

# భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 1

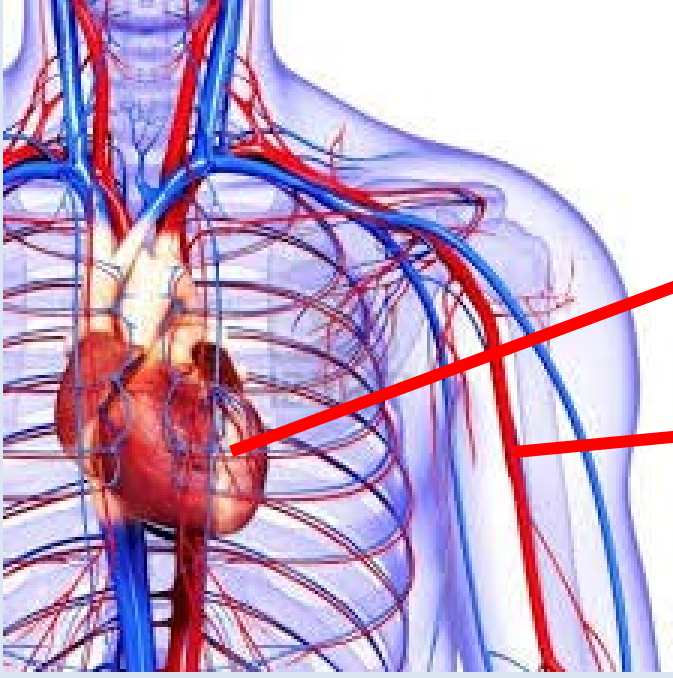


రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?  
అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?



- నమస్తే, ఈనాడు అధిక రక్తపోటు గురించి నేను మీతో మాట్లాడతాను. దీనర్థం ఏమిటి, ఇది ఎలా కలుగుతుంది మరియు దీనిని మనం ఏవిధంగా నియంత్రించవచ్చు మరియు నిరోధించవచ్చు.

# రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?



సాధారణ రక్తపోటు 120/80  
కన్నా తక్కువగా ఉంటుంది



- మీ గుండె కొట్టుకునేటప్పుడు మీ కండరాలు మరియు ప్రాణాధార అవయవాలకు ఆక్సిజన్ ప్రసరణ జరుగుతుంది.
- మన శరీరమంతటా రక్తం సరఫరా అయ్యే ఒత్తిడిని రక్తపోటుగా పిలుస్తారు
- ఈ చిత్రంలో పంపు మన గుండెను తెలియచేస్తుందని మీరు అనుకోండి మరియు మన అన్ని కండరాల చుట్టూ ఆక్సిజన్ తీసుకువెళ్ళే ధమనులు గొట్టం వలే ఉంటాయి.
- మన శరీరాలలో ప్రవహించే రక్తంలో ఉన్న ఒత్తిడిని రక్తపోటుగా పిలుస్తారు, ఇది గొట్టం నుండి వచ్చే నీళ్ళ ఒత్తిడివలే ఉంటుంది
- సాధారణంగా, ఈ ఒత్తిడి 120/ 80 మిమీ హెచ్జిగా ఉండాలి.
- మన శరీరంలో మన రక్తం సరఫరా చేయడానికి మన గుండె ఎంత గట్టిగా కొట్టుకుంటే మన రక్తపోటు అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది

# అధిక రక్తపోటు

చిక్కుముడి వెనుక ఒత్తిడి  
నిర్మించబడుతుంది  
మరియు రక్త ప్రవాహం  
నెమ్మదిగా ఉంటుంది



