కాలేయాన్ని కాచుకుందాం

ఈ నెల 19న వరల్డ్ లివర్ డే

కాలేయం మనిషి శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి. ఇది నిత్యం 500కు పైగా విధులు నిర్వర్తిస్తూ మన జీవనశైలిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కానీ కాలం కొద్దీ మారిపోతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మద్యపానం కాలేయానికి ముప్పు కలిగిస్తున్నాయి. అయితే, కాలేయ సమస్యలను చాలామంది తొలిదశల్లోనే గుర్తించలేకపోతున్నారు. దీంతో ప్రమాదకర దశలకు చేరుకుంటున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యం గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కలిగించడానికి 2010 నుంచి ఏటా ఏప్రిల్ 19న 'ప్రపంచ కాలేయ దినోత్సవం'గా జరుపుకొంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో కాలేయ సమస్యలను ముందు జాగ్రత్తలతో నియంత్రించడం ఎలాగో నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

కాలేయం శరీరంలో ఊపిరితిత్తుల కింద కుడివైపు ఉంటుంది. శరీరంలో కొవ్వులు కరిగించడంలో కీలకపాత్ర పోషించే పైత్యరసం ఉత్పత్తి, రక్తం గడ్డకట్టేందుకు అవసరమైన ప్రొటీన్స్ ఉత్పత్తి, తిన్న ఆహారంలో పోషకాలను దాచిపెట్టి శరీరానికి కావాల్సిన సమయంలో వాటిని విడుదల చేయడం, శరీరంలో పేరుకున్న టాక్సిన్లను కరిగించి విసర్జన రూపంలో వెళ్లిపోయేలా కాలేయం పనిచేస్తుంది. బీపీ, షుగర్, ఇమ్యూనిటీని సైతం ఇది పర్యవేక్షిస్తుంది. నాళాల ద్వారా రక్తం కాలేయానికి చేరిన తర్వాతే గుండెకు చేరుతుంది. ఆ ప్రక్రియలో పేగులనుంచి వచ్చే ప్రొటీన్లను నిల్వ ఉంచుకుంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన సందర్భాల్లో ఆయా అవయవాలకు అందిస్తుంది. ఇక కాలేయం ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా దెబ్బతింటుంది. మొదటిది ఎక్యూట్ డ్యామేజ్, రెండోది క్రానిక్ డ్యామేజ్. హెపటైటిస్ ఎ, హెపటైటిస్ బి లాంటి కాలేయ ఇన్ఫెక్షన్లు సోకినా, విషం తాగినా ఎక్యూట్ లివర్ డ్యామేజ్ సంభవిస్తుంది. వెంటనే తగిన చికిత్స అందిస్తే ఈ సమస్య త్వరగానే నయమైపోతుంది. మద్యపానం, ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కారణంగా కాలేయ సమస్యలతో బాధపడే వారిని గత కొన్నేళ్లుగా క్రానిక్ లివర్ డ్యామేజ్ సమస్య పీడిస్తున్నది. దాదాపు మద్యపాన దుర్వ్యసనం ఉన్న 70శాతం మందిలో ఈ తరహా సమస్య ఉంటుంది. క్రానిక్ లివర్ డ్యామేజ్ బారినపడితే కాలేయ మార్పిడి (లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్) కూడా అవసరపడొచ్చు.

కాలేయ విధ్వంసం 4 దశల్లో...

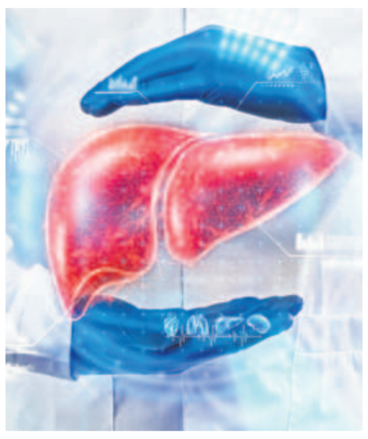
కాలేయం పాడైపోవడం నాలుగు ప్రధాన దశల్లో జరుగుతుంది. మొదటి దశ మద్యం సేవించడం ద్వారా వాపు ఏర్పడుతుంది. ఇందులో ఎక్కువ లక్షణాలు కనిపించవు. వాపు తగ్గకపోతే రెండో దశలో ఫైబ్రోసిస్‌కు దారితీస్తుంది. ఇక మూడో దైన లివర్ సిరోసిస్ దశ తీవ్రమైనది. ఈ దశలో కాలేయం చేయాల్సిన పనులన్నీ నిలిచిపోతాయి. లివర్ గట్టిపడిపోతుంది. నాలుగో దశ కాలేయ వైఫల్యం (లివర్ ఫెయిల్యూర్). కాలేయం దెబ్బ తినడంలో చివరి దశ కూడా ఇదే. ఈ స్థితికి చేరుకున్న రోగికి కాలేయం మార్పిడి చేయడం ఒక్కటే పరిష్కార మార్గం. ఈ దశలోనే కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది.

