

# రక్తపోటు తక్కువగా ఉంటే...

ఆధునిక జీవితం మనిషి ఆరోగ్యాన్ని చిన్నాబ్బిస్తుంది. రక్తపోటుని సరయిన స్థితిలో వుంటుంది. ఎక్కువమంది అధిక రక్తపోటుకు లోనవుతున్నారు. మరికొంత మంది లోబిపికి లోనవుతున్నారు. దీని గురించి కూడా ఈ సమయం చాలామంది తరచుగా చెబుతున్నారు. ఈ సమస్య తాకిడికి లోనయ్యే వారి సంఖ్య ప పెరుగుతోంది. క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితం లేనందున రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు సంభవిస్తున్నాయి. అయితే అధిక రక్తపోటు అంత ప్రమాదకరం కాదు లోబిపి అనే అభిప్రాయం చెలామణిలో వుంది. ఇది పొరపాటు అవగాహన. లో బిపి కారణంగా మనిషి కుప్పకూలిపోవడం చాలాసార్లు చూస్తుంటాం. అతివేగంగా బిపి పడిపోవడం ప్రమాదకరం. కనుక దీనిపై అవగాహన అవసరం. తగిన జాగ్రత్తలతో మనసుకోడానికి ఈ చైతన్యం ఉపకరిస్తుంది.

సాధారణంగా ఉండాలిని రక్తపోటు కన్నా తక్కువగా ఉంటే దానిని లో బిపి అంటారు. అధిక రక్తపోటు అంటే హైబిపికి, ఈ లో బిపికి మధ్య చాలా తేడా ఉంది. హైబిపి ఒకసారి వచ్చాక అది ఇతర అనేక సమస్యలకి, జబ్బులకి దారి తీస్తుంది. కానీ లోబిపి అందుకు భిన్నమైంది. హైబిపితో పోల్చుకుంటే లోబిపి వల్ల తక్కువ ప్రమాదమనే అభిప్రాయం ఉంది. కానీ నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది కూడా ప్రమాదమేనని గుర్తించాలి. లోబిపి అనే స్థితి ఎందుకు ఏర్పడుతుందో తెలుసుకుంటే బిపి సాధారణంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. కొన్నిరోజులపాటు బిపి తీరుతున్నలు గమనించాలి. వారం పాటు అయినా వరుసగా రక్తపోటుని పరీక్షించాలి.

లోబిపి అంటే తక్కువ రక్తపోటు రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. దీనికి గల కారణాన్ని

నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. వంశపరిత్ర కూడా దీనికి కారణమై ఉండే అవకాశముంది. ఇది సులభంగా వ్యక్తం కాదు. దీనినే తొలి దశ అంటారు. ఇక రెండో దశలో తక్కువ రక్తపోటుకు అనేక కారణాలున్నాయి.

మధుమేహం, క్షయ మొదలయిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఏ కారణం వల్లనైనా పోషకాహార లోపానికి గురయితే తక్కువ రక్తపోటు ఏర్పడుతుంది. అలాగే కార్డియో వాస్కులర్ వ్యాధుల వల్ల కూడా ఈ పరిస్థితి ఏర్పడే ప్రమాదముంది. గుండె కండరాల వద్ద వాపు రావడం, మిట్రల్ సైనోసిస్, రక్తస్రావం, ఎక్కువగా విరేచనాలు



కావడం, శరీర రసాలు సప్లయ్ పడడం వంటి కారణాల వల్ల లోబిపికి లోనవుతారు. లో బిపి ఉన్నవారు సాధారణమైన పనులు కూడా చేయలేరు. నిటారుగా నిలబడటం

సైతం కష్టమవుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా తీవ్రమైన అలసటకు లోనవుతారు. పడుకుని నిటారుగా లేచే స్థితిలో రక్తపోటు పడిపోతుంది. తల తిప్పుతుంది. మైకం కమ్ముతుంది. సెరిబ్రల్ కరోనరీ డ్రాబ్జోసిస్ రావడానికి లోబిపి కూడా ఒక కారణం. లోబిపికి లోనైనవారు తమ పనులు తాము చేసుకోడానికి కూడా కష్టమవుతుంది. ఎందుకంటే ఆ దశలో సామాన్యమైన శక్తి కూడా వారికి లోపిస్తుంది. పోషకాహారలోపం కారణంగా కూడా లోబిపి ఏర్పడుతుంది. రక్తహీనత కూడా ఈ స్థితికి లోను కావడానికి కారణమవుతుంది.

