1.05 డాక్టర్ లూకా స్ట్రోక్ గురించి ఏమి చెప్పాల్సి ఉంది

మరణానికి నడిపే ప్రధాన కారణాలలో స్ట్రోక్ ఒకటి. చైనాలో ఉన్న యవ్వనస్తులను మరణానికి నడిపే 5 పెద్ద కారణాలలో ఈ స్ట్రోక్ ఒక్కటి. ఈ స్ట్రోక్ తో బాధపడినవారు ఎవరైనా మీకు తెలుసా? వారి మీ తల్లి లేదా తండ్రి? మీ అమ్మమ్మ లేదా తాతయ్య? లేదా అది మీరే కావచ్చు. స్ట్రోక్ గురించిన ఈ క్రింది ముఖ్యమైన ప్రశ్నలను గురించి వారు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? మొదటిది, స్ట్రోక్ రావడానికి గల కారణాలు ఏమిటి? రెండవది, స్ట్రోక్ ను నియంత్రించడం జరుగుతుందా? మూడవది, నాకు లేదా నా కుటుంబంలో ఎవరికైనా స్ట్రోక్ వచ్చినప్పుడు నేను తీసుకోవాల్సిన జాగ్రతలు ఏమిటి? నాలుగవది, స్ట్రోక్ వచ్చిన తరువాత మాట్లాడడం లేదా నడవడం కుదురుతుందా? చివరిగా, నేను లేదా వేరే ఎవరైనా స్ట్రోక్ వచ్చి చనిపోతే వారికి ఏమి జరుగుతుంది? మరణం తరువాత వారికి ఆశ ఉందా?

నాకు తెలిసి స్ట్రోక్ వచ్చిన ఒక వ్యక్తి గురించి చెప్పనివ్వండి. జాంగ్ వెయి పింగ్ అనే 72 సంవత్సరాలు కలిగిన ఒక వ్యక్తి ఉన్నాడు. అతనికి రక్తపోటు ఉందని తెలవడానికి ముందు అనేక సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడు. ఒకసారి అతనికి అలసట రావడం వలన డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళాడు. అతనిని పరీక్షించి డాక్టర్ జాంగ్ వెయి పింగ్ తో మీకు అధిక రక్తపోటు 160/100 గా ఉందని చెప్పాడు. మరియు అతనితో వ్యాయామం బాగా చేయాలని బరువు ఇంకా తగ్గాలని చెప్పాడు. దాని ద్వారా మీకున్న రక్తపోటును తగ్గించడానికి అవకాశం ఉంటుందని చెప్పాడు. ఒకవేళ అది పనిచేయకపోతే మందుల ద్వారా తగ్గించాల్సి ఉంటుందని చెప్పాడు. డాక్టర్ అతనికి చెప్పిన విధంగా జాంగ్ వెయి పింగ్ చేశాడు. ప్రతిరోజు ఉదయం అతను 20 నిమిషాలపాటు నడవడం ప్రారంభించాడు. అతని పదవి విరమణ అయిన తరువాత 10 సంవత్సరాల వరకు ఏ పని చేయకపోవడం వలన 5-8 కిలోల బరువు పెరిగాడని గ్రహించాడు. 3 నెలల పాటు జాంగ్ వ్యాయామం చేసి తిరిగి డాక్టర్ యొద్దకు వచ్చాడు. అతని రక్తపోటు తగ్గినప్పటికీ ఇంకా సాధారణ స్థితిలోకి రాలేదు. ఆ సమయంలో తన రీడింగ్ 150/95 ఉంది. అప్పుడు డాక్టర్ అతనితో చర్చించి మందులు వాడమని సలహా ఇవ్వగా దానికి జాంగ్ అంగీకరించాడు. కొన్ని సంవత్సరాల పాటు జాంగ్ ఎంతో విధేయతతో వాటిని తీసుకున్నాడు. మరియు దానికి ఫలితంగా జాంగ్ 5-8 కిలోల బరువు తగ్గడమే కాకుండా అతని రీడింగ్ 140/85 గా సామాన్య స్థితిలోకి వచ్చింది. మరియు ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయడం వలన బరువు తగ్గి రక్తపోటు సాధారణ స్థితిలో ఉండడం వలన అతను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాడు. అతను డాక్టర్ తో సంప్రదించకుండా ఇంకా మందులు తీసుకోవడం అవసరం లేదని వాటిని తీసుకొనుట మానివేశాడు. మరియు అతని రక్తపోటు అదుపులో ఉంది