ముప్పు తెచ్చే మద్యపానం

15 ఏళ్ల కింద 30 నుంచి 40 శాతం వరకు హెపటైటిస్ సి కేసులు ఉండేవి. ఇప్పుడు అవి కేవలం పది శాతం మాత్రమే వస్తుండగా, 50 శాతం కేసులు ఫ్యాటీ లివర్, 30 నుంచి 40 శాతం కేసులు మద్యపానం కారణంగా వస్తున్నాయి. కొన్నేళ్లుగా ఆల్కహాల్ తీసుకుంటున్న వారికి 30 ఏళ్ల వయసు వచ్చేసరికి కాలేయం పాడైపోవడం ఎక్కువగా ఉంటున్నది. ఇక స్త్రీలలో అయితే శరీరం చుట్టూ కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. పురుషులకు మాత్రం గుండె భాగంలో కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. కాగా, ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ లక్షణాలు పురుషులు, స్త్రీలలో వేర్వేరుగా కనిపించవచ్చు. అయితే, మహిళలు మాత్రం ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి వల్ల బాధపడుతున్నారు.

70 శాతం పాడైనా గుర్తించలేం

కాలేయం పాడైపోవడం వల్ల శరీరంలో మిగతా అవయవాలపై ప్రభావం పడుతుంది. అది విడుదల చేసే టాక్సిన్ల వల్ల శరీరంలోని కిడ్నీలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు పాడైపోయి మనిషి కోమాలోకి వెళ్తాడు. అయితే, 70 శాతం వరకు కాలేయం పాడైపోయే వరకు దాని లక్షణాలు బయటపడవు. దీంతో చికిత్సకు వచ్చేసరికి జరగాల్సిన నష్టం అంతా జరిగిపోతుంది. కాకపోతే ప్రారంభంలో కొన్ని సంకేతాలు మాత్రం శరీరంలో వస్తుంటాయి. పసరికలు, కాళ్లలో వాపు, కడుపులో నీరు జారడం, రక్తం గడ్డకట్టకపోవడం, కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, మతిమరుపు, మాట నెమ్మదించడం, బరువు తగ్గడం వంటి ప్రాథమిక లక్షణాలు సంభవిస్తుంటాయి. వీటిని గమనించగానే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.



చిన్నపిల్లల్లో అయితే...

పుట్టబోయే చిన్నారుల పట్ల తల్లిదండ్రులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొంతమంది పిల్లలు పుట్టుకతోనే కాలేయ వ్యాధితో జన్మిస్తారు. కొంతమందికి పచ్చకామెర్లు వస్తాయి. రెండు వారాలైనా ఆ లక్షణాలు తగ్గకపోయినా, మలం తెల్లరంగులో వస్తున్నా వెంటనే పిల్లల వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలి. కాలేయ వ్యాధి అని తేలితే రెండు నెలల్లోగా శస్త్రచికిత్స చేయించాలి. లేదంటే తర్వాత చికిత్స కష్టతరంగా మారుతుంది.