లోబిపి స్థితి ఏర్పడినప్పుడు వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి. హోమియో వైద్యుని ధానంలో ఇందుకు మంచి మందులున్నాయి. లోబిపి రావడానికి గల కారణాల్ని, రోగి స్వభావాన్ని బట్టి ఉపశమనం కోసం తగిన మందులు ఇస్తారు. హోమియోలో ఉన్న కొన్ని మందుల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి: కార్పొఆన్ 200: బలహీనపరిచే రోగాల తర్వాత నిరుత్సాహం ఉండటం, కూర్చుని ఉండగా తల తిప్పుడం, గందరగోళం, ఆయోమయం ఏర్పడినప్పుడు రోగికి ఈ మందు ఇవ్వాలి.

కార్పొవెజ్ 200: రోగికి కొవ్వు పట్టడం, బద్దకం, రోగ లక్షణాలు చాలా కాలం ఉండటం. ఇలాంటి స్థితిలో వాడాలి.

కాల్కొఫాస్ 200: శుష్కంపజేసే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ఫలితం. కూర్చున్నా, నిలబడినా శారీరకంగా బలహీనతకి లోనయినప్పుడు ఈ మందు వాడటం వల్ల ప్రయోజనం వుంటుంది.

కాస్టికం 200: పక్షవాతం కలిగించే తీవ్రమైన మానసిక ఆదురు ఉండడం వల్ల మెదడు నిర్వహణలో లోపాలు వాటిల్లే పరిస్థితి దీనితో సర్దుకుంటాయి. చాలాకాలంగా ఉన్న విచారం, దుఃఖం, నిద్రలేమి తదితర అంశాల్లో సంతృప్తిని ఇస్తుంది. అందువల్ల ఈ మందుల ఉపయోగం ఉంటుంది.

అయితే లోబిపికి లోనైనవారు వైద్యుల సలహామేరకు ఎప్పుటికప్పుడు తగిన మందులు వాడాలి. లోబిపికి లోనైన మనిషికి ఇతరరకాల ఆరోగ్య సమస్యలేమిటో వైద్యులు పరిశీలించాల్సి వుంటుంది. కనుక రక్తపోటు ఉండాలిని స్థాయి కన్నా పడిపోయినప్పుడు వైద్యుల్ని వెంటనే సంప్రదించాలి. నీరసంగా వుండి, లేవడానికి సైతం ఓపిక లేనప్పుడు వెంటనే వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి. లోబిపి కారణంగా ఆకస్మికంగా పడిపోయే స్థితి రాకముందుగానే అప్రమత్తం కావాలి.

- డాక్టర్ దండెపు బస్వానందం

## సరయిన వ్యాయామం చేస్తున్నారా?

నలభై సంవత్సరాలకే ఈ సురోమునే మనుషుల్ని చూస్తున్నాం. యాభయలకి రాకముందే మోకాళ్ళ నొప్పులతో, అధికరక్తపోటుతో సతమతమయ్యేవారు ఎక్కువ. బరువు పెరిగి తమకు తామే సమస్య కావడం కానవస్తుంది. దీనంతటికి వ్యాయామం లేకపోవడం ప్రధాన కారణం. కొందరికి నడక ఒక్కటే వ్యాయామం. అది కూడా సీరియస్ గా వుండదు. షికారుగా వచ్చినట్టు నడిచిపోతుంటారు. సెలలో మాట్లాడుతూ నాలుగు రౌండ్లు తిరిగి వెళ్ళిపోతారు. కొద్దినేపు నడిచామన్న మానసిక సంతృప్తి తప్ప అది వ్యాయామం కిందికి రాదు. నడక వేరు, వ్యాయామం వేరు. నడకతోపాటు వ్యాయామం వుండాలి. మీరు ఎలాంటి వ్యాయామం చేయాలో నిపుణుల్ని అడిగి తెలుసుకోవాలి. మీ వయసుకీ, శారీరకమైన స్థితికి తగిన వ్యాయామం చేస్తే నాలుగు కాలాలపాటు ఆరోగ్యంగా వుంటారు. అందుకని వ్యాయామనిపుణుల్ని సంప్రదించి మీకు ఎలాంటి వ్యాయామం ఉపయుక్తమో తెలుసుకోండి. నెలరోజుల పాటు క్రమం తప్పక చేయండి. ఫలితం మీకే తెలుస్తుంది.

