

3 అధిక రక్తపోటు- దానికి గల కారణాలు

మావో జు గ్యాంగ్ షాంఘైలో నివచించిన ఒక వ్యక్తి. అనేక నెలలుగా అతడు ఆరోగ్యంగా లేడు. ఇతను ఒక సారి నడుస్తు వెళ్ళుండగా అతని స్నేహితులలో ఒకడైన వాంగ్ పింగ్ ఇతను చాలా అలసటగా ఉండటం గమనించాడు. అప్పుడు ఎందుకు అని అడిగినప్పుడు మావోకి ఏమి చెప్పాలో తెలియలేదు. అనేక నెలలుగా బాగోవటం లేదు అని మాత్రమే బదులిచ్చాడు. అనేక రోజుల తరువాత తలనొప్పి పెరిగింది మరియు ఒకరోజు అకస్మాత్తుగా అతని కుడి చేయి బలహీనంగా మారింది. ఎదో భయంకర చెడు జరుగుతున్నదని మావో జు గ్యాంగ్ తెలుసు. కొన్ని వారల తరువాత అతనికి ఉన్న మొక్క జొన్న పంటను కోయవలసి ఉందని అతనికి తెలిసినరీతిగా అతడు భయంకరంగా ఆందోళన చెందాడు. అతని తల్లి యొక్క తండ్రి ఒక స్ట్రోక్ కారణంగా మరణించాడని జ్ఞాపకం చేసుకొని తనకి కూడా అలాగే జరుగుతుందని ఆశ్చర్యపడ్డాడు. అక్కడ పెద్ద సమస్య ఉందని అతనికి తెలుసు. మావో జు గ్యాంగ్ తన సహోదరునితో పోస్ చేశాడు కాని మాట్లాడడంలో సమస్యను కలిగి ఉన్నాడు. అతని సహోదరుడు ఎదో తప్పు ఉందని తెలుసుకొని వెంటనే అతనిని చూడడానికి వచ్చాడు. అతని సహోదరుడు వెంటనే అతనిని వైద్యశాలకు తీసుకు వెళ్ళాడు. ఆసుపత్రికి వచ్చిన వెంటనే అతనిని చూసిన నర్స్ మొదట అతని రక్తపీడనమును చూసింది. ఆమె అతని రక్తపోటు అధికంగా ఉందని, సుమారు 220/120 గుర్తించింది. ఆమె అనేకసార్లు దానిని తీసుకుంది. అప్పుడు ఆమె అతనిని మీరు ఎంత తరచుగా రక్తపీడనమును తీసుకున్నారు అని అడిగింది మరియు అతను ఇదే మొదటి సారి అని జవాబిచ్చాడు. దానికి నర్స్ మరియు తరువాత వైద్యుడు కూడా ఇతనికి నియతించలేని అధిక రక్తపోటు సుదీర్ఘకాలము నుండి ఉందని ఖచ్చితంగా చెప్పారు.

మావో జు గ్యాంగ్ ఆశ్చర్యపడెను, కోపము మరియు ఈ సంఘటనల గురించి నిరూత్సాహం చెందాడు. కొన్ని వారాలలో రాబోయే మొక్కజొన్న పంట కోత కోయగలనా అని వైద్యున్ని అడిగినప్పుడు వైద్యుడు అది ఆయన చేయలేదు అని చెప్పాడు. వేరొకరు దానిని చేయవలసి వస్తుంది. అది అతనిని ఆశ్చర్యపరచెను. అతని మొత్తం కుటుంబం జీవించడానికి కొద్ది డబ్బులే కలిగి ఉంటారని అతడు కోపంగా కూడా ఉన్నాడు. ఇది కూడా అతని నిరూత్సానికి కారణమైనది. మావో జు గ్యాంగ్ వైద్యశాలలో తన పనిని గూర్చి ఆలోచిస్తూ, అతనికి రక్తపోటు అనే దానిని గూర్చి ఎందుకు తెలియదని అతడు ఆశ్చర్యపడెను. అది ఎందుకు చాలా హానికరమైన సమస్యలకు కూడా కారణమవుతుంది?

