நார்ச்சத்து அதிகமாகவும், இரத்த அழுத்தத்தைக்

குறைக்கும் தாதுக்களான பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் மற்றும் கால்சியம் இருப்பதால் அவை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன. [284] கொட்டைகள் கூட நன்மை பயக்கும். தினமும் கொட்டைகளை பரிமாறுவது உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை 18% குறைக்கும். [285] விருப்பமான வகை பச்சையாகவோ அல்லது உப்பு இல்லாமலோ இருக்கும். வறுத்த "சோயா கொட்டைகள்" கூட.

சோயாபீன் தயாரிப்பு, இரத்த அழுத்தத்தை நேர்மறையாக பாதிக்கும் என்று காட்டப்பட்டுள்ளது. [286]

இரத்த அழுத்தத்தை நிவர்த்தி செய்வதற்கான ஒரு முக்கியமான ஆக்ஸிஜனேற்ற வைட்டமின் வைட்டமின் சி ஆகும். இயற்கை உணவு மூலங்களிலிருந்து இரத்த அளவுகள் பராமரிக்கப்படும்போது, இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது, [287] ஆனால் செயற்கை (மாத்திரை சப்ளிமெண்ட்) மூலங்கள் மூலம் இரத்த அளவுகள் முயற்சிக்கப்படும்போது அல்ல. [288] இதில் அதிக உணவுகள் மற்றும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலிருந்து இயற்கையாகவே கிடைக்கும் பிற வைட்டமின்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன. [289] அத்தகைய ஒரு உணவு ஹவாய் உணவு. இந்த உணவு சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டில் அதிகமாக உள்ளது (77% கலோரிகள்), கொழுப்பு குறைவாக உள்ளது (12% கலோரிகள்), புரதத்தில் மிதமானது (11% கலோரிகள்), மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தில் 10% வரை குறைவு இருப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

புள்ளிகள். [290]

இரத்த அழுத்தத்தில் உணவுமுறையின் தாக்கத்தை அதிகரிக்க விரும்பும் ஒரு ஆராய்ச்சி குழு

நிர்வாகத்தின் உதவியுடன், தங்கள் நோயாளிகளுக்கு ஆறு மாதங்களுக்கு 62% சமைக்கப்படாத புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறி உணவில் சேர்க்கப்பட்டது. இதன் விளைவாக 8 பவுண்டுகள் எடை இழப்பு மற்றும் 18 மிமீ எச்ஜி இரத்த அழுத்தம் குறைந்தது. இந்த ஆய்வில், புகைபிடித்த அல்லது மது அருந்திய 80% பேர் தன்னிச்சையாக மது அருந்துவதைத் தவிர்த்ததாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறிப்பிட்டனர். மது, சிகரெட் புகை, ரசாயன வாசனை மற்றும் மருந்துகளுக்கு அதிகரித்த உணர்திறன் குறித்து அவர்கள் தெரிவித்தனர். வழக்கமான உணவகம் அல்லது விருந்து இரவு உணவுகளுக்குப் பிறகு பலருக்கு குமட்டல், வாந்தி மற்றும் உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டது. [291] நாம் எந்த வகையான உணவைப் பற்றிப் பேசுகிறோம்? அசல் உணவு! "மேலும் கடவுள், இதோ, பூமியெங்கும் விதைகளைத் தாங்கும் ஒவ்வொரு மூலிகையையும், விதைகளைத் தரும் மரத்தின் கனியாக இருக்கும் ஒவ்வொரு மரத்தையும் நான் உங்களுக்குக் கொடுத்துள்ளேன்; அது உங்களுக்கு இறைச்சிக்காக இருக்கும் என்றார்."

"நீங்கள் வயலின் மூலிகையைச் சாப்பிடுவீர்கள்;" [292] "தானியங்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகள் நமது படைப்பாளரால் நமக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவாகும். முடிந்தவரை எளிமையாகவும் இயற்கையாகவும் தயாரிக்கப்பட்ட இந்த உணவுகள், மிகவும் ஆரோக்கியமானவை மற்றும் ஊட்டமளிக்கும். அவை வலிமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் அறிவுத்திறனை அளிக்கின்றன, அவை மிகவும் சிக்கலான மற்றும் தூண்டுதல் உணவுமுறையால் வழங்கப்படவில்லை." [293]

ஏன் இவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

"நீ பசிக்கு அடிமையான மனிதனாக இருந்தால், உன் தொண்டையில் கத்தியை வை." [294] அதிகமாக சாப்பிடுவதால் உயர் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. [295,296] அதிகமாக சாப்பிடாதே! "...குடிபோதைக்காக அல்ல, வலிமைக்காக, சரியான நேரத்தில் சாப்பிடு!" [297] குறைவான உணவை உட்கொள்வது (கலோரி கட்டுப்பாடு) இரத்த நாளங்களின் விறைப்பைக் குறைக்கிறது, வாஸ்குலர் தளர்வை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. [298,299]

இன்னும் ஒரு படி மேலே சென்று, இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் உண்ணாவிரதம் ஒரு பயனுள்ள முறையாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. தண்ணீர் மட்டுமே வேகமாக உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதைத் தொடங்கலாம். [300] உண்ணாவிரதம் பிடிவாதமான உயர் இரத்த அழுத்தத்தை திறம்படக் குறைக்கிறது. [301] வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருப்பது மாத்திரைகளை விட மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். [302]

உங்க தண்ணீரில் கொஞ்சம் எலுமிச்சை இருக்கு!

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்களில் ஒன்று நீரிழப்பு என்பதால், எனக்கு தண்ணீர் கிடைக்க சிறந்த வழி எது? தண்ணீரில் புதிதாக பிழிந்த எலுமிச்சையைச் சேர்ப்பது உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் அதன் தாக்கத்தை அதிகரிக்கிறது. [304] உங்கள் முதல் டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு எலுமிச்சையின் சாற்றைப் பிழிந்து , இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க காலை உணவுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு குடிக்க பரிந்துரைக்கிறோம். தண்ணீர் சூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ இல்லாமல், வெதுவெதுப்பாக இருக்க பரிந்துரைக்கிறோம்.

டச்சிகார்டியா: அதிகரித்த இதயத் துடிப்பு

இதயம் வேகமாக துடித்தால், அதிக அளவு இரத்தம் பம்ப் செய்யப்பட்டு இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. [305] இதை டாக்ரிக்கார்டியா என்று அழைக்கிறோம். ஓய்வெடுக்கும் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும் எதுவும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை துரிதப்படுத்துகிறது. உண்மையில், இதயத் துடிப்பில் ஒவ்வொரு 10 துடிப்புகள்/நிமிட அதிகரிப்புக்கும் உயர் இரத்த அழுத்த ஆபத்து 42% அதிகரிக்கிறது. [306] விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மிகக் குறைந்த இதயத் துடிப்பு இருப்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள். உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்களுக்கு அதிக இதயத் துடிப்பு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயம் அதிகம். மன அழுத்தமும் துடிப்பு விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் இரத்தத்தில் மன அழுத்தம் ஓடுகிறதா?

நீங்கள் எளிதில் திடுக்கிடுகிறீர்களா? இது மன அழுத்தத்திற்கு நீங்கள் பதிலளிக்கும் ஒரு பகுதியாகும், மேலும் இது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும் ஒரு ஆரம்ப அறிகுறியாகும். [307] இதயத் துடிப்பை அதிகரிப்பது மற்றும் இரத்த நாளங்களை இறுக்குவது தவிர, மன அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த உறைவுகளை ஏற்படுத்தும் மற்றொரு வழி, இது இரத்தத்தை தடிமனாக்குகிறது, இதனால் இரத்த நாளங்கள் வழியாக அதை பம்ப் செய்ய அதிக அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது. [308] ஒருபோதும் கவலைப்படாதவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் கணிசமாகக் குறைவு. [309] “எனவே நாளைக்காக யோசிக்காதீர்கள்: ஏனென்றால் நாளைய தினம் தனக்குத்தானே சிந்திக்கும். நாளுக்கு அதன் தீமை போதுமானது.” [310]

இதைப் பார்ப்பதற்கான மற்றொரு வழி, மன அழுத்த வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை மிகவும் திறம்பட கையாளுபவர்கள் ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தத்தைப் பராமரிப்பதில் அதிக வெற்றியைப் பெறுகிறார்கள். [311] இதற்கு ஆளுமையுடன் ஏதாவது தொடர்பு இருக்கலாம். எளிதாகச் செயல்படும் வகை B ஆளுமைகள், A வகை சகாக்களை விட இரத்த அழுத்தத்தில் எளிதாகச் செல்கின்றன. [312] வாழ்க்கையின் சவால்களுக்கு எளிதாகச் செல்லும், நிதானமான, அமைதியான, நிதானமான பதில்கள் சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தை முன்னறிவிக்கின்றன. [313] அமைதியான மனநிலை கொண்டவர்கள் அமைதியான இரத்த அழுத்தங்களை அனுபவிக்கிறார்கள் [314] மற்றும் குறைவான மாரடைப்புகளை அனுபவிக்கிறார்கள். [315] "கோபத்தில் மெதுவாக இருப்பவர் வலிமையானவரை விட சிறந்தவர்; ஒரு நகரத்தைக் கைப்பற்றுபவரை விட தனது மனதை ஆள்பவர்." [316] மேலும், மகிழ்ச்சியான, மகிழ்ச்சியான மக்களுக்கு குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளது. [317]

சமாளிக்க சிரமப்படுகிறீர்களா? விரோதத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் உள்ளிட்ட மன அழுத்த மேலாண்மைப் பயிற்சிகள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் பயனுள்ளதாக இருப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [318]

விலங்குகளை வளர்ப்பது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுமா? ஆம், செல்லப்பிராணிகளை நேசிப்பது உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது.

நிச்சயமாக, மன அழுத்தம் என்பது உங்கள் அபாயங்களை நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதுதான், ஆபத்துகள் அல்ல. நிகழ்வுகளை எதிர்மறையாக அனுபவிப்பவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம். [319] அப்படியானால் கேள்வி என்னவென்றால்; நான் எப்படி மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது அதைக் கடந்து வரலாம்? ஆபத்து பற்றிய எனது கருத்துக்களை எதிர்மறையிலிருந்து நேர்மறையாக மாற்றுவது எப்படி? மன அழுத்தம் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கும்போது விழிப்புடன் இருப்பது முதல் படியாகும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்கள் பங்கு என்ன? உங்கள் துடிப்பு அதிகரிக்கிறதா? நீங்கள் உடல் ரீதியாக பதட்டமாக இருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு தலைவலி அல்லது பதட்டம் ஏற்படுகிறதா? நீங்கள் பதட்டமாக இருக்கிறீர்களா? சோர்வு உங்கள் அடிகளைத் துரத்துகிறதா? உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா? மன அழுத்தம் என்பது ஒரு உணர்ச்சிபூர்வமான அனுபவம் என்பதால், உங்கள் உணர்ச்சிகளுடன் தொடர்பில் இருப்பது முக்கியம்.

உங்களுக்கு மன அழுத்தம் இருப்பதைக் கண்டறிந்ததும், உங்கள் அடுத்த படி, உங்கள் மன அழுத்தத்தைச் சுற்றியுள்ள அல்லது அதனுடன் வரும் எண்ணங்களை உணர்ந்துகொள்வது அல்லது நினைவில் கொள்வது. பின்னர், அந்த எண்ணங்களின் செல்லுபடியை மதிப்பிடுங்கள். அவை பகுத்தறிவுள்ளவையா? அவை எதிர்மறையானவையா அல்லது நேர்மறையானவையா? உங்கள் மன அழுத்த உணர்வுகளுக்குக் காரணமான எண்ணங்களை நீங்கள் வெளியேற்றியவுடன், அடுத்த படி, இந்த எண்ணங்கள் நீங்கள் என்ன நம்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி என்ன சொல்கின்றன என்பதைத் தீர்மானிப்பதாகும். நம்பிக்கைகள் எண்ணங்களுக்குக் காரணம், எண்ணங்கள் உணர்வுகளுக்குக் காரணம், உணர்வுகள் செயல்கள் அல்லது நடத்தைகளை இயக்குகின்றன, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்றவை. உங்கள் ரகசிய

நம்பிக்கைகளை, குறிப்பாக மன அழுத்த உணர்வுகளுக்குக் காரணம் என்று கூர்ந்து கவனியுங்கள். பெரும்பாலும், நியாயமற்ற பயம், கவலை அல்லது கோபத்திற்கு உங்களை அமைக்கும் நம்பிக்கைகளை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பீர்கள். இந்த நம்பிக்கைகளை நீங்கள் சவால் செய்து அவற்றை பகுத்தறிவு சார்ந்தவற்றால் மாற்ற வேண்டும். "நீங்கள் உண்மையை அறிந்துகொள்வீர்கள், உண்மை உங்களை விடுவிக்கும்." [320]

நல்ல ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கு உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும் நம்பிக்கைகள் பைபிளிலிருந்து பெறப்பட்டவை, அங்கு நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம் "அன்பில் பயம் இல்லை; ஆனால் பூரண அன்பு பயத்தைப் புறம்பே தள்ளும்: ஏனென்றால் பயம் வேதனையைக் கொண்டுள்ளது. பயப்படுகிறவன் அன்பில் பூரணப்படுத்தப்படுவதில்லை." [321]

மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் பயத்தில் ஒன்று நிதி தோல்வி பற்றிய பயம். ஆனால் நாம் நம் வாழ்க்கையை கடவுளிடம் ஒப்படைத்தவுடன், அவருடைய பராமரிப்பை எதிர்பார்க்கலாம். "அவர் தம்முடைய சீஷர்களை நோக்கி: ஆகையால், உங்கள் ஜீவனுக்கு என்னத்தை உண்போம் என்று கவலைப்படாதிருங்கள்; சரீரத்திற்கு என்னத்தை உடுத்துவோம் என்று கவலைப்படாதிருங்கள் என்று நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன். ஆகாரத்தைவிட ஜீவன் மேலானது, வஸ்திரத்தைவிட சரீரமோ பெரியது. காகங்களைக் கவனியுங்கள்; அவை விதைக்கிறதுமில்லை, அறுக்கிறதுமில்லை; அவைகளுக்குப் பண்டசாலையும் களஞ்சியமும் இல்லை; தேவன் அவைகளைப் போஷிக்கிறார்; பறவைகளைப்பார்க்கிலும் நீங்கள் எவ்வளவு அதிக விசேஷித்தவர்கள்? உங்களில் எவன் சிந்தனையினாலே தன் உயரத்தில் ஒரு முழத்தைக் கூட்ட முடியும்? நீங்கள் மிகக் குறைவானதைச் செய்ய முடியாவிட்டால், மற்றதைக்குறித்து ஏன் சிந்திக்க வேண்டும்? அல்லிகள் எப்படி வளர்கின்றன என்பதைக் கவனியுங்கள்: அவை உழைக்காது, நூற்கவுமில்லை; ஆனாலும் நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன், சாலொமோன் தன் எல்லா மகிமையிலும் இவற்றில் ஒன்றைப் போல அணியப்படவில்லை. இன்று வயலில் இருக்கும் புல்லுக்கும், நாளைக்கு அடுப்பில் போடப்படும் புல்லுக்கும் தேவன் இப்படி உடுத்தினால்; நம்பிக்கை குன்றியவர்களே, உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிக உடுத்துவார்? நீங்கள் என்ன உண்போம், என்ன குடிப்போம் என்று தேடாதிருங்கள்; சந்தேகப்படாதிருங்கள். இவையெல்லாம் ஜாதிகள் செய்கிறார்கள். உலகத்தாரைத் தேடுங்கள், இவைகள் உங்களுக்குத் தேவையென்று உங்கள் பிதா அறிந்திருக்கிறார். தேவனுடைய ராஜ்யத்தைத் தேடுங்கள், அப்பொழுது இவைகளெல்லாம் உங்களுக்குக் கூடக் கொடுக்கப்படும்." [322]

கடந்த காலத்தை பின்னால் தள்ளிவிட்டு, கடந்த கால கோபத்தைத் தூண்டும் நிகழ்வுகளைப் பற்றி சிந்திக்காமல் இருப்பவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதன் சிக்கல்களுக்கு குறைந்த ஆபத்தில் உள்ளனர். [323] "சகோதரரே, நான் அதைப் புரிந்துகொண்டதாக நான் நினைக்கவில்லை: ஆனால் நான் ஒரு காரியத்தைச் செய்கிறேன், பின்னால் உள்ளவற்றை மறந்து, முன்பு உள்ளவற்றை நோக்கிச் சென்று, கிறிஸ்து இயேசுவில் கடவுளின் உயர்ந்த அழைப்பின் பரிசைப் பெறுவதற்காக இலக்கை நோக்கிச் செல்கிறேன்." [324]

மன அழுத்தமான வாழ்க்கை நிகழ்வுகள்

உங்கள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதற்கான ஒரு வழி, தொலைக்காட்சியில் ஏற்படும் பதிவுகளுக்கு உங்கள் மனதை உட்படுத்துவதாகும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு (2) மணிநேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை 40% அதிகரிக்கிறது. [325] நீங்கள் நன்றாக அறிந்திருப்பீர்கள், நீங்கள் அதைப் பற்றி சிந்தித்தால், கதையின் முக்கிய கதாபாத்திரம் சிக்கலில் சிக்குகிறது, சிக்கலில் சிக்குகிறது அல்லது சிக்கலில் இருந்து வெளியேறுகிறது, மேலும் வாழ்க்கை அவ்வளவு மோசமாக இல்லை.

மருத்துவச் செலவுகளைச் செலுத்துவதில் சிரமம் அதிகரித்த உயர் இரத்த அழுத்தத்துடன் தொடர்புடையது. [326] அமெரிக்காவில் திவால்நிலைக்கு இதுவே முதன்மையான காரணமாகும். [327]

வேலை இன்பம்

லாபகரமான, அர்த்தமுள்ள வேலைவாய்ப்பின் வெகுமதிகள் குறிப்பிடத் தக்கவை. தங்கள் வேலைகள் மற்றும் வருமானத்தில் மகிழ்ச்சியடைபவர்கள் மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான இரத்த ஓட்டத்தை அனுபவிக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது.

அழுத்தம். [328,329] அதிக வேலைப்பளு அல்லது மனச்சோர்வு இல்லாத, தங்கள் வேலையை அனுபவிப்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும். [330] வாழ்க்கையில் ஒரு நோக்கம் இருப்பது இரத்த அழுத்தத்தை மிதப்படுத்த உதவுகிறது. [331]

சமூக மகிழ்ச்சி

இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டின் சமூக அம்சங்களைப் பார்க்கும்போது, நெருங்கிய ஆதரவான நண்பர்கள் உள்ளவர்களுக்கு குறைந்த இரத்த அழுத்தம் இருக்கும். [332] உண்மையில், ஒரு எதிர்மறை வாழ்க்கை அனுபவத்தை ஒரு இருவேறு மனநிலை

கொண்ட நண்பருடன் பகிர்ந்து கொள்வது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கிறது. மாற்றாக, அதே நிகழ்வை அக்கறையுள்ள, ஆதரவான நண்பருடன் பகிர்ந்து கொள்வது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கிறது. இதேபோல், மக்கள் குடும்பத்துடன் இருக்கும்போது இரத்த அழுத்த அளவுகள் மிகக் குறைவாகவும், அந்நியர்களிடையே இருக்கும்போது அதிகமாகவும் இருக்கும். [333]

பெட் பவர்

விலங்குகளை வளர்ப்பது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்குமா? ஆம், செல்லப்பிராணிகளை நேசிப்பது உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது. [334]

இசை மேஜிக்

நீங்கள் இசையைக் கேட்பதை ரசிக்கிறீர்களா? இசை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும். [335] இரத்த அழுத்தங்கள் பாரம்பரிய இசைக்கு சாதகமாக பதிலளிக்கின்றன, ஆனால் ஜாஸ் அல்லது பாப் இசைக்கு அல்ல. [336]

வளர்ந்து வரும் நகர்ப்புற ஆபத்து

மன அழுத்தத்தில் சுற்றுச்சூழல் குறிப்பிடத்தக்க பங்கு வகிக்கிறது. நகரத்திற்கு குடிபெயர்கிறீர்களா? உங்கள் சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தில் 23 புள்ளிகள் அதிகரிப்பையும், உங்கள் டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தில் 9 புள்ளிகள் அதிகரிப்பையும் எதிர்பார்க்கலாம். [337] ஒரு நகரத்திற்குச் செல்வதில் ஆபத்துகள் உள்ளன. போக்குவரத்து தொடர்பான காற்று மாசுபாடு மற்றும் சத்தம் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கின்றன. [338] சிறிய கிராமப்புற நகரங்களில் வசிக்கும் மக்கள், பெரிய, தொழில்மயமான நகரங்களில் வசிக்கும் மக்களை விட உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தில் பாதியைக் கொண்டுள்ளனர். [339]

கிராமப்புற நிவாரணம்

அமைதி, தனிமை மற்றும் மௌனம் நரம்புகளைத் தணித்து உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. [340,341] அமைதி என்பது "அமைதியாக இரு, நான் கடவுள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்:" என்ற பரிகாரம். [342] பரபரப்பான சாலைகளின் சத்தம் ஒருபோதும் தங்கள் காதுகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வாழும் மக்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் 37% குறைவு. [343] வெளிப்புற நடைப்பயணங்கள், மரங்கள், பூக்கள் மற்றும் கடவுளின் மகத்தான இயல்பின் பிற அதிசயங்களை அனுபவித்தல், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. [344] வீட்டு தாவரங்கள் மூலம் வெளிப்புறங்களை வீட்டிற்குள் கொண்டு வருவது கூட இரத்த அழுத்தத்தை மேம்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [345,346]

வாழ்க்கையின் இன்பம்: மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்

உங்களிடம் கூடுதல் நேரம் இருந்து, உங்கள் இரத்த அழுத்தத்திற்கு நன்மை பயக்கும் ஏதாவது செய்ய விரும்பினால், இரத்த அழுத்தத்தை இயல்பாக வைத்திருக்க தன்னார்வத் தொண்டு ஒரு அற்புதமான உதவியாகும். [347] உங்கள் உதவியைப் பயன்படுத்தி உலகின் தேவைகளுக்கு உங்களை நீங்களே அர்ப்பணிக்கக்கூடிய வேறொருவரைக் கண்டறியவும். "பெறுவதை விட கொடுப்பது மிகவும் பாக்கியம்." [348]

குற்ற உணர்ச்சியிலிருந்தும், மனந்திரும்புதலிலிருந்தும் விடுதலை

குற்ற உணர்வும் மனக்கசப்பும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. குற்ற உணர்ச்சியிலிருந்து விடுதலை [349] மற்றும் மனக்கசப்பு [350] இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. சரி, நான் அதை எப்படி செய்வது? சொல்வது எளிது, செய்வது! சரி, இது உண்மையில் நீங்கள் சொந்தமாகச் செய்யக்கூடிய ஒன்றல்ல. உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும். உங்கள் ஒத்துழைப்புடன் கடவுள் மட்டுமே இதைச் சாதிக்க முடியும். நீங்கள் தயாரா?

பாவத்திலிருந்து குற்ற உணர்வு வருகிறது. "பாவம் என்பது சட்டத்தை மீறுவதாகும்." [351] இது இயற்கை மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் அன்பான கடவுளுடன் இணக்கமில்லாமல் இருப்பது, இதைப் பற்றி நீங்கள் முதலில் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். ஏதோ சரியில்லை என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்கனவே இருக்கலாம், இதனால் உங்கள் வாழ்க்கையில் இன்னும் கொஞ்சம் அமைதியைப் பயன்படுத்தலாம்.

[352] இன் தரத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள் , நீங்கள் என்னவாக இருக்கிறீர்கள் என்பதற்கும் அது கட்டளையிடுவதற்கும் இடையில் வேறுபாடு உள்ளதா என்று பாருங்கள், "ஏனென்றால் நியாயப்பிரமாணத்தால் பாவத்தைப் பற்றிய அறிவு இருக்கிறது." [353] நியாயப்பிரமாணத்திற்குச் சென்று, முதல் கட்டளையைப் படித்து, நீங்கள் அதற்கு இசைவாக இருக்கிறீர்களா என்பதை உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தும்படி கடவுளிடம் கேளுங்கள். பின்னர் பின்வரும் கட்டளைகளுக்குச் சென்று அதே கேள்வியைக் கேளுங்கள். 2. இயேசு கிறிஸ்துவின் "யார் பாவம் செய்யவில்லை" என்ற உங்கள் வாழ்க்கையை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள், [354] அதாவது கடவுளுடன் முழுமையான சமாதானத்தில் இருப்பதும், குற்ற உணர்ச்சியின்றி அவருடைய சட்டத்தைக் கடைப்பிடிப்பதும் எப்படி இருக்கும் என்பதற்கு அவருடைய வாழ்க்கை ஒரு

எடுத்துக்காட்டு. பைபிளின் புதிய ஏற்பாட்டின் (மத்தேயு, மாற்கு, லூக்கா, யோவான்) தொடக்கத்தில் அவரது வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படித்து, நீங்கள் என்ன படிக்கிறீர்கள் என்பதற்கும், நீங்கள் இயேசுவைப் போல இருந்திருந்தால் உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருந்திருக்கும் என்பதற்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தும்படி கடவுளிடம் கேளுங்கள். சட்டம் கட்டளையிடுவதோடு உங்கள் வாழ்க்கையை ஒப்பிட்டு, நீங்கள் எங்கு பாவம் செய்திருக்கலாம் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான மற்றொரு வழி இது.

