

1.04 అధిక రక్తపోటు చికిత్స గురించి డాక్టర్ లూకా ఏమి చెప్పాల్సి ఉంది

అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాలు, గుండె, మెదడు మరియు రక్తనాళాలు శాశ్వత నష్టానికి కారణమవుతుంది. సాధారణంగా ఈ నష్టం అనేక సంవత్సరాలలో జరుగుతుంది. ఒక్కసారి నష్టం కలిగితే పాడయిన అవయవం నుండి రోగి తరచుగా అనారోగ్యం కలిగి అకస్మాత్తుగా మరణిస్తాడు. ఉదాహరణకు అనేక సంవత్సరాలుగా అధిక రక్తపోటు ద్వారా బాధపడుతున్న రోగికి అకస్మాత్తుగా స్ట్రోక్ రావచ్చు. ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఏమిటంటే ఈ అధిక రక్తపోటు అభివృద్ధి చెందినట్లైతే దానికి చికిత్స చేసి నయం చేయడం వీలు పడుతుందా? ఒక చివరి ప్రశ్న ఏమిటంటే సమస్యలు మొదలైనపుడు తీవ్రరక్త సమస్యలైన గుండె నొప్పి లేదా తీవ్ర మూత్రపిండ వ్యాధికి చికిత్స చేయుటకు వీలుంటుందా?

చైనాలో అధిక రక్తపోటు సర్వసాధారణం. ఇది అతి వేగవంతమైన పట్టణీకరణ జీవితం మరియు పెరిగిన ఒత్తిడి మరియు జీవిత భారం మరియు జీవనం సర్వసాధారణ మైపోయింది. మావో జు గ్యాంగ్ అనేక సంవత్సరాలు అధిక రక్తపోటు కలిగి తరువాత స్ట్రోక్ ద్వారా బాధపడిన ఒక వృద్ధ మనిషి. సమస్య ఏమిటంటే అతడు అధిక రక్తపోటు కలిగి ఉన్నాడని అతనికి తెలియదు. అతని అధిక రక్తపోటును నివారించచ్చా? అని అతను వైద్యులను అడిగాడు. అతని వైద్యుడు మంచి వ్యాయామం మరియు పోషకాహారం ద్వారా నయం చేయవచ్చని చెప్పాడు.

మావో జు గ్యాంగ్ యొక్క వైద్యుడు అధిక రక్తపోటు అభివృద్ధి చెందకుండా నివారించడానికి ఏమి చెప్పాడో ఉంది. మొదటిది ఒక మంచి వ్యాయామ కార్యక్రమం. అనేక మంది చైనీయులు వ్యాయామం చేస్తూన్నప్పటికీ దానిని ఎక్కువమంది చాలా బాగా చేయరు. వారానికి మూడుసార్లు 20 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలని డాక్టర్ లూకా నమ్ముతున్నాడు. మరింత ఎక్కువ వ్యాయామం కూడా మరింత ప్రయోజనమును కలిగి ఉంది. మనం వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మన హృదయస్పందన మనము విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటి కంటే ఒకటిన్నర లేదా రెండు రెట్లు ఉండేటట్లు పరుగెత్తాలి లేదా నడవాలి. మన గుండె రేటు వేగంగా ఉన్నప్పుడు మన గుండెకు చాలినంత వ్యాయామం చేస్తూన్నామని మనము తెలుసుకుంటాము. వారానికి మూడు సార్లు ఈ విధంగా చేయడానికి మనము ప్రయత్నించాలి.