అనుకుని వాటిని తీసుకోవడం మానివేశాడు. అతను ఒకసారి మందులు వేసుకుంటే ఒక గంటపాటు అతని ముఖం అంతా ఎర్రగా అవుతుంది. ఆ విషయాన్ని డాక్టర్ తో కూడా ఎప్పుడు చెప్పలేదు. మందులు వేసుకోవడం ఆపివేసిన విషయాన్ని కనీసం కుటుంబంలో కూడా ఎవ్వరికి చెప్పలేదు. ఒక నెల వరకు అతను చాలా ఆనందంగా ఉన్నాడు. నాకు ఇంకా రక్తపోటు సమస్యలు లేవని అనుకున్నాడు. అప్పుడు ఒకరోజు అతను గడ్డం గీసుకొనుచుండగా అతని కుడిచేయి తిమ్మిరి ఎక్కింది. మరియు కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం బాధపడినట్లుగానే అతనికి చాలా అలసట వచ్చింది. కానీ ఈసారి చాలా ఎక్కువగా వచ్చింది. అతని కాలు మరియు చేయి కూడా బలహీనమైనది. అప్పుడతను క్రింద పడిపోయి అతని భార్యను పిలిచాడు. అప్పుడు ఆమె మరియు అతని కుటుంబం ఆసుపత్రిలో చేర్పించగా డాక్టర్ అతనికి పెద్ద స్ట్రోక్ వచ్చిందని నిర్ధారించాడు. జాంగ్ వెయి పింగ్ ఇంక తన జీవితంలో ఎప్పటికి నడవలేడు మరియు తన కుడిచేతితో తినలేడు, గడ్డం కూడా గీసుకోలేడు.

ప్రతి పనిలోనూ అతనికి ఎవరో ఒకరు సహాయం చేయాల్సి వస్తుండడం వలన కొన్ని నెలలుగా అతను మరింత ఆందోళన చెందడం ప్రారంభించాడు. అతని భార్య లేక కుటుంబంలో ఎవరైనా ఆయనకు స్నానం చేయించడం, దుస్తులు వేయడం, మరియు అన్నం తినిపించాల్సి వస్తుంది. అది అతనికి చాలా అవమానకరంగా ఉండేది. 6 సంవత్సరాల మనవడితో కలిసి ఆడలేని పరిస్థితి. కేవలం చక్రాల కుర్చీలో కూర్చుని తన మనవడు ఆడేది పరిగెత్తేది చూస్తూ ఉండడం మరియు అతని స్నేహితులు బయట మాట్లాడుకుంటుంటే వారితో మాట్లాడాలని ఆశ కలిగినప్పటికీ మెట్లు దిగి వెళ్ళే అవకాశం కూడా లేదు.