இதை முயற்சித்த பிறகு, நீங்கள் பிரச்சினையற்றவர் என்று நம்பினால், நீங்கள் இந்த ஒப்பீட்டை மிக மேலோட்டமாக மேற்கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதையும், அதனுடன் இன்னும் சிறிது நேரம் செலவிட வேண்டும் என்பதையும் இது குறிக்கலாம். முழுமையான விசாரணையில், "எல்லோரும் பாவம் செய்து, கடவுளின் மகிமையிலிருந்து விலகிவிட்டார்கள்" என்பது வெளிப்படும். [355] மேலும், "நமக்கு பாவமில்லை என்று சொன்னால், நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிறோம், சத்தியம் நம்மில் இல்லை." [356]

கடவுளின் பரிசுத்த ஆவி உங்களுக்கு உதவும், மேலும் உங்கள் மனசாட்சி பாவத்தின் தீமை, அதன் சக்தி மற்றும் குற்ற உணர்வைக் காண விழித்தெழும். பாவம் உங்களை கடவுளிடமிருந்தும் அமைதியிலிருந்தும் பிரித்து உங்களை அடிமைத்தனத்திற்குள் கொண்டு வருகிறது. அது உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற உடல் அறிகுறிகளை விளைவிக்கும் குற்ற உணர்ச்சிகளைக் கொண்டுவருகிறது. தப்பிக்க நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் போராடுகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் உதவியற்ற தன்மையை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். உங்கள் நோக்கங்கள் தூய்மையற்றவை; உங்கள் இதயம் அசுத்தமானது. உங்கள் வாழ்க்கை சுயநலத்தாலும் பாவத்தாலும் நிறைந்திருப்பதைக் காண்கிறீர்கள். மன்னிக்கப்படவும், சுத்திகரிக்கப்படவும், விடுவிக்கப்படவும் நீங்கள் ஏங்குகிறீர்கள். கடவுளுடன் இணக்கம், அவரைப் போன்றது - அதைப் பெற நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? [357]

குற்ற உணர்வும் வெறுப்பும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. குற்ற உணர்வும் வெறுப்பும் இல்லாதது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

"உங்களுக்குத் தேவையானது அமைதி - பரலோக மன்னிப்பு, அமைதி மற்றும் ஆன்மாவில் அன்பு. பணத்தால் அதை வாங்க முடியாது, அறிவு அதைப் பெற முடியாது, ஞானத்தால் அதை அடைய முடியாது; அதைப் பாதுகாக்க உங்கள் சொந்த முயற்சிகளால் நீங்கள் ஒருபோதும் நம்பிக்கை கொள்ள முடியாது. ஆனால் கடவுள் அதை உங்களுக்கு ஒரு பரிசாக வழங்குகிறார், "பணமில்லாமலும் விலையுமின்றியும்." ஏசாயா 55:1. நீங்கள் உங்கள் கையை நீட்டி அதைப் பிடித்தால் அது உங்களுடையது. கர்த்தர் கூறுகிறார், "உங்கள் பாவங்கள் சிவப்பு நிறமாக இருந்தாலும், அவை பனியைப் போல வெண்மையாக இருக்கும்; அவை கருஞ்சிவப்பு நிறமாக இருந்தாலும், அவை கம்பளியைப் போல இருக்கும்." ஏசாயா 1:18. "நான் உங்களுக்கு ஒரு புதிய இருதயத்தையும் தருவேன், உங்களுக்குள் ஒரு புதிய ஆவியை வைப்பேன். எசேக்கியேல் 36:26." [357]

உங்கள் பாவங்களை அறிக்கையிட்டு, அவற்றை உங்கள் இருதயத்தில் விட்டுவிடுங்கள். "அன்புள்ள கடவுளே, நான் பாவம் செய்துவிட்டேன், குற்ற உணர்வின் விளைவுகளை அனுபவித்திருக்கிறேன், உயர் இரத்த அழுத்த நோயையும் அனுபவித்திருக்கிறேன். தயவுசெய்து என்னை மன்னித்து, உங்களை அறிந்துகொள்ளவும், உங்களையும் மற்றவர்களையும் புண்படுத்தாமல் வாழவும் எனக்கு ஒரு புதிய இதயத்தைத் தாரும்" என்று கூறுங்கள். கடவுளுக்கு உங்களைக் கொடுக்கத் தீர்மானியுங்கள். “இப்போது அவரிடம் சென்று, உங்கள் பாவங்களைக் கழுவி, உங்களுக்கு ஒரு புதிய இருதயத்தைத் தரும்படி கேளுங்கள். பின்னர் அவர் வாக்குறுதி அளித்ததால் இதைச் செய்கிறார் என்று நம்புங்கள். இயேசு பூமியில் இருந்தபோது கற்பித்த பாடம் இதுதான், கடவுள் நமக்கு வாக்குறுதியளிக்கும் பரிசு, நாம் பெறுகிறோம் என்று நம்ப வேண்டும், அது நம்முடையது. மக்கள் தம்முடைய வல்லமையில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தபோது இயேசு அவர்களை அவர்களின் நோய்களிலிருந்து குணப்படுத்தினார்; அவர்கள் காணக்கூடிய விஷயங்களில் அவர் அவர்களுக்கு உதவினார், இவ்வாறு அவர்களால் பார்க்க முடியாத விஷயங்களைப் பற்றி அவர் மீது நம்பிக்கையுடன் அவர்களைத் தூண்டினார் - பாவங்களை மன்னிக்கும் அவரது வல்லமையில் அவர்களை நம்ப வழிநடத்தினார். திமிர்வாதக்காரனைக் குணப்படுத்தும்போது அவர் இதைத் தெளிவாகக் கூறினார்: 'மனுஷகுமாரனுக்கு பூமியில் பாவங்களை மன்னிக்க அதிகாரம் உண்டு என்பதை நீங்கள் அறியும்படி, (பின்னர் திமிர்வாதக்காரனை நோக்கி: 'எழுந்திரு, உன் படுக்கையை எடுத்துக்கொண்டு, உன் வீட்டிற்குப் போ' என்று அவர் கூறுகிறார்.' மத்தேயு 9:6. கிறிஸ்துவின் அற்புதங்களைப் பற்றிப் பேசுகையில், யோவானும் சுவிசேஷகனாகிய யோவான் கூறுகிறார், 'இயேசு தேவனுடைய குமாரனாகிய கிறிஸ்து என்று நீங்கள் நம்பவும், விசுவாசித்து அவருடைய நாமத்தினாலே ஜீவனைப் பெறவும் இவை எழுதப்பட்டுள்ளன.' யோவான் 20:31.” [360]

இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் குற்ற உணர்ச்சியிலிருந்து அமைதியையும் விடுதலையையும் பராமரிக்க, "விசுவாசத்தின் நல்ல

போராட்டத்தைப் போராடுங்கள்", [358] கடவுள் உங்கள் கடந்தகால பாவங்களை கவனித்துக்கொண்டார் என்று நம்புங்கள், இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் குற்ற உணர்வைத் தவிர்க்க உதவும் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள அவருடைய வார்த்தையை தினமும் படியுங்கள், மேலும் "கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் தேவனுடைய உயர்ந்த அழைப்பின் பரிசுக்காக இலக்கை நோக்கிச் செல்லுங்கள்." [359] "நீடிய பொறுமையுடன் நன்மை செய்வதன் மூலம் மகிமையையும் கனத்தையும் அழியாமையையும் நித்திய ஜீவனையும் தேடுபவர்களுக்கு:" [360] நித்திய ஜீவன் மற்றும் ஒரு நல்ல மறுமை வாழ்க்கையின் உறுதியில் இளைப்பாறுங்கள்.

மனக்கசப்பு: மக்களிடையே தவறான புரிதலிலிருந்து மனக்கசப்பு எழுகிறது. அது வேறொருவரை மன்னிக்காமல் இருப்பதிலிருந்து வருகிறது. இது ஒரு வகையான கோபம். கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் மனக்கசப்பு வளரும். கேட்கும் மக்களின் மனதைக் கறைப்படுத்தும் விஷ வார்த்தைகளால் காயம் சீறிப் பரவ அனுமதிக்காதீர்கள். கசப்பான எண்ணங்கள் உங்கள் மனதை நிரப்ப அனுமதிக்காதீர்கள். "நீ பழிவாங்காதே, உன் ஜனங்களின் பிள்ளைகள் மீது எந்த வெறுப்பையும் சுமக்காதே, உன்னைப் போலவே உன் அயலானையும் நேசி: நான் கர்த்தர்." [361]

உன் சகோதரனிடம் சென்று, மனத்தாழ்மையுடனும் நேர்மையுடனும் அந்த விஷயத்தைப் பற்றி அவனிடம் பேசு. “மேலும், உன் சகோதரன் உனக்கு விரோதமாகக் குற்றஞ்செய்தால், நீயும் அவனும் தனித்திருக்கையில் அவன் குற்றத்தை அவனுக்குச் சொல்; அவன் உன் சொல்லைக் கேட்டால், நீ உன் சகோதரனை ஆதாயப்படுத்திக்கொண்டாய். அவன் உன் சொல்லைக் கேட்கவில்லை என்றால், இரண்டு அல்லது மூன்று சாட்சிகளின் வாயால் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் நிலைநாட்டப்படும்படி, ஒன்று அல்லது இரண்டு சாட்சிகளை உன்னுடன் கூட்டிக்கொண்டு போ. அவன் அவர்களைக் கேட்கத் தவறினால், அதைச் சபைக்குச் சொல்; ஆனால் அவன் சபைக்குச் செவிகொடுக்கத் தவறினால், அவன் உனக்கு ஒரு புறஜாதிக்காரனைப் போலவும், வரி வசூலிப்பவனாகவும் இருக்கட்டும்.” [362] இந்த கட்டத்தில் நீ உன் பங்கைச் செய்துவிட்டாய், விளைவு என்னவாக இருந்தாலும் சரி, கடவுள் மனக்கசப்பு மற்றும் கசப்பு உணர்வுகளை அனுபவிக்க அனுமதிக்கத் தேர்வுசெய்து, பைபிள் புத்தகங்களான சங்கீதம் அல்லது நீதிமொழிகளில் உள்ளதைப் போல மகிழ்ச்சியான கூற்றால் உன் மனதை நிரப்பு.

பொறுமை மற்றும் மன்னிப்பு இரத்த அழுத்தம் குறைதல்

பொறுமையின் பண்பை வளர்த்துக் கொள்ளும் மக்கள் மிகவும் சாதாரண இரத்த அழுத்தங்களை அனுபவிக்கிறார்கள். [363] இது பைபிளின் கடைசி புத்தகத்தில் உள்ள ஒரு மிக முக்கியமான பகுதியை எனக்கு நினைவூட்டுகிறது, "இதோ பரிசுத்தவான்களின் பொறுமை: இதோ தேவனுடைய கட்டளைகளையும் இயேசுவின் விசுவாசத்தையும் கைக்கொள்ளுபவர்கள்." [364]

மன்னிக்கும் மனப்பான்மை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் என்று காட்டப்பட்டுள்ளது. [365] “கிறிஸ்துவின் நிமித்தம் கடவுள் உங்களை மன்னித்தது போல, ஒருவருக்கொருவர் மன்னியுங்கள்.” [366]

மதம், பைபிள் படிப்பு, ஜெபம் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்

மன அழுத்த சூழ்நிலைகளில், பிரார்த்தனை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [367] மேலும், மத சேவைகளில் கலந்துகொள்பவர்கள், [368] அடிக்கடி ஜெபிப்பவர்கள் அல்லது பைபிளைப் படிப்பவர்கள், உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான 40% குறைவான அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளனர். [369] தனிப்பட்ட அனுபவம் மற்றும் பிற விசுவாசிகளுடன் சமூக தொடர்புக்கு பதிலாக மத ஊடகங்களை (டிவி அல்லது வானொலி) மாற்றியமைத்தவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டனர். [372]

பெரும்பாலான மக்கள் போர்கள் மற்றும் சூறாவளி மற்றும் பூகம்பங்கள் போன்ற இயற்கை பேரழிவுகளை மன அழுத்தமாகக் காண்கிறார்கள். பூகம்பங்கள் மற்றும் பிற மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் இயற்கை பேரழிவுகளைத் தொடர்ந்து, அதிகமான மக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். [370] இந்த மன அழுத்த மூலத்தைத் தவிர்க்க நான் உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவேன், ஆனால் இந்த சூழ்நிலைகள் குறைவாகவே நிகழும் என்று நான் கூறினால் உங்களை தவறாக வழிநடத்துவீர்கள். "தேசத்திற்கு எதிராக தேசமும், ராஜ்யத்திற்கு எதிராக ராஜ்யமும் எழும்பும்: பல இடங்களில் பூகம்பங்கள் ஏற்படும், பஞ்சங்களும் பிரச்சனைகளும் ஏற்படும்: இவை துக்கங்களின் ஆரம்பம்." [371] வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நீங்கள் இன்னும் எதையும் பார்க்கவில்லை. இயேசு கிறிஸ்துவின் இரண்டாம் வருகையை நாம் நெருங்கும்போது இவை மேலும் மேலும் பொதுவானதாகிவிடும். வரவிருக்கும் பேரழிவைச் சந்திக்க மன அழுத்த மேலாண்மை கடவுளால் பெறப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

கடைசி வரை காதலிக்கிறதா?

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வளர்ச்சியில் முக்கிய மன அழுத்த வாழ்க்கை நிகழ்வுகளின் தாக்கத்தை நாம் ஏற்கனவே விவாதித்துள்ளோம். அத்தகைய ஒரு

பெரிய மன அழுத்த வாழ்க்கை நிகழ்வு, ஒரு இரத்த அழுத்தத்தை இழப்பது.

அன்புக்குரியவர். மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகம், ஆன் ஆர்பர் நடத்திய ஆய்வில், அன்புக்குரியவரை மரணத்தில் இழந்த வயதானவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு என்று தெரியவந்துள்ளது, ஆனால் நல்ல மறுவாழ்வில் நம்பிக்கை கொண்டவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு. [372] இது ஒரு முக்கியமான கேள்வியை எழுப்புகிறது; நல்ல மறுவாழ்வில் நம்பிக்கை கொள்ள நமக்கு காரணம் உள்ளதா? இல்லையென்றால், நாம் அனைவரும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நோக்கிச் செல்கிறோம். பல மதங்கள் கற்பிப்பது போல, கடவுள் பாவிகளை நித்திய காலத்திற்கு நரக நெருப்பில் வறுத்தெடுக்கக் காத்திருக்கிறார் என்றால், இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் இங்கே வருகிறது! ஆனால் மறுவாழ்வு பற்றிய உண்மை என்ன?

இயேசு இந்த பூமியை விட்டு வெளியேறிய பிறகு, நம்மை அவருடன் சேரத் தயார் செய்வார் என்று நமக்குச் சொல்வதில் நேரடியாகவே இருந்தார். “உங்கள் இருதயம் கலங்க வேண்டாம்: நீங்கள் கடவுளை நம்புங்கள், என்னையும் நம்புங்கள். என் பிதாவின் வீட்டில் பல மாளிகைகள் உள்ளன: அப்படியல்ல என்றால், நான் உங்களுக்குச் சொல்லியிருப்பேன். உங்களுக்காக ஒரு இடத்தைத் தயார் செய்யப் போகிறேன். நான் போய் உங்களுக்காக ஒரு இடத்தைத் தயார் செய்தால், நான் மீண்டும் வந்து உங்களை என்னிடத்தில் சேர்த்துக் கொள்வேன்; நான் இருக்கும் இடத்தில் நீங்களும் இருக்க வேண்டும்.” [373] நாம் எப்போது அவருடன் சேரப் போகிறோம்? எப்போது இந்த வெகுமதியைப் பெறுவோம்? “மனுஷகுமாரன் தம்முடைய பிதாவின் மகிமையில் தம்முடைய தூதர்களுடன் வருவார்; பின்னர் அவர் ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் செயல்களுக்கு ஏற்ப வெகுமதி அளிப்பார்.” [374] அவர் தனது இரண்டாவது வருகையில் அனைவருக்கும் வெகுமதி அளிப்பார்.

யாருக்கு நல்ல வெகுமதிகளைக் கொடுக்க வேண்டும், யாரை விலக்க வேண்டும் என்பதை அவர் எப்படி அறிவார்? "ஆகையால், தேவனுக்கு முன்பாகவும், உயிருள்ளவர்களையும் மரித்தவர்களையும் நியாயந்தீர்க்கப்போகிற கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு முன்பாகவும், அவர் பிரசன்னமாகும்போதும், அவருடைய ராஜ்யத்திலும்," நான் உங்களுக்குக் கட்டளையிடுகிறேன்; "இனிமேல் நீதியின் கிரீடம் எனக்காக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது, அதை நீதியுள்ள நியாயாதிபதியாகிய கர்த்தர் அந்த நாளில் எனக்குத் தருவார்; எனக்கு மட்டுமல்ல, அவருடைய பிரசன்னத்தை விரும்புகிற அனைவருக்கும்." [375] தீர்ப்பு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நீதிமன்ற அமைப்பில் கடவுள் அதைப் பற்றி ஒரு முடிவை எடுக்கிறார் என்பது தெளிவாகிறது. [376] வரலாற்றில் இந்தக் கட்டத்தில் எந்தத் தீர்ப்பும் வழங்கப்படவில்லை அல்லது வெகுமதி வழங்கப்படவில்லை, அது அவருடைய இரண்டாவது வருகை வரை நடக்காது. பவுல் கூட அந்த நாளுக்காக தனது "நீதியின் கிரீடத்தை" பெற காத்திருக்கிறார். எனவே, இறந்தவர்கள் அல்லது உயிருடன் இருப்பவர்கள், நல்லவர்கள் அல்லது தீயவர்கள் அனைவரும் இன்னும் நியாயத்தீர்ப்புக்காகவும் அவர்களின் வெகுமதிக்காகவும் காத்திருக்கிறார்கள்.

ஏற்கனவே மரித்தவர்களைப் பற்றி என்ன? இயேசு கூறினார், “இதைக் குறித்து ஆச்சரியப்படாதீர்கள்: ஏனென்றால் கல்லறைகளில் உள்ள அனைவரும் அவருடைய சத்தத்தைக் கேட்டு வெளியே வரும் நேரம் வருகிறது; நன்மை செய்தவர்கள் ஜீவ உயிர்த்தெழுதலுக்கும், தீமை செய்தவர்கள் ஆக்கினையின் உயிர்த்தெழுதலுக்கும் வருவார்கள்.” [377] இறந்தவர்கள் தங்கள் வெகுமதியைப் பெற இயேசு இன்னும் அவர்களை எழுப்பவில்லை. தற்போது யாரும் நரகத்தில் எரிந்து கொண்டிருக்கவில்லை அல்லது சொர்க்கத்தை அனுபவிக்கவில்லை.

இறந்தவர்கள் இப்போது என்ன செய்கிறார்கள்? அவர்களில் ஒருவரிடம் நான் பேசலாமா? அவர்களில் யாராவது என்னை நினைவில் கொள்வார்களா? இந்த விஷயங்களைப் பற்றி வேதம் என்ன சொல்கிறது? மனிதன் மரணத்தில் உணர்வுள்ளவன் அல்ல என்று அன்பான தாவீது அறிவிக்கிறார். "அவனுடைய மூச்சு வெளியேறுகிறது, அவன் தன் பூமிக்குத் திரும்புகிறான்; அந்த நாளிலேயே அவன் எண்ணங்கள் அழிந்து போகின்றன." [378] "மரணத்தில் உன்னைப் பற்றிய நினைவு இல்லை; கல்லறையில் யார் உனக்கு நன்றி செலுத்துவார்கள்?" "இறந்தவர்களோ, மௌனத்தில் இறங்குபவர்களோ கர்த்தரைத் துதிப்பதில்லை." [379] சாலமன் அதே சாட்சியத்தை அளிக்கிறார்: "உயிருள்ளவர்கள் தாங்கள் மரிப்பார்கள் என்பதை அறிவார்கள்; ஆனால் இறந்தவர்கள் எதையும் அறியார்கள்." "அவர்களுடைய அன்பும், அவர்களுடைய வெறுப்பும், அவர்களுடைய பொறாமையும் இப்போது அழிந்துவிட்டன; சூரியனுக்குக் கீழே செய்யப்படும் எதிலும் அவர்களுக்கு இனி என்றென்றும் பங்கு இல்லை." "நீ போகும் கல்லறையில் எந்த வேலையும், தந்திரமும், அறிவும், ஞானமும் இல்லை." [380]

இந்த உயிர்த்தெழுதல் எப்போது நடக்கும்? "கர்த்தருடைய வார்த்தையின்படி நாங்கள் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறதாவது, கர்த்தருடைய வருகைமட்டும் உயிரோடிருக்கிற நாம் (இருக்கும்) தூங்குகிறவர்களுக்கு முன்பாக நிற்கமாட்டோம். கர்த்தர் தாமே ஆரவாரத்தோடும், பிரதான தூதனுடைய சத்தத்தோடும், தேவனுடைய

எக்காளத்தோடும் பரலோகத்திலிருந்து இறங்கிவருவார்; கிறிஸ்துவுக்குள் மரித்தவர்கள் முதலாவது எழுந்திருப்பார்கள்: அப்பொழுது உயிரோடிருக்கிற நாம் (இருக்கும்) அவர்களோடேகூட மேகங்களில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டு, ஆகாயத்தில் கர்த்தரைச் சந்திக்கும்படி: அப்படியே நாம் எப்போதும் கர்த்தருடனேகூட இருப்போம். ஆகையால், இந்த வார்த்தைகளால் ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதல் கூறுங்கள்." [381] அது உண்மையிலேயே ஆறுதலளிக்கிறது, நல்ல இரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்க உதவுகிறது.

பழைய ஏற்பாட்டு கதாபாத்திரமான யோபு கூட இந்த எதிர்கால உயிர்த்தெழுதலைப் பற்றி அறிந்திருந்தார்: "ஒரு மனிதன் இறந்தால், அவன் மீண்டும் பிழைப்பானா? என் மாற்றம் வரும் வரை, நான் நியமிக்கப்பட்ட காலமெல்லாம் காத்திருப்பேன். நீர் கூப்பிடுவீர், நான் உமக்கு மறுஉத்தரவு கொடுப்பேன்: உமது கைகளின் கிரியையின் மேல் உமக்கு ஆசை இருக்கும்." [382]

உயிர்த்தெழுதலில் யோபு என்ன மாற்றத்தை எதிர்பார்த்திருந்தார்? பவுல் நமக்காக இதற்கு பதிலளிக்கிறார், “ஒரு நிமிஷத்திலே, கண் இமைக்கும் நேரத்திலே, கடைசி எக்காளம் தொனிக்கும்போது: எக்காளம் தொனிக்கும், அப்பொழுது மரித்தோர் அழிவில்லாதவர்களாய் எழுந்திருப்பார்கள், நாமும் மறுரூபமாக்கப்படுவோம். இந்த அழிவுள்ளவர்

அழியாமையைத் தரித்துக்கொள்ளுங்கள், இந்த சாவுக்கேதுவானது அழியாமையைத் தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். எனவே, இந்த அழிவுள்ள பொருள் அழியாமையைத் தரித்துக்கொள்ளும்போது, இந்த சாவுக்கேதுவான பொருள் அழியாமையைத் தரித்துக்கொள்ளும்போது, மரணம் வெற்றியில் விழுங்கப்பட்டது என்று எழுதப்பட்ட வார்த்தை நிறைவேறும். ஓ மரணமே, உன் கொடுக்கு எங்கே? ஓ பாதாளமே, உன் வெற்றி எங்கே? மரணத்தின் கொடுக்கு பாவம்; பாவத்தின் பலம் நியாயப்பிரமாணம். ஆனால் நம்முடைய கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் நமக்கு வெற்றியைத் தரும் கடவுளுக்கு நன்றி. ஆகையால், என் அன்பான சகோதரர்களே, நீங்கள் உறுதியானவர்களாகவும், அசையாதவர்களாகவும், கர்த்தருடைய வேலையில் எப்போதும் பெருகுபவர்களாகவும் இருங்கள், ஏனென்றால் கர்த்தருக்குள் உங்கள் உழைப்பு வீண் போகாது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். [383] நீங்கள் கடவுளுக்கு உண்மையுள்ளவர்களாக இருந்தால், இயேசுவின் வருகையில் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களிலிருந்து விடுபட்ட ஒரு புதிய உடலின் வாக்குறுதியைப் பெறுவீர்கள்.

இயேசுவின் இரண்டாம் வருகையின் போது நியாயத்தீர்ப்பின் விளைவு என்னவென்றால், நீதிமான்கள் பரலோகத்திற்கும், துன்மார்க்கர் நரகத்திற்கும் செல்வார்கள். சிலருக்கு உயிர்த்தெழுதல் என்பது மகிழ்ச்சியான மறுமை வாழ்க்கையின் தொடக்கமாகும், இவர்கள்தான் நாம் முன்னர் விவாதித்தவர்கள், அவர்கள் ஒரு நல்ல மறுமை வாழ்க்கையை நம்புகிறார்கள் மற்றும் இப்போது குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். "பூமியின் தூசியில் தூங்குபவர்களில் பலர் விழித்தெழுவார்கள், சிலர் நித்திய ஜீவனுக்கும், சிலர் அவமானத்திற்கும் நித்திய அவமதிப்புக்கும்." [384]

நீங்கள் கடவுளுக்கு உண்மையுள்ளவராக இருந்தால், இயேசுவின் வருகையின் போது உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களிலிருந்து விடுபட்ட ஒரு புதிய உடலின் வாக்குறுதியைப் பெறுவீர்கள்.

கடவுளின் மன்னிப்பு மற்றும் கருணையை நிராகரிக்கத் தேர்ந்தெடுப்பவர்களுக்கு என்ன தண்டனை? நரகம் என்றென்றும் இருக்கிறதா? நரகத்தைப் பற்றி சிந்திப்பது அச்சுறுத்தலாக இருக்கிறது, மேலும் அங்கு செல்லத் தண்டிக்கப்பட வேண்டும் என்ற எண்ணம் நிச்சயமாக இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். ஏன் ஒரு நரகம் கூட இருக்க வேண்டும்? "அப்படியானால் இடதுபுறத்தில் உள்ளவர்களிடம் அவர், என்னை விட்டு, சபிக்கப்பட்டவர்களே, பிசாசுக்கும் அவனுடைய தூதர்களுக்கும் ஆயத்தமாக்கப்பட்ட நித்திய அக்கினிக்குள் போங்கள்" என்று கூறுவார்: [385] நரகம் ஒருபோதும் உங்களுக்காகவோ அல்லது எனக்காகவோ நோக்கப்படவில்லை . அது பிசாசுக்கும் கடவுளை எதிர்க்கும் அவனுடைய தேவதூதர்களுக்காகவோ. ஆனால், நாம் பாவத்தில் பிசாசுடன் சேர்ந்து, கடவுளின் நீதியான சட்டத்தை எதிர்த்துப் போராடினால், பிசாசின் அவலநிலையில் நாம் சேரத் தேர்வு செய்கிறோம். உண்மையில், நாம் மனந்திரும்பி, அவருடைய வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதை கடவுள் விரும்புகிறார்: "கர்த்தர்...நமக்காக நீடிய பொறுமையுள்ளவர், யாரும் அழிந்து போகாமல், அனைவரும் மனந்திரும்ப வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்." [386]

துன்மார்க்கர் நித்திய காலமெல்லாம் நரக நெருப்பில் துன்பப்படுகிறார்களா? "ஏனென்றால், இதோ, அடுப்பைப் போல எரியும் நாள் வருகிறது; பெருமையுள்ள அனைவரும், ஆம், துன்மார்க்கத்தைச் செய்பவர்கள் அனைவரும் வைக்கோலாயிருப்பார்கள்; வரும் நாள் அவர்களைச் சுட்டெரிக்கும் என்று சேனைகளின் கர்த்தர் சொல்லுகிறார், அது அவர்களுக்கு வேரையோ கிளையையோ விட்டு வைக்காது. நீங்கள் துன்மார்க்கரை மிதிப்பீர்கள்; ஏனென்றால் நான் இதைச் செய்யும் நாளில் அவர்கள் உங்கள் உள்ளங்கால்களின் கீழ் சாம்பலாயிருப்பார்கள் என்று சேனைகளின்

கர்த்தர் சொல்லுகிறார்." [387] எனவே உண்மையில், இது ஒரு பயங்கரமான சோதனையாக இருந்தாலும், அது தானாகவே வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது, அது முடிவுக்கு வருகிறது, மீதமுள்ள அனைத்தும் சாம்பல்தான். மத்தேயு இதைப் பற்றி பேசுகிறார், "யாருடைய விசிறி அவர் கையில் இருக்கிறது, அவர் தனது தரையை முழுமையாக சுத்தம் செய்து, தனது கோதுமையை களஞ்சியத்தில் சேகரிப்பார்; ஆனால் அவர் பதரை அணையாத நெருப்பால் சுட்டெரிப்பார்." [388] எரிந்து போனது!