బిపి స్థాయి

140/90 మిమీ హెచ్జి కన్నా ఎక్కువగా  
ఉంటుంది

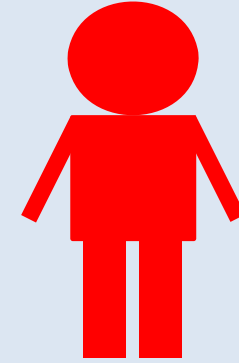
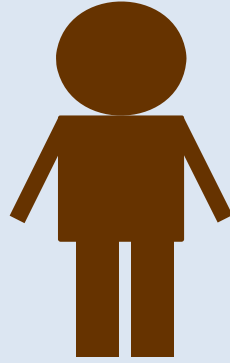
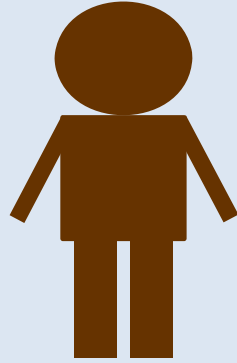




- గొట్టంలో వంపు ఉంటే లేదా నీటి ప్రవాహాన్ని ఏదైనా అడ్డుకుంటే ఏమవుతుందో ఊహించుకోండి.
- అవరోధం వెనకాల ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది మరియు నీరు రావడానికి పంపును గట్టిగా తిప్పవలసి వస్తుంది.
- అధిక రక్తపోటులో ఇది జరగవచ్చు మరియు మన శరీరం చుట్టూ మన రక్తం సరఫరా చేయడానికి మరింత శక్తి అవసరం కావచ్చు
- కొన్నిసార్లు, మన బిపి 140/90మిమీ హెచ్జి కన్నా ఎక్కువ కావచ్చు, దీనిని అధిక రక్తపోటు లేదా హైపర్టెన్షన్ అని పిలుస్తారు
- దీనికి గల కారణాలను మనం ఈరోజు చర్చించుకుందాం
- మీ డాక్టరు మీ బిపిని పరీక్షించినప్పుడు కొన్నిసార్లు కాస్త ఎక్కువగా ఉండవచ్చు (సమయానికి ఉండాలని మీరు డాక్టరు వద్దకు పరిగెత్తుకు వెళ్ళి ఉండవచ్చు)
  - మీకు అధిక బిపి ఉందని తెలిపే ముందు మీరు మీ బిపిని కొన్నిసార్లు పరీక్షింపచేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

# అధిక రక్తపోటు

రక్తపోటు 140/90  
మీ మీ హెల్త్‌జి  
కన్నా ఎక్కువ  
ఉంది



భారతదేశంలో ప్రతి ముగ్గురు  
(3) వ్యక్తులలో ఒకరికి అధిక  
రక్తపోటు ఉంది





- భారతదేశం మరియు ఇతర దేశాలలో అధిక రక్తపోటు అనేది చాలా పెద్ద సమస్యగా ఉంది. భారతదేశంలో సగటున అధిక రక్తపోటు ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి ఉంది.
- ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించబడే కొన్ని ప్రాంతాలలో అధిక బిపిని కలిగిన వ్యక్తులు కొంతమంది ఉండవచ్చు, కానీ ఇతర ప్రాంతాలలో అధి బిపితో ఎక్కుమంది ఉండవచ్చు.

అధిక రక్తపోటు అనేది నిశ్శబ్దంగా  
ప్రాణాలను తీస్తుంది.