మావో జు గ్యాంగ్ లాగా చాలా మంది చైనాలోనే కాదు ప్రపంచంలో అధిక రక్తపోటు అనేది మెల్లగా మనిషిని చంపి వేస్తుందని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. ప్రజలందరికీ రక్తపోటు ఉన్నది. రక్తపోటు అనేది కేవలం గుండె నుండి ఇతర భాగాలకు రక్తం వెళ్ళుండగా ధమనిలో రక్తానికి ఉన్న పోటు లేదా పీడనం. రక్తపోటు సున్నా ఉంటే నువ్వు/మీరు చనిపోతావు/రు. అందుకే రక్తపోటు కలిగి ఉండటం ముఖ్యమే కాదు అవసరం కూడా. అయినప్పటికీ రక్తపోటు అధికంగా లేక అల్పంగా మనము సమస్యలను కలిగి ఉండగలము. సాధారణంగా చాలా అల్ప రక్తపోటు తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితులు కలిగి మరియు ఆ క్షణంలో చికిత్స అందకపోతే జీవితానికే చాలా ప్రమాదం.

అధిక రక్తపోటు ఉన్న కూడా ఎందుకు సమస్య? ఎందుకు అది కలుగుతుంది? చివరగా అధిక రక్తపోటుకు చికిత్స చేయడానికి మనము ఏమి చేయగలము? అధిక రక్తపోటు ఎందుకు సమస్య అనే మూడు ప్రశ్నలలోని మొదటి ప్రశ్నకు బదులిద్దాం.

మొదటగా, సాధారణ రక్తపోటు మరియు అధిక రక్తపోటు అంటే ఏమిటో మనము అర్థం చేసుకోవాలి. రక్తపోటు సాధారణంగా రెండిటిలో ఏ పైచేయి నుండి తీసుకొనబడుతుంది. అది కాళ్ళలో కూడా తీసుకొనవచ్చును కాని కాళ్ళు లో పీడనం భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్త సమావేశం ప్రకారం రక్తపోటు కుడి లేక ఎడమ పైచేతులలోనుండి తీసుకోవాలి. సాధారణంగా రక్తపోటుకు కేటాయించిన రెండు సంఖ్యలు ఉన్నాయి. మొదటి సంఖ్య లేక పై సంఖ్యను సిస్టోలిక్ అంటారు. ఇది సాధారణంగా 90 నుండి 140 మధ్య ఉంటుంది. రెండవ సంఖ్య లేక క్రింది సంఖ్యను డైయాస్టోలిక్ అంటారు. ఇది సాధారణంగా 60నుండి 90 ఉంటుంది. 120/80 సగటు సాధారణ రక్తపోటు.

అధిక రక్తపోటు సమస్యలకు కారణమవుతుంది ఎందుకంటే కాలము గడిచేకొద్దీ అధిక రక్తపోటు శరీరంలోని అనేక అవయవాలను నష్టం కలుగజేస్తుంది. ప్రాముఖ్యమైనది ఏమిటంటే నష్టం సాధారణంగా త్వరగా జరగదు కాని నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఎక్కువ సమయం సంవత్సరాలలో. సమస్య ఏమిటంటే ఈ రక్త పోటు ద్వారా వలన సమస్యలు వస్తాయని ఏదైనా నష్టం కలిగేంత వరకు ఎవ్వరికీ తెలియదు మరియు అది చాలా ఆలస్యం. దీని బారిన పడే కొన్ని అవయవాలు ఏవి? ప్రాథమికంగా గుండె, మూత్రపిండాలు, రక్త నాళాలు మరియు మెదడుకు ప్రభావితం అవుతాయి.