இதற்கு முன்பு இது எப்போதாவது நடந்திருக்கிறதா? அது இவ்வாறு உள்ளது: "சோதோமும் கொமோராவும், அவற்றைச் சுற்றியுள்ள நகரங்களும் இதேபோல், தங்களை வேசித்தனத்திற்குக் கைவிட்டு, அந்நிய மாம்சத்தைப் பின்பற்றி, நித்திய அக்கினியின் பழிவாங்கலை அனுபவித்து, ஒரு எடுத்துக்காட்டாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன." [389] இந்த நகரங்கள் கடவுளுக்கும் அவருடைய சட்டத்திற்கும் எதிராக மிகவும் கலகத்தனமாக இருந்தன, எனவே கடவுள் அவற்றை நரகத்திற்கு உதாரணமாக நித்திய அக்கினியால் அழித்தார். அவை இன்னும் எரிகின்றனவா? நிச்சயமாக இல்லை, ஆனால் அவை எரிந்து சாம்பலாயின, துன்மார்க்கர் காலடியில் மிதிக்கப்படுவார்கள்.

சரி, ஆனால் என் அன்புக்குரியவர்கள் நரகத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுத்தால், இது என் மனதில் நித்தியம் முழுவதும் இருக்கும் அல்லவா? இல்லை, "மேலும் கடவுள் அவர்களின் கண்களிலிருந்து எல்லா கண்ணீரையும் துடைப்பார்" [390] "ஏனென்றால், இதோ, நான் புதிய வானத்தையும் புதிய பூமியையும் படைக்கிறேன்: முந்தையவை நினைவில் வராது, மனதில் வராது." [391]

கடவுள் எல்லா துக்கத்திற்கும், வேதனைக்கும், உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் முழுமையான முடிவைக் கொண்டுவருவாரா? "கர்த்தருக்கு விரோதமாக நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அவர் முற்றிலுமாக முடிவுக்குக் கொண்டுவருவார்: துன்பம் இரண்டாவது முறையாக எழும்பாது." [392]

கடவுளின் வழிகளையும் சட்டத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளாதவர்கள் "இல்லாதவர்கள் போல" இருக்கிறார்கள். [393] , நீதிமான்கள் இயேசுவோடு இருந்து, "அதன் தெருவின் நடுவிலும், நதியின் இருபுறமும்", குணப்படுத்துவதற்காக இலைகளைக் கொண்ட ஜீவ விருட்சத்தின் கனியைப் புசித்து மகிழ்வார்கள்.

"ஆறு, பன்னிரண்டு வகையான கனிகளைத் தந்து, ஒவ்வொரு மாதமும் தன் கனிகளைத் தந்த ஜீவ விருட்சம் அங்கே இருந்தது; அந்த மரத்தின் இலைகள் தேசங்களின் சுகப்படுத்துதலுக்காக இருந்தன." [394] ஒருவேளை உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட குணப்படுத்துவதற்காக இருக்கலாம். பரலோகத்தில் எந்த நோயும் இருக்காது என்பதை நாம் அறிவோம். "அவர்களுடைய கண்களிலிருந்து எல்லாக் கண்ணீரையும் கடவுள் துடைப்பார்; இனி மரணம் இருக்காது, துக்கம் இருக்காது, அழுகை இருக்காது, இனி எந்த வேதனையும் இருக்காது: ஏனென்றால் முந்தையவை மறைந்துவிட்டன." [393] அது என்ன ஒரு அற்புதமான நாளாக இருக்கும்! நீங்கள் அதை எதிர்நோக்கவில்லையா - மரணம், துக்கம், அழுகை மற்றும் வலியிலிருந்து முழுமையான விடுதலை? நீங்கள் குணமடையத் தயாரா?

மதிப்பாய்வு மற்றும் சுருக்கம்

மதிப்பாய்வு: இரத்த அழுத்தம் என்பது இதயத்தின் உந்தித் தள்ளுதலின் விளைவாகும், இரத்தம் பாய வேண்டிய இரத்த நாளத்தின் அளவு, இரத்தத்தின் தடிமன் மற்றும் பம்ப் செய்யப்பட வேண்டிய இரத்தத்தின் அளவு.

வேகமான இதயத் துடிப்பு இயல்பை விட அதிக இரத்தத்தை பம்ப் செய்து இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. இதை டாக்ரிக்கார்டியா என்று அழைக்கிறோம். டாக்ரிக்கார்டியாவின் பொதுவான காரணங்கள் மன அழுத்தம், மோசமான இருதய உடற்பயிற்சி (உடல் நலமின்மை), காஃபின், புகையிலை மற்றும் நீரிழப்பு.

இரத்த நாளங்கள் இறுக்கமடைந்தாலோ அல்லது சுருங்கினாலோ, இரத்த நாளத்தின் அளவு சிறியதாகிவிட்டால், தேவையான அளவு இரத்தத்தை அதன் இலக்கை அடைய அதிக இரத்த அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது. இந்த இறுக்க விளைவை வாசோகன்ஸ்டிரிக்ஷன் என்று அழைக்கிறோம். வாசோகன்ஸ்டிரிக்ஷன் என்பது உளவியல் மற்றும் உடல் ரீதியான மன அழுத்தம், குளிர்-வெளிப்பாட்டிலிருந்து வெப்ப அழுத்தம், காஃபின், புகையிலை மற்றும் நீரிழப்பு ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது.

பொதுவாக ஒவ்வொரு இதயத்துடிப்பிலும் இரத்த நாளங்கள் விரிவடைந்து ஓய்வெடுக்கும். இரத்த நாளங்கள் கடினமாகிவிட்டால், அவற்றின் விறைப்பு இரத்தத்தின் இலவச ஓட்டத்தை எதிர்க்கிறது மற்றும் இரத்த அழுத்தம் மேலே செல்கிறது. இந்த செயல்முறைக்கு பெருந்தமனி தடிப்பு ஒரு எடுத்துக்காட்டு, சர்க்கரை கிளைசேஷன், எண்டோடெலியல் செயலிழப்பு மற்றும் உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறையால் தசைகள் வழியாக ஓடும் இரத்த நாளங்களின் விறைப்பு ஆகியவையும் ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

இரத்தம் தடிமனாகவும், சேறும் சகதியுமாக மாறினால், அதை இரத்த நாளங்கள் வழியாக எடுத்துச் செல்ல அதிக அழுத்தம் தேவைப்படுகிறது, இதனால்

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இரத்தம் தடிமனாகும்போது, பாகுத்தன்மை அதிகமாக அதிகரித்துள்ளது என்று கூறுகிறோம். இரத்தம் தடிமனாவதைத் தடுக்கும் அச்சுறுத்தல்களுக்கு எடுத்துக்காட்டுகளில் நீரிழப்பு, அதிகமாக சாப்பிடுவது, உளவியல் மன அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகம் உள்ள உணவு மற்றும் உயர் இரத்த கொழுப்பு அல்லது ட்ரைகிளிசரைடுகள் ஆகியவை அடங்கும்.

இரத்த நாளங்கள் அவற்றின் பக்கவாட்டில் இருந்து அழுத்துவதால் அடைபட்டால், அதன் விளைவு ஒரு தோட்டக் குழாயின் முனையில் உங்கள் கட்டைவிரலை வைப்பது போன்றது, இதன் விளைவாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இதை வெளிப்புற சுருக்கம் என்று அழைக்கிறோம். இரத்த நாளங்களில் அழுத்தும் விஷயங்களில் திசு வீக்கம், பெருந்தமனி தடிப்புத் தகடு, கிளைசேஷன் எனப்படும் சர்க்கரை பூச்சு (பொதுவாக நீரிழிவு நோயால்), வீக்கம் மற்றும் குறிப்பாக பெல்ட்கள் மற்றும் மீள் பட்டைகள் போன்ற இறுக்கமான ஆடைகள் ஆகியவை அடங்கும்.

இறுதியாக, இரத்தத்தின் அளவு அதிகரித்தால், இது இதயத்திற்குள் நுழையும் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது, இது இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஒவ்வொரு துடிப்பிலும் இது ஒட்டுமொத்த இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. இந்த நிகழ்வை நாம் பெரும்பாலும் திரவம் தக்கவைத்தல் என்று குறிப்பிடுகிறோம். அதிக அளவு உப்பு சாப்பிடுவது, உடல் பருமன், உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை, மோசமாக உடையணிந்த கைகால்கள் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஆகியவை தொகுதி சுமையை ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்களில் அடங்கும்.

சுருக்கம்: உயர் இரத்த அழுத்தத்தைப் போக்குதல்!

- சுத்தமான உயிர்ச்சக்தி தரும் தண்ணீரைக் கொண்டு நன்கு நீரேற்றமாக வைத்திருங்கள்; சிறிது புதிய எலுமிச்சை சாற்றையும் சேர்க்கவும்.
- போக்குவரத்து நெரிசலில் இருந்து வெகு தொலைவில், சிறந்த வெளிப்புறங்களில் மகிழ்ச்சிகரமான உடற்பயிற்சிக்கு வழக்கமான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்,

மாசுபாடு, நகரங்கள் மற்றும் மன அழுத்தம் நிறைந்த கூட்டம்.

- நிறைய சூடான சூரிய ஒளியையும், புத்துணர்ச்சியூட்டும் புதிய காற்றையும் பெறுங்கள்.
- சுவையான சுத்திகரிக்கப்படாத முழு தாவர அடிப்படையிலான உணவை உண்ணுங்கள்; நார்ச்சத்து, தாதுக்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் அதிக அளவில் உள்ளது.

ஆக்ஸிஜனேற்றிகள், உப்பு குறைவாக, சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இல்லாமல், பதப்படுத்தப்பட்ட கொழுப்புகள் இல்லாமல், அல்லது

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் விலங்கு பொருட்கள்.

• புகையிலை, காஃபின், ஆல்கஹால், போதைப்பொருட்கள், வறுத்த உணவுகள், பிரக்டோஸ், சோடியம் போன்ற ஆபத்துகளைத் தவிர்க்கவும்,

MSG, மற்றும் அதிகமாக சாப்பிடுதல்.

- எடை கட்டுப்பாட்டை ஒரு பழக்கமாக்குங்கள்.
- உங்கள் தூக்கத்தைப் பாதுகாத்து, அதன் தரத்தை மதிப்பிட்டு, அதன் செயல்திறனை மதிப்பிடுங்கள்.
- மன அழுத்தம், குற்ற உணர்வு, பயம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களை விடுவிக்க கடவுள் உங்களுக்குத் தேவை என்பதை கடவுளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

அவருடைய உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறைக்கான அசல் திட்டத்திற்கு ஏற்ப நீங்கள் வரும்போது வழிகாட்டுதலுக்காக அவரை நம்புங்கள்.

நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பது பற்றிய கூடுதல் யோசனைகளுக்கு, "எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்" என்ற அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

[1] சுஹர் ஜேஏ, பேட்டர்சன் எஸ்எம், ஆஸ்டின் ஏடபிள்யூ, ஹெஃப்னர் கேஎல். வயதானவர்களில் நீரேற்றம் நிலைக்கும் அறிவிப்பு நினைவகம் மற்றும் வேலை செய்யும் நினைவகத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு. ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2010 அக்டோபர்;14(10):840-3.

[2] கோகர் ஏ.எம்., ஸ்லேட்டர் ஜே.டி. லேசான அத்தியாவசிய தீங்கற்ற உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள இளைஞர்களில் லேசான ஹைட்ரோபீனியாவின் போது அர்ஜினைன்-வாசோபிரசினின் சிறுநீரக வெளியேற்றம் அதிகரித்தது. கிளின் சை மோல் மெட் சப்ளிமெண்ட். 1976 டிசம்பர்;3:691கள்-694கள்.

[3] சோபனியன் ஏவி, பக்ரிஸ் ஜிஎல், பிளாக் எச்ஆர், குஷ்மேன் டபிள்யூசி, கிரீன் எல்ஏ, இஸ்ஸோ ஜேஎல் ஜூனியர், ஜோன்ஸ் டிடபிள்யூ, மேட்டர்சன் பிஜே, ஓபரில் எஸ், ரைட் ஜேடி ஜூனியர், ரோசெல்லா இஜே; தேசிய இதயம், நுரையீரல் மற்றும் இரத்த நிறுவனம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுப்பது, கண்டறிதல், மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் சிகிச்சையளிப்பதற்கான கூட்டு தேசியக் குழு; தேசிய உயர் இரத்த அழுத்தக் கல்வித் திட்ட ஒருங்கிணைப்புக் குழு. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைத் தடுப்பது, கண்டறிதல், மதிப்பீடு செய்தல் மற்றும் சிகிச்சையளிப்பதற்கான கூட்டு தேசியக் குழுவின் ஏழாவது அறிக்கை: ஜேஎன்சி 7 அறிக்கை. ஜமா. 2003 மே 21;289(19):2560-72.

[4] தோர்ன்டன் எஸ்.என். தாகம் மற்றும் நீரேற்றம்: உடலியல் மற்றும் செயலிழப்பின் விளைவுகள். பிசியோல் பெஹவ். 2010 ஏப்ரல் 26;100(1):15-21.

[5] ரவுடாட் ஆர், கோஸ் பி, அவுசெரேட் இ, டாலோச்சியோ எம். குறைந்த இரத்த அழுத்தம். ஆன் கார்டியோல் ஆஞ்சியோல் (பாரிஸ்). 1989 மே;38(5):279-80.

[6] பியர்ஸ் கேஏ, ஃபர்பெர்க் சிடி, ரஷிங் ஜே. வயதானவர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு சிகிச்சை இருதய நிகழ்வுகளைத் தடுக்குமா அல்லது ஆயுளை நீடிக்குமா? உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சை சோதனைகளின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. ஆர்ச் ஃபேம் மெட். 1995 நவம்பர்;4(11):943-9.

[7] பிராங்கோ ஓஹெச், பீட்டர்ஸ் ஏ, போனியக்ஸ் எல், டி லேட் சி. ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் இருதய நோயுடன் வயதுவந்தோரில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஆயுட்காலம்: வாழ்க்கை முறை பகுப்பாய்வு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2005 ஆகஸ்ட்;46(2):280-6. எபப் 2005 ஜூன் 27.

[8] van Dijk EJ, Breteler MM, Schmidt R, Berger K, Nilsson LG, Oudkerk M, Pajak A, Sans S, de Ridder M, Dufouil C, Fuhrer R, Giampaoli S, Launer LJ, Hofman A; CASCADE கூட்டமைப்பு. இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பெருமூளை வெள்ளைப் பொருள் புண்கள் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பு: டிமென்ஷியா ஆய்வின் இருதய நிர்ணயம். உயர் இரத்த அழுத்தம். 2004 நவம்பர்;44(5):625-30.

[9] வான் ஸ்வீட்டன் ஜே.சி., கீஸ்கஸ் ஜி.ஜி., டெரிக்ஸ் எம்.எம்., பீக் பி.எம்., ராமோஸ் எல்.எம்., வான் லேட்டம் ஜே.சி., வான் ஜிஜ்ன் ஜே. வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் வெள்ளைப் பொருளின் புண்கள் மற்றும் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியுடன் தொடர்புடையது. ஆன் நியூரோல். 1991 டிசம்பர்;30(6):825-30.

[10] லாங்ஸ்ட்ரெத் டபிள்யூடி ஜூனியர், அர்னால்ட் ஏஎம், பியூசாம்ப் என்ஜே ஜூனியர், மனோலியோ டிஏ, லெஃப்கோவிட்ஸ் டி, ஜங்ரீஸ் சி, ஹிர்ஷ் சிஎச், ஓ'லியரி டிஎச், ஃபர்பெர்க் சிடி. முதியவர்களில் தொடர் மண்டையோட்டு காந்த அதிர்வு இமேஜிங்கில் வெள்ளைப் பொருள் மோசமடைவதற்கான நிகழ்வுகள், வெளிப்பாடுகள் மற்றும் முன்னறிவிப்பாளர்கள்: இருதய சுகாதார ஆய்வு. பக்கவாதம். 2005 ஜனவரி;36(1):56-61.

[11] வில்பர்ன் ஏ.ஜே., கிங் டி.எஸ்., கிளிசன் ஜே, ராக்ஹோல்ட் ஆர்.டபிள்யூ., வோஃபோர்ட் எம்.ஆர்.. உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான இயற்கை சிகிச்சை. ஜே. கிளின் ஹைபர்டென்ஸ் (கிரீன்விச்). 2004 மே;6(5):242-8.

[12] சிவப்பிரகாசபிள்ளை பி, எடிரிசிங்கே I, ராண்டால்ஃப் ஜே, ஸ்டீன்பெர்க் எஃப், கப்பகோடா டி. வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி உள்ளவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தத்தில் திராட்சை விதை சாற்றின் விளைவு. வளர்சிதை மாற்றம். 2009 டிசம்பர்;58(12):1743-6.

[13] ஹாக்ல் எல்பி, கட்டில் ஜி, டோவிச்சி எஸ்எஸ், லிமா-லேண்ட்மேன் எம்டி, நிக்கோலாவ் எம். குர்செடினால் ஆஞ்சியோடென்சின்-மாற்றும் நொதியைத் தடுப்பது பிராண்டிகினின் மற்றும் ஆஞ்சியோடென்சின் I க்கு வாஸ்குலர் பதிலை மாற்றுகிறது. மருந்தியல். 2002 ஆகஸ்ட்;65(4):182-6.

[14] ரோசன்ஃபெல்ட் எஃப்எல், ஹாஸ் எஸ்ஜே, க்ரம் எச், ஹாட்ஜ் ஏ, என்ஜி கே, லியோங் ஜேஒய், வாட்ஸ் ஜிஎஃப். உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சையில் கோஎன்சைம் க்யூ10: மருத்துவ பரிசோதனைகளின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. ஜே ஹம் ஹைபர்டென்ஸ். 2007 ஏப்ரல்;21(4):297-306.

[15] குவோன் ஒய்ஜ, வட்டெம் டிஏ, ஷெட்டி கே. நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கான லாமியாசி இனங்களின் குளோனல் மூலிகைகளின் மதிப்பீடு. ஆசியா பேக் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2006;15(1):107-18.

[16] அப்போஸ்டோலிடிஸ் இ, குவான் ஒய்ஜ, ஷெட்டி கே. நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த மேலாண்மைக்கான குருதிநெல்லி அடிப்படையிலான மூலிகை சினெர்ஜிகளின் சாத்தியக்கூறு. ஆசிய பேக் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2006;15(3):433-41.

[17] எல் பர்டாய் எஸ், லியூசி பி, விபோ எம், மோரல் என். தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்த எலியில் மர்ரூபியம் வல்கேர் மற்றும் ஃபோனிகுலம் வல்கேர் (ஃபென்னல்) ஆகியவற்றின் ஹைபோடென்சிவ் செயல்பாட்டின் மருந்தியல் சான்றுகள். கிளின் எக்ஸ்ப் ஹைபர்டென்ஸ். 2001 மே;23(4):329-43.

[18] ஜாதவ் RB, பட்நகர் SP, சுரானா SJ. ஸ்குமேட் புல்லுருவியின் டையூரிடிக் செயல்பாடு, விஸ்கம் அங்குலாட்டம். பார்மா பயோல். 2010 ஏப்;48(4):417-21.

[19] Ye F, Du GZ, Cui AQ, Lu XT. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிவர்த்தி செய்வதில் புல்லுருவி திரவ சாறு கலவையின் வழிமுறை பற்றிய ஆய்வு. ஜே ட்ராடிட் சின் மெட். 2009 டிசம்பர்;29(4):291-5.

[20] இமென்ஷாஹிடி எம், ஹோசைன்சாதே எச், ஜவாட்பூர் ஒய். நீர் குங்குமப்பூ சாறு (குரோகஸ் சாடிவஸ் எல்.) மற்றும் அதன் கூறுகளான சஃப்ரானல் மற்றும் குரோசின் ஆகியவற்றின் ஹைபோடென்சிவ் விளைவு, நார்மோடென்சிவ் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த எலிகளில். பைட்டோதர் ரெஸ். 2010 ஜூலை;24(7):990-4.

[21] வாக்கர் ஏ.எஃப், மராக்கிஸ் ஜி, சிம்ப்சன் இ, ஹோப் ஜே.எல், ராபின்சன் பி.ஏ, ஹசனைன் எம், சிம்ப்சன் எச்.சி. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்ளும் ஹாவ்தோர்னின் ஹைபோடென்சிவ் விளைவுகள்: ஒரு சீரற்ற கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சோதனை. பிரதர் ஜே ஜெனரல் பிராக்ட். 2006 ஜூன்;56(527):437-43.

[22] சர்கோஸ்டா சி, டி பாஸ்குவேல் ஆர், சாம்பெரி எஸ், பினோ ஏ, ஒச்சியுட்டோ எஃப். வலேரியானா அஃபிசினாலிஸ் (வலேரியன்) இலிருந்து இரண்டு சாறுகளின் உயிரியல் மற்றும் பகுப்பாய்வு தன்மை. ஜே எத்னோஃபார்மகோல். 2007 ஜூன் 13;112(2):361-7.

[23] Kastarinen MJ, Puska PM, Korhonen MH, Mustonen JN, Salomaa VV, Sundvall JE, Tuomilehto JO, Uusitupa MI, Nissinen AM; LIHEF ஆய்வுக் குழு. ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பில் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்தியல் அல்லாத சிகிச்சை: கிழக்கு பின்லாந்தில் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு எதிரான வாழ்க்கை முறை தலையீட்டின் 2 ஆண்டு திறந்த சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை. ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2002 டிசம்பர்;20(12):2505-12.

[24] கார்சியா -ருயிஸ் பி.ஜே., ஜேவியர் ஜிம்மஸ் – ஜிம்மஸ் எஃப், கார்சியா டி யீனெஸ் ஜே . கால்சியம் சேனல் பிளாக்கர்-தூண்டப்பட்ட பார்கின்சோனிசம்: மருத்துவ அம்சங்கள் மற்றும் பார்கின்சன் நோயுடன் ஒப்பீடுகள். பார்கின்சோனிசம் தொடர்புடைய கோளாறு. 1998 டிசம்பர்;4(4):211-214.

[25] Skoog I, Lernfelt B, Landahl S, Palmertz B, Andreasson LA, Nilsson L, Persson G, Odén A, Svanborg A. இரத்த அழுத்தம் மற்றும் டிமென்ஷியா பற்றிய 15 வருட நீளமான ஆய்வு. லான்செட். 1996 ஏப்ரல் 27;347(9009):1141-5.

[26] லாங்ஸ்ட்ரெத் டபிள்யூடி ஜூனியர், அர்னால்ட் ஏஎம், பியூசாம்ப் என்ஜே ஜூனியர், மனோலியோ டிஏ, லெஃப்கோவிட்ஸ் டி, ஜங்ரீஸ் சி, ஹிர்ஷ் சிஎச், ஓ'லியரி டிஎச், ஃபர்பெர்க் சிடி. முதியவர்களில் தொடர் மண்டையோட்டு காந்த அதிர்வு இமேஜிங்கில் வெள்ளைப் பொருள் மோசமடைவதற்கான நிகழ்வுகள், வெளிப்பாடுகள் மற்றும் முன்னறிவிப்பாளர்கள்: இருதய சுகாதார ஆய்வு. பக்கவாதம். 2005 ஜனவரி;36(1):56-61.

[27] சலெர்னோ ஜேஏ, மர்பி டிஜி, ஹார்விட்ஸ் பி, டெகார்லி சி, ஹாக்ஸ்பி ஜேவி, ராபோபோர்ட் எஸ்ஜ, ஷாபிரோ எம்பி. உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் மூளைச் சிதைவு. ஒரு அளவீட்டு காந்த அதிர்வு இமேஜிங் ஆய்வு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 1992 செப்;20(3):340-8.

[28] லுபியான்கா ஜே.என்., ஃபாசின் சி.எஸ்., ஃபக்ஸ் எஃப்.டி. வாய்வழி கருத்தடைகள்: உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்களிடையே கட்டுப்பாடற்ற இரத்த அழுத்தத்திற்கான ஆபத்து காரணி. கருத்தடை. 2003 ஜனவரி;67(1):19-24.

[29] லுபியான்கா ஜே.என்., மொரேரா எல்.பி., கஸ் எம்., ஃபுச்ஸ் எஃப்.டி.. வாய்வழி கருத்தடைகளை நிறுத்துதல்: உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பெண்களில் ஒரு பயனுள்ள இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தலையீடு. ஜே ஹம் ஹைபர்டென்ஸ். 2005 ஜூன்;19(6):451-5.

[30] லிச்ட் சிஎம், டி கியூஸ் இஜே, செல்டென்ரிஜ்க் ஏ, வான் ஹவுட் ஹெச்பி, ஜிட்மேன் எஃப்ஜி, வான் டைக் ஆர், பென்னின்க்ஸ் பிடபிள்யூ. மனச்சோர்வு இரத்த அழுத்தம் குறைவதோடு தொடர்புடையது, ஆனால் ஆண்டிடிரஸன்ட் பயன்பாடு உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2009 ஏப்ரல்;53(4):631-8.

[31] ஃபார்மன் ஜேபி, ரிம் இபி, குர்ஹான் ஜிசி. வலி நிவாரணி பயன்பாட்டின் அதிர்வெண் மற்றும் ஆண்களிடையே உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் ஆபத்து. ஆர்ச் இன்டர்ன் மெட். 2007 பிப்ரவரி 26;167(4):394-9.

[32] லெய்ன் எல், வைட் டபிள்யூபி, ரோஸ்டம் ஏ, ஹோச்பெர்க் எம். கீல்வாத சிகிச்சையில் COX-2 தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தடுப்பான்கள். செமின் ஆர்த்ரிடிஸ் ரியம். 2008 டிசம்பர்;38(3):165-87.

