



“మారుతున్న జీవన శైలి... తినే ఆహారం.. శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేకపోవడం.. ఒత్తిడితో కూడుకున్న ఉద్యోగాలు చేయడం వంటివి.. మనిషి జీవితకాలాన్ని తగ్గిస్తున్నాయి. అందుకు సర్వసాధారణంగా వీటిమూలంగా వచ్చేది బి.పి. బి.పి అనేది మన శరీరం చుట్టూ రక్తాన్ని పంపే చేయడానికి గుండె ఉపయోగించే శక్తి కొలత. ఇది ప్రతి మనిషిలో ఒకేలా ఉండదు. కానీ సాధారణ స్థాయి కంటే అధికంగా ఉంటే మాత్రం సరైన మందులు వాడడం తప్పనిసరి. అనేక మంది బి.పి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. కానీ చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, అనేక తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడంతో పాటు మనిషి ప్రాణాపాయ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాదు రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం, గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, కళ్ళలోని రక్త నాళాలు కూడా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ముందస్తు అప్రమత్తతతో బి.పికి సరైన మందులు వాడడంతో పాటు జీవన శైలిలో మార్పులతో ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం సాగించవచ్చు” అని కొత్తగూడెం పట్టణంలోని **విప్ర హాస్పిటల్ అధినేత, ఎం.బి.బిఎస్, డిఎన్బి, ఎఫ్ఐడిఎం, ఎఫ్సీసీఎం ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ ఎం.గోపిచంద్** తెలిపారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా పెరుగుతున్న బి.పి రోగుల్లో అవగాహనపై కెరటం ప్రతినిధితో ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన తెలిపిన వివరాలు ఆయన మాటల్లోనే..

శామ్, జూన్ 22 (కెరటం ప్రతినిధి)

- ◆ అధికంగా ఉప్పు తింటే పెను ముప్పు కొనితెచ్చుకున్నట్లే..
- ◆ బి.పి. నిర్లక్ష్యంతో చాలా మంది రోగులు ప్రాణాపాయ స్థితికి..
- ◆ ముందస్తు అప్రమత్తతతో ఆరోగ్య జీవనం
- ◆ 35 ఏండ్లు పైబడిన వారు ఏడాదికోసారి చెకప్ తప్పనిసరి
- ◆ **విప్ర హాస్పిటల్ అధినేత, ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ ఎం.గోపిచంద్**
- ◆ డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా పెరుగుతున్న బి.పి రోగుల్లో అవగాహనపై కెరటం ప్రత్యేక కథనం..

బి.పి విస్తరిస్తే..

ప్రమాదమే..

అసలు బి.పి అంటే..

గుండె రక్తాన్ని శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు పంపే చేసినప్పుడు, గుండె ఉపయోగించే శక్తినే బి.పి అంటారు. సాధారణంగా ప్రతి మనిషిలో రోజంతా పెరుగుతుంది.. అలాగే పడిపోతుంది. బి.పిని రెండు సంఖ్యలను ఉపయోగించి కొలుస్తారు. సిస్టోలిక్ రక్తపోటు అని పిలువబడేది మొదటి సంఖ్య. ఇది గుండె కొట్టుకున్నప్పుడు ధమనులలో ఒత్తిడిని కొలుస్తుంది. దయాస్టోలిక్ బ్లడ్ ప్రెజర్ అని పిలువబడే రెండవ సంఖ్య. గుండె బీట్స్ మధ్య ఉన్నప్పుడు ధమనులలో ఒత్తిడిని కొలుస్తుంది. కొలత 120 సిస్టోలిక్, 80 దయాస్టోలిక్ చదివితే, మీరు “120 ఓవర్ 80” అని లేదా “120/80 ఎం.ఎం.హెచ్.బి” అని వ్రాస్తారు. అయితే సిస్టోలిక్ బి.పి 100 నుంచి 140, దయాస్టోలిక్ 70 నుంచి 90 ఉంటే సాధారణం అన్నట్లే. వీటికి మించి ఉంటే మాత్రం బి.పి ఉన్నట్లే.

బి.పి ఉందని తెలియజేసే సంతకాలివే..

హై బి.పి ఉందని సాధారణంగా ఎటువంటి హెచ్చరిక సంతకాలు లేదా లక్షణాలు ఉండవు. చాలా మందికి అది ఉందని తెలియదు. బి.పి ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి బి.పిని కొలవడం మాత్రమే మార్గం. అయితే కొంత మందిలో బి.పి ఎక్కువగా ఉంటే ఉదయం సమయాల్లో తల వెనుక నొప్పి, కళ్ళు తిరగడం, ఛాతిలో

ఒత్తిడిగా అనిపించడం, కళ్ళు మసక బారడం వంటివి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఏ చిన్న అనుమానం వచ్చినా సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఈ లక్షణాలు లేకున్నా హై బి.పి ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ముందస్తు అప్రమత్తతే శ్రేయస్కరం..

హై బి.పి సాధారణంగా కాలక్రమేణా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందుకు అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తగినంత క్రమమైన శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఇది జరగవచ్చు. షుగర్, ఊబకాయం వంటి కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు కూడా బి.పిని అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. హై బి.పి ఆరోగ్యాన్ని అనేక విధాలుగా దెబ్బతీస్తుంది. గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు, కళ్ళు వంటి ముఖ్యమైన

కొత్తగూడెం - సిస్టోలిక్



అవయవాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. చాలా మంది బి.పి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అలా నిర్లక్ష్యం చేయడం మూలంగా ఇప్పటికిప్పుడు ప్రమాదం ఉండకపోవచ్చు. కానీ పెద్ద వ్యాధులు బారిన పడి



ప్రాణాలకే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. అందుకే ముందస్తు అప్రమత్తతతో బి.పిని నియంత్రించుకోవచ్చు. అందుకు సరైన వైద్యుడిని సంప్రదించి మందులు వాడడంతో పాటు జీవన శైలిలో మార్పులు మూలంగా తగ్గించుకోవచ్చును. **కంట్రోల్లో ఉంటే బి.పి లేనట్టే...**

బి.పి ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా వారి బి.పి.ని కంట్రోల్లో ఉంచుకోవచ్చు. రోజుకు 30 నిమిషాలు శరీరానికి శారీరక శ్రమ అందించడం, ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడం, ఉప్పు పరిమితం చేయడంతో సహా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును ఉంచడం, ఒత్తిడిని నిర్వహించడం, సానుకూల జీవనశైలి మార్పులతో పాటు బి.పిని కంట్రోల్ ఉంచడానికి మందులు తీసుకోవాలి.



అందుబాటులో 24గంటల

వైద్య సేవలు...

చాలా మంది రోగులు ప్రస్తుతం బాధపడుతున్న వాటిల్లో బి.పి ప్రధానంగా ఉంది. అందుకు మా ఆస్పత్రిలో ఉచితంగా బి.పితో పాటు షుగర్ను పరీక్షిస్తున్నాం. ఈ సేవలతో పాటు 24గంటలు వైద్యులు కూడా అందుబాటులో ఉంటారు. బి.పి, షుగర్ మూలంగా వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలను పరీక్షించడంతో పాటు వాటికి సరైన వైద్యాన్ని కూడా సామాన్యులకు అందుబాటులో అందిస్తున్నాం.

- డాక్టర్ ఎం.గోపిచంద్

విప్ర హాస్పిటల్ అధినేత