

9 . డాక్టరు లూకా అధిక కొలెస్ట్రాల్ కు గల కారణం గురించి ఏమి చెప్పవలసి ఉంది

వాంగు జు ఫెంగ్ తన పనికి వెళ్ళడానికి మెట్లుపై పైకి వెళ్ళుండగా అకస్మాత్తుగా ఊపిరి పీల్చడం కష్టమైనది మరియు తన ఛాతిచుట్టు ఎదో పిండేస్తున్నట్లుగా తన ఛాతిలో తీవ్రమైన నొప్పి కలిగింది. తాను సాధారణంగా పైకి ఎక్కుతుంటాడు మరియు తరచుగా ఊపిరి పీల్చుకోవడం కష్టమవుతుంది. అయినప్పటికీ, అంతకు ఈ రోజు అది చాలా దారుణంగా ఉండెను మరియు ముందు ఎన్నడు ఆ విధంగా ఊపిరి పీల్చడం కష్టంగా కలిగి లేదు. అతను ఆగి, కొంత సమయం విశ్రాంతి తీసుకొనగా నొప్పి కొంచెం కుదుటపడింది. అయినప్పటికీ, అతను మరలా మెట్ల యొక్క చివరి భాగమును ఎక్కుట ప్రారంభించినప్పుడు నొప్పి ఇంతకుముందు కంటే తీవ్రంగా అయ్యింది. అతనికి ఎక్కువగా చెమట పట్టి వికారంగా మారెను. అతను సహాయం కోసం పిలువగా అతనితో పాటు పనిచేస్తున్న సహోద్యోగులు వచ్చి అతనిని పైఅంతస్తుకు తీసుకుని వెళ్లి అంబులెన్స్ కొరకు పిలిచారు. అంబులెన్సు వచ్చి అతనిని దగ్గరలో ఉన్న వైద్యశాలకు తీసుకు వెళ్ళారు, అక్కడ వారు అతనికి గుండెపోటు ఉందని నిర్ధారణ చేశారు. వాంగు జు ఫెంగ్ రెండు వారాల తరువాత ఇంటికి వెళ్ళాడు కానీ అతను కొంచెం అనారోగ్యంగానే ఉన్నాడు. అతను ఆసుపత్రిలో ఉన్న సమయంలో వైద్యులు అనేక రక్త పరీక్షలు చేశారు. అందులో ఒకటి కోలెస్ట్రాల్ పరీక్ష. అతని కోలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్నది. వైద్యులు అతనికి గుండెపోటు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో నిజానికి ఇదే కారణమని చెప్పారు. వాంగు జు ఫెంగ్ ఇంతకు ముందెన్నడూ కోలెస్ట్రాల్ గురించి వినలేదు. అతని రక్తంలో ఉన్న విషయం ఏమిటి?

ప్రపంచంలో చాలా మంది గుండెపోటుల ద్వారా మరణిస్తున్నారు. గుండెపోటులు పలు కారకాల ద్వారా కలుగుతాయి. అయినప్పటికీ, ప్రాథమిక కారణం కొలెస్ట్రాలు అధికంగా కలిగి ఉండటం. కొలెస్ట్రాలు అనగా ఏమి? కొలెస్ట్రాల్ అనగా మన కాలేయం తయారుచేసే కొవ్వు మరియు మనం తినేది. చాలా అరుదైన జన్యుపరమైన పరిస్థితులు తప్ప, అధిక కొలెస్ట్రాలుకు కారణం కొలెస్ట్రాలు కలిగిన ఆహారాన్ని అధికంగా తీసుకొనుట వలనే.

కొలెస్ట్రాల్ గురించిన ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మనకు ఎక్కువగా హాని కలిగించే వాటిని అధికంగా కలిగి ఉంటుంది. చాలా తక్కువగా ఉండటం కూడా హానికరమే కాని అది సాధారణంగా అరుదుగా ఉండే ఆహారం దొరకని రాష్ట్రాలలో మాత్రమే జరుగుతుంది. ఇంకా ఆహారం దొరకని రాష్ట్రాలలో ప్రధాన సమస్య వారిలో ప్రోటీను చాలా తక్కువగా ఉంటుంది, మరియు అతి ఎక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. వాంగ్ జు ఫెంగ్ తన రక్తంలో అధిక కోల్ స్ట్రాల్ ఎలా పొందుకున్నాడు?

