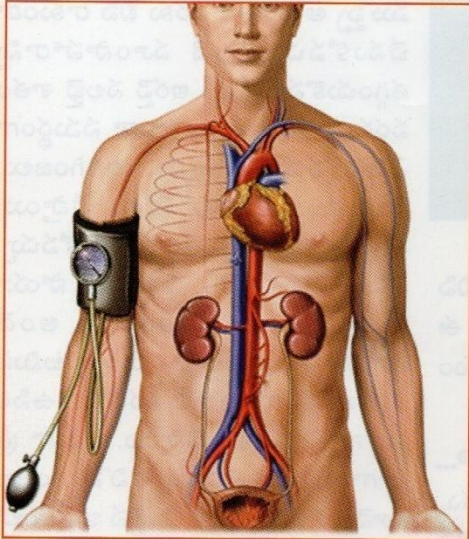


హైబీపితో చీర్లకాలిక దుష్ప్రభావాలు

హైబీపితో తలెత్తే దుష్ప్రభావాలు రెండు రకాలుగా చెబుతారు. 1 నేరుగా రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్లనే కొన్ని దుష్ప్రభావాలు తలెత్తే అవకాశం ఉండి. (వాస్క్యులర్ కాంప్లికేషన్స్). 2. దీర్ఘకాలం రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల.... రక్తనాళాల లోపల గోడల్లో మార్పులు వచ్చి... వాటిలో కొలెస్ట్రాల్ వంటివి పేరుకుని.... దాని వల్ల దుష్ప్రభావాలు రావచ్చు (అథెరోస్క్లెరోటిక్ కాంప్లికేషన్స్). వాస్తవానికి ఈ రెండు రకాలూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసే ఉంటాయని గుర్తించాలి. మొత్తానికి వీటివల్ల రక్తనాళాలు దెబ్బతిని గుండెపోటు, పక్షవాతం... ఇంకా చాలా ముందుకొస్తాయి.

తల నుండి కాళ్ళ వరకూ!



- **పక్షవాతం :** హైబీపీ కారణంగా మెదడులోని రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహం దెబ్బతిని, మెదడులోని కొంత భాగానికి రక్తప్రసారం నిలిచిపోయి పక్షవాతం రావచ్చు. సుమారు 80% మందికి ఇలా వస్తుంది. రెండోది ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తనాళం చిట్టి మెదడులో రక్తస్రావమై దానివల్లా పక్షవాతం రావచ్చు (20%) హైబీపీ వల్ల ఈ రెండు రకాలుగానూ పక్షవాతం ముంచుకురావచ్చు.
- **కన్ను :** కంటలోని రెటీనా పొర మీది రక్తనాళాలు దెబ్బతినిపోవచ్చు. దీన్ని 'హైపర్టెన్సివ్ రెటీనోపతి' అంటారు. మధుమేహంతో కూడా రెటీనోపతి వస్తుంది.
- **గుండె :** గుండెపోటు, గుండె బలహీనం కావటానికి ముఖ్యమైన కారణాల్లో హైబీపీ, ఒకటి. గుండె బలహీనం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) కావటానికి కూడా ముఖ్యకారణం. హైబీపీనే.
- **బృహద్దమనికి ముప్పు :** ఇది హైబీపీ భాదితుల్లోనే ఎక్కువ కనకబడుతుంది.

- **రక్తనాళాలు :** ఒళ్లంతా రక్తనాళాల్లో మార్పులు ఎక్కడైనా రావచ్చు. ముఖ్యంగా కాళ్ళ రక్తనాళాల్లో వస్తే, కాళ్ళకు రక్తసరఫరా తగ్గి.... నడిపై కాళ్ళు పట్టేసినట్లు విపరీతమైన నొప్పి, పుండ్లు పడి, మానకుండా కుళ్ళిపోవటం (గ్యాంగ్రీన్) ఇలాంటివన్నీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీన్నే పెరిఫెరల్ వాస్క్యులర్ డిసిజ్ అంటారు.
- **కిడ్నీలు :** హైబీపీ వల్ల కిడ్నీలో రక్తనాళాలు పూడికలు వల్ల కిడ్నీకి రక్తప్రసారం తగ్గి.... కిడ్నీల్లో విషతుల్యాలు విడుదలై.... దాని వల్లా కిడ్నీలు దెబ్బతినొచ్చు. అందుకే హైబీపీని గుర్తించినప్పుడు మూత్రంలో మైక్రోఆల్బ్యుమిన్, రక్తంలో యూరియా, యూరిక్ ఆమ్లము, క్రియాటినిన్ పరీక్షించుట మంచిది.