[33] காசியானோ ஜே.எம். போதைப்பொருள் அல்லாத வலி நிவாரணிகள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். ஆம் ஜே கார்டியோல். 2006 மே 8;97(9A):10-6. எபப் 2006 மார்ச் 30.

[34] ஃபார்மன் ஜேபி, ஸ்டாம்ஃபர் எம்ஜே, குர்ஹான் ஜிசி. அமெரிக்கப் பெண்களில் போதைப்பொருள் அல்லாத வலி நிவாரணி அளவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயம். உயர் இரத்த அழுத்தம். 2005 செப்;46(3):500-7.

[35] சுடானோ I, ஃபிளாமர் AJ, பெரியட் D, என்செலிட் F, ஹெர்மன் M, வுல்ஃப்ரம் M, ஹர்ட் A, கைசர் P, ஹர்லிமான் D, நீதார்ட் M, கே S, ஹோல்ஸ்மெய்ஸ்டர் J, நுஸ்பெர்கர் J, மோச்சர்லா P, லேண்ட்மெஸ்ஸர் U, ஹெய்ல் SR, கோர்டி R, வான்ஹவுட் PM, லூஷர் TF, நோல் G, ரஷிட்ஸ்கா F. அசெட்டமினோஃபென்

கரோனரி தமனி நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. சுழற்சி. 2010 நவம்பர் 2;122(18):1789-96.

[36] ஆஸ்ட்செகா ஒய், யூன் எஸ்எஸ், ஹியூஸ் ஜே, லூயிஸ் டி. உயர் இரத்த அழுத்தம் விழிப்புணர்வு, சிகிச்சை மற்றும் கட்டுப்பாடு -- பெரியவர்களில் தொடர்ச்சியான ஏற்றத்தாழ்வுகள்: அமெரிக்கா, 2005–2006. NCHS தரவு சுருக்கம் எண் ஹையட்ஸ்வில்லே, MD: தேசிய சுகாதார புள்ளிவிவர மையம். 2008.

[37] நெட்லி என், ஆதாரம் நேர்மறை: ஊட்டச்சத்து மற்றும் வாழ்க்கை முறை மூலம் நோயை எவ்வாறு நம்பத்தகுந்த முறையில் எதிர்த்துப் போராடுவது மற்றும் உகந்த ஆரோக்கியத்தை அடைவது (ஆர்ட்மோர், சரி: நெட்லி பப்ளிஷிங், 1999).

[38] Okken VS, Niemeijer MG, Dijkstra A, Baars MW, Said S, Hoogenberg K, Orfgen H, Otten S, Cleophas TJ. லேசான உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மருந்து இணக்கத்தின் மீது உடல், சமூக மற்றும் உளவியல் காரணிகளின் விளைவு. நெத் ஹார்ட் ஜே. 2008 ஜூன்;16(6):197-200.

[39] ஹைதர் ஏ.டபிள்யூ, லார்சன் எம்.ஜி., பிராங்க்ளின் எஸ்.எஸ்., லெவி டி. ஃப்ரேமிங்ஹாம் இதய ஆய்வில், இதய செயலிழப்புக்கான ஆபத்தை முன்னறிவிப்பவர்களாக சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம், டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் துடிப்பு அழுத்தம். ஆன் இன்டர்ன் மெட். 2003 ஜனவரி 7;138(1):10-6.

[40] கன்னல் WB, ஸ்க்வார்ட்ஸ் MJ, மெக்னமாரா PM. இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கரோனரி இதய நோய்க்கான ஆபத்து: ஃப்ரேமிங்ஹாம் ஆய்வு. 1969. மார்பு. 2009 நவம்பர்;136(5 துணை):e23.

[41] லா எம், வால்ட் என், மோரிஸ் ஜே. மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதத்தைத் தடுக்க இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்: ஒரு புதிய தடுப்பு உத்தி. ஹெல்த் டெக்னோல் அஸ்ஸஸ். 2003;7(31):1-94.

[42] கோனென் டி, ரிட்கர் பிஎம், புரிங் ஜேஇ, க்ளின் ஆர்ஜே. உயர் சாதாரண இரத்த அழுத்தம் அல்லது இரத்த அழுத்த முன்னேற்றம் உள்ள பெண்களிடையே இருதய நிகழ்வுகளின் ஆபத்து: வருங்கால கூட்டு ஆய்வு. பிஎம்ஜே. 2007 செப் 1;335(7617):432.

[43] ஹிராமோட்டோ ஜேஎஸ், ஹோவெல் பி, ரெய்லி எல்எம், சுட்டர் டி.ஏ. வகை II எண்டோலீக் முன்னிலையில் அனீரிஸம் அளவில் முறையான இரத்த அழுத்தத்தின் விளைவு. வாஸ்குலர். 2008 நவம்பர்-டிசம்;16(6):321-5.

[44] நீல் பி, மேக்மஹோன் எஸ், சாப்மேன் என்; ACE தடுப்பான்கள், கால்சியம் எதிரிகள் மற்றும் பிற இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளின் விளைவுகள்: சீரற்ற சோதனைகளின் வருங்காலத்தில் வடிவமைக்கப்பட்ட கண்ணோட்டங்களின் முடிவுகள். இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் சிகிச்சை சோதனையாளர்களின் ஒத்துழைப்பு. லான்செட். 2000 டிசம்பர் 9;356(9246):1955-64.

[45] ஸ்ட்ரானோ ஏ, நோவோ எஸ், அவெல்லோன் ஜி, டி கார்போ வி, அப்ரிக்னானி எம்ஜி, லிகோரி எம், பன்னோ வி. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் புற தமனி நோயில் பிற ஆபத்து காரணிகள். கிளின் எக்ஸ்ப் ஹைபர்டென்ஸ். 1993;15 சப்ளி 1:71-89.

[46] இஸ்லாம் டிஎம், ஃபாக்ஸ் சிஎஸ், மான் டி, முன்ட்னர் பி. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய் மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயின் வயது தொடர்பான தொடர்புகள். பிஎம்சி நெஃப்ரோல். 2009 ஜூன் 30;10:17.

[47] ஃபர்பெர்க் ஏஎஸ், துனே ஐ. நோர்வே குழுவில் வளர்சிதை மாற்ற அசாதாரணங்கள் (உயர் இரத்த அழுத்தம், ஹைப்பர் கிளைசீமியா மற்றும் அதிக எடை), வாழ்க்கை முறை (அதிக ஆற்றல் உட்கொள்ளல் மற்றும் உடல் செயலற்ற தன்மை) மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய் ஆபத்து. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 2003 மே 10;104(6):669-76.

[48] ஜென்னிங்ஸ் ஜே.ஆர்., முல்டூன் எம்.எஃப்., ரியான் சி., பிரைஸ் ஜே.சி., கிரீர் பி., சட்டன்-டைரெல் கே., வான் டெர் வீன் எஃப்.எம்., மெல்ட்ஸர் சி.சி. சிகிச்சை அளிக்கப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளிடையே குறைக்கப்பட்ட பெருமூளை இரத்த ஓட்ட மறுமொழி மற்றும் இழப்பீடு. நரம்பியல். 2005 ஏப்ரல் 26;64(8):1358-65.

[49] ஜென்னிங்ஸ் ஜே.ஆர்., முல்டூன் எம்.எஃப்., பிரைஸ் ஜே., கிறிஸ்டி ஐ.சி., மெல்ட்ஸர் சி.சி.. உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளில் அறிவாற்றல் செயலாக்கத்திற்கான செரிப்ரோவாஸ்குலர் ஆதரவு இரத்த அழுத்த சிகிச்சையால் மாற்றப்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2008 ஜூலை;52(1):65-71. [50] குல்லர் எல்.எச்., மார்கோலிஸ் கே.எல்., காசோயின் எஸ்.ஏ., பிரையன் என்.ஆர்., கெர்வின் டி, லிமாச்சர் எம்., வாஸர்தீல்-ஸ்மோலர் எஸ்., வில்லியம்சன் ஜே., ராபின்சன் ஜே.ஜி.; மகளிர் சுகாதார முன்முயற்சி நினைவக ஆய்வு (WHIMS)-MRI சோதனையில் வெள்ளைப் பொருளின் அசாதாரணங்களுடன் உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டின் உறவு. ஜே. கிளின் ஹைபர்டென்ஸ் (கிரீன்விச்). 2010 மார்ச்;12(3):203-12.

[51] வால்ட்ஸ்டீன் எஸ்.ஆர்., மானுக் எஸ்.பி., ரியான் சி.எம்., முல்டூன் எம்.எஃப்.. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் நரம்பியல் உளவியல் தொடர்புகள்: மதிப்பாய்வு மற்றும் வழிமுறை பரிசீலனைகள். சைக்கோல் புல். 1991 நவம்பர்;110(3):451-68.

[52] ஃபோரூகன் எம், ஃபராஹானி இசட்ஜி, ஷரியத்பனாஹி எம், வெய்சினெஜாத் எம், கமெரானி ஏஏ, ஷேக்வதன் எம். ஈரானிய மக்களிடையே அல்சைமர் நோயின் ஆபத்து காரணிகள். கர்ர் அல்சைமர் ரெஸ். 2008 பிப்ரவரி;5(1):70-2.

[53] ரெடான் ஜே, சிஃப்கோவா ஆர், லாரன்ட் எஸ், நில்சன் பி, நார்கிவிச் கே, எர்டைன் எஸ், மான்சியா ஜி. கார்டியோமெட்டபாலிக் நோய்க்குறியில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வழிமுறைகள். ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2009 மார்ச்;27(3):441-51.

[54] லி எஸ், ஹீ எச், டிங் எம், ஹீ சி. ஆஸ்டியோபோரோசிஸுக்கும் மருத்துவ அம்சங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு: தென்மேற்கு சீனாவில் தசைக்கூட்டு அறிகுறிகளுடன் கூடிய மருத்துவமனைக் குழுவின் 4382 பெண் வழக்குகளின் ஆய்வு. பிஎம்சி தசைக்கூட்டு கோளாறு. 2010 ஆகஸ்ட் 16;11:183.

[55] ஹைமன் எல், ஷாசாட் ஏபி, ஹீ க்யூ, லெஸ்கே எம்சி. உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் மற்றும் வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு. வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு ஆபத்து காரணிகள் ஆய்வுக் குழு. ஆர்ச் ஆப்தால்மோல். 2000 மார்ச்;118(3):351-8.

[56] (1)செவ் கேகே, பிரெம்னர் ஏ, ஜாம்ரோசிக் கே, ஏர்ல் சி, ஸ்டக்கி பி. ஆண் விறைப்புத்தன்மை குறைபாடு மற்றும் இருதய நோய்: நெருக்கமான தொடர்பு உள்ளதா? ஜே செக்ஸ் மெட். 2008 ஏப்ரல்;5(4):928-34.

[57] ஷிபஹாரா என், மட்சுடா எச், உமெனோ கே, ஷிமடா ஒய், இடோ டி, டெரசாவா கே. குளிர்ந்த காற்று மற்றும் பனி நீர் மூலம் குளிர் தூண்டுதலால் தூண்டப்படும் தோல் இரத்த ஓட்டம், சராசரி தமனி அழுத்தம் மற்றும் ஆர்ஆர் இடைவெளியின் பதில்கள். ஜே ஆட்டோன் நெர்வ் சிஸ்ட். 1996 நவம்பர் 6;61(2):109-15.

[58] டிக்கின்சன் பி.டி., ஹவாஸ் எஸ். சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைப்பதன் மூலம் இருதய நோயின் மக்கள்தொகை சுமையைக் குறைத்தல்: அறிவியல் மற்றும் பொது சுகாதார கவுன்சிலின் அறிக்கை. ஆர்ச் இன்டர்ன் மெட். 2007 ஜூலை 23;167(14):1460- 8.

59. [59] மோர்கென்ஸ்டெர்ன் எல்பி, எஸ்கோபார் ஜேடி, சான்செஸ் பிஎன், ஹியூஸ் ஆர், ஜூனிகா பிஜி, கார்சியா என், லிசபெத் எல்டி. துரித உணவு மற்றும் சுற்றுப்புற பக்கவாத ஆபத்து. ஆன் நியூரோல். 2009 ஆகஸ்ட்;66(2):165-70.

60. [60] http://nutritiondata.self.com/

61. [61] ஜூக்கரெல்லி எம்டி, ஃபராஜ் எல். சில புதிய, உறைந்த மற்றும் பதிவு செய்யப்பட்ட காய்கறிகளில் சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் உள்ளடக்கம். ஆர்ச் லத்தினோம் நியூட்ர். 1986 செப்;36(3):477-82.

62. [62] ஆண்டர்சன் சி.ஏ., அப்பெல் எல்.ஜே., ஒகுடா என்., பிரவுன் ஐ.ஜே., சான் கியூ., ஜாவோ எல்., உஷிமா எச்., கெஸ்டலூட் எச்., மியுரா கே., கர்ப் ஜே.டி., யோஷிதா கே., எலியட் பி., யமமோட்டோ எம்.இ., ஸ்டாம்லர் ஜே. சீனா, ஜப்பான், அமெரிக்காவில் சோடியத்தின் உணவு ஆதாரங்கள்.

கிங்டம் மற்றும் அமெரிக்கா, 40 முதல் 59 வயதுடைய பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள்: INTERMAP ஆய்வு. J Am Diet Assoc. 2010 மே;110(5):736-45.

[63] சாங் ஜே, ஹு எக்ஸ், ஷி எம், நெப்பர் எம்ஏ, எசெல்பர்கர் சிஏ. உணவு கொழுப்பு, NaCl மற்றும் பிரக்டோஸின் சிறுநீரக சோடியம் மற்றும் நீர் டிரான்ஸ்போர்ட்டர் மிகுதி மற்றும் முறையான இரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள். ஆம் ஜே பிசியோல் ரீனல் பிசியோல். 2004 டிசம்பர்;287(6):F1204-12.

[64] ப்ரூஸ் எச்.ஜி. உணவுமுறை, மரபியல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். ஜே ஆம் கோல் நியூட்ர். 1997 ஆகஸ்ட்;16(4):296-305.

[65] ஹார்ஷ்ஃபீல்ட் ஜிஏ, டோங் ஒய், கபுகு ஜிகே, ஜு எச், ஹனேவோல்ட் சிடி. மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்பட்ட சோடியம் தக்கவைப்பு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்: ஒரு மதிப்பாய்வு மற்றும் கருதுகோள். கர்ர் ஹைபர்டென்ஸ் ரெப். 2009 பிப்ரவரி;11(1):29-34.

[66] ஷி இசட், யுவான் பி, டெய்லர் ஏ.டபிள்யூ, டாய் ஒய், பான் எக்ஸ், கில் டி.கே, விட்டர்ட் ஜி.ஏ மோனோசோடியம் குளுட்டமேட் 5 ஆண்டுகளில் இரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்படும் அதிகரிப்புடன் தொடர்புடையது: சீன பெரியவர்களின் ஜியாங்சு ஊட்டச்சத்து ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள். ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2011 மே;29(5):846-53.

[67] ஹான் டிஎஸ், கேட்ஸ் இ, ட்ரஸ்காட் இ, லீன் எம்இ. கொழுப்பு, இஸ்கிமிக் இதய நோய் மற்றும் இருதய அபாயங்களின் குறிகாட்டியாக ஆடை அளவு. ஜே ஹம் நியூட்ர் டயட். 2005 டிசம்பர்;18(6):423-30.

[68] சொக்கலிங்கம் ஏ. ஆரோக்கியமான எடை - ஆரோக்கியமான இரத்த அழுத்தம். கேன் ஜே கார்டியோல். 2010 மே;26(5):259-60.

[69] பெல்லென்டானி எஸ், ஸ்காக்லியோனி எஃப், மரினோ எம், பெடோக்னி ஜி. ஆல்கஹால் அல்லாத கொழுப்பு கல்லீரல் நோயின் தொற்றுநோய். டிக் டிஸ். 2010;28(1):155-61.

[70] ஓஹாஷி கே, ஓச்சி என், மாட்சுசாவா ஒய். அடிபோனெக்டின் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். ஆம் ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2011 மார்ச்;24(3):263-9.

[71] ஹூஸ்டன் டி.கே., டிரைவர் கே.இ., புஷ் ஏ.ஜே., கிரிட்செவ்ஸ்கி எஸ்.பி.. பெரியவர்களிடையே சீஸ் நுகர்வுக்கும் இருதய ஆபத்து காரணிகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பு. ஜே ஹம் நியூட்ர் டயட். 2008 ஏப்ரல்;21(2):129-40.

[72] கோலி-ராமிரஸ் இ, காஸ்டிலோ-மார்டினெஸ் எல், ஓரியா-டெஜெடா ஏ, வில்லா ரோமெரோ ஏஆர், வெர்காரா காஸ்டனெடா ஏ, அசென்சியோ லாஃபுவென்ட் இ. 8 முதல் 10 வயது வரையிலான மெக்சிகன் குழந்தைகளில் இடுப்பு சுற்றளவு மற்றும் கொழுப்பு உட்கொள்ளல் உயர்

இரத்த அழுத்தத்துடன் தொடர்புடையது. ஜே ஆம் டயட் அசோக். 2009 ஜூன்;109(6):996-1003.

73 யாங் ஜி, ஷு எக்ஸ்ஓ, காவோ ஒய்டி, ஜாங் எக்ஸ், லி எச், ஜெங் டபிள்யூ. நடுத்தர வயது மற்றும் வயதான பெண்களில் முன் உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் எடை மாற்றத்தின் தாக்கங்கள். இன்ட் ஜே ஓபஸ் (லண்டன்). 2007 டிசம்பர்;31(12):1818-25.

74 மெக்கரோன் டிஏ, ரியூசர் எம்இ. உடல் எடை மற்றும் இரத்த அழுத்த ஒழுங்குமுறை. ஏஎம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1996 மார்ச்;63(3 சப்ளிமெண்ட்):423எஸ்-425எஸ்.

75 மெங்கெட்டி இ, டி'அடேசா டி, சென்சி எல், ஸ்பாக்னோலோ ஏ, மார்டோன் டி, செல்லிட்டி ஆர், செட்டே எஸ். பள்ளி மாணவர்களில் உயர் இரத்த அழுத்தம்: ரோமில் உள்ள ஒரு மேல்நிலைப் பள்ளியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சி மற்றும் உணவு முறைகள் குறித்த அவதானிப்புகள். மினெர்வா பீடியாட்ரிக். 2004 ஜூன்;56(3):311-6.

76 அகட்ஜானோவ் எஸ்.ஏ. ஆரம்ப கட்டத்தில் நாள்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு நோயாளிகளின் உணவு சிகிச்சை. வோப்ர் பிடன். 1984 நவம்பர்-டிசம்பர்;(6):28-31.

77 வாங் ஒய்.எஃப், யான்சி டபிள்யூ.எஸ் ஜூனியர், யூ டி, ஷாம்பெயின் சி, அப்பெல் எல்.ஜே, லின் பி.எச். உணவு புரத உட்கொள்ளலுக்கும் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் இடையிலான உறவு: பிரீ மியர் ஆய்வின் முடிவுகள். ஜே ஹம் ஹைபர்டென்ஸ். 2008 நவம்பர்;22(11):745-54. 78 ரிவாஸ் எம், கேரே ஆர்.பி., எஸ்கனெரோ ஜே.எஃப், சியா பி ஜூனியர், சியா பி, ஆல்டா ஜே.ஓ. லேசானது முதல் மிதமான அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் சோயா பால் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 2002 ஜூலை;132(7):1900-2.

79 பழனிசாமி என், விஸ்வநாதன் பி, ரவிச்சந்திரன் எம்.கே, அனுராதா சி.வி. எலி மாதிரி வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியில் புரத கைனேஸ் சி பீட்டா II தடுப்பு மூலம் உணவு சோயா புரதத்தின் ரெனோப்ரோடெக்டிவ் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் விளைவு. கேன் ஜே பிசியோல் பார்மகோல். 2010 ஜனவரி;88(1):28-37.

80 நெவாலா ஆர், வாஸ்கோனென் டி, வெஹ்னிச்நென் ஜே , கோர்பெலா ஆர், வபாட்டலோ எச். தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள எலிகளில் கேசீன் அடிப்படையிலான உணவுடன் ஒப்பிடும்போது சோயா அடிப்படையிலான உணவு உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வளர்ச்சியைக் குறைக்கிறது. லைஃப் சயின்ஸ். 2000;66(2):115-24.

81 ஃபராக் NH, வின்சென்ட் AS, மெக்கி BS, அல்'அப்சி M, விட்செட் TL, லோவல்லோ WR. மன அழுத்தத்திற்கு இரத்த இயக்கவியல் பதில்களில் பாலின வேறுபாடுகள்: காஃபின் நுகர்வு விளைவு. மனோதத்துவவியல். 2006 ஜூலை;43(4):337-43. 82 ரிக்சன் NP, ரோங்கன் GA, ஸ்மிட்ஸ் P. காபியின் கடுமையான மற்றும் நீண்டகால இருதய விளைவுகள்: கரோனரி இதய நோய்க்கான தாக்கங்கள். பார்மகோல் தெர். 2009 பிப்ரவரி;121(2):185-91.

83 ஜீ எஸ்ஹெச், ஹீ ஜே, வெல்டன் பிகே, சுஹ் ஐ, கிளாக் எம்ஜே. இரத்த அழுத்தத்தில் நாள்பட்ட காபி குடிப்பதன் விளைவு: கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மருத்துவ பரிசோதனைகளின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 1999 பிப்ரவரி;33(2):647-52.

84 லாங்கர் எஸ், மார்ஷல் எல்ஜே, டே ஏஜே, மோர்கன் எம்ஆர். வணிக ரீதியாகக் கிடைக்கும் டார்க் சாக்லேட்டில் ஃபிளாவனால்கள் மற்றும் மெத்தில்சாந்தைன்கள்: கொழுப்பு இல்லாத கோகோ திடப்பொருட்களுடனான தொடர்பு பற்றிய ஆய்வு. ஜே அக்ரிக் ஃபுட் கெம். 2011 ஆகஸ்ட் 10;59(15):8435-41.

85 கிராஸி டி, நெகோசியோன் எஸ், லிப்பி சி, க்ரோஸ் ஜி, வலேரி எல், பாஸ்குலெட்டி பி, டெசிடெரி ஜி, ப்ளம்பெர்க் ஜேபி, ஃபெர்ரி சி. கோகோ இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இன்சுலின் எதிர்ப்பைக் குறைக்கிறது மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளில் எண்டோதெலியம் சார்ந்த வாசோடைலேஷனை மேம்படுத்துகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2005 ஆகஸ்ட்;46(2):398-405.

86 அலோன்சோ ஏ, டி லா ஃப்யூன்டே சி, பியூன்சா ஜேஜே, சான்செஸ்-வில்லேகாஸ் ஏ, மார்டினெஸ்-கோன்சாலஸ் எம்.ஏ. சாக்லேட் நுகர்வு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். உயர் இரத்த அழுத்தம். 2005 டிசம்பர்;46(6):e21-2; ஆசிரியர் பதில் e22.

87 டோச்சி எம், சகடா கே, ஓஷி எம், தனகா கே, கோபயாஷி இ, சுவாசோனோ ஒய். உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான ஒரு சுயாதீனமான ஆபத்து காரணியாக புகைபிடித்தல்: ஆண் ஜப்பானிய தொழிலாளர்களில் 14 ஆண்டு கால ஆய்வு. டோஹோகு ஜே எக்ஸ்ப் மெட். 2009 ஜனவரி;217(1):37-43.

88 மெக்வின் ஜி, லீனெர்ட் ஜே, கென்னடி ஜேஜே. குழந்தைகளில் ஃபார்மால்டிஹைட் வெளிப்பாடு மற்றும் ஆஸ்துமா: ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு. சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 2010 மார்ச்;118(3):313-7.

89 கிரீன் எம்.ஏ., எகிள் ஜே.எல். ஜூனியர். கடுமையான குவானெதிடின் சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து தமனி இரத்த அழுத்தத்தில் நரம்பு வழியாக அசிடால்டிஹைடு, அக்ரோலின், ஃபார்மால்டிஹைடு மற்றும் புரோபியோனால்டிஹைடு ஆகியவற்றின் விளைவுகள். ரெஸ் கம்யூன் கெம் பாத்தோல் பார்மகோல். 1983 மே;40(2):337-40.

90 பிரௌன் எஸ், வ்ரோக்லேஜ் சி, ராக்செக் ஜே, கெயிலஸ் டி, லுக்கிங் சிஎச். ரேடியோ-அதிர்வெண் மின்காந்த புலத்திற்கு வெளிப்படும் போது ஓய்வில் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். லான்செட். 1998 ஜூன் 20;351(9119):1857-8.

91 ஹிராமட்சு கே, யமடா டி, கடகுரா எம். மனிதனில் இரத்த அழுத்தம், ரெனின்-ஆஞ்சியோடென்சின்-ஆல்டோஸ்டிரோன் அமைப்பு, கேட்டகோலமைன்கள் மற்றும் அட்ரீனல் ஸ்டீராய்டுகள் ஆகியவற்றில் குளிர்ச்சியின் கடுமையான விளைவுகள். கிளின் எக்ஸ்ப் பார்மகோல் பிசியோல். 1984 மார்ச்- ஏப்ரல்;11(2):171-9.

92 காலின்ஸ் கே.ஜே. முதியவர்களில் குறைந்த உட்புற வெப்பநிலை மற்றும் நோயுற்ற தன்மை. வயது முதிர்வு. 1986 ஜூலை;15(4):212-20.

93 ஷாஹர் டி.ஆர், ஃப்ரேம் பி, ஹராரி ஜி, யெருஷால்மி என், லூபின் எஃப், கிறிஸ்டல்-போனே ஈ. உணவு உட்கொள்ளலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இருதய நோய் ஆபத்து காரணிகளில் பருவகால மாற்றங்களுக்குக் காரணம். யூர் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1999 மே;53(5):395-400.

94 Opländer C, Volkmar CM, Paunel-Görgülü A, van Faassen EE, Heiss C, Kelm M, Halmer D, Mürtz M, Pallua N, Suschek CV. முழு உடல் UVA கதிர்வீச்சு, தோல் வழியாக வரும் ஃபோட்டோலேபிள் நைட்ரிக் ஆக்சைடு வழித்தோன்றல்களிலிருந்து நைட்ரிக் ஆக்சைடை வெளியிடுவதன் மூலம் முறையான இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. Circ Res. 2009 நவம்பர் 6;105(10):1031-40.

95 ஷானி ஜே, குஷெலெவ்ஸ்கி ஏபி, ஹராரி எம், ஈவன்-பாஸ் இசட். டெட் சீயில் சிகிச்சையின் போது சொரியாடிக் நோயாளிகளில் இரத்த அழுத்தத்தில் தொடர்ச்சியான குறைவு. பார்மகோல் ரெஸ். 1995 ஜூன்;31(6):355-9.