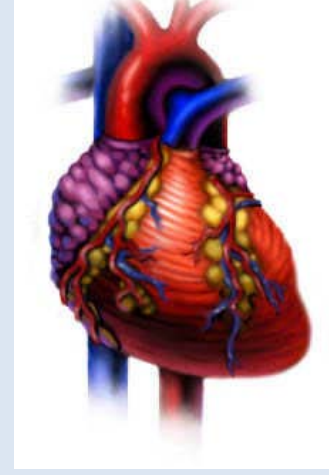


- రక్తపోటు అధికంగా ఉంటే మీకు తలనొప్పి, గుండెదడ, అలసట, మైకము లేదా అస్పష్టమైన చూపు మీకు కలుగవచ్చు, కానీ మీకు సాధారణంగా ఏ లక్షణాలు ఉండవు
- బిప్పిని పరీక్షించేదాకా వారి బిప్పి గురించి ఎవరికీ తెలీనందున ఇది నిశ్శబ్దంగా ప్రాణాలు తీసేదిగా ఉంది మరియు కొన్ని సందర్భాలలో మొదటిసారి పరీక్షించిన సమయంలోనే గుండెపోటు లేదా పక్షవాతంను వారు కలిగి ఉంటారు
- ఇది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి – అనగా మీకు ఒకసారి మీకు అధిక రక్తపోటు వచ్చిందంటే, మీ జీవితంలో మిగిలిన కాలమంతా మీరు దీనిని కలిగి వుంటారు మరియు క్రమబద్ధంగా మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది

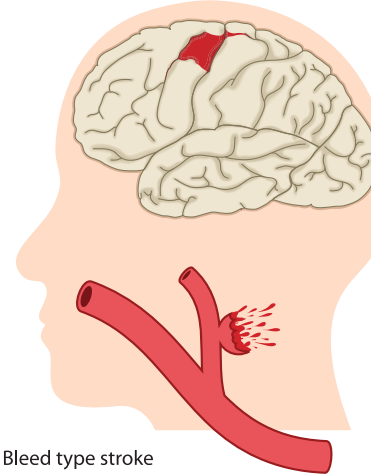
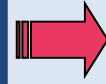
# అధిక రక్తపోటు గుండె మరియు రక్తనాళాల వ్యాధిని కలిగించవచ్చు



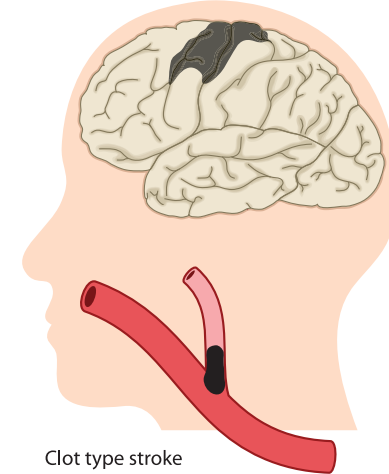
గుండెపోటు



పక్షవాతం  
(పరాలసిస్)



Bleed type stroke



Clot type stroke

- అధిక రక్తపోటు ప్రమాదకరమైనది ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన ప్రమాదకర ఆరోగ్య సమస్యలు గుండెపోటు మరియు పక్షవాతం వంటివి కలిగించవచ్చు.
- గుండెకు సరఫరా చేస్తున్న ఒక ధమని మూసుకుపోవడం వలన, ఆ గుండె భాగం మృతి చెందడం వలన గుండెపోటు కలుగుతుంది.
- ధమనిలో అవరోధం లేదా ధమని దెబ్బతినడం/పగిలిపోవడం వలన మెదడు యొక్క రక్తసరఫరా ఆగిపోవడంతో పక్షవాతం వస్తుంది.
- అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాలకు కూడా హానిని కలిగిస్తుంది.

# గుండెపోటు లక్షణాలు

ఛాతీలో ఆపాకర్కం



భుజం లేదా  
వీపులో నొప్పి



మెడ లేదా  
దవడలో నొప్పి



ఛాతీలో ఆపాకర్కంతో  
లేదా లేకుండా  
డొపిరిటీసుకోవడంలో  
ఇబ్బంది



తలతిరుగుతున్నట్లు లేదా  
చల టి చెమటలతో  
ఎడేపోతున్న భావన



అవార్‌గ్యువు భావన లేగా  
మీ కడుపులో  
బాగుండకపోవడం



- గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలలో:
  - ఛాతీ మధ్యలో అసౌకర్యవంతమైన ఒత్తిడి,  
ఉబ్బరం, మంట, లేదా అధిక బరువు,  
పిండుతున్న లేదా నొప్పి
  - నొప్పి ఉండే భాగం - ఛాతీ, ఎగువ పొత్తికడుపు,  
మెడ, దవడ, లేదా చేతి లేదా భుజాల లోపల
  - తలతిరగడం, స్పృహతప్పడం, చెమటలు,  
వికారం లేదా ఊపిరితీసుకోవడంలో ఇబ్బంది