మనము నిరూధించే వ్యాయామాలు కూడా ప్రయతించాలి. ఆ వ్యాయామాలు ఏమిటంటే తక్కువ బరువున్న వాటిని ఎత్తడం వంటివి. వీటిని వారానికి 2-3 సార్లు 20 నిమిషాల వరకు చేయడానికి మనము

ప్రయత్నించాలి. ఇది మన చేతులను బలపరచడం వలన మన కండరాలు సాధారణస్థితిలో ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

మన శరీరము పరిశుద్ధాత్మ ఆలయమని బైబిల్ చెప్తున్నది. దీని అర్థం ఏమిటి? మానవ శరీరం మన నొంతం కాదు. మనల్ని దేవుడు సృష్టించాడు. బైబిల్ లో ఉన్న మొట్టమొదటి పుస్తకము ఆదికాండం అని పిలువబడినది. ఈ పుస్తకం 'ప్రారంభములు' అని కూడా అర్థం. బైబిలు మరియు ఆదికాండం లో ఉన్న మొట్ట మొదటి వాక్యం 'ఆదియందు దేవుడు భూమ్యాకాశాలను సృజించాడు' (ఆదికాండం 1:1). తరువాత బైబిల్ మరియు ఆదికాండము పుస్తకం 'తరువాత దేవుడు "మన స్వరూపమందు మన పోలికే చొప్పున నరులను చేయుదము; వారు సముద్రపు చేపలను, ఆకాశ పక్షులను, పశువులను, సమస్త భూమిని భూమి మీద ప్రాకు ప్రతి జంతువును ఏలుదురు గాకని పలికెనని బైబిలు మరియు ఆదికాండ పుస్తకం తెలియజేస్తున్నాయి (ఆదికాండం 1:26)." తరువాత 'దేవుడు తాను చేసినది యావత్తును చూచినప్పుడు అది చాలా మంచిదిగా నుండేను అని దేవుడు చెప్పాడు (ఆదికాండం 1:31).' దేవుడు ఆయన ప్రయోజనాల కోసం మన శరీరాలను సృష్టించాడు. అలా మనల్ని దేవుడు సృష్టించాడు గనుక మనం ఎలా జీవించాలో చెప్పాల్సిన బాధ్యత ఖచ్చితంగా ఆయనకుంది. కాబట్టి మనం తినే ఆహారం మరియు వ్యాయామం చాలా ప్రాముఖ్యమైనవి. ఎందుకంటే మనల్ని దేవుడు ఒక ఉద్దేశంతో సృష్టించాడు. దేవునిని స్తుతించడమే ఆ ఉద్దేశము. క్రీ. పూ. 1000 సంవత్సరాల క్రితం రాయబడిన కీర్తనల గ్రంథము "దేవా ప్రజలు నిన్ను స్తుతించుదురు గాక ప్రజలందరూ నిన్ను స్తుతించుదురు గాక న్యాయమును బట్టి నీవు జనములకు తీర్పు తిర్చుదువు భూమిమీద నున్న జనములను ఎలేదవు జనములు సంతోషించుచు ఉత్సాహాధ్వని చేయుదురు గాక". అని చెప్పింది (కీర్తనలు 67:3,4). ఆయన మన కొరకు చేసిన వాటిని బట్టి మనము ఆయనను స్తుతించడానికి ఇష్టపడుతున్నాము అని దీని అర్థం. మనము ఆయనను స్తుతించడానిని కోరుకోవాలి. ఆయన ముందు మన శరీరాలను గౌరవించుట ఆయనను స్తుతించుటలో ఒక భాగం. మనము కూడా మావో జు గ్యాంగ్ లాగా పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే చెడు దుష్ప్రభావాలలో ఒకటైన అధిక రక్తపోటు వంటి వ్యాధులు పొందడానికి అవకాశం ఉంది.

అధిక రక్తపోటును నివారించడానికి వ్యాయామంతో పాటు మంచి పోషకాహారం తీసుకోనుట ద్వారా. ఇది ఏవిధంగా సహాయపడగలదు? మొదట, అధిక బరువు వుండడం వలన అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతుంది లేదా కనీసం రక్తపోటు రావడానికి దోహదపడుతుంది. రెండవది, ఆహారంలో