మావో జు గ్యాంగ్ అనేక సంవత్సరాలుగా అతని అవయవహాలకు నష్టం కలిగిందని గ్రహించలేదు. అయినప్పటికీ మనలను మెల్లగా మరణానికి నడిపించే మరొక వ్యాధి కూడా ఉంది మరియు అది సైలెంట్ కిల్లర్. అదే మన జీవితాలలో ఉన్న పాపం. పాపం అంటే ఏమిటి? దేవుడు మనల్ని చెయ్యమన్న దానికి విరుద్ధంగా చేయటమే అక్షరార్థముగా పాపం. పాపం వల్ల వచ్చే జీతం మరణం అని బైబిల్ చెప్తున్నది. (రోమా 6:23). మన జీవితాలలో ఈ పాపం యొక్క ఫలితమే మనము చనిపోవుట. అయితే తరచుగా మనం చేస్తున్న తప్పును మనము గ్రహించటం లేదు. మన రక్తపోటు కూడా ఇలాంటి నిజమే. ఒక నర్స్ లేక వైద్యుడు తీసేంత వరకు మనకు రక్తపోటు ఉన్నదని తెలియదు. అలాగే ఆత్మీయ రక్తపోటు తీసేంత వరకు కూడా మనకు పాపం అంటే తెలియదు. అది ఎలా చేయబడింది? మనము పాపము చేశామని బైబిల్ మనకు చూపిస్తుంది. బైబిల్ మనకు "(బైబిల్ అనగా దేవుని యొక్క మాట.) దేవుని వాక్యం సజీవమై బలం కలదై రెండంచుల గల యెటువంటి ఖడ్గంకంటేను వాడిగా ఉండి, ప్రాణాత్మలను కీళ్లను మూలుగను విభజించ నంతమట్టుకు దూరుచు, హృదయం యొక్క తలంపులను ఆలోచనలను శోధించుచున్నది." (హెబ్రీయులకు 4:12).

మనము పాపము చేసినా, చేయకపోయినా ఏ తేడాను కలుగజేస్తుంది? పైన చెప్పబడినట్లుగా "పాపము వలన కలుగు జీతము మరణము" (రోమా 3:23). ఇది ఎందుకు ముఖ్యమైనదంటే మనము చనిపోతే దేవుని యొక్క తీర్పును ఎదుర్కొంటాము. జీవితంలో మనము ఏమిచేసామో అన్నింటికీ లెక్క కొరకు మనము పిలువబడతాము. ఎందుకు? దేవుడు పాపమును సహించలేదు మరియు తనను తాను పాపమునుండి వేరు చేసుకోవాలి. బైబిల్ రోమా పట్టణానికి రాసిన అదే పుస్తకంలో వేరే చోట దీనినే చెప్తుంది, 'అందరును పాపము చేసి దేవుడనుగ్రహించు మహిమను పొందలేకొప్పుచున్నారు (రోమా 3:23).' రక్తపోటుకు మరియు పాపమునకు ఉన్న ఒక తేడా ఏమిటంటే మనుష్యునందరు అధిక రక్తపోటును కలిగి లేరు, కాని ఇంతవరకు బ్రదికిన జనులందరూ మరియు భవిష్యత్లో జీవించబోయేవారందరూ పాపము చేసారు మరియు పాపము చేస్తారు.

మావో జు గ్యాంగ్ మరియు అతని రక్తపోటు సమస్యలకు తిరిగి వెనకి వెళ్లడాము. ప్రత్యేకంగా అధిక రక్తపోటును కలుగజేసింది ఏమిటి? మొదటిది నీ కుటుంబం. అది నీ తండ్రి లేక తల్లి లేక ఇద్దరి నుండి నీవు పొందుకొని ఉండవచ్చు. ఇది చెడు జన్మవులను పొందుకోవడం అంటారు. ఇది ముఖ్యమైనది ఎందుకంటే నీ తల్లిదండ్రులిద్దరూ అధిక రక్తపోటును కలిగి ఉంటే నీవు కూడా ఎక్కువగా పొందుకొని ఉండవచ్చు మరియు

నీవు దీని విషయమై చాలా జాగ్రతగా ఉండాలి మరియు ప్రతిసారి పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. రెండవది నీ గూర్చి మరియు నీ భౌతిక శరీరం గూర్చి నీవు ఎలా జాగ్రత తీసుకుంటావు. దీని అర్థం ఏమిటి? కాలము గడిచేకొద్దీ మనము ఎలా తింటాము మరియు వ్యాయామం చేస్తాం అనేవి మన రక్తపోటుపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