# స్టోక్ లేదా పక్షవాతం లక్షణాలు



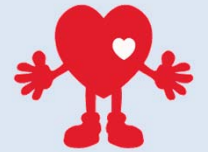
**ము**ఖం  
వారి ముఖం ఒక వైపుకు  
వాలిపోయిందా?  
వారు నవ్వుగలుగుతున్నారా?



**చే**తులు  
వారు వారి రెండు చేతులను  
ఎత్తగలుగుతున్నారా మరియు  
వాటిని ఎత్తి ఉంచగలుగుతున్నారా?



**మా**ట  
నత్తిలాగా వస్తోందా?



- పక్షవాతం యొక్క లక్షణాలలో:
  - ముఖం, చేయి లేదా కాలు మొద్దుబారడం లేదా బలహీనత
  - మాట్లాడటం లేదా అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది
  - వివరించలేని మైకము
  - ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళలో అస్పష్టమైన చూపు లేదా క్షీణించిన కంటిచూపు
  - తలనొప్పి (సాధారణంగా తీవ్రమైన లేదా అకస్మాత్తుగా ఆరంభమయ్యేది) లేదా తలనొప్పుల తీరులలో వివరించలేని మార్పు
  - తికమక
  - స్పృహతప్పడం
  - ఆకస్మిక వికారం, వాంతులు

# ప్రమాదకారకాలు



- పొగాకు తాగడం/నమలడం
- ఈ కారకాలలో కొన్నింటిని నియంత్రించలేకవచ్చు - వీటిలో మీ వయసు, మీ తల్లితండ్రులు అధిక రక్తపోటు లేదా గుండె వ్యాధిని కలిగి ఉండటం.
- కానీ, కొన్ని కారకాలను మార్చవచ్చు-వీటిలో
- అధిక బరువు/ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉండటం
- అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం, ఉదా. అధికంగా వేపుళ్ళు లేదా నూనెతో కూడిన ఆహారాలు
- విపరీతమైన ఉప్పు
- మద్యం త్రాగడం
- పొగత్రాగడం/పొగాకు నమలడం
- తగినంతగా వ్యాయామం చేయకపోవడం

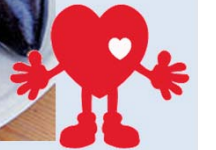


# మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడం



- శుభవార్త ఏమనగా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు మరియు గుండెపోటులు మరియు పక్షవాతాన్ని నిరోధించవచ్చు.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంను తినడం ద్వారా మీరు దీనిని చేయవచ్చు, అనగా
  - తక్కువ కొవ్వు మరియు చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తినడం
  - మీరు ఉపయోగించే ఉప్పును తగ్గించడం
  - తాజాగా ఉన్న పళ్ళు మరియు కూరగాయలను ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చని ఆకు కూరగాయలను ఎక్కువగా తినడం
- ఏ రూపంలోనైనా పొగాకు మరియు మద్యం వాడకాన్ని ఆపివేయడం
- శారీరక వ్యాయామాన్ని పెంచడం
- మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, మీరు మానకుండా మీ మందులను తీసుకోవడం ద్వారా దీనిని మీరు చేయవచ్చు
- క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని కొలమానం చేయించుకోవడం

సంతులన ఆహారం ఎందుకు తినాలి?  
(జీవించడానికి తినండి, తినడానికి జీవించకండి)