ఉప్పు అధికంగా ఉండటం వలన రక్తపోటును అధిక చేస్తుంది. ఉప్పు నీటిని నిల్వచేసి ఆ నీరు రక్తనాళాలలో అధిక ఒత్తిడిని/పీడనాన్ని కలుగజేస్తుంది. అందువలన ఏ ఆహారపదార్థాలలో ఉప్పు అధికంగా ఉంటుందో మనము తెలుసుకోవాలి లేదా మనము వండేటప్పుడు లేదా తినేటప్పుడు ఎక్కువ ఉప్పును కలుపుకోకుండా ఉండడం ద్వారా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి వీలుపడుతుంది. మూడవది, మనము అధికంగా పండ్లను మరియు కూరగాయలను తినాలి. ఎందుకంటే పండ్లు మరియు కూరగాయలలో తక్కువ కేలారీలు ఉంటాయి, కాబట్టి బరువు పెరిగే అవకాశం తక్కువ ఉంటుంది. రెండవది పండ్లు మరియు కూరగాయలలో ఎక్కువ ఉప్పు ఉండదు. చివరగా పండ్లు మరియు కూరగాయలు మనము ఇంకా మంచిగా బ్రతకడానికి మరియు భావించడానికి సహాయకరమైన ప్రాథమిక విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను అందిస్తాయి. మనం ప్రతిరోజూ సహాయపడే 2-3 పండ్లు మరియు కూరగాయలు తీసుకోవాలి. మనము మాంసం మరియు రొట్టి తక్కువుగా తీసుకోవాలి. చివరిగా వారానికి కొన్నిసార్లు మాత్రమే తీపి పదార్థాలు అనగా ఐస్ క్రీం మరియు ఎడారి పండ్లను తీసుకోవాలి.

సుమారు AD 70 వ సంవత్సరంలో అపోస్తలుడైన పౌలు చేత రాయబడిన 1 కోరింథీయులకు (ఇది కోరింథి అనే పట్టణానికి రాయబడింది కాబట్టి ఆ విధంగా పిలువబడింది) వ్రాసిన పత్రిక అనే పుస్తకం బైబిలులో ఉంది. అది ఆ పుస్తకంలో 'కాబట్టి మీరు భోజనము చేసినను, పానము చేసినను మీరేమి చేసినను సమస్తమును దేవుని మహిమకోరకు చేయుడి (1 కోరింథీయులకు 10:31).' దీని అర్థం ఏమిటి? మనం చేసే ప్రతిదీ దేవుని యొక్క మహిమ కొరకు చేయాలి. కాబట్టి మనము తినేటప్పుడు దేవుని మహిమార్థమై దానిని చేయాలి. దేవుని మహిమ ఏమిటి? దేవుని మహిమ అనగా దేవుడు ఏమై ఉన్నాడో. దేవుడు ప్రేమ, గొప్పతనం, మరియు అన్ని తెలిసిన వాడు మరియు సమస్తం చూడగలవాడు. అందువలన మనం తినేటప్పుడు మరియు త్రాగేటప్పుడు దేవునిని సన్మానించే విధంగా చేయాలి. మనము దీనిని ఎలా చేయగలము? మొదటగా, మన శరీరాలకు హాని కలిగించే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం నివారించాలి. దేవుడు మనల్ని ప్రేమిస్తున్నాడు మరియు మనలను సృష్టించాడు. మన సొంత శరీరాలకు మనము హాని కలుగజేసుకుంటే అప్పుడు మనము దేవునికి హాని చేస్తున్నాము. దీనిని ఈ విధంగా ఆలోచించండి. ఒక విధంగా మన సొంత పిల్లల్ని సృష్టించడానికి మనం కొంత బాధ్యులమై ఉన్నాము. మనము రోజంతా వారికి మిఠాయిని తినిపిస్తే

వారు ఎలా చేస్తారు? చాలా బాగా చేయరు. అదేవిధంగా దేవుడు మన శరీరాలకు ఉపయోగపడే వాటినే చేయమని కోరుకుంటున్నాడు.