మరణాల రేటు తగ్గించారు

ఇరవై ఏళ్ల క్రితం హెపటైటిస్ బి, హెపటైటిస్ సి లాంటి కాలేయ వ్యాధులు నిర్ధారణ కాగానే ఎయిడ్స్ వచ్చినంతగా భయపడేవాళ్లు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న మంచి చికిత్స విధానాల వల్ల కాలేయ రోగుల్లో 90 శాతం మంది కోలుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు ఎక్యూట్ లివర్ డ్యామేజ్ వల్ల మెదడులో వాపు వచ్చి చాలామంది చనిపోయేవాళ్లు. యునైటెడ్ కింగ్‌డం (యూకే)లో 20 ఏళ్ల కింద ప్యారాసెటమాల్ మాత్రలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం మూలంగా ఎక్యూట్ లివర్ డ్యామేజ్ బారినపడేవాళ్లు. దీంతో ఆ దేశంలో ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి సమస్యకు పరిష్కారం కనుక్కొన్నారు. కాలేయ మార్పిడి చికిత్సను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. గతంలో 20 శాతం అనుకూల ఫలితాలు ఉండేవి. ఇప్పుడు దాన్ని 80 శాతం వరకు తీసుకురాగలిగారు. మనదేశంలో కూడా కాలేయ మార్పిడి చికిత్సలు విజయవంతంగానే జరుగుతుండటం గమనించాల్సిన విషయం.

ఏఐ.. సహాయం చేయడానికే

ఇప్పుడు అన్ని రంగాలను ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) శాసిస్తున్నది. అయితే, ఏఐ అనేది రోగితో నేరుగా మాట్లాడే సాధనం కాదు. రోగి భావోద్వేగాలను అది అర్థం చేసుకోలేదు. వైద్యునికి సహాయంగా మాత్రమే ఉంటుంది. వేగం, కచ్చితత్వాన్ని అమలు చేస్తుంది. అయితే, కాలేయ చికిత్సలో వైద్యుడి ప్రమేయం ఎంతో ముఖ్యమైంది. అన్ని రంగాల్లో లాగే కాలేయ వ్యాధుల చికిత్సలోనూ ఏఐ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

జాగ్రత్తలు ప్రధానం

- హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ తప్పనిసరిగా వేయించుకోవాలి.
- మద్యపానం అలవాటును మానుకోవాలి.
- వారానికి 120 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన ఇంటి తిండికే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

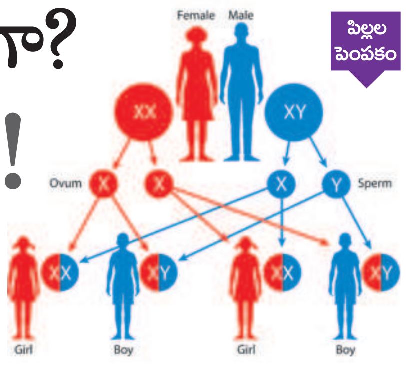
... ✍ రాజు పిల్లనగోయిన

డాక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి
కాలేయ శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు,
స్టార్ ఆసుపత్రి, హైదరాబాద్

పిల్లల పెంపకం

మా చెల్లి వారం క్రితం ప్రసవించింది. బిడ్డ పుట్టగానే ప్రసవం చేసిన వైద్యుల్ని 'ఆడబిడ్డా? మగబిడ్డా' అని అడిగితే.. 'ఆడ, మగ అనేది ఇంకా చెప్పలేం. జననేంద్రియాలు సరిగా లేవు. కొన్ని పరీక్షలు చేస్తేనే చెప్పడం సాధ్యమవుతుంది' అన్నారు. మాకు భయంగా ఉంది. ఎందుకిలా జరిగింది? ఏం చేయాలో చెప్పండి.

బిడ్డ.. ఆడా? మగా? తెలియట్లేదు!



ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో అరుదుగా జరుగుతుంది. బిడ్డ పుట్టడం కుటుంబంలో ఆనందకరమైన విషయం. బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే.. ఆ బిడ్డ ఆడా, మగా తెలుసుకోవాలని, అలాగే బిడ్డ బరువు తెలుసుకోవాలని అడుగుతారు. వైద్యులు కొన్ని సందర్భాల్లో ఆడ, మగ చెప్పలేకపోతారు. జననేంద్రియాల నిర్మాణం సరిగా లేనప్పుడు ఇలాంటి సందిగ్ధ స్థితి వస్తుంది. అప్పుడు ఆ బిడ్డ.. మగబిడ్డా, ఆడబిడ్డా నిర్ణయించడానికి కొన్ని పరీక్షలు చేయాల్సి వస్తుంది. సాధారణంగా మన శరీరాల్లో 23 జతల క్రోమోజోములు ఉంటాయి. వీటిలో 22 జతలు మన రంగు, రూపు, ఎత్తు మొదలైన వాటిని నిర్ణయిస్తాయి. ఒక జత జన్యువులు మాత్రం ఆడా, మగా అనేది నిర్ణయిస్తాయి. ఆడవాళ్లలో ఆ జతలో ఎక్స్ – ఎక్స్ క్రోమోజోములు ఉంటాయి. మగవాళ్లలో ఎక్స్ – వై క్రోమోజోములు ఉంటాయి. ఇరవై మూడో జతలోని రెండో క్రోమోజోమ్ ఎక్స్ లేదా వై అనేది (జన్యుపరంగా) లింగాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. మీ చెల్లికి పుట్టిన బిడ్డ ఆడనా, మగనా అనేది తెలియాలంటే బయటికి కనిపించే జననేంద్రియాలతోపాటు లోపల గర్భాశయం ఉందో, లేదో తెలుసుకోవాలి. వృషణాలు సరిగా లేకపోవడం, మగపిల్లల్లో జననేంద్రియం అభివృద్ధి చెందకపోవడం, ఆడపిల్లల్లో ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందడం, ఆడపిల్ల జననాంగానికి ఇరువైపులా ఉండే కణజాలం పెరగకపోవడం వంటి సమస్యలు కొద్దిమంది శిశువుల్లో ఉండే సమస్య. వీటిని 'డిజార్డర్స్ ఆఫ్ సెక్సువల్ డిఫరెన్షేషన్' అంటారు. పిండం పెరిగేటప్పుడు విడుదలయ్యే హార్మోన్ల కారణంగా అవయవాల నిర్మాణ లోపాలు ఏర్పడతాయి. ఈ సందర్భంలో బిడ్డ లింగ నిర్ధారణ చేయాలంటే హార్మోన్ల ప్రభావం, జననేంద్రియాలు, ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలు ఏవిధంగా ఉన్నాయో నిర్ధారించాలి. కాబట్టి ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించి బిడ్డ లింగ నిర్ధారణ జరిపించాలి. ఈ సమస్యను ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

ఎండలు మొదలవగానే అందరూ చల్లటి పదార్థాలపై మనసు పడతారు. ఎండన పడి వచ్చాక చల్లచల్లటి పానీయాలు తాగుతుంటారు. వీటిలో ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన ఐస్ నీళ్లు కూడా ఉంటాయి. అయితే, ఫ్రిజ్ నీళ్లు, ఐస్ కలిపిన నీళ్లు శరీరానికి వెంటనే చల్లదనాన్ని ఇచ్చినప్పటికీ, వీటివల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది.

ఐస్ నీళ్లు అతిగా వద్దు

జీర్ణక్రియకు ముప్పు: ఐస్ నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. చల్లటి నీళ్లు అరగడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కాబట్టి, తింటున్నప్పుడు ఐస్ నీళ్లు తాగితే.. మన శరీరం అన్నం అరిగించడానికి బదులుగా నీళ్ల ఉష్ణోగ్రతను మామూలు స్థితికి తీసుకురావడానికి శక్తిని వాడుకుంటుంది. అందువల్ల ఆహారం తింటున్నప్పుడు చల్లటి నీళ్లు తాగనే తాగకూడదు.

గొంతు సమస్యలు: ఐస్ నీళ్లు తాగడం వల్ల మ్యూకస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది గొంతునొప్పి, కఫం, జలుబు, గొంతువాపు తదితర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు ఐస్ నీళ్లు మంచివి కాదు.

తలనొప్పి: ఎండన పడి వచ్చిన తర్వాత ఐస్ నీళ్లు తాగితే తలనొప్పి బాధించే అవకాశం ఉంది. చల్లటి నీళ్లు వెన్నులో నాడులను చల్లబరుస్తాయి. ఇది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో తలనొప్పి వస్తుంది. ఇక సైనస్ సమస్య ఉన్న వాళ్లు పొరపాటున కూడా ఐస్ నీళ్లు తాగకూడదు. కాదని తాగితే సమస్య మరింత ఎక్కువవుతుంది.