- మీరు సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని తినడం ముఖ్యం.
- నాల్గవ సమావేశంలో మనం ఆహారం మరియు పోషకాహారం గురించి చర్చిస్తాము, కానీ ఇవి ప్రధానమైన సందేశాలుగా ఉన్నాయి.
  - నెయ్యి/వెన్నను మానివేయండి మరియు వంటకి నూనెను తక్కువ వాడండి
  - ప్రతి వ్యక్తి కోసం ఉపయోగించే ఆహారంలో ఉప్పు మొత్తాన్ని తగ్గించండి.
  - తీపిపదార్థాలు మరియు నూనెలో వేయించిన ఆహారాల మొత్తాన్ని నియంత్రించండి.
  - అదనంగా ఉప్పును చేర్చకండి.
  - పెసలు, బఠాణీ, అలసింద, పచ్చి బఠాణీ వంటి మొదలైన కాయధాన్యాలు మాంసానికి మంచి భర్తీలుగా ఉన్నాయి
  - సోయా బీన్స్ ముఖ్యంగా గుండెకు ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు (జంతు ప్రోటీన్కు భర్తీగా ఉంటుంది)
  - మొలకెత్తిన గింజలు, ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు మరియు తాజా పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినండి
  - ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లను పొట్టుతీయని గోధుమలు మరియు పప్పులు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పీచుపదార్థంను అధికంగా మరియు కొలెస్ట్రాల్ను తక్కువగా కలిగి ఉంటాయి.



మీ బిపిని తగ్గించడంలో మరియు  
ఇతర రోగాలను నివారించడంలో  
సహాయపడడానికి పొగాకును  
వదిలివేయండి



- అన్నిరకాల పొగాకు ఉత్పాదనలు – బీడీలు, సిగరెట్లు, తంబాకు, చుట్ట గుండెకే కాకుండా శరీరం యొక్క అన్ని భాగాలకు విపరీతమైన ప్రమాదకరమైనవిగా ఉన్నాయి!
- అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, క్యాన్సర్, మరియు ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులను కలుగచేస్తుంది

# మద్యంను తాగవద్దు లేదా తక్కువగా తాగండి

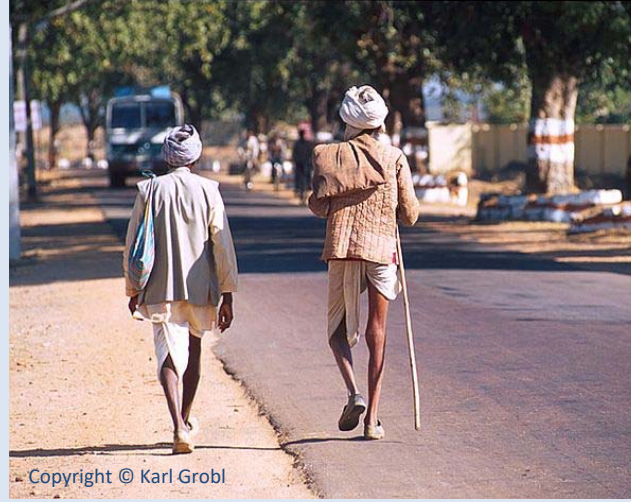
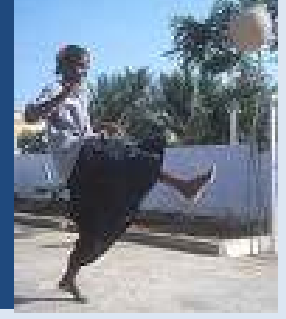


- మద్యపానం మీ గుండె చప్పుడు మరియు రక్తపోటు పెరిగేట్టుగా చేస్తుంది.
- నీటిని కోల్పోవడాన్ని మరియు నిర్జలీకరణను కలుగచేస్తుంది
- అస్పష్టమైన చూపు మరియు ప్రవర్తన నియంత్రణను కోల్పోవడం





# ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు చురుకుగా ఉండండి



Copyright © Karl Grobl



- తరువాతి సమావేశాలలో మరింత శారీరక శ్రమ గురించి మనం మాట్లాడుకుందాం, కానీ వారంలో అధిక రోజులు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడాన్ని లక్ష్యంగా కలిగివుండాలని ముఖ్యంగా తెలపబడుతోంది.
- అనేక రకాల శ్రమలను మీరు ఎంచుకోవచ్చు- మీరు నడవడం, పరిగెత్తడం, సైకిల్, యోగా చేయడం, క్రికెట్ ఆడటంను ఎంచుకోవచ్చు.