మొదట అతని కాలేయం దానిని చేసింది. మన కాలేయాలన్ని కోలస్త్రాలును చేస్తాయి. ఇది చాలా క్లిష్టమైన ప్రక్రియ. మన శరీరం ప్రతిరోజు శరీర భాగాలను నిర్మించడానికి ఈ కోలస్త్రాలును ఉపయోగిస్తుంది. అందువలన మనకు కోలస్త్రాలు అవసరం. మన శరీరాలలో రసాయనాలు మరియు చిన్న కణాల యొక్క గోడలు నిర్మించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నిజానికి కోలస్త్రాలు లేకుండా మన శరీరాలలో చిన్న కణాల గోడలు కలిగియుండలేము ఎందుకంటే కోలస్త్రాలే మన కణాల గోడలలో ముఖ్యమైన పదార్థం.

దేవుడు మన శరీరాలను ఎంత పూర్ణంగా చేశాడో అద్భుతం కాదా? దేవుడు కొంచెం చాలా మంచిది, చాలా చెడ్డగా కూడా మారగలలిగే సున్నితమైన సమతుల్యతను సృష్టించాడు. ఆ విధంగా కోలస్త్రాల చూడబడుతుంది. బైబిలు కూడా దీని గురించి చెప్తున్నది ఏమనగా 'నా అంతరింద్రియములను నీవే కలుగజేసితివి నా తల్లి గర్భమందు నన్ను నిర్మించినవాడవు నీవే. నీవు నన్ను కలుగజేసిన విధము చూడగా భయమును ఆశ్చర్యమును నాకు పుట్టుచున్నవి అందునుబట్టి నేను నీకు క్రుతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లించుచున్నాను, నీ కార్యములు ఆశ్చర్యకరములు. ఆ సంగతి నాకు బాగుగా తెలిసియున్నది. నేను రహస్యమందు పుట్టినవాడను భూమియొక్క అగాధస్థలములలో విచిత్రముగా నిర్మింపబడిననాడు నాకు కలిగిన యెముకలు నీకు మరుగై యుండలేదు. నేను పిండమునై యుండగా నీ కన్నులు నన్ను చూచెను, నియమింపబడిన దినములలో ఒకటైన కాకమునుపే నా దినములన్నియు నీ గ్రంథములో లిఖితములాయెను (కీర్తనలు 139: 13-16).

ఎంత అద్భుతంగా దేవుడు మనలను పూర్ణ సమతుల్యతతో సృష్టించాడు. మన శరీరంలో అన్నీ పూర్ణంగా ఉన్నాయి మరియు మనం తినే ఆహారం మనకు రెండింటిని, సహాయం లేదా హాని చేస్తుంది. దేవుడు మనలను ఇంత పూర్ణ సమతుల్యతతో సృష్టించడం చాలా అద్భుతం. మనం స్పష్టంగా దీనియందు ఆశ్చర్యంగా నిల్చోవాలి. అంతమాత్రమే కాకుండా, మన శరీరంలో ఇది సమతుల్యతను తప్పి పెద్ద సమస్యలను కలుగజేసే చిన్న భాగమని మనం ఆలోచించాలి. దేవుడు అవి అంత సమతుల్యతతో ఉండాలని దేవుడు ఎందుకు చేసి ఉంటాడని నీవు ఆలోచిస్తున్నావు? ఒక విషయం ఏమిటంటే మనకు జీవితంలో చిన్నవి కూడా పెద్ద సమస్యలను కలుగజేయడానికి కారణమవుతాయని చూపించడానికి.