మొదటగా మన ఆహారం గురించి మనము మాట్లాడుకుందాము. మన ఆహారం రక్తపోటును అధికం చేసి అనేక విధాలుగా హెచ్చుగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది. మొదటగా, మనము లోపలికి తీసుకొనే ఉప్పు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవటం వలన రక్తపోటు ఎక్కువవడానికి కారణమవుతుంది. ప్రజలు తరుచుగా అధికంగా తీసుకోవటం అంటే ఎంత తీసుకోవటం అని అడుగుతుంటారు. మొదటగా ఆహారం వండడం ముగించిన తరువాత ఎక్కువ ఉప్పు కలపవద్దు. రెండవది, వండేటప్పుడు మనము ఎక్కువ ఉప్పును కలుపకూడదు. అదుపులో తినుట మాత్రమే చాలా మంచిది. అధిక ఉప్పు మన రక్తపోటును అధికం చేస్తుంది. రెండవది మనం ఎంత ఆహారం తీసుకుంటున్నామో అనే కారకం. బరువును పెంచే రొట్టె మరియు పంచదార ఉత్పత్తులను అధికంగా తీసుకున్నట్లైతే. అధిక బరువు అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతుంది. అందువలన అధికంగా భుజించకపోవడం మంచిది. 30 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత చాలా మంది అధిక బరువుతో అనే సమస్యను కలిగి ఉంటారు. ఎందుకంటే ఈ వయస్సు తరువాత మన శరీరాలు మారతాయి. 30 సంవత్సరాల ముందే అధిక బరువు ఉంటే 30 సంవత్సరాల తరువాత మరింత బరువు పెరుగుతారు. ఒక మంచి ఆహారం పండ్లు, కూరగాయలు, తక్కువ రొట్టె మరియు తీయని తిండిని కలిగి ఉంటుంది.

రెండవది మనం ఎలా వ్యాయామం చేస్తాము. అధిక రక్తపోటు పొందుకునేటట్లు ఉంటే మనం ఎలా వ్యాయామం చేస్తామనది చాలా ముఖ్యమైనది. ఖచ్చితంగా తక్కువ బరువు ఉన్న వారికంటే అధిక బరువు గల ప్రజలు అధిక రక్తపోటును కలిగి ఉన్నారు. అయినప్పటి, నీవు నీ బరువును తక్కువుగా ఉంచుకునంతమాత్రాన అధిక రక్తపోటు రాదు అని అర్థం కాదు. ఎందుకు? మరలా చాలామంది వారి కుటుంబాల నుండి చెడు జన్యువులను కలిగి ఉన్నారు. మరియు వ్యాయామం చేయని వారిలో కూడా అధిక రక్తపోటు ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటును నిరోధించడానికి ఎంత వ్యాయామం చెయ్యాలి? అధిక పీడనాన్ని నిరోధించడానికి వారానికి 2-3 సార్లు 20 నిమిషాలు నడవటం చాలా మంచిది అని ఎక్కువ నిపుణులు నమ్ముతున్నారు. ఎక్కువ కూడా సహాయకరమే. ఖచ్చితంగా రోజు తప్పకుండా 30 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ వ్యాయామం చేసేవారు అధిక రక్తపోటు కలిగి ఉండని వారుగా ఉన్నారు.