జీవనశైలి మార్పులు : అందరికీ తప్పవు

- **పొగ :** పొగ కచ్చితంగా బీపీ పెంచుతుంది. అంతేకాదు, అనేక విధాలుగా కూడా అనారోగ్యం.
- **మద్యం :** ఆల్కహాల్ చాలా మితంగా విస్కీ, బ్రాంది 1.5 ఔన్సులు నియంత్రణలో ఉండేలేనివారు దాని జోలికే పోకూడదు. అధికంగా మద్యం తీసుకోవటం హైబీపీకి ఒక ముఖ్యకారణం.
- **మందులు :** నొప్పినివారిణి మందులు, గర్భనిరోధక మాత్రలు, ముక్కురంధ్రాలు బిగిసినప్పుడు తగ్గేందుకు వేసుకునే చుక్కల మందులు స్థిరాయిడ్స్, వీటన్నింటి వల్లా బీపీ పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే బీపీ చికిత్సకు వెళ్ళినప్పుడు వాడుతున్న ఇతర మందుల వివరాలన్నీ వైద్యులకు చెప్పాలి.

బీపీ దశ	సిస్టోలిక్ బీపీ (ఎంఎంహెచ్ఎచ్)	డయాస్టోలిక్ బీపీ (ఎంఎంహెచ్ఎచ్)
సార్మల్ (సాధారణం)	120 కన్నా తక్కువ	80 కన్నా తక్కువ
ప్రి హైపర్టెన్షన్	120-139	90 కన్నా తక్కువ
స్టేజ్ 1 హైపర్ టెన్షన్	140-159	90-99
స్టేజ్ 2 హైపర్ టెన్షన్	160 ఆపైన	100. ఆపైన



డా॥ జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen.Med.), D.M. (Endo)

రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్వాలిఫైడ్ & ఆధిరక్షిత డయాబెటిస్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899

సెల్ : 77026 44144

76739 01474

డయాబెటిస్, జి.సి., ధైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్

గోదావరి సీటీ స్కానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

రక్తపోటు - జీవనశైలి మార్పు (B.P. & LIFE STYLE)

చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాపకింద నీరులా అందరినీ ఆవహిస్తున్న ప్రమాదం. రక్తపోటు మన దేశంలో ఏటా పదిశాతం మరణాలకు కారణం ఈ సమస్య. పిల్లలు, ఇల్లు, ఉద్యోగం అంటూ క్షణం తీరక లేని వసులతో తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనయ్యే మహిళలు దీని బారిన చాలా తేలిగ్గా పడుతున్నారు. అధిక రక్తపోటుకు గురికాకుండా ఉండటానికి... సమస్య ఉంటే నియంత్రించడానికి ఆహార మార్పులతో పాటు వ్యాయామానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఊబకాయం నుంచి బయట వడటం, ఉవ్వువాడకాన్ని తగ్గించడం, ఒత్తిడి తగ్గించుకొని మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం వంటివి రక్తపోటు నియంత్రణకు ప్రాథమికంగా పాటించాల్సిన సూత్రాలు.

నియమాలతో... నియంత్రణ :

ఉవ్వువాడకాన్ని రోజులో **2,300 మి.గ్రా.ల '5 గ్రా. 1 చిన్న స్పూన్'** కంటే తక్కువగా ఉండేట్లు జాగ్రత్త పడాలి. **బి.పి. ఇంకా తగ్గకపోతే సోడియం 1000 మి.గ్రా.ల కంటే తక్కువ తీసుకోవాలి (మందులు వాడుతూ)** సోడియం అధికంగా ఉండే వేపుళ్ళు, నిల్వ పచ్చళ్ళు, వడియాలు, చల్ల మిరపకాయలు వీటితో పాటు శీతల పానీయాలు, బజారులో దొరికే ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలనూ పూర్తిగా మానేయాలి. బాటిల్ పదార్థాల కన్నా తాజాగా వండుకొని తినడం వల్ల సోడియం 600-800 మి||గ్రా|| వాడకం నియంత్రణలో ఉంటుంది.

డాప్... బి.పి. గుండెజబ్బుల నుంచి కాపాడుకోవడానికి ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్న విధానం ఇది. డాప్ అంటే డైటరీ అప్రోచ్ టు స్టాప్ హైపర్టెన్షన్ పీచు, పోషకాలని సమృద్ధిగా అందించే మీ విధానంలో 4,700 మి.గ్రా. పోటాషియం 1,250 మి.గ్రా. క్యాల్షియం, 500 మి.గ్రా. మెగ్నీసియం తక్కువ మోతాదులో



సోడియం అందుతాయి.