పాపం కూడా జీవితంలో అలాంటి విషయమే. ఒక చిన్న పాపం ఒక పెద్ద సమస్యకు కారణమవుతుంది. దీనిని మనం మొట్టిమొదట భూమి మీద జరిగిన పాపం ద్వారా చూడవచ్చు. పాపము అనగా కేవలం దేవుడు మనల్ని ఏమి చేయమంటున్నాడో దానికి వ్యతిరేకంగా వెళ్ళడం. హవ్వ అని పిలువబడిన ఒక స్త్రీ మొదటి

పాపానికి కారణమయింది. ఈ కథ బైబిలులో ఉన్న మొదటి పుస్తకంలోనే రాయబడింది. ఈ కథ హవ్వ సాతానుతో శోధించబడి దేవుడు ఆమెను చెట్టునుండి తినవద్దన్న పండును తినదని కథ చెప్తుంది. అప్పుడు తన భర్తయైన ఆదాముకు కూడా అదే చెట్టు నుండి ఆ పండ్లను తినడానికి కారణమయింది. సమస్య ఎంటంటే దేవుడు ఆ చెట్టునుండి ఆ పండును తినవద్దని కేవలం వారి విదేయతను పరీక్షించడానికి చెప్పాడు. వారిద్దరూ విఫలమయ్యారు. పండును తినడం అంత పెద్ద పనా? అని ఎవరు ఆలోచించి ఉంటారు. సమస్య వారు పండును తినడం కాదుగాని దేవునికి అవిధేయత చూపించడము. వారి యొక్క వ్యక్తిగత గర్వం కారణంగా ఆదాము మరియు హవ్వ యొక్క మార్గం మరియు జ్ఞానం దేవునికంటే గొప్పది అనుకున్నారు. ఇదే పాపం అంటే. దాని తరువాత ప్రపంచం అంతా ఒక పరిపూర్ణమైన జీవితం నుండి చెదిరిపోయింది. మరియు మనిషి తన హృదయంలో దురాశ, ద్వేషం, స్వార్థం మరియు ఇతర వాటిని నింపుకుని ప్రతిరోజు జీవిస్తున్నాడు.

కొలస్త్రాలు గురించి మాట్లాడటానికి వెనకు వెళ్ళదాము. మనకు ఒకసారి సరిపోయినంత కొలస్త్రాలు ఉంటే, దానికంటే అధికం మన శరీరంలో హానికరంగా ఉంటుంది. నిజానికి మనం అదుపులో తింటున్నంతవరకు మన కాలేయాలు కూడా అదుపులోనే కొలస్త్రాలును ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అయినప్పటికీ, అధికంగా ఉన్న సమయాలలో సమస్యలకు కారణమవుతుంది. మనం ఈ చర్చలో ఇంతకుముందే చూసినట్లుగా కొంత మంది జన్మపరమైన పరిస్థితులు కలిగి, వారి శరీరం మరియు కాలేయం అధిక కొలస్త్రాలును చేస్తుంది. ఈ జన్మ పరమైన పరిస్థితులు వారసత్వంగా వారి యొక్క తల్లి తండ్రుల నుండి పొందుకున్నారు. దీని గురించి వారు ఏమి చేయగలరు? కేవలం మందులతో కాకుండా దీని గురించి చాలా తక్కువ చేయగలము. అయినప్పటికీ, ప్రజలు పెద్ద మొత్తంలో ఈ జన్మ పరమైన పరిస్థితులు కలిగి ఉండే వారు చాలా తక్కువ. అది మొత్తం జనాభాలో 1% కంటే కూడా తక్కువ.

కొలస్త్రాలు అంటే ఏమిటి? అని ప్రజలు అడుగుతారు. కొలస్త్రాలు అంటే కేవలం ఒక రకమైన కొవ్వు.

చాలా ఎక్కువ మంది ప్రజలు అధిక కొలస్త్రాలను కలిగి ఉంటారు, దానికి కారణం వారు ఎక్కువగా కొలస్త్రాలును తినటము. ఇది ఎలా జరుగుతుంది? చాలా ఆహారపదార్థాలు కొలస్త్రాలన్ను కలిగి ఉన్నాయి. గుడ్లు, షెల్ ఫిష్, మామ్మాహారాలు కూలస్త్రాలును కలిగియుండే ప్రధాన ఆహారం, వెన్న, పాలు మరియు నూనెలు వంటి పాల ఉత్పత్తులు. మనలో కొంతమంది మంచుగడ్డ మొన వలె మనం తినే కొవ్వు కూడా కనబడనిదని తెలుసుకున్నారు. ఉదాహరణకు, చాక్లెట్లు, గుడ్లు యొక్క పచ్చసొన, జున్నులో మూడు వంతుల కొవ్వు ఉంటుంది. రొట్టె మరియు వేరుసెనగలో సగం కొవ్వు ఉంటుంది. పెకాన్ మరియు కొన్ని రకాల