ఏ ఏ విషయాలు మన శరీరాలకు హాని కలుగజేయగలవు, అనగా మనము తిని మరియు త్రాగే వాటిలో? అధిక ఆహారం, తీపి పదార్థాలు మరియు ఉప్పు అని ఇంతకు ముందే మనము మాట్లాడుకున్నాము. ధూమపానం మరియు మద్యపానం గురించి ఏమిటి? ఖచ్చితంగా ధూమపానం మన రక్తపోటును అధికం చేస్తాయి. మద్యపానం కూడా అదే విధంగా చేయగలదు. అందువలన మనం ధూమపానాన్ని నివారించాలి. నిజానికి ఎరుపు వైసే రోజుకు ఒక చిన్న గ్లాసు తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అయినప్పటికీ దీనికంటే ఎక్కువ సహాయకరం కాదు మరియు హానికరంగా ఉండొచ్చు. ధూమపానానికి లేక మద్యపానానికి గనుక అలవాటుపడి ఉంటే మనం సహాయం పొందుకోవాలి. ఇవి మనకు అనేక తీవ్రమైన సమస్యలకు కారం అవుతాయి.

మనము సరిగ్గా తినడం మరియు సరిగ్గా వ్యాయామించడం గురించి మాట్లాడుకున్నాము. మరియు అధిక మద్యపానం సేవించడం మరియు ధూమపాన నిరోధించడం గూర్చి కూడా మాట్లాడుకున్నాము. ఇవన్నీ కూడా రక్తపోటును అధికం కాకుండా నిరోధిస్తాయి.

అయినప్పటికీ, మన రక్తపోటు ఇంతకుముందే అధికంగా ఉంటే మనం ఏమి చేయాలి? అది మొదట ఎంత అధికంగా ఉన్న దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పై లేదా సిస్టోలిక్ సంఖ్య 140 కంటే తక్కువ ఉండి, క్రింది లేక డయోస్టోలిక్ సంఖ్య 90-100 వరకు ఉన్నప్పుడు రక్తపోటు సరిహద్దు రేఖ నిజంగా ఎత్తులో ఉంటే ప్రతి 6 నెలలకు ఒక సారి తనిఖి చేయించుకోవాలి. అది మొదటగా పైన పెర్కొన వ్యాయామం మరియు మంచి ఆహారం తీసుకోనుట ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు. తరచుగా మంచి ఆహారం మరియు వ్యాయామం రక్తపోటును తగ్గించవచ్చు. 6 నెలల తరువాత కూడా రక్తపోటు అధికంగా ఉంటే లేక రోగి సరిగా వ్యాయామం చేయలేకపోతుంటే వైద్యుడు దానిని నియంత్రించడానికి సరిపడిన మందులను ఎన్నుకోవచ్చు. అధిక రక్తపోటును తగ్గించడానికి అనేక రకాలైన మందులున్నాయి. మీకు ఉన్న రక్తపోటును బట్టి వైద్యుడు ఉత్తమమైన రకాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. ఈ మందులను అనేక సంవత్సరాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు గనుక అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఇవి చాలా మంచివని నిర్ధారితమైనది.

మీరంతట మీరు ఎప్పుడు రక్తపోటు మందులు తీసుకోకూడదు, ఎందుకంటే అవి మనకు తెలియని కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కలిగి ఉండవచ్చు. మీ వైద్యుడు ఈ మందులు యొక్క దుష్ప్రభావాలు మరియు

ప్రయోజనాలు గురించి చర్చించిన తరువాత మొదలుపెట్టాలి. ఆ తరువాత మీ వైద్యుడు ఇచ్చిన సలహాను పూరించడానికి నిర్దేశిస్తాడు. ఒకసారి ఈ మందులను మొదలుపెట్టిన తరువాత 1-4 వారాలలోపు తిరిగి రక్తపోటు, గుండె మరియు ఇతర వాటిని కూడా పునఃతనిఖి చేయించుకోవాలి.

మొదటిసారి తనిఖి చేయించుకున్నప్పుడు రక్తపోటు చాలా అధికంగా ఉంటే? ఉదాహరణకు రక్తపోటు 160 పైగా మరియు 110 పైగా చూపిస్తున్నప్పుడు వైద్యుడు దానిని అదే రోజు తగ్గించడానికి దానికి సరిపడిన మందులను మొదలు పెట్టవచ్చు. ఎందుకు? ఎందుకంటే అధికంగా వచ్చిన రక్తపోటు త్వరగా గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా మెదడుకు నష్టం కలిగిస్తుంది. ఆ విధంగా వైద్యుడు అదే రోజు మందులను మొదలుపెట్టి మరల కొద్ది రోజుల తరువాత తిరిగి కార్యాలయమునకు రమ్మనొచ్చు.