అప్పుడు జాంగ్ వెయి పింగ్ తన జీవితం యొక్క ప్రయోజనం గురించి మరణించిన తరువాత అతనికి ఏమి జరుగుతుందని ఆలోచించడం ప్రారంభించాడు. దానికి కారణం డాక్టర్ అతనికి మరొక స్ట్రోక్ వస్తుందని, అది గనుక వస్తే అతను చనిపోతాడని చెప్పాడు. ఒకరోజు రేడియోలో వస్తున్న 'మరణం తరువాత జీవితం' అనే సందేశాన్ని విన్నాడు. ఆ పదానికి అర్థం ఏమిటి? ఆ మాట గురించి తన స్నేహితులతో అడిగాడు కాని వారందరూ కూడా అతనితో మాట్లాడడానికి ఇష్టపడలేదు. ఇంకొక రోజు రేడియోలో ఇదే అంశం 'మరణం తరువాత జీవితం' అనే అంశం మీద వస్తున్న దానిని వింటుండగా ఇది యేసుక్రీస్తుకు సంబంధించిన అంశంగా గుర్తించాడు. మరియు ఆయన పేరును మొదటిసారిగా విన్నాడు. ఈ యేసుక్రీస్తు ఎవరు? ప్రజలను వారి పాపములనుండి రక్షించడానికి దేవుని కుమారడు మనుష్యకుమారునిగా ఈ భూ లోకానికి వచ్చినాడని ఈ

రేడియో ద్వారా వస్తుండగా విన్నాడు. మరియు ఈ కార్యక్రమం ద్వారా 'ఏ భేదమును లేదు; అందరును పాపముచేసి దేవుడు అను గ్రహించు మహిమను పొందలేక పోవుచున్నారు (రోమా 3:23).'

మరియు ఈ కార్యక్రమం పాపం అనగా మనిషి తన సొంత ప్రణాళిక ప్రకారం దేవునికి విరుద్దంగా వెళ్ళుతుండమే అని తెలియజేసినది. మరియు పాపం వలన వచ్చు జీతం మరణము, అయితే దేవుని క్రుపావరము మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తునందు నిత్యజీవము (రోమా 6:23)' అని విన్నాడు. అయితే బైబిల్ ఒక అద్భుతమైన విషయాన్ని వాగ్దానం చేసినట్లుగా ఈ కార్యక్రమం వివరించబడింది. అది 'మనమింకను పాపులమై యుండగానే ఆయన మన కొరకు చనిపోయెను (రోమా 5:8).' అనగా యేసు మనకొరకు చనిపోయెను అని వివరించబడింది. మరియు మన పాపాలను ఆయన భరించి దేవునినుండి మనకు రావలసిన శిక్షను ఆయన అనుభవించి మనం శాశ్వతమైన మరణానికి వెళ్ళకుండా కాపాడెను. జాంగ్ వెయి పింగ్ ఇంతకు ముందు ఎప్పుడు వినని విషయాలను విన్నాడు. కనీసం బౌద్ధరాలు అయిన తన తల్లి నుండి గాని, లేక కన్ఫ్యూషియన్ (confusion) అయిన తన తండ్రి నుండి కాని ఎప్పుడు వినలేదు. యేసుక్రీస్తు మరణం నుండి లేచాడని ఆయన ఇంతకుముందు ఎవరి దగ్గరనుండి ఈ విషయాన్ని వినలేదు. మరియు ఇలా ఎవరు లేచారని కూడా వినలేదు. మరణాన్ని జయించాడానికే చనిపోయి తిరిగి లేచాడని విన్నాడు. భయపడడానికి మరణం ఇకమీదట మన శత్రువు కాదు.

జాంగ్ వెయి పింగ్ మరొక ప్రశ్న కలిగి ఉన్నాడు. అది అతను ఎలా మరణానికి భయపడకుండా ఉండగలడు? అప్పుడు రేడియో కార్యక్రమం ఈ విధంగా చెప్పడం ప్రారంభించింది, 'అదేమనగా యేసు ప్రభువని నీ నోటితో ఒప్పుకొని, దేవుడు మృతులలోనుండి ఆయనను లేపెనని నీ హృదయమందు విశ్వసించినయెడల నీవు రక్షింపబడుదువు. ఏలయనగా నీతి కలుగునట్లు మనుష్యుడు హృదయములో విశ్వసించును, రక్షణ కలుగునట్లు నోటితో ఒప్పుకొనును (రోమా 10:9,10).