96 கிம் எம்.கே., இல் காங் எம், வோன் ஓ கே, குவோன் எச்.எஸ்., லீ ஜே.எச்., லீ டபிள்யூ.சி., யூன் கே.எச்., சன் எச்.ஒய். நடுத்தர வயது கொரிய பாடங்களில் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதோடு சீரம் வைட்டமின் டி அளவின் தொடர்பு. கிளின் எண்டோக்ரினோல் (ஆக்ஸ்ஃப்). 2010 செப்;73(3):330-8.

97 அரகாவா கே. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடற்பயிற்சி. கிளின் எக்ஸ்ப் ஹைபர்டென்ஸ். 1993 நவம்பர்;15(6):1171-9.

98 டெமியோட் சி, டிக்னாட்-ஜார்ஜ் எஃப், ஃபோர்ட்ராட் ஜேஓ, சபாடியர் எஃப், கரிப் சி, லாரினா ஐ, காக்வெலின்-கோச் ஜி, ஹக்சன் ஆர், கஸ்டாட் எம்ஏ. வைஸ்இ 2005: நாள்பட்ட படுக்கை ஓய்வு பெண்களில் நுண் சுழற்சி எண்டோதெலியத்தை பாதிக்கிறது. ஏஎம் ஜே பிசியோல் ஹார்ட் சர்க் பிசியோல். 2007 நவம்பர்;293(5):H3159-64.

99 ஜஸ்ட் எச். இதய செயலிழப்புக்கான புற தழுவல்கள்: ஒரு மதிப்பாய்வு. ஆம் ஜே மெட். 1991 மே 29;90(5B):23S-26S.

100 நோவோ எஸ், பின்டோ ஏ, அலைமோ ஜி, கலாட்டி டி, ஸ்ட்ரானோ ஏ. கட்டுப்பாட்டு பாடங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் எல்லைக்கோட்டு உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளில் கன்று இரத்த ஓட்டம் மற்றும் வாஸ்குலர் எதிர்ப்பு. ஜே கார்டியோவாஸ்க் பார்மகோல். 1986; 8 சப்ளிமெண்ட் 5: எஸ்122-4.

101 லியுங் எஃப்.பி., யுங் எல்.எம்., லாஹர் I, யாவ் எக்ஸ், சென் ஜி.ஒய்., ஹுவாங் ஒய். உடற்பயிற்சி, வாஸ்குலர் சுவர் மற்றும் இருதய நோய்கள்: ஒரு புதுப்பிப்பு (பகுதி 1). விளையாட்டு மருத்துவம். 2008;38(12):1009-24.

102 யுங் எல்எம், லாஹர் ஐ, யாவ் எக்ஸ், சென் ஜிஒய், ஹுவாங் ஒய், லியுங் எஃப்பி. உடற்பயிற்சி, வாஸ்குலர் சுவர் மற்றும் இருதய நோய்கள்: ஒரு புதுப்பிப்பு (பகுதி 2). ஸ்போர்ட்ஸ் மெட். 2009;39(1):45-63.

103 இவானே எம், அரிட்டா எம், டோமிமோட்டோ எஸ், சாதானி ஓ, மாட்சுமோட்டோ எம், மியாஷிதா கே, நிஷியோ ஐ. லேசான அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் ஒரு நாளைக்கு 10,000 அடிகள் அல்லது அதற்கு மேல் நடப்பது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அனுதாப நரம்பு செயல்பாட்டைக் குறைக்கிறது. ஹைபர்டென்ஸ் ரெஸ். 2000 நவம்பர்;23(6):573-80.

104 மோட்டா எம்.ஆர், பர்டோனோ இ, லிமா எல்.சி, அர்சா ஜி, போட்டாரோ எம், கேம்பல் சி.எஸ், சிமோஸ் எச்.ஜி. உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களின் அன்றாட வேலையின் போது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் டிரெட்மில் ஓட்டம் மற்றும் எதிர்ப்பு பயிற்சிகளின் விளைவுகள். ஜே ஸ்ட்ரெங்த் காண்ட் ரெஸ். 2009 நவம்பர்;23(8):2331-8.

105 மீக் எஸ்எஸ். ஹாஸ்பிஸ் வாடிக்கையாளர்களில் மெதுவான ஸ்ட்ரோக் பேக் மசாஜின் தளர்வு விளைவுகள். படம் ஜே நர்ஸ் ஸ்ச். 1993 வசந்தம்;25(1):17-21.

106 NKawamoto R, Okamoto K, Yamada A, Oguni T. படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகளில் இரத்த அழுத்தத்தில் சூடான குளியல் விளைவு. Ippon Ronen Igakkai Zasshi. 1998 Apr;35(4):299-302.

107 ரஃபாக்ஸ் டபிள்யூ, மெக்கில் எஸ்எம். வயிற்று பெல்ட் அணிவது டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. ஜே ஆக்கிரமிப்பு சூழல் மருத்துவம். 1996 செப்;38(9):925-7.

108 வாங் SZ, லி S, சூ XY, லின் GP, ஷாவோ L, ஜாவோ Y, வாங் TH. உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு முந்தைய காலத்தில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய துடிப்பு மாறுபாடு குறித்த உயிரியல் பின்னூட்டத்துடன் இணைந்து மெதுவான வயிற்று சுவாசத்தின் விளைவு. J Altern Complement Med. 2010 அக்டோபர்;16(10):1039-45.

109 ஜெபர்சன் எல்எல். உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள ஆப்பிரிக்க-அமெரிக்க பெண்களில் இரத்த அழுத்தம், மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் ஆகியவற்றில் டயாபிராக்மடிக் சுவாசப் பயிற்சியில் சிகிச்சை மசாஜ்

மற்றும் நோயாளி கற்பித்தலின் விளைவுகளை ஆராய்தல்: ஒரு தலையீட்டு ஆய்வு. ஜே நேட்ல் பிளாக் நர்சஸ் அசோக். 2010 ஜூலை;21(1):17-24.

110 லிண்டே டி, சாண்டேகன் பி, லின் சி, விக்ஸ்டர் பி, டேனியல்சன் பிஜி. சிகிச்சையளிக்கப்படாத அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளில் இரத்த பாகுத்தன்மை மற்றும் புற வாஸ்குலர் எதிர்ப்பு. ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 1993 ஜூலை;11(7):731-6.

111 Cicco G, Vicenti P, Stingi GD, Tarallo, Pirrelli A. சிக்கலான உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் ரத்தக்கசிவு. க்ளின் ஹெமோர்ஹீல் மைக்ரோசர்க். 1999;21(3-4):315-9.

112 போகர் எல். ரத்தக்கசிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்: "கோழி அல்லது முட்டை" அல்ல, ஆனால் ஒத்த முட்டைகளிலிருந்து இரண்டு கோழிகள். கிளின் ஹெமோர்ஹியோல் மைக்ரோசர்க். 2002;26(2):81-3.

113 பர்ஸ்டின் பிஜி, ஃபிர்த் டபிள்யூ.ஆர். முயல்களின் தமனி சார்ந்த அழுத்தத்தில் மூன்று கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளின் விளைவுகள். கார்டியோவாஸ்க் ரெஸ். 1975 நவம்பர்;9(6):807-10.

114 பீகோம் ஆர், சிங் ஆர்.பி. தென்னிந்தியாவின் திருவனந்தபுரத்தின் நகர்ப்புற மக்களில் அதிக நிறைவுற்ற கொழுப்பு உட்கொள்ளலுடன் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தின் தொடர்பு. இன்ட் ஜே கார்டியோல். 1997 ஜனவரி 3;58(1):63-70.

115 போர்கி சி, வெரோனேசி எம், கோசென்டினோ இ, சிசரோ ஏஎஃப், குரியா எஃப், டோர்மி ஏ, அம்ப்ரோசியோனி இ. உயர்-சாதாரண இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் தமனி உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் புதிய தொடக்கத்தைப் பற்றி சீரம் கொழுப்பின் அளவிற்கும் ரெனின்-ஆஞ்சியோடென்சின் அமைப்புக்கும் இடையிலான தொடர்பு. ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2007 அக்டோபர்;25(10):2051-7.

116 லேவியராகமம் 7:23. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

117 தமயா என், உமுரா கே, யோஷியோகா எஸ், உடேடா எம், ஹட்டோரி ஏ, குசுயா எம், ஓமோட்டோ ஒய், முரகுச்சி எம், நகமுரா ஜே, இகுச்சி ஏ. எலிகளில் உணவு பன்றிக்கொழுப்பால் தூண்டப்படும் இரத்த அழுத்தத்தில் ஹைப்பர்டிரைகிளிசெரிடிமியா மற்றும் ஹைப்பர்லெப்டினீமியாவின் ஈடுபாடு இல்லாதது. மருந்துகள் எக்ஸ்ப் கிளின் ரெஸ். 2001;27(5-6):177-84.

118 தமயா-மோரி என், உமுரா கே, தனகா எஸ், இகுச்சி ஏ. வயதானது எலிகளில் உணவு பன்றிக்கொழுப்பால் ஏற்படும் இரத்த அழுத்த அதிகரிப்பை துரிதப்படுத்துகிறது. எக்ஸ்ப் ஜெரோன்டால். 2003 ஆகஸ்ட்;38(8):905-10.

119 உபாகமம் 14:8. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

120 Slavícek J, Kittnar O, Dohnalová A, Trojan S, Novák V, Tichý JA, Trefný ZM. 50 வயதான தன்னார்வலர்களின் கொழுப்பு மற்றும் குளுக்கோஸ் சீரம் அளவுகள், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடல் எடை ஆகியவற்றில் 10 நாள் விலங்கு கொழுப்பு இல்லாத உணவின் விளைவு. எஸ்பி லெக். 2001;102(4):519-25.

121 ஸ்டோல்பெர்க் HO, நார்மன் G, டிராப் I. சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனைகள். AJR Am J Roentgenol. 2004 டிசம்பர்;183(6):1539-44.

122 தானியேல் 1:12. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

123 நைட்டோ ஒய், யோஷிடா எச், நாகடா டி, தனகா ஏ, ஓனோ எச், ஓஹாரா என். தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்த எலிகள் மற்றும் விஸ்டார் கியோட்டோ எலிகளில் ஒரே கொழுப்பு ஊட்டச்சத்து என ராப்சீட் எண்ணெய் அல்லது சோயாபீன் எண்ணெயை உணவு முறையில் உட்கொள்ளுதல் - இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நோயியல் இயற்பியல். நச்சுயியல். 2000 மே 5;146(2-3):197-208.

124 காஃப்மேன் எல்.என்., பீட்டர்சன் எம்.எம்., ஸ்மித் எஸ்.எம்.. பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் உணவு கொழுப்பின் உயர் இரத்த அழுத்த விளைவு. வளர்சிதை மாற்றம். 1994 ஜனவரி;43(1):1-3.

125 நைட்டோ ஒய், நாகடா டி, டகானோ ஒய், நாகட்சு டி, ஓஹாரா என். பக்கவாதத்திற்கு ஆளாகும் தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்த எலிகளில் ரேப்சீட் எண்ணெய் உட்கொள்ளல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் தொடர்பான நிலைமைகளை அதிகரிப்பது. நச்சுயியல். 2003 மே 3;187(2- 3):205-16.

126 Soriguer F, Rojo-Martinez G, Dobarganes MC, Garcia Almeida JM, Esteva I, Beltan M, Ruiz De Adana MS, Tinahones F, Gomez-Zumaquero JM, Garcia-Fuentes E, Gonzalez-Romero S ஆம் ஜே கிளின் நட்ர். 2003 டிசம்பர்;78(6):1092-7.

127 கோஸ்மானோவ் ஏ.ஆர்., ஸ்மைலி டி.டி., ரோபாலினோ ஜி., சிக்வியேரா ஜே., கான் பி., லீ என்.ஏ., படேல் ஆர்.எஸ்., குய்யுமி ஏ.ஏ., பெங் எல்., கிதாப்சி ஏ.இ., உம்பியர்ரெஸ் ஜி.இ.. உடல் பருமனான ஆரோக்கியமான நபர்களில் இரத்த அழுத்தம், எண்டோடெலியல் செயல்பாடு, அனுதாப செயல்பாடு மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தில் வாய்வழி மற்றும் நரம்பு வழியாக செலுத்தப்படும் கொழுப்பு சுமையின் விளைவுகள். ஏ.எம். ஜே. பிசியோல் எண்டோக்ரினோல் மெட்டாப். 2010 டிசம்பர்;299(6):E953-8.

128 ஜியானோட்டி ஜி, டோரீஸ் சி, மோச்சர்லா பி.எஸ்., முல்லர் எம்.எஃப்., பாஹ்ல்மேன் எஃப்.எச்., ஹார்வத் டி, ஜியாங் எச், சோரெண்டினோ எஸ்.ஏ., ஸ்டீன்கென் என், மானேஸ் சி, மார்சில்லி எம், ருடால்ப் கே.எல்., லுஷர் டி.எஃப்., ட்ரெக்ஸ்லர் எச், லேண்ட்மெஸ்ஸர் யு. முன் உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் ஆரம்பகால எண்டோடெலியல் முன்னோடி செல்களின் பலவீனமான எண்டோடெலியல் பழுதுபார்க்கும் திறன்: எண்டோடெலியல் செயலிழப்புடன் தொடர்பு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2010 ஜூன்;55(6):1389-97.

129 குகினி பி, பால்டோனி எஃப், டி ரோசா ஆர், பண்டோல்ஃபி சி, கொலோட்டோ எம், புக்கரெல்லா பிஏ, ஜாம்பரெல்லி சி, பெர்டி டி, பாஸினி பி, ரோன்கோரோனி வி, சபினோ டி, கேப்ரியா ஏ. அதிக இரத்த அழுத்த சுமை (பேரிக் தாக்கம்) உள்ள நெறிமுறைகளில் உள்ள எண்டோடெலியல் செயலிழப்புடன்: க்ளின் டெர். 2002 செப்-அக்;153(5):309-15.

130 பிளெண்டியா எம்.சி., பார்ட் எம்., சோவர்ஸ் ஜே.ஆர்., வைனர் என். அதிக கொழுப்புள்ள உணவு இளம் ஆரோக்கியமான பாடங்களின் துணைக்குழுவில் வாஸ்குலர் இணக்கத்தை பாதிக்கிறது. வளர்சிதை மாற்றம். 2005 அக்டோபர்;54(10):1337-44.

131 சோஃபோலா ஓ, நில் ஏ, மியர்ஸ் டி, ஹைன்ஸ்வொர்த் ஆர், டிரிங்கில் எம். அதிக உப்பு உணவு மற்றும் நாயின் அழுத்தப்பட்ட மெசென்டெரிக் தமனியின் நோராட்ரெனலின் மற்றும் அசிடைல்கொலினுக்கு எதிர்வினைகள். கிளின் எக்ஸ்ப் பார்மகோல் பிசியோல். 2004 அக்டோபர்;31(10):696-9.

132 ஃபியோர் எம்.சி., ஜிமெனெஸ் பி.எம்., க்ரெமோனெஸி டி, ஜன்கோஸ் எல்.ஐ., கார்சியா என்.எச்.. நாள்பட்ட அதிக உப்பு உட்கொள்ளலால் ஏற்படும் சிறுநீரக வீக்கம் மற்றும் எண்டோடெலியல் செயலிழப்பை ஸ்டேடின்கள் மாற்றியமைக்கின்றன. ஆம் ஜே பிசியோல் ரீனல் பிசியோல். 2011 ஆகஸ்ட்;301(2):F263-70.

134 லிண்ட் எல். லிப்பிடுகள் மற்றும் எண்டோதெலியம் சார்ந்த வாசோடைலேஷன் - ஒரு மதிப்பாய்வு. லிப்பிடுகள். 2002 ஜனவரி;37(1):1-15.

136 மோரியல் பி, செவானியன் ஏ, அஜ்ஜென் எஸ், ஜனெல்லா எம்டி, பிளாவ்னிக் எஃப்எல், ருப்போ எச், அப்தல்லா டிஎஸ். அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளின் பிளாஸ்மாவில் நைட்ரிக் ஆக்சைடு, கொழுப்பு ஆக்சைடுகள் மற்றும் எண்டோதெலியம் சார்ந்த வாசோடைலேஷன். பிரேஸ் ஜே மெட் பயோல் ரெஸ். 2002 நவம்பர்;35(11):1301-9.

137 சசாகி எஸ், ஹிகாஷி ஒய், நககாவா கே, கிமுரா எம், நோமா கே, சசாகி எஸ், ஹரா கே, மாட்சுரா எச், கோட்டோ சி, ஓஷிமா டி, சாயாமா கே. குறைந்த கலோரி உணவு, அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள பருமனான நோயாளிகளுக்கு எண்டோதெலியம் சார்ந்த வாசோடைலேஷனை மேம்படுத்துகிறது. ஆம் ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2002 ஏப்ரல்;15(4 பக். 1):302-9.

138 Vaag A, Brøns C, Appel JS, Toubro S. அதிகமாக சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்ற விளைவுகள். Ugeskr Laeger. 2006 ஜனவரி 9;168(2):183-7.

140 கோம்ஸ் எம்பி, அஃபோன்சோ எஃப்எஸ், கைலியூக்ஸ் எஸ், அல்மெய்டா ஏஎல், பின்டோ எல்எஃப், திபிரிகா ஈ. தினசரி மருத்துவ நடைமுறையில் காணப்படும் குளுக்கோஸ் அளவுகள் முயல் மேக்ரோ- மற்றும் மைக்ரோசர்குலேஷனில் எண்டோடெலியல் செயலிழப்பைத் தூண்டுகின்றன. ஃபண்டம் கிளின் பார்மகோல். 2004 ஜூன்;18(3):339-46.

142 டிரான் எல்டி, யுயென் விஜி, மெக்நீல் ஜேஹெச். பிரக்டோஸ்-ஃபீட் எலி: பிரக்டோஸ்-தூண்டப்பட்ட இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வழிமுறைகள் குறித்த ஒரு மதிப்பாய்வு. மோல் செல் பயோகெம். 2009 டிசம்பர்;332(1-2):145-59.

143 வைனர் என், சோவர்ஸ் ஜே.ஆர். நீரிழிவு நோயில் வாஸ்குலர் இணக்கம். கர்ர் டயப் பிரதிநிதி 2003 ஜூன்;3(3):230-4.

144 லின் சிஎல், ஃபாங் டிசி, குயெங் எம்கே. ஓவோ-லாக்டோவெஜிடேரியன்களின் வாஸ்குலர் விரிவாக்க செயல்பாடுகள் சர்வ உண்ணிகளுடன் ஒப்பிடும்போது. பெருந்தமனி தடிப்பு. 2001 செப்;158(1):247-51.

145 காட்ஸ் டிஎல், நவாஸ் எச், பௌகலில் ஜே, கியானமோர் வி, சான் டபிள்யூ, அஹ்மதி ஆர், சர்ரெல் பிஎம். உட்கொண்ட கொழுப்புக்கு எண்டோடெலியல் பதில்களில் ஓட்ஸ் மற்றும் வைட்டமின் ஈ ஆகியவற்றின் கடுமையான விளைவுகள். ஆம் ஜே முந்தைய மருத்துவம். 2001 பிப்ரவரி;20(2):124-9.

146 சுகனுமா எச், இனகுமா டி. ஹைப்பர்கொலஸ்டிரோலெமிக் எலிகளில் எண்டோடெலியல் செயலிழப்புக்கு எதிராக உணவு தக்காளியின் பாதுகாப்பு விளைவு. பயோசி பயோடெக்னோல் பயோகெம். 1999 ஜனவரி;63(1):78-82.

147 சாடோ ஜே, ஓ'பிரையன் டி, கட்டுசிக் இசட்எஸ், ஃபூ ஏ, நிக்ரென் ஜே, சிங் ஆர், நாயர் கேஎஸ். உணவு ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் அதிகமாக உணவளிக்கப்பட்ட எலிகளில் எண்டோதெலியம் சார்ந்த வாசோரிலாக்சேஷனைப் பாதுகாக்கின்றன. பெருந்தமனி தடிப்பு. 2002 ஏப்ரல்;161(2):327-33.

148 ரிபேரோ ஜார்ஜ் பிஏ, நெய்ரா எல்சி, ஓசாகி ஆர்எம், டி அல்மெய்டா ஈ. வைட்டமின் ஈ உடன் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட ஹைபர்கொலெஸ்டிரோலெமிக் முயல்களில் எண்டோடெலியம் சார்ந்த தளர்வில் முன்னேற்றம். பெருந்தமனி தடிப்பு. 1998 அக்டோபர்;140(2):333-9.

149 பிரவுனிங் ஜேடி, ரீவ்ஸ் பிஜி, ஓ'டெல் பிஎல். எலிகளில் துத்தநாகக் குறைபாடு பிராடிகினின் மற்றும் புரோஸ்டாசைக்ளினுக்கு வாசோடைலேஷனின் பதிலைக் குறைக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 1987 மார்ச்;117(3):490-5.

150 ஷூஷ்கே டிஏ, சாரி ஜேடி, மில்லர் எஃப்ஜே. நைட்ரிக் ஆக்சைடு-மத்தியஸ்த வாசோடைலேஷனில் உணவு செம்புக்கான பங்கு. நுண் சுழற்சி. 1995 டிசம்பர்;2(4):371-6.

151 கோவிங்டன் எம்பி. ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள். ஆம் ஃபேம் மருத்துவர். 2004 ஜூலை 1;70(1):133-40.

152 பெக் டிபி, சின்க்ளேர் ஏஜே, ஸ்டால் எல்ஏ, பிரேமரத்னா எஸ்டி, ஹஃபாண்டி ஏ, ஜோயிஸ் எம், வெய்சிங்கர் ஆர்எஸ். ஒமேகா-3 பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம், உணவு மூலத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் ஆல்பா-லினோலெனிக் அமிலத்தால் குறைக்கப்படுகிறது. ஹைபர்டென்ஸ் ரெஸ். 2010 ஆகஸ்ட்;33(8):808-13.

153 ஜாங் எச்-ஒய், ரெட்டி எஸ், கோட்சென் டி.ஏ. அதிக சுக்ரோஸ், அதிக லினோலிக் அமில உணவு டால் உப்பு உணர்திறன் எலியில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. ஆம் ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 1999 பிப்ரவரி;12(2 பக். 1):183-7.

154 அஹ்ரென்ஸ் ஆர்.ஏ., டாக்டர் வாக்கருக்கு பதில், ஆம் ஜே. கிளின் நியூட்ர். 1975 மார்ச்;28(3): 197-200.

155 அமெரிக்க வேளாண்மைத் துறை, தகவல் தொடர்பு அலுவலகம், வேளாண் உண்மை புத்தகம் 2001-2002, ISBN 001-000-04709-4.

156 பெட்டி-பீட்டர்டி ஜே. உயர் குளுக்கோஸ் மற்றும் ரெனின் வெளியீடு: சக்சினேட் மற்றும் GPR91 இன் பங்கு. சிறுநீரக இன்ட். 2010 டிசம்பர்;78(12):1214-7.

157 மேயர் கே.ஏ., குஷி எல்.எச்., ஜேக்கப்ஸ் டி.ஆர். ஜூனியர், ஸ்லாவின் ஜே., செல்லர்ஸ் டி.ஏ., ஃபோல்சம் ஏ.ஆர். வயதான பெண்களில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், உணவு நார்ச்சத்து மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோய் பாதிப்பு. ஆம் ஜே. கிளின் நியூட்ர். 2000 ஏப்ரல்;71(4):921-30.

158 பவன் எல், காசிக்லியா இ, பிராகா எல்எம், வின்னிக்கி எம், புவாடோ எம், பவுலெட்டோ பி, பெசினா ஏசி. இருதய நோய் ஆபத்து சுயவிவரத்தில் பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையின் விளைவுகள்: பிரேசிலிய அமேசானின் அமோன்டாவா மக்கள் தொகை. பொருந்திய ஆப்பிரிக்க, இத்தாலிய மற்றும் போலந்து மக்கள்தொகையுடன் ஒப்பீடு. ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 1999 ஜூன்;17(6):749-56.

159 ப்ரூஸ் எச்ஜி, ஃபோர்னியர் ஆர்டி, சியூ சிசி, கோபின் ஐஜே, க்னாப்கா ஜேஜே, டிபெட் டி, மோர் என்எஸ், ராவ் என்ஏ. சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் விஸ்டார்-கியோட்டோ எலிகளில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் விழித்திரை வாஸ்குலேச்சரை பாதிக்கின்றன. ஜே ஹைபர்டென்ஸ் சப்ளிமெண்ட். 1986 அக்டோபர்;4(3):S459-62.

160 சென் எல், கபல்லெரோ பி, மிட்செல் டிசி, லோரியா சி, லின் பிஎச், ஷாம்பெயின் சிஎம், எல்மர் பிஜே, ஆர்ட் ஜேடி, பேட்ச் பிசி, ஆண்டர்சன் சிஏ, அப்பெல் எல்ஜே. சர்க்கரை-இனிப்பு பானங்களின் நுகர்வு குறைப்பது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு தொடர்புடையது: அமெரிக்காவின் பெரியவர்களிடையே ஒரு வருங்கால ஆய்வு. சுழற்சி. 2010 ஜூன் 8;121(22):2398-406.

161 ஜீமன் எஸ்.ஜே., காஸ் டி.ஏ. இருதய அமைப்பில் மேம்பட்ட கிளைசேஷன் இறுதி தயாரிப்பு குறுக்கு இணைப்பு: இருதய நோய்க்கான சாத்தியமான சிகிச்சை இலக்கு. மருந்துகள். 2004;64(5):459-70.

162 வாஸ்தேவ் எஸ், கில் வி, சிங்கால் பி. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியில் மேம்பட்ட கிளைசேஷன் இறுதி தயாரிப்புகளின் பங்கு: சிகிச்சை தாக்கங்கள். செல் பயோகெம் பயோபிஸ். 2007;49(1):48-63.

163 ஆண்டர்சன் ஆர்.ஏ. குரோமியம் மற்றும் இன்சுலின் எதிர்ப்பு. நியூட்ர் ரெஸ் ரெவ். 2003 டிசம்பர்;16(2):267-75.

164 ரூப் எச். இன்சுலின் எதிர்ப்பு, ஹைப்பர் இன்சுலினீமியா மற்றும் இருதய நோய். புதிய உணவுமுறை தடுப்பு உத்திகளின் தேவை. அடிப்படை ரெஸ் கார்டியோல். 1992 மார்ச்-ஏப்ரல்; 87(2):99-105.