## ఐఐఎస్ఈఆర్

ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ రిసర్చ్ (ఐఐఎస్ఈఆర్), కోల్కతా కింద పేర్కొన్న ఉద్యోగాల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.  
 \* డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్, డిప్యూటీ ట్రైబ్యేరియన్ , ఆఫీస్ సూపరింటెండెంట్ \* డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్ (ఫైనాన్స్ అండ్ ఆకౌంట్స్) \* టెక్నికల్/సైంటిఫిక్ అసిస్టెంట్ . ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ దరఖాస్తు వివర తేదీ : ఫిబ్రవరి 26, 2010 వెబ్ సైట్ : [www.iisekol.ac.in](http://www.iisekol.ac.in)



## పెట్రాలజిస్ట్ ఉద్యోగాలు

అణుశక్తి శాఖ పరిధిలోని ఇండియన్ పేట్రో లిమిటెడ్ ఈ దిగువ ఖాళీ భర్తీకు అర్హులైన అభ్యర్థుల నుండి దరఖాస్తులను కోరుతోంది. ఖాళీల సంఖ్య : 4, విద్యార్హత : ప్రథమ శ్రేణిలో ఎమ్ఎస్సి జియాలజీతో పాటు ఏదేని అనుభవం ఉండాలి. వయసు : జనవరి 01,2010 నాటి 35 సంవత్సరాలు దాట కూడదు. ఎస్సి/ఎస్టి/ఓబిసి/ఎస్సీ సర్టిఫికేషన్ అభ్యర్థులకు నిబంధనల మేరకు వయో సడలింపు కలదు. దరఖాస్తు స్వీకరణ గడువు : ఫిబ్రవరి 15, 2010 ఇతర వివరాలకు [www.irel.gov.in](http://www.irel.gov.in)

## వీఐఎమ్ఎస్

శ్రీ వెంకటేశ్వర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ ఈ దిగువ ఖాళీల భర్తీకు అర్హులైన అభ్యర్థుల నుండి దరఖాస్తులను కోరుతోంది. ఖాళీలు : పర్సనల్ మేనేజర్ (ఓసి)-1, న్యూ రోఫిజియాలజీ టెక్నాలజిస్ట్ గ్రేడ్-3 (ఓసి మహిళ, ఎస్సి మహిళ, ఓసి ఈచ్ వన్), సీనియర్ న్యూక్లియర్ మెడికల్ టెక్నాలజిస్ట్-ఓసి, జూనియర్ న్యూక్లియర్ మెడిసిన్ టెక్నాలజిస్ట్-ఓసి-01, న్యూక్లియర్ మెడికల్ టెక్నాలజిస్ట్ గ్రేడ్-3-ఓసి-01, న్యూక్లియర్ మెడికల్ టెక్నాలజిస్ట్ గ్రేడ్-3-ఓసి, జూనియర్ రేడియో థెరపీ టెక్నిషియన్స్-5 (ఓసి మహిళ-1, ఎస్సి మహిళ -1, ఓసి మహిళ-2, బిసి (ఎ)-మహిళ-1. వెబ్ సైట్: <http://svimstpt.ap.nic.in>

## ఐఐఐఎస్ హెచ్ లో ఉద్యోగాలు

ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ హియరింగ్ ఈ దిగువ ఉద్యోగాల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.