కొన్ని నెలల తరువాత వచ్చిన రెండవ స్ట్రోక్ ద్వారా జాంగ్ వెయి పింగ్ మరణించాడు. అయితే అతను భయపడుతూ మరణించలేదు, శాశ్వతంగా యేసుక్రీస్తుతో ఉంటానని ఊహించుకుంటూ మరణించాడు. ఎందుకంటే తాను చేసిన పాపాలను క్షమించమని అడిగి రక్షకుడిగా ఆయనను తన జీవితంలోకి ఆహ్వానించాడు.

స్ట్రోక్ ల గురించి చర్చించుకునే ముందు వాటిని ఎలా నిరోధించగలమో తెలుసుకుందాము. మొదట, సంవత్సరానికి ఒకసారి రక్తపోటును తనిఖీ చేయించుకుంటూ అధికంగా ఉన్నయెడల డాక్టర్ యొక్క సలహాలు పాటించవలెను. రెండవది, 30 నిమిషాల పాటు వారానికి కొన్ని రోజులు వ్యాయామం చేయాలి. మూడవది, బరువును తగ్గించుకోవాలి. నాల్గవది మరియు చివరిగా ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రమాద కారకాలను మీ డాక్టర్ తో సంప్రదించడం వలన వాటిని మార్చుకొనే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇప్పుడు మనకి జాంగ్ వెయి పింగ్ అనే రోగి యొక్క కథ తెలుసు. స్ట్రోక్ కలిగి ప్రమాదంగా మీరు ఉన్నారని మీరు ఎలా తెలుసుకోగలరు? ఒక వ్యక్తి స్ట్రోక్ కలిగి ఉన్నాడని ఈ క్రింది కారకాల ద్వారా తెలుసుకుందాము. మొదట, రక్తపోటు, ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. సాధారణ రక్తపోటు 140/90 కంటే తక్కువ ఉండాలి. వారానికి ఒకసారి రక్తపోటు పరీక్ష చేయించుకోవాలి. రెండవది, వయస్సు. మీరు 60 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు కలిగి ఉన్నట్లయితే స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. మూడవది, డయాబెటిస్. నాలుగవది అధిక కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రైగ్లిజెరైడ్స్. ఐదవది సిగరెట్ ధూమపానం. ఆరవది కుటుంబం యొక్క స్ట్రోక్ చరిత్ర. ఏడవది మద్యపానం. ఎనిమిదవది గత చరిత్రలో కలిగి ఉన్న గుండెపోటు. తొమ్మిది ఎయిడ్స్ లేక ఎక్వయిర్డ్ ఇమ్యునో సిండ్రోమ్. పదవది, విలాసము కొరకు మత్తుపదార్థాలు సేవించుట, పదకొండవది, గత చరిత్రలో చేసిన గుండె మార్పిడి. ఈ ప్రమాద కారకాలు గనుక మీరు కలిగి ఉంటె స్ట్రోక్ రాకుండా ఏమి చేయాలో డాక్టర్ ను సంప్రదించి తగిన సలహాలు తీసుకోవాలి.

తరువాత, స్ట్రోక్ యొక్క హెచ్చరిక గుర్తులు మరియు లక్షణాలు ఏమిటి? స్ట్రోక్ వచ్చినప్పుడు శరీరం చూపించే సూచనలు ఏమి? మొదట అలసట, చాలా ముఖ్యమైనది. ఏ రకమైన అలసట అయినా సరే కొన్ని రోజులుగా మిమ్మల్ని బాధపెడుతుంటే డాక్టర్ ను కలవడం మంచిది. రెండవది, ముఖంలో చేతులలో లేక కాళ్ళలో తిమ్మిరి. మూడవది, ముఖ కండరాలలో లేక చేతుల లేదా కాళ్ళ కండరాలలో ఇబ్బంది పడుట. నాలుగోది మింగుటకు ఇబ్బంది పడుట, ఐదవది మాట్లాడుటకు ఇబ్బంది పడుట, ఆరవది కళ్ళు తిరుగుట. వీటిలో ఏ రకమైన గుర్తులు లేక లక్షణాలు కలిగియున్నట్లయితే వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళి డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ప్రజలు తరచుగా అడుగుతూ ఉంటారు. ఒకసారి స్ట్రోక్ రావడం ప్రారంభమై ఏమి చేయలేని స్థితిలో ఉన్నప్పుడు వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళడం ఎలా సాధ్యం అవుతుంది? దానికి సమాధానం గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ప్రపంచంలో అనేక ప్రదేశాలలో కొత్త శక్తి కలిగిన మందులు లభిస్తున్నాయి. ఇవి చైనాలో