165 டோரிமிட்சு எம், நாகசே ஆர், யானகி எம், ஹோம்மா எம், சசாய் ஒய், இடோ ஒய், ஹயாமிசு கே, நோனகா எஸ், ஹோசோனோ டி, கிசே எம், சேகி டி, அரிகா டி. வெள்ளை அரிசியை முன் முளைத்த பழுப்பு அரிசியுடன் மாற்றுவது வகை 2 நீரிழிவு மாதிரி எலிகளில் ஹைப்பர் கிளைசீமியா மற்றும் அடிபோசைட்டோகைன் அளவுகளின் ஏற்றத்தாழ்வை லேசாக மேம்படுத்துகிறது. ஜே நியூட்ர் சை வைட்டமின் (டோக்கியோ). 2010;56(5):287-92.

167 ராதிகா ஜி, வான் டேம் ஆர்.எம்., சுதா வி, கணேசன் ஏ, மோகன் வி. நகர்ப்புற ஆசிய இந்தியர்களில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானிய நுகர்வு மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி (சென்னை நகர்ப்புற கிராமப்புற தொற்றுநோயியல் ஆய்வு 57). வளர்சிதை மாற்றம். 2009 மே;58(5):675-81.

168 கிண்டே I, ஜான்சன் NF, வெட்டர்கோப் N, பைக்ப்ஜெர்க் IB, ஹெல்ஜ் JW, ஹெய்ட்மேன் BL. டேனிஷ் 8-10- மற்றும் 14-16 வயதுடைய சிறுமிகளிடையே மொத்த உணவு சர்க்கரை மற்றும் நார்ச்சத்து உட்கொள்ளல் இன்சுலின் எதிர்ப்புடன் தொடர்புடையது, ஆனால் சிறுவர்கள் அல்ல. ஐரோப்பிய இளைஞர் இதய ஆய்வுகள் I மற்றும் II. பொது சுகாதார ஊட்டச்சத்து. 2010 அக்டோபர்;13(10):1669-74.

169 ஃபெரீ ரா எம்டெல் ஆர், லோம்பார்டோ ஒய்பி, சிக்கோ ஏ. β- சுக்ரோஸ் நிறைந்த உணவின் நீண்டகால நிர்வாகத்தால் தூண்டப்பட்ட டிஸ்லிபிடெமியா மற்றும் இன்சுலின் எதிர்ப்பின் விலங்கு மாதிரியில் செல் தழுவல்/செயலிழப்பு. தீவுகள். 2010 நவம்பர் 1;2(6):367-73.

170 டெக்கர் எம்.ஜே., சு கியூ, பேக்கர் சி, ரட்லெட்ஜ் ஏ.சி., அடேலி கே. பிரக்டோஸ்: இன்சுலின் எதிர்ப்பு, கல்லீரல் ஸ்டீடோசிஸ் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி ஆகியவற்றில் தொடர்புடைய ஒரு உயர் லிப்போஜெனிக் ஊட்டச்சத்து. ஆம் ஜே பிசியோல் எண்டோக்ரினோல் மெட்டாப். 2010 நவம்பர்;299(5):E685-94.

171 ஸ்டான்ஹோப் கே.எல், ஸ்வார்ஸ் ஜே.எம், கீம் என்.எல், கிரிஃபென் எஸ்.சி, பிரெமர் ஏ.ஏ, கிரஹாம் ஜே.எல், ஹேட்சர் பி, காக்ஸ் சி.எல், டயச்சென்கோ ஏ, ஜாங் டபிள்யூ, மெக்கஹான் ஜே.பி, சீபர்ட் ஏ, க்ராஸ் ஆர்.எம், சியு எஸ், ஷேஃபர் இ.ஜே, ஐ.எம், ஓட்டோகோசாவா எஸ், நகாஜிமா கே, நகானோ டி, பெய்சன் சி, ஹெல்லர்ஸ்டீன் எம்.கே, பெர்க்லண்ட் எல், ஹேவல் பி.ஜே. குளுக்கோஸ்-இனிப்பு சேர்க்கப்படாத பிரக்டோஸ்-இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட பானங்களை உட்கொள்வது உள்ளுறுப்பு கொழுப்பு மற்றும் லிப்பிடுகளை அதிகரிக்கிறது மற்றும் அதிக எடை/பருமனான மனிதர்களில் இன்சுலின் உணர்திறனைக் குறைக்கிறது. ஜே கிளின் இன்வெஸ்ட். 2009 மே;119(5):1322-34.

172 Costa RR, Villela NR, Souza MD, Boa BC, Cyrino FZ, Silva SV, Lisboa PC, Moura EG, Barja-Fidalgo TC, Bouskela E. அதிக கொழுப்பு உணவுகள் மத்திய உடல் பருமன், இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் வெள்ளெலிகளில் மைக்ரோவாஸ்குலர் செயலிழப்பைத் தூண்டுகிறது. மைக்ரோவாஸ்க் ரெஸ். 2011 ஆகஸ்ட் 25.

173 பிரன்ஸ் டபிள்யூ. டைப் 2 (இன்சுலின் சார்ந்ததல்லாத) நீரிழிவு நோய் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறிக்கு உணவுமுறையுடன் சிகிச்சை. இசட் கெசாம்டே இன் மெட். 1991 அக்டோபர்;46(15):563-7.

174 ரீவன் ஜிஎம். இன்சுலின் எதிர்ப்பு: உடல் பருமனுக்கும் இருதய நோய்க்கும் இடையிலான இணைப்பு. மெட் கிளின் நார்த் ஏஎம். 2011 செப்;95(5):875-92.

175 ராபின்ஸ் எஸ்.ஜே., லியாஸ் ஏ, சக்கரியா ஜே.பி., மாசரோ ஜே.எம்., வாசன் ஆர்.எஸ். இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் டிஸ்லிபிடெமியாவிற்கும் கரோனரி இதய நோய்க்கும் உள்ள தொடர்பு: ஃப்ரேமிங்ஹாம் இதய ஆய்வு. ஆர்ட்டெரியோஸ்க்லர் த்ரோம்ப் வாஸ்க் பயோல். 2011 மே;31(5):1208-14.

176 லாய் டிஎஸ், குர்ஹான் ஜிசி, ஃபோர்மன் ஜேபி. ஆண்களிடையே இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயம். ஜே கிளின் ஹைபர்டென்ஸ் (கிரீன்விச்). 2009 செப்;11(9):483-90.

177 பாடகர் கே.சி., லிம் எஸ்., ரோசன்சன் ஆர்.எஸ். உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் முன்னறிவிப்பாளர்களாக இன்சுலின் எதிர்ப்பின் ஹைப்பர் இன்சுலினீமியா மற்றும் ஹோமியோஸ்டாஸிஸ் மாதிரி மதிப்பீடு: கொரிய மாதிரியின் 5 ஆண்டு பின்தொடர்தல் ஆய்வு. ஆம் ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2011 செப்;24(9):1041-5.

178 கவாமோட்டோ ஆர், கோஹாரா கே, தபரா ஒய், அபே எம், குசுனோகி டி, மிகி டி. இன்சுலின் எதிர்ப்பு மற்றும் சமூகத்தில் வசிக்கும் நபர்களிடையே முன் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் பரவல். ஜே அதெரோஸ்க்லர் த்ரோம்ப். 2010 பிப்ரவரி 26;17(2):148-55.

179 ஹார்டே ஏஎல், மெக்டெர்னன் பிஜி, மெக்டெர்னன் சிஎல், க்ரோக்கர் ஜே, ஸ்டார்சின்ஸ்கி ஜே, பார்னெட் ஏஎச், மாடிகா கே, குமார் எஸ். இன்சுலின் மனித வயிற்றுத் தோலடி அடிபோசைட்டுகளில் ஆஞ்சியோடென்சினோஜென் வெளிப்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. நீரிழிவு ஒபஸ் மெட்டாப். 2003 நவம்பர்;5(6):462-7.

180 ஜலால் டிஐ, ஸ்மிட்ஸ் ஜி, ஜான்சன் ஆர்ஜே, சோன்கோல் எம். அதிகரித்த பிரக்டோஸ் அசோசியேட்ஸ் வித் எலிவேட்டட் பிரஷர். ஜே ஆம் சாக் நெஃப்ரோல். 2010 செப்;21(9):1543-9.

181 வின்கெல்மேயர் WC, ஸ்டாம்பர் MJ, வில்லெட் WC, கர்ஹான் GC. பெண்களில் வழக்கமான காஃபின் உட்கொள்ளல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயம். JAMA. 2005 நவம்பர் 9;294(18):2330-5.

182 ராபர்ட்ஸ் எச்.ஜே. அஸ்பார்டேம் தூண்டப்பட்ட உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்கவில்லை. சவுத் மெட் ஜே. 2008 செப்;101(9):969.

183 உல்ப்ரிச்ட் சி, ஐசக் ஆர், மில்கின் டி, பூல் இஏ, ருசி இ, கிரிம்ஸ் செரானோ ஜேஎம், வெய்ஸ்னர் டபிள்யூ, வின்ட்சர் ஆர்சி, வூட்ஸ் ஜே. இயற்கை தரநிலை ஆராய்ச்சி கூட்டுறவால் ஸ்டீவியாவின் சான்றுகள் சார்ந்த முறையான மதிப்பாய்வு. கார்டியோவாஸ்க் ஹெமடோல் முகவர்கள் மருத்துவ வேதியியல். 2010 ஏப்ரல்;8(2):113-27.

184 லீ சிஎன், வோங் கேஎல், லியு ஜேசி, சென் ஒய்ஜே, செங் ஜேடி, சான் பி. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உருவாக்க கால்சியம் உட்செலுத்தலில் ஸ்டீவியோசைட்டின் தடுப்பு விளைவு. பிளாண்டா மெட். 2001 டிசம்பர்;67(9):796-9.

185 பெரால்டா சிஏ, அடேனி கேஎல், ஷ்லிபக் எம்ஜி, ஜேக்கப்ஸ் டி ஜூனியர், டுப்ரெஸ் டி, புளூம்கே டி, போலக் ஜே, சாட்டி பி, கெஸ்டன்பாம் பிஆர். நார்மோடென்சிவ் பெரியவர்களில் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு வாஸ்குலர் மாற்றங்கள் மற்றும் நிகழ்வு உயர் இரத்த அழுத்தம்: பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியின் பல இன ஆய்வு. ஏஎம் ஜே எபிடெமியோல். 2010 ஜனவரி 1;171(1):63-71.

186 அல்-நிமர் எம்.எஸ்., ஹுசைன் II, லாசோ டபிள்யூ.எஸ். உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் துணை வகை முன்கூட்டிய பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சிக்கான சான்றாகும். கரோடிட் தமனி அல்ட்ராசோனோகிராபி மற்றும் உயிர்வேதியியல் குறிப்பான்கள் பற்றிய ஆய்வு. நரம்பியல் (ரியாத்). 2010 ஏப்ரல்;15(2):79-83.

187 ஃப்ளோராஸ் ஜே.எஸ். உயர் இரத்த அழுத்தம், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2009 ஜனவரி;53(1):1-3.

[188] லி ஜேஜே, சென் ஜேஎல். வீக்கம் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியை இணைக்கும் பாலமாக இருக்கலாம். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2005;64(5):925-9.

[189] மேட்டேஸ்-ராசோ எஃப்யூ, வெர்வோர்ட் ஜிசி, ஹாஃப்மேன் ஏ, விட்டேமன் ஜேசி. வயதானவர்களில் வீக்கம் மற்றும் சம்பவத்தால் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட சிஸ்டாலிக் உயர் இரத்த அழுத்தம்: ரோட்டர்டாம் ஆய்வு. ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2010 மே;28(5):892-5.

[190] ஜாங் ஒய், தாம்சன் ஏஎம், டோங் டபிள்யூ, து டி, சென் ஜே, ஜாவோ எல், கெல்லி டிஎன், சென் சிஎஸ், ஹீ ஜே. சீனாவில் உள்ள உள் மங்கோலியர்களிடையே வீக்கம் மற்றும் எண்டோடெலியல் செயலிழப்பு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தின் உயிரியல் குறிப்பான்கள். ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2010 ஜனவரி;28(1):35-40.

[191] Bussemaker E, Hillebrand U, Hausberg M, Pavenstadt H, Oberleithner H. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் நோய்க்கிருமி உருவாக்கம்: சோடியம், பொட்டாசியம் மற்றும் அல்டோஸ்டிரோன் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பு. ஆம் ஜே கிட்னி டிஸ். 2010 ஜூன்;55(6):1111-20.

[192] மெக்கிரிகோர் ஜிஏ, ஸ்மித் எஸ்ஜே, மார்கண்டு என்டி, சாக்னெல்லா ஜிஏ. அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் பொட்டாசியம் உட்கொள்ளலை அதிகரிப்பது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்குமா? ஜே கார்டியோவாஸ்க் பார்மகோல். 1984;6 சப்ளிமெண்ட் 1:எஸ்244-9.

[193] ஹேடி எஃப்.ஜே. உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் உணவு உப்பின் பங்கு. லைஃப் சயின்ஸ். 2006 செப் 20;79(17):1585-92.

[194] லெண்டா டி.எம்., போக்ஹோல்ட் எம்.ஏ. அதிக உப்பு உணவின் மைக்ரோவாஸ்குலர் ஆக்ஸிஜனேற்ற நொதிகளின் விளைவு. ஜே வாஸ்க் ரெஸ். 2002 ஜனவரி-பிப்ரவரி;39(1):41-50.

[195] சந்திரமோகன் ஜி, பாய் ஒய், நோரிஸ் கே, ரோட்ரிக்ஸ்-இடர்பே பி, வசிரி என்டி. உணவு உப்பின் விளைவுகள் சிறுநீரகத்திற்குள் உள்ள ஆஞ்சியோடென்சின் அமைப்பு, NAD(P)H ஆக்சிடேஸ், COX-2, MCP-1 மற்றும் PAI-1 வெளிப்பாடுகள் மற்றும் உப்பு உணர்திறன் மற்றும் எதிர்ப்பு எலி சிறுநீரகங்களில் NF-kappaB செயல்பாடு. Am J நெஃப்ரோல். 2008;28(1):158-67.

[196] நவாஸ்-ஏசியன் ஏ, குவாலர் இ, சில்பெர்கெல்ட் இ.கே, ரோதன்பெர்க் எஸ்.ஜே. ஈய வெளிப்பாடு மற்றும் இருதய நோய் - ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு. சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பார்வை. 2007 மார்ச்;115(3):472-82.

[197] குவோக் ஆர்.கே., மெண்டோலா பி., லியு இசட்.ஒய்., சாவிட்ஸ் டி.ஏ., ஹெய்ஸ் ஜி., லிங் எச்.எல்., சியா ஒய்., லோப்டெல் டி., ஜெங் டி., தோர்ப் ஜே.எம். ஜூனியர், கிரீ சன் ஜே.பி., மம்ஃபோர்ட் ஜே.எல். சீனாவின் உள் மங்கோலியாவில் இனப்பெருக்க வயதுடைய ஆரோக்கியமான பெண்களில் குடிநீர் ஆர்சனிக் வெளிப்பாடு மற்றும் இரத்த அழுத்தம். டாக்ஸிகால் அப்ல் பார்மகோல். 2007 ஆகஸ்ட் 1;222(3):337-43.

[198] ரோஸ் EA, சாபோ NJ, டெபெட் IR. கால்சியம் சப்ளிமெண்ட்களில் ஈய உள்ளடக்கம். JAMA. 2000 செப் 20;284(11):1425-9.

[199] சென் சிஜே, வாங் எஸ்எல், சியோ ஜேஎம், செங் சிஎச், சியோ எச்ஒய், ஹ்சுயே ஒய்எம், சென் எஸ்ஒய், வு எம்எம், லாய் எம்எஸ். மனித மக்களில் ஆர்சனிக் மற்றும் நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்: ஒரு மதிப்பாய்வு. டாக்ஸிகால் அப்ல் பார்மகோல். 2007 ஆகஸ்ட் 1;222(3):298-304.

[200] சல்லிவன் எம்.ஜே., லீவி எஸ். பாட்டில் இயற்கை ஊற்று நீரில் கன உலோகங்கள். ஜே என்விரோன் ஹெல்த். 2011 ஜூன்;73(10):8-13.

[201] டெய்லர் டிஏ. ஃபங்கி கோழி: கோழிகளில் ஆர்சனிக் பாதிப்புக்குள்ளான நுகர்வோர். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 2004 ஜனவரி;112(1):A50.

[202] ஹோல்க்மேன் ஏ, ஸ்டிபில்ஜ் வி. ஆர்சனிக் (III) ஆக்சைடு கொண்ட உணவை உண்ணும் முட்டையிடும் கோழிகளின் முட்டைகளில் உள்ள ஆர்சனிக் எச்சங்கள். ஆர்ச் என்விரோன் கான்டம் டாக்ஸிகால். 1997 மே;32(4):407-10.

[203] லாஸ்கி டி, சன் டபிள்யூ, காட்ரி ஏ, ஹாஃப்மேன் எம்கே. 1989-2000 கோழியில் சராசரி மொத்த ஆர்சனிக் செறிவுகள் மற்றும் கோழி நுகர்வோருக்கு மதிப்பிடப்பட்ட வெளிப்பாடுகள். சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பார்வை. 2004 ஜனவரி;112(1):18-21.

[204] சோய் பிஎஸ், சோய் எஸ்ஜே, கிம் டிடபிள்யூ, ஹுவாங் எம், கிம் என்ஒய், பார்க் கேஎஸ், கிம் சிஒய், லீ எச்எம், யம் ஒய்என், ஹான் இஎஸ், காங் டிஎஸ், யூ ஐஜே, பார்க் ஜேடி. தன்னார்வலர்கள் சிறுநீர் மூலம் ஆர்சனிக் இனங்களை வெளியேற்றுவதில் மீண்டும் மீண்டும் கடல் உணவு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள். ஆர்ச் என்விரோன் கான்டம் டாக்ஸிகால். 2010 ஜனவரி;58(1):222-9.

[205] வு எல், நோயன் அஷ்ரஃப் எம்ஹெச், ஃபேசி எம், வாங் ஆர், பேட்டர்சன் பிஜி, ஃபெர்ரி ஏ, ஜூர்லிங்க் பிஹெச். இருதய அமைப்பில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்கான உணவு அணுகுமுறை. ப்ரோக் நேட்ல் அகாட் சை யுஎஸ் ஏ. 2004 மே 4;101(18):7094-9.

[206] சீமான் டாக்டர். உணவுமுறையால் தூண்டப்பட்ட அழற்சி எதிர்ப்பு நிலை: நாள்பட்ட வலி மற்றும் பிற சிதைவு நோய்களுக்கான காரணம்? ஜே கையாளுதல் பிசியோல் தெர். 2002 மார்ச்-ஏப்ரல்; 25(3):168-79.

[207] ஆசாத்பக்த் எல், சுர்கன் பிஜே, எஸ்மாயில்சாதே ஏ, வில்லெட் டபிள்யூசி. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிறுத்துவதற்கான உணவு அணுகுமுறைகள் உணவுத் திட்டம் வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளிடையே சி-ரியாக்டிவ் புரதம், உறைதல் அசாதாரணங்கள் மற்றும் கல்லீரல் செயல்பாட்டு சோதனைகளை பாதிக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 2011 ஜூன்;141(6):1083-8.

[208] செரியெல்லோ ஏ, கியூக்லியானோ டி, குவாட்ராரோ ஏ, லெஃபெப்வ்ரே பிஜே. நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் உயர் இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு விளைவைக் காட்டுகின்றன. கிளின் சை (லண்டன்). 1991 டிசம்பர்;81(6):739-42.

[209] அகர்வால் டி, ஹக் எம், ஸ்ரீராமுலா எஸ், மாரியப்பன் என், பரியாட் ஆர், பிரான்சிஸ் ஜே. தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்த எலிகளில் உடற்பயிற்சியால் தூண்டப்பட்ட உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் தாமதமான முன்னேற்றத்தில் அழற்சிக்கு எதிரான சைட்டோகைன்கள் மற்றும் ரெடாக்ஸ் ஹோமியோஸ்டாசிஸின் பங்கு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2009 டிசம்பர்;54(6):1393-400.

[210] டெஸ்வாரியூக்ஸ் எம், டெம்மர் ஆர்டி, ஜேக்கப்ஸ் டிஆர் ஜூனியர், ருண்டெக் டி, போடன்-அல்பாலா பி, சாக்கோ ஆர்எல், பப்பபானோ பிஎன். பீரியடோன்டல் பாக்டீரியா மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்: வாய்வழி தொற்றுகள் மற்றும் வாஸ்குலர் நோய் தொற்றுநோயியல் ஆய்வு (INVEST). ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2010 ஜூலை;28(7):1413-21.

[211] பவுலிஸ் எல், பெச்சனோவா ஓ, ஜிச்சா ஜே, பார்டா ஏ, கார்ட்லிக் ஆர், செலக் பி, குனெஸ் ஜே, சிம்கோ எஃப். L-NAME- தூண்டப்பட்ட உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் போது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வாஸ்குலர் செயல்பாட்டுடன் மெலடோனின் தொடர்புகள். ஜே பினியல் ரெஸ். 2010 மார்ச்;48(2):102-8.

[212] ரைட்டர் ஆர்.ஜே., கோர்க்மாஸ் ஏ. மெலடோனின் மருத்துவ அம்சங்கள். சவுதி மெட் ஜே. 2008 நவம்பர்;29(11):1537-47.

[213] கூலி ஜேஜே, சேம்பர்லெய்ன் கே, ஸ்மித் கேஏ, கல்சா எஸ்பி, ராஜரத்தினம் எஸ்எம், வான் ரீன் இ, ஜெய்ட்சர் ஜேஎம், சீஸ்லர் சிஏ, லாக்லி எஸ்டபிள்யூ. படுக்கைக்கு முன் அறை வெளிச்சத்திற்கு வெளிப்படுவது மனிதர்களில் மெலடோனின் தொடக்கத்தை அடக்குகிறது மற்றும் மெலடோனின் கால அளவைக் குறைக்கிறது. ஜே கிளின் எண்டோக்ரினோல் மெட்டாப். 2011 மார்ச்;96(3):E463-72.

[214] சிம்கோ எஃப், பெச்சனோவா ஓ, பெலூச் வி, க்ராஜ்சிரோவிகோவா கே, செலக் பி, பால்ஃபி ஆர், பெட்னரோவா கே, வ்ராங்கோவா எஸ், ஆடம்கோவா எம், பவுலிஸ் எல். தொடர்ச்சியான ஒளி மற்றும் எல்-NAME- தூண்டப்பட்ட இடது வென்ட்ரிகுலர் மறுவடிவமைப்பு: மெலடோனின் மற்றும் கேப்டோபிரில் மூலம் வெவ்வேறு பாதுகாப்பு. ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2010 செப்;28 சப்ளிமெண்ட் 1:S13-8.

[215] ஃபோர்மன் ஜேபி, கர்ஹான் ஜிசி, ஷெர்ன்ஹாமர் இஎஸ். இளம் பெண்களிடையே சிறுநீர் மெலடோனின் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயம். ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2010 மார்ச்;28(3):446-51.

[216] ரைட்டர் ஆர்.ஜே., டான் டி.எக்ஸ்., கோர்க்மாஸ் ஏ. சர்க்காடியன் மெலடோனின் ரிதம் மற்றும் அதன் பண்பேற்றம்: உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் சாத்தியமான தாக்கம். ஜே ஹைபர்டென்ஸ் சப்ளிமெண்ட். 2009 ஆகஸ்ட்;27(6):S17-20.

[217] மெக்கபின் ஜேஏ, பில்ச்சர் ஜேஜே, மூர் டிடி. உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உருவகப்படுத்தப்பட்ட இரவு மாற்றத்தின் போது இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இன்ட் ஜே பெஹவ் மெட். 2010 டிசம்பர்;17(4):314-20.

[218] சு டிசி, லின் எல்ஒய், பேக்கர் டி, ஷ்னால் பிஎல், சென் எம்எஃப், ஹ்வாங் டபிள்யூசி, சென் சிஎஃப், வாங் ஜேடி. 12 மணி நேர இரவு நேர வேலைக்குப் பிறகு அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம், இதய துடிப்பு மாறுபாடு குறைதல் மற்றும் முழுமையடையாத இரத்த அழுத்த மீட்பு. ஜே ஆக்கிரமிப்பு சுகாதாரம். 2008;50(5):380-6.

[219] கால்ஹவுன் டிஏ, ஹார்டிங் எஸ்எம். தூக்கம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். மார்பு. 2010 ஆகஸ்ட்;138(2):434-43.

[220] ஸ்டெஃபென் எல்எம், குரோயென்கே சிஎச், யூ எக்ஸ், பெரேரா எம்ஏ, ஸ்லேட்டரி எம்எல், வான் ஹார்ன் எல், கிராஸ் எம்டி, ஜேக்கப்ஸ் டிஆர் ஜூனியர். இளம் கருப்பு மற்றும் வெள்ளை வயது வந்தவர்களில் 15 வயதுக்கு மேற்பட்ட உயர் இரத்த அழுத்த நிகழ்வுகளுடன் தாவர உணவு, பால் பொருட்கள் மற்றும் இறைச்சி உட்கொள்ளல்களின் சங்கங்கள்: இளம் வயது வந்தவர்களில் கரோனரி தமனி ஆபத்து வளர்ச்சி (கார்டியா) ஆய்வு. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2005 டிசம்பர்;82(6):1169-77.

[221] புர்ச் ஜிஇ. பன்றி இறைச்சி மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். ஆம் ஹார்ட் ஜே. 1973 நவம்பர்;86(5):713-4.

[222] லேவியராகமம் 11:7 பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[223] இவான் ஏ, க்ரோல் எம், டுடா ஆர், ஹுர்ஜுய் ஜே, செர்பன் எஃப், மிட்ரோய் ஐ. அத்தியாவசிய தமனி உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான சில ஆபத்து காரணிகளுடன் தொடர்புடைய தலையீடுகள். ஐ. பெரியவர்களில் தொற்றுநோயியல் அவதானிப்புகள். ரெவ் மெட் சிர் சாக் மெட் நாட் ஐயாசி. 1989 ஏப்ரல்-ஜூன்;93(2):309-13.

[224] Polovitkina OV, Oshchepkova EV, Dmitriev VA, Titov VN. அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் வளர்ச்சியில் யூரிக் அமிலத்தின் பங்கு: நவீன கருத்துக்கள். டெர் ஆர்க். 2011;83(8):38-41.

[225] ஜாங் எல், குர்ஹான் ஜிசி, ஃபோர்மன் ஜேபி. உணவுமுறை சார்ந்த நிகர அமில சுமை மற்றும் அமெரிக்க பெண்களில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம். உயர் இரத்த அழுத்தம். 2009 அக்டோபர்;54(4):751-5.