మావో జు గ్యాంగ్ కి 8 సంవత్సరాలు పెద్దవాడైన ఒక సహోదరుడు ఉండెను. అతని సహోదరుడు, మావో పాంగ్ ఫెంగ్ ఒక సంవత్సరం సరిగా లేడు మరియు ఒక వారము అతడు చాలా బాధగా భావించాడు. అతడుశ్వాస తీసుకోవాడానికి ఇబ్బంది కలిగి ఉన్నాడు. అతని యొక్క మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడం మానివేశాయి మరియు గుండె కూడా చాలా కష్టంగా రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుందనే విషయాలను తెలుసుకుందామని వైద్యున్ని వద్దకు వెళ్ళాడు. అతడు వైద్యుల నుండి అతడు వాస్తవంగా అతని మూత్రపిండం మరియు గుండెను పాడుచేసిన అధిక రక్తపోటును కలిగి ఉన్నాడని నేర్చుకొనెను. మావో పాంగ్ ఫెంగ్ యొక్క రక్తపీడనం 190/130. అతను చాలా అనారోగ్యంతో ఉండటం వలన వైద్యులు అతనిని వైద్యశాలలో ఉంచారు. తరువాతి వారంలో అతడు సంక్షిప్త మెరుగుదలను పొందాడు. అయినప్పటికీ అతడు చాలా జబ్బుపడిన వాడిగా ఉన్నాడని మరియు అతను జీవిస్తాడని ఆశించవద్దని అతని కుటుంబంతో చెప్పెను. అతని రక్తపోటుకు శక్తివంతమైన చికిత్సతో తరువాతి వారంలో అతడు చనిపోయాడు.

మావో జు గ్యాంగ్ ఆ సంవత్సరంలో అతని రక్తపోటు పెరిగిందని నేర్చుకొన్నాడు మరియు మంచి ఆహారం మరియు వ్యాయామ ప్రణాళికపై పనిచేయడం ప్రారంభించాడు. అతడు చాలా మంచిగా ఉన్నాడు. అయినప్పటికీ, అతడు ఖచ్చితంగా అతని సహోదరుని కోల్పోయాడు. మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండడం, పూర్తి మరియు ధనవంతమైన జీవితాన్ని ఒక జీవితాన్ని జీవించడానికి చాలదని ఆలోచించడం ప్రారంభించెను. మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండుట కంటే మాత్రమే ఒకనిని మంచిగా ఉండే అనుభూతినివ్వదు. అది సహాయపడుతుంది కాని అది ఒంటరిగా చాలదు. సుమారు క్రీ. శ. 90 యోహాను యేసును గూర్చి ఏమి చెప్పాడో వినడానికి అతడు సంతోషంగా ఉండి ఉంటాడు. యోహాను యేసు యొక్క స్నేహితుడు. అతను

యేసును ఉటంకిస్తూ యేసును గూర్చి 'గొర్రెలకు జీవము కలుగజేయుటకు అది సమ్మద్దిగా కలుగు జేయుటకును నేను వచ్చితినిని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను (యోహాను 10:10).' దీనికి అర్థం ఏమిటి? యేసు భూమి మీదకు రావడానికి కారణంలో భాగం ప్రజలకు సంపూర్ణి మరియు అర్థవంతమైన జీవితాన్ని ఇప్పుడు మరియు నిరంతరం ఇవ్వడమని యేసు చెప్పెను. దీనిని అతడు ఎలా చేస్తాడు?