## జాబ్స్... జాబ్స్... జాబ్స్

ఖాళీలు : ప్రొఫెసర్ (ఈఎన్టి), క్లినికల్ సైకాలజీ, రిడర్ (ఈఎన్టి), అడియాలజీ (రిడర్), స్పీచ్ సైన్సెస్ (రిడర్), స్పీచ్ పాథాలజీ (లెక్చరర్)- జనరల్-05, ఓబిసి-01, స్పీచ్ సైన్సెస్ (జనరల్, ఓబిసి, ఎస్టి), బయోస్టాటిక్స్ (లెక్చరర్)- జనరల్-1, రిజిస్ట్రార్-జనరల్, అసిస్టెంట్ ఆడిట్ ఆఫీసర్ (డిప్యూటీషన్), ట్రైబ్యునల్ అండ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్-01, సీనియర్ ట్రైబ్యునల్ అండ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ అసిస్టెంట్-జనరల్ 01, పిహెచ్-01, స్పీచ్ లాంగ్వేజి పాథాలజిస్ట్ గ్రేడ్-01-ఓబిసి, అడియాలజిస్ట్ గ్రేడ్-01-జనరల్, స్పీచ్ లాంగ్వేజి గ్రేడ్-2-జనరల్-న2, క్లినికల్ సూపర్వైజర్-ఎస్-01, ఎస్టి-01, స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్-జనరల్-04, ఓబిసి-02, క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ గ్రేడ్-2-జనరల్-02, క్లినికల్ అసిస్టెంట్-జనరల్-02, ఓబిసి-01, ఐటెంరెంట్ స్పీచ్ థెరపిస్ట్- జనరల్ 01, ప్రొస్టెటిక్ డెటల్ మెకానిక్-జనరల్-01, ఇయర్ మౌల్డ్ టెక్నిషియన్ -జనరల్ 01, పిహెచ్-01.

దరఖాస్తు : రుసుం జనరల్-రూ.100/-ఎస్సి, ఎస్టి, పిహెచ్-25/-ను డైరెక్టర్, ఏఐఐఎస్ హెచ్, మైసూర్లో చెల్లించి పొందవచ్చు. డైరెక్టర్, ఏఐఐఎస్ హెచ్, మైసూర్ పేరున మైసూర్లో చెల్లించివచ్చు. రూ.25/-ల స్టాంపులంటించిన సొంత చిరునామాగల కవరను ద డైరెక్టర్, ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ హియరింగ్ నైమిషమ్ క్యాంపస్, మానవ గంగోత్రి, మైసూర్- 570006 చిరునామాకు పంపి పోస్ట్ ద్వారా కూడా దరఖాస్తులు పొందవచ్చు. దరఖాస్తు వివర తేదీ : ఫిబ్రవరి 15, 2010 వెబ్ సైట్: [www.aiishmysore.com](http://www.aiishmysore.com)

## పిఎన్బిలో ఉద్యోగాలు

పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ క్లర్-1246 పోస్టులు, ఆఫీసర్ (సివిల్ ఇంజనీర్)-4 పోస్టులు, ఆఫీసర్ (ఎలక్ట్రికల్)-3)-4 పోస్టులు, ఆఫీసర్ (ఎలక్ట్రికల్)3 పోస్టులు, ఆఫీసర్ (ఆర్కైవెట్స్)-2 పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఆర్హతలు : క్లర్లుకు 50శాతం మార్కులతో ఏదైనా డిగ్రీ మరియు ఎంఎస్ ఆఫీస్ పరిజ్ఞానం ఉండాలి. ఆఫీసర్ సివిల్ కు బిఇ/బిటెక్ ఇన్ సివిల్ ఇంజనీరింగ్, ఆఫీసర్ ఎలక్ట్రికల్ కు బిఇ/బిటెక్ ఇన్ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్, ఆఫీసర్ ఆర్కైవెట్స్ కు బి.ఆర్కె ఉండాలి.