కాయలు మరియు గింజలలో మూడు వంతుల కొవ్వు ఉంటుంది. ఇవి అన్ని కూడా కొవ్వు కొలస్త్రాలు కావు కాని అధికంగా దానితో ఉంటుంది. ఒక ముఖ్యమైన సమస్య ఏంటంటే అభివృద్ధి చెందిన ప్రపంచం లో మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో కొవ్వును తీసుకోవడం రోజుకు 20% నుండి 40% పెరుగుతున్నట్టు తెలుస్తుంది. సమస్య ఇక్కడే ఉన్నది. ప్రజలు ఆహారం ఎక్కువుగా తీసుకోవటమే కాకుండా తక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే ఆహారం తీసుకుంటున్నారు.

కొలస్త్రాలు సమస్యలకు కారణం అయ్యే అనేక రకాల నూనెలు ఉన్నాయనే విషయాన్ని గ్రహించటం చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఉదాహరణకు కొన్ని రకాల నూనెలు కొలస్త్రాలును అధికం చేస్తాయి మరి కొన్ని రకాల నూనెలు కొలస్త్రాలు సాధారణ స్థాయిలో ఉండేలా చేస్తాయి లేదా తక్కువుగా చేస్తాయి. కొలస్త్రాలు అధికంగా చేసే నూనెలను సంతృప్తి నూనెలు అంటారు. ఇవి మంచివి కావు. కొలస్త్రాలలో సాధారణ స్థితిలో లేదా తగ్గించే నూనెలను బహుళ అసంతృప్తి నూనెలు అంటారు. ఏ నూనె ఏ రకమైన దానిని కలిగి ఉందో మీకు ఎలా తెలుసు? నూనెలు చూడడానికి ఒకేరకంగా ఉండడం వలన చూసి ఇది ఈ రకమైన నూనె అని చెప్పలేము. మీరు కేవలం డబ్బాపై చూస్తే అది మీకు చెప్తుంది. అన్ని డబ్బాలపై అది ఎటువంటి నూనె అని రాసి ఉండదు. చైనాలో ఎక్కువగా నూనెతో వంట చేస్తారు కాబట్టి, చైనాలో ఇది చాలా ప్రాముఖ్యమైనది. ఇది వారి వంటలలో క్రింది లేదా చెడు వైపై ఉంది. అదృష్టం ఏంటంటే చైనీయులు కేవలం ఇతర నూనెల కంటే అంత హాని కలిగించని వేరుసెనగ నూనెలనే ఎక్కువుగా ఉపయోగిస్తారు.

ఎందుకు అధిక కొలస్త్రాలు గుండె వ్యాధికి కారణం అవుతుంది? కొలస్త్రాల్ మన రక్తంలో ఉంటుంది, ఇది నోటి ద్వారా తీసుకొనబడి కాలేయంతో చేయబడుతుంది. అయితే ఇది గుండెకు ఎలా ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది? అధిక మొత్తంలో ఉన్న కొలస్త్రాలు మన శరీరాలలో ఉన్న ధమనుల లోపల ఇరుక్కుపోతుంది. శరీరంలో ఉన్న ధమనుల నాళాలు గుండె నుండి ఇతర శరీర భాగాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది అని గుర్తు తిరిగి జ్ఞాపకం చేసుకోండి. సిరలు శరీర భాగాల నుండి రక్తాన్ని గుండెకు చేరవేస్తాయి. ఆ విధంగా ధమనులు రక్తాన్ని మెదడుకు మరియు ఇతర భాగాలకు, ఉదాహరణకు కాళ్ళకు సరఫరా చేయడంలో ఈ కొలస్త్రాల్ ధమనులలో ఇరుక్కుపోతుంది. గుండె కూడా శరీరం యొక్క ఒక అవయవం మరియు దీనికి రక్తం కావలి కాబట్టి దీనికి ప్రసరణ చేయటం కోసం దీని చుట్టు ధమనులు ఉంటాయి. ఈ గుండె చుట్టు ఉండే ధమనులు గడ్డ కట్టడం ద్వారా గుండెకు రక్త ప్రసరణ జరగక పోవడం ద్వారా గుండెపోటులు కలుగుతాయి.