మొదటగా, ప్రజలను వారి పాముల నుండి రక్షించుట ద్వారా అతడు దీనిని చేస్తాడు. పౌలు AD 70 లో రోముకు (బైబిల్లో ఉంది) ఒక పుస్తకాన్ని రాశాడు మరియు 'అయితే దేవుడు మన యెడల తన ప్రేమను వెల్లడి పరచుచున్నాడు ఎట్లనగా మన మింకను పాపులమై ఉండగానే క్రీస్తు మన కొరకు చనిపోయెను (రోమా 5:8)' అని చెప్పెను. మనము తప్పు చేసినప్పటికీ క్రీస్తు మనకొరకు చనిపోయెను. ఇది దేవునికి మనయెడల ఉన్న గొప్ప ప్రేమను చూపిస్తుంది. బైబిల్ కూడా 'కాబట్టి విశ్వాసుల మైన మనము నీతిమంతులంగా తీర్చబడి మన ప్రభువైన ఏసుక్రీస్తు ద్వారా దేవునిలో సమాధానము కలిగియుండము. (రోమా 5:1)' చెప్పుచున్నది. మానవజాతి యొక్క గొప్ప అంశాలలో దేవునితో సమాధానం కలిగిఉండుట ఎట్లు అనేది. బైబిల్ మనం క్రీస్తుద్వారా దేవునితో సమాధానం కలిగి ఉన్నామని చెప్తుంది. ఇది కేవలం ఎలా పనిచేస్తుంది?

మనకు ఒక ఉదాహరణగా జీవించడానికి యేసు ఈ భూమిమీదకు వచ్చాడు. అప్పుడు మన పాపాల కొరకు సిలువపై మరణించాడు. యేసు స్వయంగా మన పాపాలను లేక తప్పు పనులను ఆయన తీసుకున్నాడు. ఇదే రోమా పుస్తకం లో 'ఏ భేదమును లేదు అందరును పాపము చేసి దేవుడు అనుగ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నారు. కాబట్టి నమ్మువారు ఆయన కృపచేతనే క్రీస్తుయేసు నందలి విమోచనము ద్వారా ఉచితముగా నీతిమంతులని తీర్చబడుచున్నారు' అని వ్రాయబడి ఉంది (రోమా 3:23). యేసుక్రీస్తు మనలను విమోచించాడు. మనం శిక్ష అనుభవించాల్సి ఉండగా మనకు స్థానంలో ఆయన శిక్షను అనుభవించాడు. ఇది మన జీవితాలలో గొప్ప శాంతి మరియు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అప్పుడు మనం యేసుక్రీస్తుతో కూడా నిత్యజీవాన్ని కలిగియుండగలము. ఇది మనకు శాశ్వత జీవితం మరియు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. బైబిల్ కూడా 'దేవుడు లోకమును ఎంతో ప్రేమించెను కాగా ఆయన తన ఆద్యతీయ కుమారునిగా పుట్టిన వానియందు విశ్వాసముంచు ప్రతివాడును నశింపక నిత్యజీవము పొందునట్లు ఆయనను అనుగ్రహించెను (యోహాను 3:16).' ఎంత గొప్ప వార్త.

ఈ గొప్ప వార్త ప్రజలందరి కోసము మీరు ఛైన్యులు, అమెరికన్లు లేక ప్రపంచంలో ఉన్న ఎవరైనా అయి ఉండవచ్చు. నీవు ఇప్పుడు దేవునితో ఈ సమాధానము మరియు ఈ నిత్యజీవమును కలిగి ఉండగలవు. నీవు ఈ క్రింది ప్రార్థన చేయగలవు.

ప్రియమైన యేసు, నేను పాపం చేశానని మరియు నీవు భూమికి వచ్చిన దేవుని కుమారుడవని నమ్ముచున్నాను. మరియు మీరు నా పాపాల కొరకు సిలువపై మరణించి సమాధి చేయబడి, తరువాత మరణం మీద విజయం చూపించడానికి సమాధినుండి తిరిగి లేచారని నమ్ముతున్నాను. నేను మీయందు నా నమ్మకాన్ని ఉంచుతున్నాను.

మీరు ఈ ప్రార్థనను నమ్మి మరియు దానిని ప్రార్థించినట్లైతే అప్పుడు నీవు ఇప్పుడు మరియు నిరంతరము దేవుని బిడ్డవు.