ఈ తరహా ఆహారం కారణంగా బిపి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అయితే ఈ ఆహారంలో కీలకమైన పోటాషియం, కాల్షియం ఎలా అందుతాయో చూద్దాం.

పోటాషియం పొందుదామిలా...

అరటి వండ్రు, బత్తాయి, దోసకాయ, టమాటాలు, ఉప్పు లేకుండా వేయించిన వేరుశనగ, బీన్స్, బంగాళాదుంపలు, మునగాకు, కొత్తమీర వీటిలో పోటాషియం పుష్కలం. ఆరోగ్య నిబంధనల ప్రకారం రోజులో **3,500 మి.గ్రా. పోటాషియం** శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది.

పాలు... మేలు :

శరీరంలో క్యాల్షియం స్థాయిలు తగినంతగా ఉన్నవారిలో రక్తపోటు సమస్య అంతగా ఉండదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ స్థాయిలు తగ్గుతుంటే క్రమంగా బిపి పెరిగిపోతుంది. కాబట్టి క్యాల్షియం సమృద్ధిగా అందే **కొవ్వ లేని వెన్న తీసిన పాలు**, పాల ఉత్పత్తులు, పెరుగు రోజూ తీసుకోవడం వల్ల చక్కని ఫలితాలు ఉంటాయి.

ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు మామూలు వాడకం కన్నా కాస్త పెంచవచ్చు. వీటిలో లభించే సల్ఫర్ కి బిపిని తగ్గించే సామర్థ్యం మెండు, నూనెల్లో **వేరుశనగ, ఆలివ్, రైస్ బ్రాన్, నువ్వులు నూనెల** వాడకం ఆరోగ్యానికి మేలు మైదాతో చేసిన పఫ్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయాలి. తృణధాన్యాలతో చేసిన **బ్రౌన్ బ్రెడ్, ముడిధాన్యం** వంటి వాటికి ప్రాధాన్యం

ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారంలో తాజా కాయగూరలు, తృణధాన్యాలు, పండ్లు, గింజలు చేరడం వల్ల తగినంతగా పోటాషియం, పీచు అందుతుంది. దీంతో ముప్పై ఆరుశాతం వరకు బిపి రాకుండా చేసుకోవచ్చు. అదే మాంసాహారాన్ని తగ్గించుకొన్నట్లయితే ఇరవై నలభై శాతం వరకు ఈ సమస్య రాకుండా సమర్థంగా ఎదుర్కోవచ్చు. చిక్కుడు, జాతిగింజలు, మొలకలు బోలెడు మేలు చేస్తాయి. మాంసకృత్తులని మితంగా తీసుకోవచ్చు. చేపలు, స్కిన్ లెస్ మాంసం, సోయా ఉత్పత్తుల నుండి అందే మాంసకృత్తులయితే ఉత్తమం. విటమిన్ 'సి' అధికంగా ఉండే కీరదోస, ఉసిరి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఒమెగా త్రి బాగా లభించే చేపలు అవిసె గింజల నూనెని రోజుకో చెంచా చొప్పున ఆహారంలో వాడుకోవచ్చు.

హానికారక ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు ఉండే పదార్థాలు అంటే బయట ఫ్యాకెట్లలో లభించే చిప్స్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రెస్ ప్రాసెస్ చేసిన ఇతర పదార్థాలు. ఇవి బిపికి కారణమవుతాయి. వీటిని దూరంగా పెట్టడం వల్ల ఒక్క రక్తపోటీ కాదు. గుండెజబ్బులు, మధుమేహం, క్యాన్సర్, ఊబకాయం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

నడకతో ఆరోగ్యం :

అరగంట్టైనా తప్పనిసరిగా నడకకు కేటాయించాలి. కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి నడవడం, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో కూర్చుని ధ్యానం చేసుకోవడం వల్ల బి.పి. దరిచేరదు. వ్యాయామం లేకపోతే 50శాతం అధికంగా ఈ సమస్య రావడానికి ఆస్కారం ఉంది.

-ఆరుబయట ఆడే ఆటలకి దూరంగా ...

ఊబకాయం, రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలూ తలెత్తున్నాయి. వాళ్ళకి ఆటల మీద ఆశక్తి కలిగేలా చేయడం, డ్యాన్స్ వంటివి చేసేలా ప్రోత్సహించాలి. చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లకు బదులుగా పండ్లు తీసుకొనేలా చెయ్యాలి. వీటిని జీవన శైలిగా అలవరచుకోవటం ఉత్తమం.