హీమరాయిడ్స్: ఐస్ నీళ్లు దీర్ఘకాలం పాటు తాగుతూ ఉంటే శరీరంలో పైల్స్ (మొలలు) ఏర్పడతాయి. అతి శీతల పరిస్థితుల్లో వస్తువులు గడ్డకడతాయి. ఐస్ నీళ్లు తాగడం వల్ల మలం గట్టిపడుతుంది. ఇది పైల్స్‌కు కారణమవుతుంది. అతిగా చల్లటి నీళ్లు తాగితే పేగుల్లో పుండ్లకు దారితీయొచ్చు. దీంతో మలంలో రక్తం పడటం, కడుపునొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

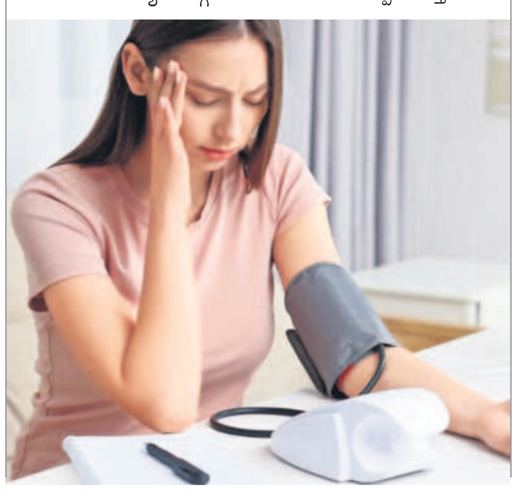
డీహైడ్రేషన్: ఐస్ నీళ్లు తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ తలెత్తుతుందనే విషయం చాలామందికి అంతగా తెలియదు. నిజానికి, బాగా చల్లగా ఉన్న నీళ్లు మన దాహం తీరుస్తాయి. అయితే, ఇవి కొద్దిగా తాగగానే మరిన్ని నీళ్లు తాగాలని అనిపించదు. దీంతో నీళ్లు తాగాల్సిన దానికంటే తక్కువగా తీసుకుంటాం. ఇది శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది.

ఐస్ నీళ్లు ఆరోగ్యానికి అంత మంచివి కాదు. కాబట్టి, వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిది. నీళ్లను ఎప్పుడూ గది ఉష్ణోగ్రత దగ్గరే తాగాలి. ఎండకాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగాలనుకుంటే కుండలోని నీటిని ఎంచుకోవాలి. అంతేతప్ప ఐస్ కలుపుకొని, లేదంటే ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని బాగా చల్లగా అయ్యాక తాగకూడదు.

బీపీతో తలనొప్పి

ఒత్తిడి, డీహైడ్రేషన్, నిద్రలేమి మొదలైన వాటి కారణంగా తలనొప్పులు వస్తుంటాయి. అధిక రక్తపోటు (హైపర్ టెన్షన్ లేదా బీపీ) కూడా తీవ్రమైన తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. పైగా ఇది మామూలుగా వచ్చే తలనొప్పులకు భిన్నమైంది. హైపర్‌టెన్సివ్ క్రైసిస్‌గా పిలిచే విపత్కర పరిస్థితికి దీన్ని సంకేతంగా భావించాలి. సాధారణంగా అధిక రక్తపోటు ప్రత్యక్షంగా ఎలాంటి లక్షణాలనూ ప్రదర్శించదు. అయితే, రక్తపోటు అధికంగా ఉన్నప్పుడు దానివల్ల తలనొప్పులు, తలతిప్పడం, అలసట, దృష్టి సంబంధ సమస్యలు లాంటివి తలెత్తుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మెదడులోని రక్తనాళాల్లో ఒత్తిడి పెరగడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సంబంధిత తలనొప్పులు వస్తాయి. రక్తపోటు గణనీయంగా పెరిగినప్పుడు, మెదడులో రక్తనాళాల వ్యాకోచానికి దారితీస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి, నొప్పి పెరుగుతాయి. రక్తసరఫరా మందగించడంతో మెదడు కణజాలానికి ఆక్సిజన్ లభ్యత తగ్గుతుంది. దీంతో తలనొప్పి వేధిస్తుంది.



లక్షణాలు

అధిక రక్తపోటు కారణంగా వచ్చే తలనొప్పి మామూలు తలనొప్పి, పార్శ్వపునొప్పి కంటే భిన్నమైంది. దీని లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయంటే...