కూడా ఉన్నాయి. ఇవి స్ట్రోక్ ద్వారా వచ్చిన సమస్యను నిలిపి వేయగలవు. స్ట్రోక్ వచ్చిన రెండు గంటల లోపు వీటిని ఇవ్వడం ద్వారా స్ట్రోక్ ను నియంత్రించగలము.

చెప్పడానికి ఒక సెకను పాటు ఆగండి! స్ట్రోక్ కు గల కారణాలు ఏమిటి? నిజానికి స్ట్రోక్ లు అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అత్యంత సాధారణమైన విషయం ఏమిటంటే ధమనుల ఫలకం గట్టిపడడం వలన మెదడులో రక్తనాళాలు ఆగిపోతాయి. దీని ద్వారా రక్తం ధమని ద్వారా ప్రవహించడం కష్టం అవుతుంది. ఎప్పుడైతే రక్తం ధమని ద్వారా మెదడు కణాలకు వెళ్ళదో అప్పుడు మెదడు కణాలు చనిపోయి స్ట్రోక్ రావడానికి కారణమవుతాయి. గుండె నుండి మెదడుకు వెళ్ళే రక్తం గడ్డకట్టడం ద్వారా కూడా స్ట్రోక్ వస్తుంది. మూడవది మరియు ఆఖరిగా మెదడులో ఉన్న రక్తనాళాలు కరిగిపోయి రక్తస్రావం జరగడం వలన కూడా కారణమవుతుంది. ఈ రెండు కూడా మొదట పెర్కొన్నటువంటి సాధారణమైనవి కాదు. మీరు డాక్టర్ ని సంప్రదిస్తే ఆయన వీటిలో మీరు ఏది కలిగియున్నారో చెప్పి చికిత్స చేస్తాడు. మరియు అన్ని స్ట్రోక్ లుకు ఒకే రకమైన చికిత్స ఉండదు. నేను లేదా ఒక కుటుంబ సభ్యుడు స్ట్రోక్ కలిగియుంటే బలహీనత లేక ఇబ్బంది పడుతూ మాట్లాడడం లేదా సమస్యలు నయం అవడానికి వీలుందా? ఉదాహరణకు జాంగ్ వెయి పింగ్ కు నయం కాలేదు. కొన్నిసార్లు నయం అవుతాయి, కొన్ని సార్లు నయం అవ్వవు. నయం అవుతాయా అవ్వదా అని చెప్పడం చాలా కష్టం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరించడానికి చాలా కాలం పడుతుంది. ఉదాహరణకు బలహీనమైన కాలు. ఈ లక్షణాన్ని పరిష్కరించడానికి కాలక్రమేణా తక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. స్ట్రోక్ వచ్చిన తరువాత ఆ వ్యక్తికి ఎలా నయం చేయవచ్చు? మొదట, గతంలో పేర్కొన్న ప్రమాదకారకాలన్నింటిని తనిఖీ చేయించుకొని మందులు తీసుకోవాలి. అవికూడా మీకున్న వాటిలో అసాధరణమైనవి. ఉదాహరణకు మీకు సిగరెట్, ధూమపానం అలవాటు ఉంటే ఆపివేయాలి. రక్తపోటు అధికంగా ఉంటే దానిని నియంత్రించడానికి కావలసిన వైద్యం తీసుకోవాలి. రెండవది, మందులగురించి మీ డాక్టర్ ను చర్చించండి. జాంగ్ వెయి పింగ్ లాగా డాక్టర్ ను సంప్రదించకుండా ఏ కారణం చేతకూడా మందులు ఆపకూడదు. మూడవది, స్ట్రోక్ తరువాత బలహీనమైన మీ శరీర అవయవాలకు వ్యాయామం చేయాలి. చివరిగా, స్ట్రోక్ వచ్చిన తరువాత చాలా మంది ఆందోళన చెందుతారు. ఇది చాలా కష్టతరమైనది. మీ డాక్టర్ నుండి సలహా పొందుము.