ఆ విధంగా కుటుంబ కారణాలు, అధిక బరువు కలిగి ఉండుట మరియు వ్యాయామం చేయకపోవటం అధిక రక్తపోటుకు గల కారణాలు. మరియు రెండు వేరే కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటిది ఒత్తిడి. అధిక ఒత్తిడి ఉన్న వారికి అధిక పోటు ఉంటుంది. ఒత్తిడిని భరించటానికి శరీరం కొన్ని రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. అయినప్పటికీ ఆ రసాయనాలే అధిక రక్తపోటుకు కూడా కారణం అవుతాయి. "దేని గురించి చింతపడకుడి" అని బైబిల్ మనకు చెప్తుంది. దీనిని పిలిప్పీలో ఉన్న సంఘానికి అపోస్తలుడైనన పౌలు క్రీ.శ. 80లో రాశాడు. ఈ రోజు కూడా ఇది ముఖ్యమైనది. అయినప్పటికీ ప్రజలు "దేని గూర్చి నేను చింత పడకుండా ఎలా ఉండగలనని?" అడుగుతారు. నేను నా పనిని కోల్పోయాను అని వారు ఆలోచిస్తారు. నా తల్లి తండ్రులు జబ్బు పడితే వారిని వైద్యశాలకు తీసుకొని వెళ్ళటానికి నా దగ్గరా సరిపడినంత డబ్బు లేదు. నా బిడ్డ కళాశాలకు వెళ్ళడానికి చాలినంత డబ్బు లేదు. అయినప్పటికీ యేసుక్రీస్తు విశ్వం యొక్క సార్వభౌమ దేవుడు అని మనం తెలుసుకోవాలి. దేనిని గూర్చియు చింతపడకుడు గాని ప్రతి విషయములోను ప్రార్థన విఘ్నపనములచేత కృతజ్ఞాత్కాపూర్వకముగా మీ విన్నపములు దేవునికి తెలియజేయుడి! అప్పుడు సమస్త జ్ఞానమునకు మించిన దేవుని సమాధానము యేసుక్రీస్తు వలన మీ హృదయములకును మీ తలంపులకును కావలి యుండును అని బైబిల్ చెప్తుంది (పిలిప్పీయులకు 4:6,7). అయినప్పటికీ మనము ఈ విధపు సమాధానమును కేవలము యేసుక్రీస్తుతో ఉన్న రక్షణసంబంధము ద్వారా మాత్రమే కలిగి ఉండగలము.

నీవు మరియు నేను యేసుతో రక్షణ సంబంధాన్ని ఎలా కలిగి ఉండగలము? మొదట మనం పాపులమని మరియు దేవుని ముందు తప్పు చేశామని ఒప్పుకోవాలి. రెండవది 'అదేమనగా యేసు ప్రభువుని నీ నోటితో ఒప్పుకొని దేవుని మృతులలో నుండి ఆయనను లేపెనని నీ హృదయమందు విశ్వసించిన యెడల నీవు రక్షించబడుదువు (రోమా 10:9,10).' దీని అర్థం ఏమిటి? బహిరంగంగా మనం ప్రభువైన యేసుక్రీస్తును ప్రభువు మరియు దేవుడు అని ఒప్పుకొని పాపం ద్వారా వచ్చే మరణపు ముల్తైన పాపమును జయించాడని చూపించడానికి దేవుడు అతనిని మృతులలో నుండి లేపాడని హృదయ పూర్వకంగా నమ్మిన యెడల మనం రక్షించబడతాము. రక్షించబడటం అనగా శాశ్వతమైన నరకం అనే జీవితం నుండి రక్షించబడి యేసు క్రీస్తుతో శాశ్వతమైన జీవితం జీవించడానికి మనలను బలపరచెను. ఆహా ఎంత మంచి వాగ్దానము!

అధిక రక్తపోటు రావటానికి ఇంకొక చివరి కారణం ఉంది కాని అది చాలా అరుదు. శరీరంలో రక్తపోటును అధికం కావడానికి కారణమైన అరుదైన హార్మోన్లు లేక రసాయనాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వీటి గురించి మనము మాట్లాడుకోము కాని కేవలం వాటిని చెప్పడం జరిగింది. ఈ అరుదైన రసాయనాలు కేవలం

2-3% అధిక రక్తపోటు రావటానికి కారణం. మన కుటుంబం వారసత్వ ప్రకారం, మనం తినే తిండి, మనము ఎలా వ్యాయామం చేస్తున్నాము మరియు ఒత్తిడిని ఎలా స్పందిస్తున్నావు అనేవి మిగిలిన కారణాలు. అలా తినడము మరియు మంచిగా వ్యాయామం చేయడం, మరియు ఒత్తిడికి ఎలా స్పందిస్తున్నావు అనే వాటి ద్వారా అధిక రక్తపోటును ఆధీనములో ఉంచుకోగలమని చూశాము.