దీని గురించి నన్ను మీకు మరింత వివరంగా వివరించనివ్వండి. కొలస్ట్రాలు అదనపు మొత్తంలో ధమనుల లోపల ఉంటుంది. మధు మేహం, తక్కువ దంతపరిరక్షణ, అధిక రక్తపోటు, బరువు అధికంగా ఉండుట మరియు వ్యాయామ లేమి వలె ధూమపానం కూడా కొలస్ట్రాల సేకరణకు దోహద పడుతుంది. అయినప్పటికీ కొలస్ట్రాలు అనేది ముఖ్యము. నిజానికి ప్రతి రెండు పాయింట్లు ఒక్క కొలత కంటే మరొక పాయింట్ అధికముగా కొలస్ట్రాలు ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మీ కొలస్ట్రాల్ ఉండాల్సినంత కంటే 100% ఉంటే అప్పుడు 50% గుండెపోటు రావడానికి అవకాశం ఉంది. ఇది కొంత ప్రత్యేకమైన ఎగురుట.

మీ శరీరాలలో ఉన్న ధమనులలోని కొలస్ట్రాల్ కాలక్రమేనా మందంగా మరియు అధికమందంగా మారుతుంది. అవి ధమనులు మూసుకు పోయి రక్త ప్రవాహం ఆగిపోయేంత మందంగా మారవచ్చు. అలా జరిగినప్పుడు రక్త ప్రసరణ జరగాల్సిన అవయవాలకు లేదా ఏ భాగమైతే రక్తాన్ని అందుకోవాలో ఆ భాగము సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు లేదా చనిపోవచ్చు. ధమని యొక్క ప్రతి బందకము ధమనిలో ఉండే కొలస్ట్రాలు ఫలకం యొక్క ముక్క ప్రభావం చూపించగా అది విరిగిపోయి మొత్తం ధమనికే ఆటంకం కలగడం కూడా జరుగవచ్చు. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా మెదడుకు లేదా గుండెకు వెళ్ళే రక్తాన్ని ఆటంకం పరచటం వలన గుండెపోటు కారణం అవుతుంది. ఇది అతిపెద్ద వైద్య అత్యవసరం. కొన్ని నిమిషాలలో వైద్యం చేయకపోతే ప్రజలకు శాశ్వత నష్టం కలుగవచ్చు లేదా రోగి మరణించవచ్చు.

బైబిల్ కూడా రక్తం లేకుండా ఉండుట అనే విషయం గురించి మాట్లాడుతున్నది. ఈ రక్తలేమి అనేది యేసు క్రీస్తుకు సిలువలో మరణం సంబంధించినది. 2000 సంవత్సరాల క్రితం లేదా క్రీ. శ. 35 లో నజరేతు వాడైన యేసుగా కూడా తెలియబడిన యేసు మన పాపముల కోసం సిలువపై మరణించాడని బైబిల్ చెప్తుంది. అది మన కొరకు రక్తాన్ని చిందించడాన్ని అనే దాని గురించి కూడా మాట్లాడినది. ఈ రోజు జీవిస్తున్న మనకు దీని అర్థం ఏమిటి? సుమారు క్రీస్తు శకం 80 లో రాయబడిన బైబిల్ లో ఉన్న హెబ్రీయులుకు రాసిన పుస్తకంలో యేసుక్రీస్తు యొక్క రక్తం గురించి తెలియ జేస్తుంది: అయితే క్రీస్తు రాబోవుచున్న మేలుల విషయమై ప్రదానయాజకుడుగా వచ్చి, తానే నిత్యమైన విమోచన సంపాదించి, హస్తక్రతుము కానిది, అనగా ఈ సృష్టి సంబంధము కానిదియు, మరి ఘనమైనదియు, పరిపూర్ణమైనదియునైన గుడారముద్వారా, మేకలయొక్కయు కోడెలయొక్కయు రక్తముతో కాక, తన స్వరక్తముతో ఒక్కసారే పరిశుద్ధస్థలములో ప్రవేశించెను. ఏలయనగా మేకలయొక్కయు, ఎడ్లయొక్కయు రక్తమును, మైలపడిన వారిమిద ఆవుదూడ బూడిదె చల్లుటయు, శరీరశుద్ధి కలుగునట్లు వారిని పరిశుద్ధపరచినయెడల, నిత్యుడగు ఆత్మద్వారా