- మీ కుటుంబంతో సమయాన్ని గడపడం  
ఆరోగ్యకరం మరియు చాలా ఆనందదాయకం,  
కానీ ఈ సమయాన్ని చురుకుగా ఉండి గడపాలి.
- నడవడం, పరిగెత్తడం, కలిసి ఆటలు ఆడటం,  
నవ్వుడం మరియు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడటం
- టివి దగ్గర అందరూ కూర్చోని చూడటం అంత  
ఆరోగ్యకరమైన విషయం కాదు మరియు మీ  
పిల్లలకు దురలవాట్లను  
నేర్పించినట్లవుతుంది.

# నివారణ మరియు ముందస్తు చికిత్స కొరకు మీకు ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించేవారిని సందర్శించండి



అధిక రక్తపోటును  
నివారించవచ్చు మరియు  
నియంత్రించవచ్చు





- అధిక రక్తపోటును సులభమైన చర్యలను చేపట్టడం  
ద్వారా నిరోధించవచ్చు మరియు  
నియంత్రించవచ్చు కాబట్టి ముందస్తు చికిత్స  
మరియు నివారణ కోసం మీ ఆరోగ్య సంరక్షకులను  
సందర్శించండి.
- మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, వీటిని చేయడాన్ని  
గుర్తుంచుకోండి
  - మీ డాక్టరు చెప్పిన సమయాలలో మందులను  
మీరు తీసుకోండి
  - మీ డాక్టరుచే క్రమబద్ధంగా మీ బిపి పరీక్ష  
చేయించుకోండి, ఎందుకంటే మీ మందులను మీ  
బిపి రీడింగ్ ప్రకారంగా మార్చవలసి ఉండవచ్చు.
- మీ ఆషా, ఏఎన్ఎమ్, డాక్టరుతో మాట్లాడండి

# 5 రక్తపోటును తగ్గించడానికి గల నియమాలు



నియమం 1. అదనపు కొవ్వులు, నూనెలు మరియు ఉప్పును నిరోధించండి



నియమం 2. మరింత తాజా పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినండి



నియమం 3. పొగాకు మరియు మద్యంను వదిలివేయండి



నియమం 4. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి



నియమం 5. క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని కొలమానం సరిచూసుకోండి



ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు 5 అత్యుత్తమ  
నియమాలు అనుసరించండి

1. అధిక కొవ్వులు, నూనెలు, ఉప్పు మరియు  
స్వీట్లను మీ ఆహారంలో నిరోధించండి

2. మరింత తాజా పళ్ళు మరియు  
కూరగాయలను తినండి

3. మద్యపానం, పొగ త్రాగడం మరియు  
అన్ని రకాల పొగాకును వదిలివేయండి

4. క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయండి

5. ముఖ్యంగా గుండె వ్యాధి యొక్క కుటుంబ  
చరిత్రను కలిగి ఉంటే క్రమం తప్పకుండా  
మీ డాక్టరును సందర్శించండి



## అధిక రక్తపోటుకు గల కారణాలు



బిపి  
>140/90మిమీహెచ్  
జి



- అధిక రక్తపోటుతో సంబంధం ఉన్న  
ప్రమాదకారకాలను ఈ ఇంటికి  
తీసుకువెళ్ళగలిగిన పత్రం జ్ఞాపకం చేస్తుంది  
మరియు ఆ అంశాలను మీ అధిక  
రక్తపోటును సరిగ్గా నియంత్రించడానికి మీ  
కుటుంబం మరియు ఈ గ్రూప్ యొక్క  
సహాయంతో మార్చవచ్చు