పెరుగుతున్న వయస్సు గురించి చివరగా ఒక గమనిక. 70 సంవత్సరాలుకు దగ్గర పడిన చాలా మందిలో అధిక రక్తపోటు కొన్ని స్థాయిలలో ఉంటుంది. మరియు ఈ వయస్సు గుంపులోని అనేక మంది వారికి అవసరమైన వ్యాయామాన్ని కూడా చెయ్యలేరు; అందువలన రక్తపోటును ఆధీనంలో ఉంచడానికి నియతించే ఔషధాన్ని వారు తీసుకోవాల్సిన అవసరత వస్తుంది.

అధిక రక్తపోటు ప్రాథమికంగా మనం తినేవి, చేసే వ్యాయామం మరియు ఒత్తిడిని ఎలా ఆధీనంలో అనే వాటి వలన కారణమవుతుంది. అధిక రక్తపోటు మన శరీరంలో అనేక సంవత్సరాలుగా ఉండటం వలన అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఇది మెదడు మీద ప్రభావితం చూపించి, స్ట్రోక్ కు కలిగించవచ్చు, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పని చేయకుండా కారణమవవచ్చు మరియు మన గుండెలు, వాటిని పెద్దగా చేసి సరిగ్గా పనిచేయకుండా కారణం అవుతాయి. అందువలన దీనిని నిశబ్ద హంతకుడు (సైలెంట్ కిల్లర్) అని పిలుస్తారు. అయినప్పటికీ, అది ఆ విధంగా ఉండాలని లేదు. బాగా తినటం, మంచి వ్యాయామం చేయటం, ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవటం ద్వారా రక్తపోటు జాగ్రత్త వహించవచ్చు. ఇది అధిక రక్తపోటుతో ఉన్న ఎక్కువమందిని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.

మన పాపపు సమస్య కూడా ఇలాగే నిజమైనది. ఇది కూడా ఒక నిశబ్దపు హంతకుడు (సైలెంట్ కిల్లర్). నిజముగా మనకు తెలియకుండానే నెమ్మదిగా ఇది మనలను చంపేయగలదు. మనము ఎలా మరియు ఎందుకు పాపము చేస్తామో చూపించే పుస్తకం వంటిది బైబిల్. మరియు ఇప్పుడు మరియు శాశ్వత జీవితాన్ని ఎలా పొందుకోవాలో కూడా తెలియజేస్తుంది. అది యేసుక్రీస్తు ద్వారా. మనము ఇప్పుడు జీవించగలము మరియు గొప్ప సమృద్ధిలో యేసుక్రీస్తు ద్వారా జీవించగలమని బైబిల్ చెప్తుంది. బైబిల్ యేసును గురించి 'జీవం కలుగుటకును అది సమృద్ధిగా కలుగుటకును నేను వచ్చితిని (యోహాను 10:10)' చెప్తున్నది. యేసుక్రీస్తు ద్వారా శాశ్వత జీవితాన్ని ఇప్పుడే పొందుకోవాలని అనుకుంటే, అది కూడా ఈ సందేశం సత్యం అని నమ్మి యేసుక్రీస్తునందు ఆశ కలిగి ఉంటే ఈ క్రింది ప్రార్థన చేయండి.

ప్రియమైన యేసు, నేను పాపినని తెలుసుకొని నీకు సమర్పించు కుంటున్నాను. నీవు వచ్చి నా పాపాలను క్షమించమని అడుగుతున్నాను. నా పాపాల కోసం సిలువలో మరణించి సమాధి చేయబడి తిరిగి మూడవ రోజున పాపాన్ని మరియు మరణాన్ని జయించి సమాధి నుండి తిరిగి లేచావని ఇప్పుడు కూడా జీవించే ఉన్నావని నమ్ముతున్నాను. శాశ్వతమైన జీవితం కోసం నా విశ్వాసాన్ని నీలో ఉంచుతున్నాను. ఆమేన్.....

నీవు ఈ ప్రార్థన చేసిన యెడల నీవు దేవుని బిడ్డవు మరియు నిరంతరం జీవిస్తారు.