అయితే సంబంధం లేకుండా ఆధునిక లేదా పురాతన వైద్యశాస్త్రం అందిస్తున్నది ఏమిటి? అవి పరిపూర్ణమైన ఆనందాన్ని ఇవ్వలేవు. బైబిల్ ఎలా శాశ్వతమైన జీవితాన్ని పొందుకోవాలో జాంగ్ వెయి పింగ్

కు మరియు మనకు కూడా చెప్తున్నది, 'నేను (అనగా యేసుక్రీస్తు) జీవము కలుగజేయుటకును అది సమృద్ధిగా కలుగుటకును వచ్చితిని.' కేవలం యేసుక్రీస్తు ద్వారా మాత్రమే మనం నిజమైన మరియు అర్థవంతమైన జీవితాన్ని శాశ్వతంగా కలిగియుంటాము.

జాంగ్ వెయి పింగ్ లాగా మీరు కూడా ఎప్పటికి శాశ్వతమైన జీవితాన్ని కలిగియుంటారు. 'దేవుడు లోకమును ఎంతో ప్రేమించెను. కాగా ఆయన తన అద్వితీయకుమారునిగా పుట్టిన (ఆయన యేసుక్రీస్తు) వానియందు విశ్వాసముంచు ప్రతివాడును నశింపక నిత్యజీవము పొందునట్లు ఆయనను అనుగ్రహించెను (యోహాను 3:16)' అని యేసు చెప్పెను. యేసుక్రీస్తును నీ ప్రభువుగా మరియు రక్షకుడిగా నమ్మి ఆయనయందు విశ్వాసం ఉంచడం ద్వారా శాశ్వతమైన జీవితాన్ని కలిగియుంటారు. అయితే జాంగ్ వెయి పింగ్ లాగా ఒక ప్రధానమైన ఆరోగ్య సమస్య వచ్చేంతవరకు ఎదురుచూడవద్దు. ప్రభువైన యేసుక్రీస్తును మీ పాపాలను క్షమించడానికి మరియు మీతో కలిసి జీవించడానికి ఇప్పుడే మీ హృదయంలోనికి ఆహ్వానించుము. అది మీరు ఇప్పుడు చేస్తారా? ఆ విధంగా చేయాలనుకుంటే నా తర్వాత ఈ ప్రార్థనను అనుసరించండి.

'ప్రియమైన యేసూ, నేను తప్పు చేసి పాపము చేశానని నీ యెదుట ఒప్పుకుంటున్నాను. నా పాపాలను క్షమించి నా జీవితంలోకి రండి. నేను చేసిన పాపాలకు బదులుగా నీవు సిలువలో మరణించావని, మరియు సమాధి చేయబడి మరణాన్ని జయించడానికి తిరిగి లేచావని నమ్ముతున్నాను.'

మీరు గనుక ఈ ప్రార్థన చెసినట్లయితే యేసుక్రీస్తు మీ జీవితంలోకి వస్తాడు మరియు మీరు దేవుని పిల్లలుగా చేయబడతారు. మీ జీవితంలో ఇంతకుముందు ఎప్పుడు తీసుకోని నిర్ణయాన్ని ఇప్పుడు తీసుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు. దేవుడు మిమ్ములను ఆశీర్వదించును గాక!