# తక్కువ ఉప్పు ఎంపికలు

## తక్కువ

### సోడియం ఎంపికలు

కూరగాయలు

ధాన్యాలు

మాంసం/చేప/కోళ్ళ మాంసం/బీన్స్

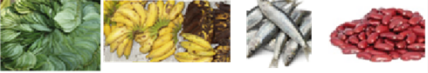
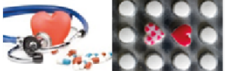
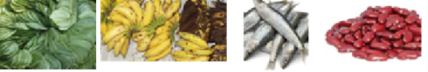
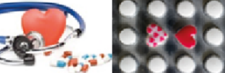
పాలపదార్థాలు/రుచులు

పళ్ళు



- మీరు తీసుకునే ఉప్పును తగ్గించడానికి  
ప్రయత్నించే సమయంలో మీరు  
చేయగలిగిన ఉత్తమమైన ఎంపికల యొక్క  
కొన్ని చిత్రాలను ఈ పత్రం తెలుపుతుంది

## ప్రతివారపు స్వీయ-నిర్వహణ డైరీ

| వారం 1                                                                                                                                       | రోజు 1 | రోజు 2 | రోజు 3  | రోజు 4  | రోజు 5  | రోజు 6  | రోజు 7  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                                             |        |        |         |         |         |         |         |
| చెప్పిన విధంగా మందులు<br>                                   | ☀️     | ☀️     | ☀️      | ☀️      | ☀️      | ☀️      | ☀️      |
| 30 నిమిషాల వ్యాయామం<br>                                     |        |        |         |         |         |         |         |
| మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి<br>   |        |        |         |         |         |         |         |
| మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి<br>    |        |        |         |         |         |         |         |
| మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి<br>                             |        |        |         |         |         |         |         |
| వారం 2                                                                                                                                       | రోజు 8 | రోజు 9 | రోజు 10 | రోజు 11 | రోజు 12 | రోజు 13 | రోజు 14 |
|                                                            |        |        |         |         |         |         |         |
| చెప్పిన విధంగా మందులు<br>                                 | ☀️     | ☀️     | ☀️      | ☀️      | ☀️      | ☀️      | ☀️      |
| 30 నిమిషాల వ్యాయామం<br>                                   |        |        |         |         |         |         |         |
| మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి<br> |        |        |         |         |         |         |         |
| మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి<br>  |        |        |         |         |         |         |         |
| మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి<br>                           |        |        |         |         |         |         |         |

నా వారం ఎలా గడిచింది?  
మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

నా వారం ఎలా గడిచింది?  
మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

- మీరు ఇంటికి తీసుకువెళ్ళడానికి ప్రతివారం మీరు పరిశీలించే చార్టుగా ఇది ఉంది.
- మీ జాబితాలో కొన్ని చర్యలను మీరు చేయగలిగితే బాక్సులో టిక్ పెట్టండి,
  - ఉదాహరణకు మీరు సాధారణం కన్నా ఎక్కువగా మరిన్ని పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినడం
  - ఏదో ఒక శారీరక వ్యాయమం చేయండి
  - ధూమపానం మరియు పొగాకు వాడకంను తగ్గించండి
  - విశ్రాంతి కోసం కొంత సమయాన్ని తీసుకోండి
  - మీ డాక్టర్లు తెలిపిన విధంగా మీ మందులను తీసుకోండి
- మీరు ఎన్ని టిక్ లను నమోదుచేస్తున్నారో మీరు అంతబాగా చేస్తున్నారనేది తెలుపుతుంది, కానీ మీకు మీరు నిజాయితీగా ఉండండి