- పొడుస్తున్నట్టుగా ఉండే నొప్పి. తల వెనకభాగంలో, కపాలం కింది భాగానికి కొంచె పైభాగంలో ఈ విధమైన నొప్పి ఉంటుంది.
- పట్టేసినట్టుగా, ఒత్తిడిగా అనిపిస్తుంది. కొంతమంది దీన్నే తలలో ఏదో తిరుగుతున్నట్టుగా అనుభూతి చెందుతారు.
- అధిక రక్తపోటుతో వచ్చే తలనొప్పులు ఉదయం నిద్ర లేస్తూనే తట్టుకోలేనంతగా బాధిస్తాయి.
- తల తిరుగుతున్నట్టుగా, కళ్లు మసక బారినట్టుగా అనిపిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు రక్త ప్రవాహాన్ని ఆటంకపరుస్తుంది. దీంతో కంటిచూపులో ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి.
- పెయిన్ కిల్లర్లతో ఈ సమస్యకు ఉపశమనం దొరకదు. రక్తపోటు విపరీతంగా పెరిగినప్పుడు, అంటే 180/120 ఎంఎంహెచ్‌జీ కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి తలనొప్పులు వేధిస్తాయి. ఇలాంటప్పుడు సత్వరమే వైద్య చికిత్స అవసరమవుతుంది.

అడ్డుకట్ట ఎలా?

- నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవాలి. దీంతో రక్తనాళాలు ఉపశమనం పొందుతాయి. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఐదు సెకండ్లు శ్వాస తీసుకోవాలి. ఐదు సెకండ్ల పాటు పట్టి ఉంచాలి. నెమ్మదిగా ఐదు సెకండ్లపాటు వదిలిపెట్టాలి. ఇలా రెండు నుంచి ఐదు నిమిషాల పాటు చేస్తే మంచిది.
- లేదంటే ఓ గ్లాసు నీళ్లు తాగాలి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలోకి వస్తుంది.
- మెడ భాగంలోకాని, నుదురు మీద కాని వేడి లేదంటే చల్లటి కంప్రెస్‌ను ఓ 15– 20 నిమిషాల పాటు ఉంచినా ఫలితం ఉంటుంది.
- కండరాలు బిగుసుకుపోవడం కూడా తలనొప్పిని తీవ్రం చేస్తుంది. కాబట్టి కణతలు, మెడ, భుజాల భాగంలో నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసినా కూడా రక్త సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- చమోమైల్, హైబిస్కస్, అల్లం మొదలైన వాటితో చేసే టీలు సహజంగానే రక్తపోటును తగ్గించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని నెమ్మదిగా సిప్ చేస్తుంటే శరీరం రిలాక్సయిపోతుంది. అయితే కెఫీన్ ఉన్నవి, సోడియం ఎక్కువగా ఉన్న పానీయాలు మాత్రం తీసుకోకూడదు.

దీర్ఘకాలంలో...

- అరటిపండ్లు, పాలకూర, చిలగడ దుంప, నారింజలు లాంటి పొటాషియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ గుండెకు బలాన్నిస్తాయి. అలా ఒత్తిడి పెరగకుండానే రక్త సరఫరా క్రమం మెరుగుపడుతుంది. రోజుకు ఓ 30 నిమిషాల పాటు బ్రిస్క్ వాక్, యోగా, స్ట్రెచింగ్, స్విమింగ్, సైక్లింగ్ వంటివి ప్రయత్నించాలి.
- తగినంత నిద్ర లేకపోయినా ఒత్తిడి హార్మోన్లు ఎక్కువగా విడుదలవుతాయి. ఇవి రక్తపోటును పెంచుతాయి. కాబట్టి రోజూ రాత్రి వేళల్లో 7 నుంచి 8 గంటలపాటు నిద్ర తప్పనిసరి.

సత్వర వైద్యసాయం

అధిక రక్తపోటుతో వచ్చే తలనొప్పి కొన్నిసార్లు హైపర్‌టెన్సివ్ క్రైసిస్, పక్షవాతానికి సంకేతం కావొచ్చు. కాబట్టి రక్తపోటు 180/120 ఎంఎంహెచ్‌జీ కంటే ఎక్కువగా ఉండటం, ఛాతీనొప్పితో కూడిన తీవ్రమైన తలనొప్పి, అకస్మాత్తుగా దృష్టి సమస్యలు, గందరగోళంగా అనిపించడం, మాట్లాడటం కష్టం కావడం, శరీరం ఓ వైపు మొద్దుబారినట్టు ఉంటే వెంటనే వైద్య సాయం పొందాలి. ఆలస్యం చేయకూడదు.