తన్నుతాను దేవునికి నిర్దోషినిగా అర్పించుకొనిన క్రీస్తుయొక్క రక్షణము, నిర్జీవ క్రియలను విడిచి జీవము గల దేవుని సేవించుటకు మనస్సాక్షిని ఎంతో యొక్కవగా శుద్ధిచేయును.

చైనా బీజింగ్ లో టియాన్ టాన్ వద్ద 100 సంవత్సరాల పాటు షాంగ్ డికు మేకలు మరియు ఎద్దులకు బలులుగా అర్పించటం జరిగింది. ఇది చైనీయుల పాపముల కొరకు మరియు మంచి పంటల కొరకు బలులు అర్పించటం జరిగింది. అయినప్పటికీ యేసు సిలువలో మరణించినప్పుడు దేవునికి సమర్పించ వలసిన బలులు ఇంక అవసరం లేదని బైబిల్ చెప్తున్నది. ఎందుకు? ఎందుకంటే యేసు తన సొంత రక్తం ద్వారా ప్రవేశించటం వలన ఆయన శాశ్వత విముక్తిని కలిగియున్నాడు. ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్న ప్రకారం ఈ విముక్తి దేవునికి నిందారహిత విముక్తి. మరణానికి నడిపించే క్రియలనుండి ఇది మన మనస్సాక్షిన్ని జీవము గల దేవున్ని సేవించుటకు మనలను కడుగుతుంది. ఎంత గొప్ప వాగ్దానము. యేసుక్రీస్తు యొక్క మరణము మనలను దేవునిని సేవించడానికే కాకుండా దేవుని యెదుట మన పాపాలు క్షమించబడడానికి అనుమతిస్తుంది.

కేవలం అధికంగా ఉన్న కొలస్త్రాలు మన ధమనుల నుండి రక్తం బయటకు రాకుండా ఎలా అడ్డు కుంటుందో అదే విధంగా మన పాపాలు కూడా దేవునికి మనకు ఉన్న సంబంధానికి అడ్డు పడతాయి. అయినప్పటికీ యేసుక్రీస్తు యొక్క మరణము మరియు ఆయన చిందించిన రక్తం దానిని నా కొరకు మార్చివేసింది. నా విశ్వాసాన్ని ఆయన మీద ఉంచటం వలన నేను శాశ్వతంగా జీవించగలను. నేను దీనిని ఎలా చేయగలను లేక తెలుసుకోగలను?

మీరు నాతో కూడా ఈ ప్రార్థనను చేయగలరు.

ప్రియమైన యేసు, నేను తప్పు చేసి, నీకు వ్యతిరేకంగా పాపం చేశానని నాకు తెలుసు. నీవు నా పాపముల కొరకు సిలువలో మరణించి నా కొరకు నీ రక్తాన్ని చిందించావని నేను నమ్ముతున్నాను. నీవుచనిపోయిన తరువాత సమాధి చేయబడి మూడవ రోజున సమాధినుండి తిరిగి లేచావని నేను నమ్ము తున్నాను. నా కొరకు దానిని చేసినందుకు కృతజ్ఞతలు. నా యొక్క విశ్వాసాన్ని నీలో ఉంచుతున్నాను.

నీవు గనుక ఈ ప్రార్థన చేసినట్లు అయితే ఈ రోజు నుండి నీవు కూడా దేవుని బిడ్డవే మరియు నిరంతరం జీవించగలవు.