226 ரெமர் டி, மான்ஸ் எஃப். உணவுகளின் சாத்தியமான சிறுநீரக அமில சுமை மற்றும் சிறுநீரின் pH இல் அதன் செல்வாக்கு. ஜே ஆம் டயட் அசோக். 1995 ஜூலை;95(7):791-7.

227 மெல்லன் பிபி, ப்ளேயர் ஏஜே, எர்லிங்கர் டிபி, எவன்ஸ் ஜிடபிள்யூ, நீட்டோ எஃப்ஜே, வாகன்க்னெக்ட் எல்இ, வோஃபோர்ட் எம்ஆர், ஹெரிங்டன் டிஎம். சீரம் யூரிக் அமிலம் இரு இனக் குழுவில் ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை முன்னறிவிக்கிறது: சமூகங்களில் பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சி ஆபத்து ஆய்வில். உயர் இரத்த அழுத்தம். 2006 டிசம்பர்;48(6):1037-42.

229 சுவாங் SY, லீ SC, ஹ்சீ YT, பான் WH. ஹைப்பர்யூரிசிமியா மற்றும் கீல்வாத பரவலின் போக்குகள்: 1993-1996 முதல் 2005-2008 வரை தைவானில் ஊட்டச்சத்து மற்றும் சுகாதார ஆய்வு. ஆசியா பேக் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2011;20(2):301-8.

230 வில்லேகாஸ் ஆர், சியாங் ஒய்பி, எலாசி டி, சூ டபிள்யூஹெச், காய் எச், காய் கியூ, லிண்டன் எம்எஃப், ஃபாசியோ எஸ், ஜெங் டபிள்யூ, ஷு எக்ஸ்ஓ. ப்யூரின் நிறைந்த உணவுகள், புரத உட்கொள்ளல் மற்றும் ஹைப்பர்யூரிசிமியாவின் பரவல்: ஷாங்காய் ஆண்கள் சுகாதார ஆய்வு. நியூட்ர் மெட்டாப் கார்டியோவாஸ்க் டிஸ். 2011 ஜனவரி 27.

232 நுயென் எஸ், சோய் எச்.கே, லஸ்டிக் ஆர்.எச், ஹ்சு சி.ஒய். சர்க்கரை-இனிப்பு பானங்கள், சீரம் யூரிக் அமிலம் மற்றும் இளம் பருவத்தினரின் இரத்த அழுத்தம். ஜே பீடியாட்ரிக். 2009 ஜூன்;154(6):807-13.

233 கா டி, மோரிவாகி ஒய், இனோகுச்சி டி, யமமோட்டோ ஏ, தகாஹாஷி எஸ், சுட்சுமி இசட், யமமோட்டோ டி. பீர் தூண்டப்பட்ட பிளாஸ்மா செறிவுகள் மற்றும் பியூரின் அடிப்படைகளின் (யூரிக் அமிலம், ஹைபோக்சாந்தைன் மற்றும் சாந்தைன்) சிறுநீர் வெளியேற்றத்தில் அலோபுரினோலின் விளைவுகள். ஹார்ம் மெட்டாப் ரெஸ். 2006 மார்ச்;38(3):188-92.

234 அராஸ் பி, கல்பசாட் என், துக்சு வி, கெமாஹ்லி இ, ஓஸ்பே பி, போலட் எச், டாசி ஏஜ. ஹைபோசிட்ராட்டூரியா நோயாளிகளுக்கு சிறுநீர் கால்சியம் கற்களின் சிகிச்சையில் பொட்டாசியம் சிட்ரேட்டுக்கு மாற்றாக எலுமிச்சை சாறு இருக்க முடியுமா? ஒரு வருங்கால சீரற்ற ஆய்வு. யூரோல் ரெஸ். 2008 டிசம்பர்;36(6):313-7.

235 ஜேக்கப் ஆர்.ஏ., ஸ்பினோஸி ஜி.எம்., சைமன் வி.ஏ., கெல்லி டி.எஸ்., பிரியர் ஆர்.எல்., ஹெஸ்-பியர்ஸ் பி., காதர் ஏ.ஏ.. செர்ரிகளை உட்கொள்வது ஆரோக்கியமான பெண்களில் பிளாஸ்மா யூரேட்டைக் குறைக்கிறது. ஜே. நியூட்ர். 2003 ஜூன்;133(6):1826-9.

236 துலிபானி எஸ், மெஸ்ஸெட்டி பி, பாட்டினோ எம். மனித ஆரோக்கியத்தில் ஸ்ட்ராபெர்ரிகளின் தாக்கம்: மத்திய தரைக்கடல் உணவுக்கான ஓரளவு விவாதிக்கப்பட்ட உயிரியல் ரீதியாக செயல்படும் சேர்மங்கள் பற்றிய நுண்ணறிவு. பொது சுகாதார ஊட்டச்சத்து. 2009 செப்;12(9A):1656-62. 237 பாம்ப்லோனா-ரோஜர், ஜிடி. உணவுகளின் என்சைக்ளோபீடியா மற்றும் அவற்றின் குணப்படுத்தும் சக்தி, ஹேகர்ஸ்டவுன் மேரிலாந்து, விமர்சனம் & ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 2004.

238 டெய்லர் பி, இர்விங் எச்எம், பாலியுனாஸ் டி, ரோரெக் எம், பத்ரா ஜே, மொஹபத்ரா எஸ், ரெஹ்ம் ஜே. மது மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம்: முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு மூலம் தீர்மானிக்கப்படும் டோஸ்-மறுமொழி உறவுகளில் பாலின வேறுபாடுகள். அடிமையாதல். 2009 டிசம்பர்;104(12):1981-90.

239 உஷிமா எச், ஷிமாமோட்டோ டி, ஐடா எம், கோனிஷி எம், தனிகாகி எம், டோய் எம், சுஜியோகா கே, நாகனோ இ, சுடா சி, ஒசாவா எச், மற்றும் பலர். நகர்ப்புற மற்றும் கிராமப்புற ஜப்பானிய மக்களிடையே மது அருந்துதல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். ஜே க்ரோனிக் டிஸ். 1984;37(7):585-92.

241 நீதிமொழிகள் 20:1, பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

242 டீக்சீரா ஆர்டி சி, மோலினா எம்டெல் சி, சாண்டோனேட் இ, மில் ஜேஜி. சைவ உணவு உண்பவர்கள் மற்றும் சர்வவல்லமையுள்ளவர்களில் இருதய நோய் ஆபத்து: ஒரு ஒப்பீட்டு ஆய்வு. ஆர்க் பிராஸ் கார்டியோல். 2007 அக்டோபர்;89(4):237-44.

243 கார்வால்ஹோ ஜேஜே, பருஸ்ஸி ஆர்ஜி, ஹோவர்ட் பிஎஃப், பவுல்டர் என், ஆல்பர்ஸ் எம்.பி., பிராங்கோ எல்ஜே, மார்கோபிட்டோ எல்எஃப், ஸ்பூனர் விஜே, டையர் ஏஆர், எலியட் பி, ஸ்டாம்லர் ஜே, ஸ்டாம்லர் ஆர். இன்டர்சால்ட் ஆய்வில் நான்கு தொலைதூர மக்களில் இரத்த அழுத்தம். உயர் இரத்த அழுத்தம். 1989 செப்;14(3):238-46.

244 பவன் எல், காசிக்லியா இ, பிராகா எல்எம், வின்னிக்கி எம், புவாடோ எம், பவுலெட்டோ பி, பெசினா ஏசி. இருதய நோய் ஆபத்து சுயவிவரத்தில் பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையின் விளைவுகள்: பிரேசிலிய அமேசானின் அமோன்டாவா மக்கள் தொகை. பொருந்திய ஆப்பிரிக்க, இத்தாலிய மற்றும் போலந்து மக்கள்தொகையுடன் ஒப்பீடு. ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 1999 ஜூன்;17(6):749-56.

245 ஆப்பிள்பை பிஎன், டேவி ஜிகே, கீ டிஜே. EPIC-ஆக்ஸ்போர்டில் இறைச்சி உண்பவர்கள், மீன் உண்பவர்கள், சைவ உணவு உண்பவர்கள் மற்றும் சைவ உணவு உண்பவர்களிடையே உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த அழுத்தம். பொது சுகாதார ஊட்டச்சத்து. 2002 அக்டோபர்;5(5):645-54.

246 ஃப்ரேசர் ஜி.இ. சைவ உணவுகள்: பொதுவான நாள்பட்ட நோய்களில் அவற்றின் விளைவுகள் பற்றி நமக்கு என்ன தெரியும்? ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2009 மே;89(5):1607S-1612S.

247 லிண்டால் ஓ, லிண்ட்வால் எல், ஸ்பாங்பெர்க் ஏ, ஸ்டென்ராம் ஏ, ஓக்கர்மேன் பிஏ. உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சையில் குறைக்கப்பட்ட மருந்துகளுடன் கூடிய ஒரு சைவ உணவு முறை. Br J Nutr. 1984 ஜூலை;52(1):11-20.

248 அலோன்சோ ஏ, டி லா ஃபியூன்ட் சி, மார்ட் -அர்னாவ் ஏஎம், டி இராலா ஜே, மார்ட் எஸ் ஜேஏ, மார்ட் எஸ்-கோன்செஸ் எம்ஏ . அதிக காய்கறி-கொழுப்பு உட்கொள்ளல் கொண்ட மத்திய தரைக்கடல் மக்கள்தொகையில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறி நுகர்வு இரத்த அழுத்தத்துடன் நேர்மாறாக தொடர்புடையது: செகுமியென்டோ யுனிவர்சிடாட் டி நவர்ரா (சூரியன்) ஆய்வு. பிரதர் ஜே நியூட்ர். 2004 ஆகஸ்ட்;92(2):311-9.

249 டாச்செட் எல், செர்னிச்சோவ் எஸ், பெர்ட்ரைஸ் எஸ், பிளாச்சர் ஜே, காலன் பி, ஹெர்க்பெர்க் எஸ்; SFHTA. SU.VI.MAX ஆய்வில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்வது மற்றும் சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்த மாற்றம். ஆர்ச் மால் கோயர் வைஸ். 2006 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;99(7- 8):669-73.

250 ஹீ கே, சாங் ஒய், பெலின் ஆர்ஜே, சென் ஒய். மெக்னீசியம் உட்கொள்ளல் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறி: இன்றுவரை தொற்றுநோயியல் சான்றுகள். ஜே கார்டியோமெட்டாப் சிண்ட்ர். 2006 இலையுதிர் காலம்;1(5):351-5.

253 டி. சி மற்றும் பி.கே.எச். டான் 3-என்-பியூட்டில்ஃப்தாலைட்டின் இருதய மருந்தியல் (செலரியில் காணப்படுகிறது) தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்த எலிகள் பைட்டோதெரபி ஆராய்ச்சி, டிசம்பர் 1997, 11(8), 576–582.

254 கிலானி ஏ.எச்., ஷாஹீன் இ, சயீத் எஸ்.ஏ., பீபி எஸ்., இர்ஃபானுல்லா, சாதிக் எம், ஃபைசி எஸ். டாக்கஸ் கரோட்டாவின் கூமரின் கிளைகோசைடுகளின் ஹைபோடென்சிவ் நடவடிக்கை. பைட்டோமெடிசின். 2000 அக்டோபர்;7(5):423-6.

255 டாப்செல் எல்சி, ஹெம்பில் ஐ, கோபியாக் எல், பேட்ச் சிஎஸ், சல்லிவன் டிஆர், ஃபெனெக் எம், ரூடென்ரிஸ் எஸ், கியோக் ஜேபி, கிளிஃப்டன் பிஎம், வில்லியம்ஸ் பிஜி, ஃபாசியோ விஏ, இங்கே கேஇ. மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களின் ஆரோக்கிய நன்மைகள்: கடந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம். மெட் ஜே ஆஸ்ட். 2006 ஆகஸ்ட் 21;185(4 சப்ளிமெண்ட்):எஸ்4-24.

256 வு எல், நோயன் அஷ்ரஃப் எம்ஹெச், ஃபேசி எம், வாங் ஆர், பேட்டர்சன் பிஜி, ஃபெர்ரி ஏ, ஜூர்லிங்க் பிஹெச். இருதய அமைப்பில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்கான உணவு அணுகுமுறை. ப்ரோக் நேட்ல் அகாட் சை யுஎஸ் ஏ. 2004 மே 4;101(18):7094-9.

257 ஃபெரீரா எல்.எஃப்., பெஹ்ன்கே பி.ஜே. உடல்நலம் மற்றும் செயல்திறனுக்கான ஒரு சிற்றுண்டி! பீட்ரூட் சாறு இரத்த அழுத்தத்தையும் உடற்பயிற்சியின் O2 செலவையும் குறைக்கிறது. ஜே அப்ல் பிசியோல். 2011 மார்ச்;110(3):585-6.

258 உமர் ஏ, இமாம் ஜி, யிமின் டபிள்யூ, கெரிம் பி, தோஹ்தி ஐ, பெர்கே பி, மூர் என். ரெனோவாஸ்குலர் உயர் இரத்த அழுத்த எலிகளில் இரத்த அழுத்தத்தில் ஓசிமம் பாசிலிகம் எல். (ஓபிஎல்) இன் உயர் இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு விளைவுகள். உயர் இரத்த அழுத்த ரெஸ். 2010 ஜூலை;33(7):727- 30.

260 சோபெனின் ஐஏ, ஆண்ட்ரியனோவா IV, ஃபோம்சென்கோவ் IV, கோர்ச்சகோவா டிவி, ஓரெகோவ் ஏஎன். லேசான மற்றும் மிதமான தமனி உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள ஆண்களில் சிஸ்டாலிக் மற்றும் டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நேர-வெளியீட்டு பூண்டு பொடி மாத்திரைகள். ஹைபர்டென்ஸ் ரெஸ். 2009 ஜூன்;32(6):433-7.

261 கவாமோட்டோ இ, சகாய் ஒய், ஒகாமுரா ஒய், யமமோட்டோ ஒய். வெங்காயத்தின் உயர் இரத்த அழுத்த எதிர்ப்பு மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாடுகளில் கொதிக்க வைப்பதன் விளைவுகள். ஜே நியூட்ர் சை வைட்டமின் (டோக்கியோ). 2004 ஜூன்;50(3):171-6.

262 உட்சுகி எம்டி, ஒகுபோ டி, கிகுயா எம், குரிமோட்டோ ஏ, சாடோ ஆர்ஜ, சுசுகி கே, மெட்டோகி எச், ஹரா ஏ, சுபோனோ ஒய், இமாய் ஒய். பழம் மற்றும் காய்கறி நுகர்வு மற்றும் வீட்டிலேயே இரத்த அழுத்தத்தை சுயமாக அளவிடுவதன் மூலம் தீர்மானிக்கப்படும் உயர் இரத்த அழுத்த ஆபத்து: ஓஹசாமா ஆய்வு. ஹைபர்டென்ஸ் ரெஸ். 2008 ஜூலை;31(7):1435-43.

264 குவான் ஒய்ஐ, அப்போஸ்டோலிடிஸ் இ, ஷெட்டி கே. வகை 2 நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு பொருத்தமான முக்கிய நொதிகளின் தடுப்பான்களாக கத்தரிக்காய் (சோலனம் மெலோங்கேனா) பீனாலிக்ஸின் இன் விட்ரோ ஆய்வுகள். பயோரிசோர் டெக்னோல். 2008 மே;99(8):2981-8.

265 பரன் இ, நோவாக் வி, எங்கல்ஹார்ட் ஒய்என், ஹசன்-ஹேலிவி ஐ. சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட ஆனால் கட்டுப்பாடற்ற உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளில் தக்காளி சாற்றில் இருந்து இயற்கை ஆக்ஸிஜனேற்றிகளின் விளைவுகள். கார்டியோவாஸ்க் மருந்துகள் தெர். 2009 ஏப்ரல்;23(2):145-51.

266 குவோன் ஒய்ஐ, அப்போஸ்டோலிடிஸ் இ, கிம் ஒய்சி, ஷெட்டி கே. பாரம்பரிய சோளம், பீன்ஸ் மற்றும் பூசணிக்காயின் ஆரோக்கிய நன்மைகள்: ஹைப்பர் கிளைசீமியா மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த மேலாண்மைக்கான இன் விட்ரோ ஆய்வுகள். ஜே மெட் ஃபுட். 2007 ஜூன்;10(2):266-75.

267 அப்போஸ்டோலிடிஸ் இ, குவான் ஒய்ஜ, ஷெட்டி கே. நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த மேலாண்மைக்கான குருதிநெல்லி அடிப்படையிலான மூலிகை சினெர்ஜிகளின் சாத்தியக்கூறு. ஆசியா பேக் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2006;15(3):433-41.

268 சசாகி என். வாழ்க்கை முறைகள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம்: அதிக உப்பு உள்ள மக்களில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் ஆப்பிள் உண்ணும் பழக்கத்தின் பாதுகாப்பு விளைவு. நிப்பான் ஐசிகாகு ஜாஷி. 1990 டிசம்பர்;45(5):954-63.

269 அவிராம் எம், ரோசன்ப்ளாட் எம், கைட்டினி டி, நிடெக்கி எஸ், ஹாஃப்மேன் ஏ, டோர்ன்ஃபெல்ட் எல், வோல்கோவா என், பிரஸ்ஸர் டி, அட்டியாஸ் ஜே, லிக்கர் எச், ஹயக் டி. கரோடிட் தமனி ஸ்டெனோசிஸ் உள்ள நோயாளிகள் 3 ஆண்டுகளாக மாதுளை சாறு உட்கொள்வது பொதுவான கரோடிட் இன்டிமா-மீடியா தடிமன், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் எல்டிஎல் ஆக்சிஜனேற்றத்தைக் குறைக்கிறது. கிளின் நியூட்ர். 2004 ஜூன்;23(3):423-33.

270 Díaz-Juárez JA, Tenorio-López FA, Zarco-Olvera G, Valle-Mondragón LD, Torres-Narváez JC, Pastelin-Hernández ஜி. சிட்ரஸ் பாரடிசி சாறு மற்றும் சாறு ஆகியவற்றின் விளைவு விட்ரோ மற்றும் தமனி சார்ந்த அழுத்தத்தில். பைடோதர் ரெஸ். 2009 ஜூலை;23(7):948-54.

271 கிலானி ஏ.எச்., கான் ஏ.யூ., ஷா ஏ.ஜே., கானர் ஜே., ஜபீன் கே. ஆலிவின் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் விளைவு கால்சியம் சேனல் முற்றுகை மூலம் மத்தியஸ்தம் செய்யப்படுகிறது. இன்ட் ஜே ஃபுட் சை நியூட்ர். 2005 டிசம்பர்;56(8):613-20.

272 காலன் பி, வெர்க்னாட் ஏசி, ட்ஸௌலாகி ஐ, பைக் ஜேஎஃப், பிளேச்சர் ஜே, செர்னிச்சோ எஸ், ஹெர்க்பெர்க் எஸ். குறைந்த மொத்த மற்றும் ஹீம் அல்லாத இரும்பு உட்கொள்ளல்கள் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்துடன் தொடர்புடையவை. ஜே நியூட்ர். 2010 ஜனவரி;140(1):75-80.

273 கிருஷ்ணா ஜிஜி. உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் நோய்க்கிருமி உருவாக்கத்தில் பொட்டாசியத்தின் பங்கு. ஆம் ஜே மெட் சை. 1994 பிப்ரவரி; 307 துணை 1: எஸ் 21-5.

274 டைக்னர் டி, வெஸ்டர் பிஓ. இருதய நோய் உள்ள நோயாளிகளில் பொட்டாசியம்/மெக்னீசியம் குறைவு. ஆம் ஜே மெட். 1987 மார்ச் 20;82(3A):11-7.

275 ஹஜ்ஜர் ஐ.எம்., கிரிம் சி.இ., கோட்சென் டி.ஏ. அமெரிக்காவில் வயது தொடர்பான இரத்த அழுத்த உயர்வை உணவு கால்சியம் குறைக்கிறது: NHANES III கணக்கெடுப்பு. ஜே கிளின் ஹைபர்டென்ஸ் (கிரீன்விச்). 2003 மார்ச்-ஏப்ரல்;5(2):122-6.

276 டெம்பிள் NJ. சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் - உகந்த ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளலுக்கு ஒரு காரணம். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 1983 ஏப்ரல்;10(4):411-24.

277 அலியாபாடி எச். தாமிரக் குறைபாட்டிற்கும் சர்க்கரை உட்கொள்ளலுக்கும் இடையிலான ஒரு தீங்கு விளைவிக்கும் தொடர்பு இதய நோயில் காணாமல் போன இணைப்பாக இருக்கலாம். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2008;70(6):1163-6.

278 ஜான்சன் எஸ். மெக்னீசியம் குறைபாட்டின் பன்முக மற்றும் பரவலான நோயியல். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2001 பிப்ரவரி;56(2):163-70.

279 சகடா கே, மாதுமுரா ஒய், யோஷிமுரா என், தமாகி ஜே, ஹாஷிமோட்டோ டி, ஒகுரி எஸ், ஒகயாமா ஏ, யானகாவா எச். தேசிய ஊட்டச்சத்து கணக்கெடுப்பு தரவுகளில் காலை உணவைத் தவிர்ப்பதற்கும் இருதய நோய் ஆபத்து காரணிகளுக்கும் இடையிலான உறவு. நிப்பான் கோஷு ஐசேய் ஜாஷி. 2001 அக்டோபர்;48(10):837-41.

280 காஸ்டர் WO, பார்த்தெமோஸ் MD. பொதுவான காலை உணவு தானியங்களை உண்ணும் எலிகளில் வளர்ச்சி, ஹீமோகுளோபின், கொழுப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் காணப்பட்டது. Am J Clin Nutr. 1976 மே;29(5):529-34.

281 ஆஷெரியோ ஏ, ஹென்னெக்கன்ஸ் சி, வில்லெட் டபிள்யூசி, சாக்ஸ் எஃப், ரோஸ்னர் பி, மேன்சன் ஜே, விட்டேமன் ஜே, ஸ்டாம்பர் எம்ஜே. அமெரிக்க பெண்களிடையே ஊட்டச்சத்து காரணிகள், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றிய வருங்கால ஆய்வு. உயர் இரத்த அழுத்தம். 1996 மே;27(5):1065-72.

282 அலோன்சோ ஏ, பியூன்சா ஜேஜே, பெஸ-ராஸ்ட்ரோலோ எம், பஜாரெஸ் ஆர்எம், மார்டினெஸ்-கோன்சாலஸ் எம்ஏ. காய்கறி புரதம் மற்றும் தானியத்திலிருந்து வரும் நார்ச்சத்து ஆகியவை ஸ்பானிஷ் குழுவில் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயத்துடன் நேர்மாறாக தொடர்புடையவை. ஆர்ச் மெட் ரெஸ். 2006 ஆகஸ்ட்;37(6):778-86.

283 ஆண்டர்சன் ஜே.டபிள்யூ. தாவர நார் மற்றும் இரத்த அழுத்தம். ஆன் இன்டர்ன் மெட். 1983 மே;98(5 பக். 2):842-6.

284 மில்லர் WL, க்ராப்ட்ரீ BF, எவன்ஸ் DK. சபா தீவுவாசிகளிடையே உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உணவுப் பன்முகத்தன்மைக்கு இடையிலான உறவின் ஆய்வு ஆய்வு. பொது சுகாதார பிரதிநிதி. 1992 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;107(4):426-32.

285 டிஜூஸ் எல், ருடிச் டி, காசியானோ ஜேஎம். அமெரிக்க ஆண் மருத்துவர்களில் கொட்டை நுகர்வு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த அபாயம். கிளின் நியூட்ர். 2009 பிப்ரவரி;28(1):10-4.

286 வெல்டி எஃப்.கே, லீ கே.எஸ், லூ என்.எஸ், சோவ் ஜே.ஆர். உயர் இரத்த அழுத்தம், முன் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இயல்பான மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் லிப்பிட் அளவுகளில் சோயா கொட்டைகளின் விளைவு. ஆர்ச் இன்டர்ன் மெட். 2007 மே 28;167(10):1060-7.

287 பிளாக் ஜி, ஜென்சன் சிடி, நோர்கஸ் இபி, ஹூட்ஸ் எம், க்ராஃபோர்டு பிபி. பிளாஸ்மாவில் உள்ள வைட்டமின் சி, இளம் கருப்பு மற்றும் வெள்ளை பெண்களில் முந்தைய ஆண்டில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றத்துடன் நேர்மாறாக தொடர்புடையது. நியூட்ர் ஜே. 2008 டிசம்பர் 17;7:35.

288 கிம் எம்.கே., சசாகி எஸ், சசாசுகி எஸ், ஒகுபோ எஸ், ஹயாஷி எம், சுகேன் எஸ். இரத்த அழுத்தத்தில் வைட்டமின் சி சப்ளிமெண்டேஷன் நீண்டகால விளைவை ஏற்படுத்தாது. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2002 டிசம்பர்;40(6):797-803.

289 ஹ்சியே ஒய்.சி., ஹங் சி.டி., லீன் எல்.எம்., பாய் சி.எச்., சென் டபிள்யூ.எச்., யே சி.ஒய்., சென் ஒய்.எச்., ஹ்சியே எஃப்.ஐ., சியு எச்.சி., சியோவ் எச்.ஒய்., ஹ்சு சி.ஒய். தைவானில் உள்ள சமூக குடியிருப்பாளர்களிடையே குடும்ப அடிப்படையிலான ஊட்டச்சத்து சுகாதார கல்வித் திட்டத்தின் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தில் குறிப்பிடத்தக்க குறைவு. பொது சுகாதார ஊட்டச்சத்து. 2009 ஏப்ரல்;12(4):570-7.

290 ஷிண்டானி டிடி, பெக்காம் எஸ், பிரவுன் ஏசி, ஓ'கானர் எச்.கே. ஹவாய் டயட்: நாள்பட்ட நோய் ஆபத்து காரணிகளைக் குறைப்பதற்கான அதிக கார்போஹைட்ரேட், குறைந்த கொழுப்பு பல கலாச்சார உணவு: உடல் பருமன், உயர் இரத்த அழுத்தம், ஹைப்பர்கொலஸ்டிரோலீமியா மற்றும் ஹைப்பர் கிளைசீமியா. ஹவாய் மெட் ஜே. 2001 மார்ச்;60(3):69-73.

291 டக்ஸ் ஜே.எம்., ரஸ்கான் ஐ.எம்., ஃப்ளீஸ் பி.எம்., ஷ்மிட் ஆர்.டி., பீட்டர்ஸ் எஸ்.என்., ஏபெல்மேன் ஈ.ஏ.. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடல் பருமன் மீது மூல உணவு உணவின் விளைவுகள். சவுத் மெட் ஜே. 1985 ஜூலை;78(7):841-4.

292 ஆதியாகமம் 1:29; 3:18, பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

293 வைட், EG. உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள், ஹேகர்ஸ்டவுன் மேரிலாந்து, ரிவியூ & ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன் (1938). http://wordoftruth.seedoftruth.net/downloads/counsels_on_diet_and_foods

294 நீதிமொழிகள் 23:2, பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

295 ஆன்டிக் வி, டல்லூ ஏ, மொன்டானி ஜேபி. உணவு உட்கொள்ளலில் ஏற்படும் குறுகிய கால (5-நாள்) மாற்றங்கள் முயல்களில் தினசரி ஹீமோடைனமிக்ஸை மாற்றுகின்றன. ஆம் ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2003 ஏப்ரல்;16(4):302-6.

296 ரென் ஜே. லெப்டின் மற்றும் ஹைப்பர்லெப்டினீமியா - இருதய செயல்பாட்டிற்கு நண்பரிடமிருந்து எதிரிக்கு. ஜே எண்டோக்ரினோல். 2004 ஏப்ரல்;181(1):1-10.

297 பிரசங்கி 10:17 பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

298 டோலின்ஸ்கி VW, மோர்டன் JS, ஓகா T, ராபில்லார்ட்-ஃபிரெய்ன் I, பாக்டன் M, லோபாசுக் GD, டெஸ் ரோசியர்ஸ் C, வால்ஷ் K, டேவிட்ஜ் ST, டைக் JR. கலோரி கட்டுப்பாடு தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்த எலியில் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய ஹைபர்டிராஃபியைத் தடுக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம். 2010 செப்;56(3):412-21.

299 ஷரிஃபி ஏஎம், மொஹ்சேனி எஸ், நெகோபர்வர் எஸ், லாரிஜானி பி, ஃபக்ர்சாதே எச், ஓரியன் எஸ். எலிகளில் நைட்ரிக் ஆக்சைடு உற்பத்தி, ஏசிஇ செயல்பாடு மற்றும் இரத்த அழுத்த ஒழுங்குமுறை ஆகியவற்றில் கலோரிக் கட்டுப்பாட்டின் விளைவு. ஆக்டா பிசியோல் ஹங். 2008 மார்ச்;95(1):55-63.

300 மெக்கார்ட்டி எம்.எஃப். உயர் இரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதில், குறைந்த உப்பு, குறைந்த கொழுப்புள்ள சைவ உணவுக்கு ஒரு ஆரம்ப உண்ணாவிரதம் பதிலளிப்பதை வலுப்படுத்தக்கூடும் - வளர்சிதை மாற்ற தீய சுழற்சிகளை உடைப்பதற்கான ஒரு உத்தியாக உண்ணாவிரதம். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2003 மே;60(5):624-33.

301 கோல்ட்ஹேமர் ஏசி, லிஸ்லே டிஜே, சுல்தானா பி, ஆண்டர்சன் எஸ்வி, பர்பியா பி, ஹியூஸ் பி, கேம்பல் டிசி. எல்லைக்கோட்டு உயர் இரத்த அழுத்த சிகிச்சையில் மருத்துவ ரீதியாக மேற்பார்வையிடப்பட்ட நீர்-மட்டும் உண்ணாவிரதம். ஜே ஆல்டர்ன் காம்ப்ளிமென்ட் மெட். 2002 அக்டோபர்;8(5):643-50.

302 ஆண்டர்சன் பி, வாலின் ஜி, ஹெட்னர் டி, ஆல்பெர்க் ஏசி, ஆண்டர்சன் ஓகே. குறுகிய கால உண்ணாவிரதத்தின் கடுமையான விளைவுகள் இரத்த அழுத்தம், நோராட்ரெனலின் சுழற்சி மற்றும் எஃபெரென்ட் சிம்பாதிக் நரம்பு செயல்பாட்டில். ஆக்டா மெட் ஸ்கேன்ட். 1988;223(6):485-90.

303 கர்பி என், மோர்னகுய் பி, எல்-ஃபாசாஸ் எஸ், கமெளன் ஏ, கரிப் சி. எலியில் நைட்ரிக் ஆக்சைடு, கார்டிகோஸ்ரோபிக் மற்றும் வாசோபிரசினெர்ஜிக் அச்சில் நீரிழப்பு விளைவு. சிஆர் பயோல். 2004 ஜனவரி;327(1):12-20.

304 மியாகே ஒய், குசுயா கே, யுஎன்0 சி, கட்டயாமா என், ஹயகாவா டி, சுகே எச், ஒசாவா டி. தன்னிச்சையான உயர் இரத்த அழுத்த எலிகள் உணவு அறிவியலில் இரத்த அழுத்தத்தில் எலுமிச்சை சாற்றில் உள்ள கூறுகளின் அடக்குமுறை விளைவு. தொழில்நுட்பம். சர்வதேச டோக்கியோ, 4 (1), 29-32, 1998.

305 இனோவ் டி, இசேகி கே, இசேகி சி, கிஞ்சோ கே, ஓயா ஒய், தகிஷிதா எஸ். அதிக இதயத் துடிப்பு, நார்மோடென்சிவ் ஸ்கிரீனிங் செய்யப்பட்ட

குழுவில் உயர் இரத்த அழுத்தம் உருவாகும் அபாயத்தைக் கணிக்கின்றன. சர்க் ஜே. 2007 நவம்பர்;71(11):1755-60.

306 Piwońska A, Piotrowski W, Broda G, Drygas W, Głuszek J, Zdrojewski T, Kozakiewicz K, Stepaniak U, Bandosz P. ஓய்வெடுக்கும் இதயத் துடிப்பு மற்றும் பெருந்தமனி தடிப்பு ஆபத்து காரணிகளுக்கு இடையிலான உறவு. கார்டியோல் போல். 2008 அக்;66(10):1069-75.

307 டான் ஒய், கான் கியூ, நியூப்ஃபர் எம்எம். மத்திய ஆல்பா-அட்ரினெர்ஜிக் ஏற்பிகள் மற்றும் கார்டிகோட்ரோபின் வெளியிடும் காரணி கடுமையான குளிர் அழுத்தத்திற்கு ஹீமோடைனமிக் பதில்களை மத்தியஸ்தம் செய்கின்றன. மூளை ரெஸ். 2003 ஏப்ரல் 4;968(1):122-9.

308 டோமோடா எஃப், டகாடா எம், ககிதானி எஸ், கினுனோ எச், யசுமோட்டோ கே, டோமிடா எஸ், இனூ எச். அத்தியாவசிய உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் இரண்டு நிலைகளில் மன அழுத்தத்தின் போது வெவ்வேறு பிளேட்லெட் திரட்டுதல். ஏஎம் ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 1999 நவம்பர்;12(11 பட் 1):1063-70.

309 மார்கோவிட்ஸ் ஜே.எச்., மேத்யூஸ் கே.ஏ., கன்னல் டபிள்யூ.பி., கோப் ஜே.எல்., டி'அகோஸ்டினோ ஆர்.பி.. ஃப்ரேமிங்ஹாம் ஆய்வில் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் உளவியல் முன்கணிப்பாளர்கள். உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் பதற்றம் உள்ளதா? ஜமா. 1993 நவம்பர் 24;270(20):2439-43.

310 மத்தேயு 6:34. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

311 லால் என், அஹுஜா ஆர்.சி., மதுகர். உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளின் வாழ்க்கை நிகழ்வுகள். ஜே சைக்கோசம் ரெஸ். 1982;26(4):441-5.

312 குவோ இசட். எடிமா-புரோட்டினூரியா உயர் இரத்த அழுத்த நோய்க்குறி (EPHS) உடன் தொடர்புடைய ஆபத்து காரணிகளின் பொருந்தக்கூடிய வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. ஜோங்குவா லியு ஜிங் பிங் சூ ஜா ஸி. 1992 டிசம்பர்;13(6):351-4.

313 காஸ்பெரின் டி, நெடுவேலி ஜி, டயஸ்-டா-கோஸ்டா ஜேஎஸ், பட்டுசி எம்.பி. இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதில் உளவியல் அழுத்தத்தின் விளைவு: கோஹார்ட் ஆய்வுகளின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. கேட் சவுட் பப்ளிகா. 2009 ஏப்ரல்;25(4):715-26.

314 எவர்சன் எஸ்ஏ, கோல்ட்பர்க் டிஇ, கப்லான் ஜிஏ, ஜூல்குனென் ஜே, சலோனென் ஜேடி. கோபத்தின் வெளிப்பாடு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். சைக்கோசம் மெட். 1998 நவம்பர்-டிசம்;60(6):730-5.

315 வீரர் எம்.எஸ்., கிங் டி.இ., மைனஸ் ஏஜி 3வது, கீஸி எம்.இ.. மனநல சமூக காரணிகள் மற்றும் முன் உயர் இரத்த அழுத்தத்திலிருந்து உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது கரோனரி இதய நோய்க்கான முன்னேற்றம். ஆன் ஃபேம் மெட். 2007 செப்-அக்டோபர்;5(5):403-11.

316 நீதிமொழிகள் 16:32. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

317 பிளான்ச்ஃப்ளவர் டிஜி, ஆஸ்வால்ட் ஏஜே. நாடுகள் முழுவதும் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மகிழ்ச்சி. ஜே ஹெல்த் எகான். 2008 மார்ச்;27(2):218-33.

318 லிண்டன் டபிள்யூ, லென்ஸ் ஜேடபிள்யூ, கான் ஏஹெச். முதன்மை உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அழுத்த மேலாண்மை: ஒரு சீரற்ற சோதனை. ஆர்ச் இன்டர்ன் மெட். 2001 ஏப்ரல் 23;161(8):1071-80.

319 தியோரல் டி, எம்லுண்ட் என். நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை வாழ்க்கை மாற்றங்களின் உடலியல் விளைவுகள் குறித்து - ஒரு நீளமான ஆய்வு. ஜே சைக்கோசம் ரெஸ். 1993 செப்;37(6):653-9.

320 யோவான் 8:3. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

321 1 யோவான் 4:18. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

322 லூக்கா 12:22-31. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

323 ஜெரின் டபிள்யூ, டேவிட்சன் கே.டபிள்யூ, கிறிஸ்டன்ஃபெல்ட் என்.ஜே, கோயல் டி, ஸ்வார்ட்ஸ் ஜே.இ. உணர்ச்சித் தூண்டுதலிலிருந்து இரத்த அழுத்தத்தை மீட்டெடுப்பதில் கோபமான சிந்தனை மற்றும் கவனச்சிதறலின் பங்கு. சைக்கோசம் மெட். 2006 ஜனவரி-பிப்ரவரி;68(1):64-72.

324 பிலிப்பியர் 3:13. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

325 காவ் எக்ஸ், நெல்சன் எம்இ, டக்கர் கேஎல். தொலைக்காட்சி பார்ப்பது ஹிஸ்பானிக் முதியவர்களில் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியின் பரவலுடன் தொடர்புடையது. நீரிழிவு பராமரிப்பு. 2007 மார்ச்;30(3):694-700.

326 ஹாலனிச் ஜே.எச்., சாஃபோர்ட் எம்.எம்., கெர்டெஸ் எஸ்.ஜி., பிளெட்சர் எம்.ஜே., கிம் ஒய்.ஐ., பெர்சன் எஸ்.டி., லூயிஸ் சி.இ., கீஃப் சி.ஐ.. இளம் வயதினரிடையே மது அருந்துதல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் நிகழ்வுகள்: இளம் வயதினரிடையே கரோனரி தமனி ஆபத்து வளர்ச்சி ஆய்வில் இருந்து 20 ஆண்டு பின்தொடர்தல். ஏ.எம். ஜே. எபிடெமியோல். 2010 மார்ச் 1;171(5):532-9.

327 ஹிம்மெல்ஸ்டீன் டி.யு., தோர்ன் டி., வாரன் இ., வூல்ஹான்ட்லர் எஸ். அமெரிக்காவில் மருத்துவ திவால்நிலை, 2007: ஒரு தேசிய ஆய்வின் முடிவுகள். ஆம் ஜே மெட். 2009 ஆகஸ்ட்;122(8):741-6.

328 சீகிரிஸ்ட் ஜே. வேலையில் முயற்சி-வெகுமதி ஏற்றத்தாழ்வு மற்றும் இருதய நோய்கள். இன்ட் ஜே ஆக்கிரமிப்பு மருத்துவ சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம். 2010;23(3):279-85.

329 Vrijkotte TG, வான் Doornen LJ, டி Geus EJ. ஆம்புலேட்டரி இரத்த அழுத்தம், இதய துடிப்பு மற்றும் இதய துடிப்பு மாறுபாடு ஆகியவற்றில் வேலை அழுத்தத்தின் விளைவுகள். உயர் இரத்த அழுத்தம். 2000 ஏப்;35(4):880-6.

330 கார்சியா-வேரா எம்.பி., சான்ஸ் ஜே., எஸ்பினோசா ஆர், ஃபோர்டுன் எம், மேகன் ஜ. நீடித்த உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நார்மோடென்ஷன் இடையே உணர்ச்சி ஆளுமைப் பண்புகளிலும் மன அழுத்தத்திலும் உள்ள வேறுபாடுகள். உயர் இரத்த அழுத்த ரெஸ். 2010 மார்ச்;33(3):203-8.

331 மெசிக் இ.ஜே., மேத்யூஸ் கே.ஏ., ஹால் எம்., கமார்க் டி.டபிள்யூ., ஸ்ட்ரோலோ பி.ஜே., பைஸ் டி.ஜே., ஓவன்ஸ் ஜே.எஃப்., ரெய்ஸ் எஸ்.இ.. குறைந்த வாழ்க்கை நோக்கம் மற்றும் அதிக விரோதம் ஆகியவை இரவு நேர இரத்த அழுத்தத்தில் ஏற்படும் தணிந்த குறைவுடன் தொடர்புடையவை. ஹெல்த் சைக்கால். 2010 மார்ச்;29(2):196-204.

332 ஹோல்ட்-லன்ஸ்டாட் ஜே, உச்சினோ பிஎன், ஸ்மித் டிடபிள்யூ, ஹிக்ஸ் ஏ. உறவுத் தரத்தின் முக்கியத்துவம் குறித்து: நட்பில் உள்ள தெளிவின்மை இருதய செயல்பாட்டில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம். ஆன் பெஹவ் மெட். 2007 ஜூன்;33(3):278-90.

333 ஸ்பிட்சர் எஸ்.பி., லாப்ரே எம்.எம்., ஐயன்சன் ஜி.எச்., கெல்மேன் எம்.டி., ஷ்னைடர்மேன் என். ஆம்புலேட்டரி இரத்த அழுத்தத்தில் சமூக சூழ்நிலைகளின் தாக்கம். சைக்கோசம் மெட். 1992 ஜனவரி-பிப்ரவரி; 54(1):79-86.

334 ஆலன் கே, பிளாஸ்கோவிச் ஜே, மெண்டிஸ் டபிள்யூபி. இருதய வினைத்திறன் மற்றும் செல்லப்பிராணிகள், நண்பர்கள் மற்றும் வாழ்க்கைத் துணைவர்களின் இருப்பு: பூனைகள் மற்றும் நாய்கள் பற்றிய உண்மை. சைக்கோசம் மெட். 2002 செப்-அக்; 64(5):727-39.

335 Zanini CR, Jardim PC, Salgado CM, Nunes MC, Urzêda FL, Carvalho MV, Pereira DA, Jardim Tde S, Souza WK. உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தில் இசை சிகிச்சை விளைவுகள். ஆர்க் பிராஸ் கார்டியோல். 2009 நவம்பர்;93(5):534-40.

336 சாஃபின் எஸ், ராய் எம், ஜெரின் டபிள்யூ, கிறிஸ்டன்ஃபெல்ட் என். இசை மன அழுத்தத்திலிருந்து இரத்த அழுத்தத்தை மீட்டெடுக்க உதவும். பிஆர் ஜே ஹெல்த் சைக்கால். 2004 செப்;9(பட் 3):393-403.

337 சோப்ங்வி இ, எம்பன்யா ஜேசி, அன்வின் என்சி, போர்ச்சர் ஆர், கெங்னே ஏபி, ஃபெசியு எல், மின்கூலோ இஎம், டூர்னக்ஸ் சி, கௌடியர் ஜேஎஃப், ஆஸ்ப்ரே டிஜே, ஆல்பர்டி கே. வாழ்க்கைப் பாதையில் நகர்ப்புற சூழலுக்கு வெளிப்பாடு மற்றும் கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற கேமரூனில் உடல் பருமன், நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்துடனான அதன் தொடர்பு. இன்ட் ஜே எபிடெமியோல். 2004 ஆகஸ்ட்;33(4):769-76.

338 மொர்டுகோவிச் I, வில்கர் E, சுஹ் H, ரைட் R, ஸ்பாரோ D, வோகோனாஸ் PS, ஸ்க்வார்ட்ஸ் J. மீண்டும் மீண்டும் அளவீடுகள் ஆய்வில் கருப்பு கார்பன் வெளிப்பாடு, ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்த மரபணுக்கள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம். சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பார்வை. 2009 நவம்பர்;117(11):1767-72.

339 வீசெக் ஏ, கோகோட் எஃப். தொழில்துறை சூழல் தமனி உயர் இரத்த அழுத்தம், பிளாஸ்மா கொழுப்பு மற்றும் யூரிக் அமில செறிவு மற்றும் ரெனின்-ஆல்டோஸ்டிரோன் அமைப்பின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறதா? பிரெஸ்கல் லெக். 1996;53(4):356-9.

340 சாங் TY, சு TC, லின் SY, ஜெயின் RM, சான் CC. ஆண் தொழிலாளர்களில் 24 மணி நேர ஆம்புலேட்டரி வாஸ்குலர் பண்புகளில் தொழில்சார் இரைச்சல் வெளிப்பாட்டின் விளைவுகள். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 2007 நவம்பர்;115(11):1660-4.

341 ஹரலாபிடிஸ் ஏஎஸ், டிமாகோபௌலோ கே, விக்னா-டாக்லியான்டி எஃப், ஜியாம்பாலோ எம், போர்கினி ஏ, டட்லி எம்எல், பெர்ஷேகன் ஜி, ப்ளூம் ஜி, ஹவுதுய்ஜ்ஸ் டி, பாபிஷ் டபிள்யூ, வெலோனாகிஸ் எம், கட்சோயன்னி கே, ஜரூப் எல்; ஹைனா கூட்டமைப்பு. விமான நிலையங்களுக்கு அருகில் வசிக்கும் மக்களில் இரத்த அழுத்தத்தில் இரவு நேர இரைச்சல் வெளிப்பாட்டின் கடுமையான விளைவுகள். யூர் ஹார்ட் ஜே. 2008 மார்ச்;29(5):658-64.

342 சங்கீதம் 46:10. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

343 Belojević GA, Jakovljević BD, Stojanov VJ, Slepcević VZ, Paunović KZ. நகர்ப்புற மக்களில் இரவுநேர சாலை-போக்குவரத்து இரைச்சல் மற்றும் தமனி உயர் இரத்த அழுத்தம். ஹைபர்டென்ஸ் ரெஸ். 2008 ஏப்;31(4):775-81.

344 ஹார்டிக் டி, எவன்ஸ்ப் ஜிடபிள்யூ, ஜாம்னெர்க் எல்டி, டேவிஸ்ட் டிஎஸ், கார்லிங்கே டி. இயற்கை மற்றும் நகர்ப்புற வயல் அமைப்புகளில் கண்காணிப்பு மறுசீரமைப்பு. ஜே என்விரோன் சைக் 2003 23(2):109-23.

345 லோஹர் VI, பியர்சன்-மிம்ஸ் CH, குட்வின் GK. உட்புற தாவரங்கள் ஜன்னல்கள் இல்லாத சூழலில் தொழிலாளர் உற்பத்தித்திறனை மேம்படுத்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். J. சூழல். ஹார்ட். 14(2):97-100. ஜூன் 1996

346 பார்க் எஸ்.எச்., மேட்சன் ஆர்.எச். மருத்துவமனை அறைகளில் அலங்கார உட்புற தாவரங்கள் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து மீண்டு வரும் நோயாளிகளின் ஆரோக்கிய விளைவுகளை மேம்படுத்தின. ஜே ஆல்டர்ன் காம்ப்ளிமென்ட் மெட். 2009 செப்;15(9):975-80.

347 பர் ஜேஏ, டவாரெஸ் ஜே, மட்ச்லர் ஜேஇ. பிந்தைய வாழ்க்கையில் தன்னார்வத் தொண்டு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த ஆபத்து. ஜே ஏஜிங் ஹெல்த். 2011 பிப்ரவரி;23(1):24-51.

348 அப்போஸ்தலர் 20:35. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[349] சல்லிவன் பிஏ, ப்ரோசி டபிள்யூ ஆர், டெகுவாட்ரோ வி, ஷோயன்ட்ஜென் எஸ், லெவின் டி, வான் டெர் மியூலன் ஜே, போர்ன்ஹைமர் ஜேஎஃப். கோபம், பதட்டம், குற்ற உணர்வு மற்றும் அதிகரித்த அடித்தள மற்றும் மன அழுத்தத்தால் தூண்டப்பட்ட நியூரோஜெனிக் தொனி: முதன்மை உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள் அல்லது விளைவுகள்? கிளின் சை (லண்டன்). 1981 டிசம்பர்;61 சப்ளிமெண்ட் 7:389கள்-392கள்.

[350] ஜாம்னர் எல்டி, ஷாபிரோ டி, ஹுய் கேகே, ஓக்லி எம்இ, லவெட் எம். மருத்துவமனை, சுயநிர்ணயம் மற்றும் ஆம்புலேட்டரி இரத்த அழுத்தத்திற்கு இடையிலான விரோதம் மற்றும் வேறுபாடுகள். சைக்கோசம் மெட். 1993 மார்ச்-ஏப்ரல்; 55(2):203-11.

[351] சாஃபின் எஸ், ராய் எம், ஜெரின் டபிள்யூ, கிறிஸ்டன்ஃபெல்ட் என். இசை மன அழுத்தத்திலிருந்து இரத்த அழுத்தத்தை மீட்டெடுக்க உதவும். பிஆர் ஜே ஹெல்த் சைக்கால். 2004 செப்;9(பட் 3):393-403.

[352] யாத்திராகமம் அத்தியாயம் 20, உபாகமம் அத்தியாயம் 5. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[353] ரோமர் 3:20. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[354] 1பேதுரு 2:22. பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[355] ரோமர் 3:23. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[356] 1யோவான் 1:8. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[357] வெள்ளை EG, கிறிஸ்துவுக்கான படிகள் பக். 49 http://www.ted-adventist.org/sites/default/files/Setps%20to%20Christ-EGW.pdf

[358] 1 தீமோத்தேயு 6:12. பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[359] பிலிப்பியர் 3:14. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[360] ரோமர் 2:7. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[361] லேவியராகமம் 19:18. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[362] மத்தேயு 18:15-18. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[363] யான் எல்எல், லியு கே, மேத்யூஸ் கேஏ, டேவிக்லஸ் எம்எல், பெர்குசன் டிஎஃப், கீஃப் சிஐ. உளவியல் காரணிகள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்த ஆபத்து: இளம் வயது வந்தவர்களில் கரோனரி தமனி ஆபத்து வளர்ச்சி (கார்டியா) ஆய்வு. ஜமா. 2003 அக்டோபர் 22;290(16):2138-48.

[364] வெளிப்படுத்துதல் 14:12. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[365] லாலர்-ரோ கேஏ, கர்ரேமன்ஸ் ஜேசி, ஸ்காட் சி, எட்லிஸ்-மாட்டித்யாஹூ எம், எட்வர்ட்ஸ் எல். மன்னிப்பு, உடலியல் வினைத்திறன் மற்றும் ஆரோக்கியம்: கோபத்தின் பங்கு. இன்ட் ஜே சைக்கோபிசியல். 2008 ஏப்ரல்;68(1):51-8.

[366] எபேசியர் 4:32. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[367] பெல்டிங் ஜே.என்., ஹோவர்ட் எம்.ஜி., மெக்குயர் ஏ.எம்., ஸ்க்வார்ட்ஸ் ஏ.சி., வில்சன் ஜே.எச்.. கடவுளால் சமூக இடையகம்: பிரார்த்தனை மற்றும் மன அழுத்தத்தின் அளவீடுகள். ஜே. ரிலிக் ஹெல்த். 2010 ஜூன்;49(2):179-87.

[368] கில்லம் ஆர்.எஃப்., இங்க்ராம் டி.டி. மத சேவைகளில் வருகை அதிர்வெண், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த அழுத்தம்: மூன்றாவது தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பரிசோதனை ஆய்வு. சைக்கோசம் மெட். 2006 மே- ஜூன்; 68(3):382-5.

[369] கோயினிக் எச்.ஜி., ஜார்ஜ் எல்.கே., ஹேஸ் ஜே.சி., லார்சன் டி.பி., கோஹன் எச்.ஜே., பிளேசர் டி.ஜி.. வயதானவர்களில் மத செயல்பாடுகளுக்கும் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் இடையிலான உறவு. இன்ட் ஜே சைக்கியாட்ரி மெட். 1998;28(2):189-213.

[370] பிக்கரிங் டிஜி. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோய் வளர்ச்சியில் மன அழுத்தம் ஒரு காரணியாக உள்ளது. கர்ர் ஹைபர்டென்ஸ் ரெப். 2001 ஜூன்;3(3):249-54.

[371] மாற்கு 13:8. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[372] க்ராஸ் என், லியாங் ஜே, ஷா பிஏ, சுகிசாவா எச், கிம் எச்கே, சுகிஹாரா ஒய். ஜப்பானில் வயதானவர்களிடையே மதம், அன்புக்குரியவரின் மரணம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம். ஜே ஜெரோன்டோல் பி சைக்கோல் சயின்ஸ் சோக் சயின்ஸ். 2002 மார்ச்;57(2):S96-S107.

[373] யோவான் 14:1-3. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[374] மத்தேயு 16:27. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[375] 2தீமோத்தேயு 4:1,8. பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[376] டேனியல் 7. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[377] யோவான் 5:28,29. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[378] சங்கீதம் 146:4. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[379] சங்கீதம் 6:5; 115:17. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[380] பிரசங்கி 9:5, 6. 10. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[381] 1 தெசலோனிக்கேயர் 4:15-18. பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[382] யோபு 14:14. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[383] 1 கொரிந்தியர் 15:52-58. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[384] தானியேல் 12:2. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[385] மத்தேயு 25:41. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[386] 2பேதுரு 3:9. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[387] மல்கியா 4:1,3. பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[388] மத்தேயு 3:12. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[389] யூதா 1:7. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[390] வெளிப்படுத்துதல் 21:4. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[391] ஏசாயா 65:17. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[392] நாகூம் 1:9. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[393] ஒபதியா 1:15,16. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[394] வெளிப்படுத்துதல் 22:2. பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.