

இதயத்தின் எதிரிகள் யார்?

இதய நோய் தீவிரமாவதற்கு பல அபத்தான காரணிகள் உள்ளன. ஆனால் மோசமான உணவுப் பழக்கவழக்கம், குறைவான உடல் செயல்பாடு, அதிக ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், ரத்தத்தில் அதிகமான கொழுப்புச் சத்து, புகைப்பழக்கம் ஆகியவை மூலம் இதய நோயினை பெரும்பாலானோர் ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

நீங்கள் இடர்ப்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினை அதிகப்படுத்தும்.

ரத்த நாளங்கள் சுருங்குவது தடிப்பது, ரத்த நாளங்களில் அதிக கொழுப்பு, இது கொழுப்புச் சத்துகள் சேருவதால் இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்தச் சேர்மானங்களே ரத்த உறைபட்டி எனப்படும். இந்த ரத்த உறைபட்டியில் ஏற்படும் முறிவானது பக்கவாதம், இதய அடைப்புக்கு இட்டுச் செல்லும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய் ஆகியவற்றுக்கு உள்ள தொடர்பு என்ன?

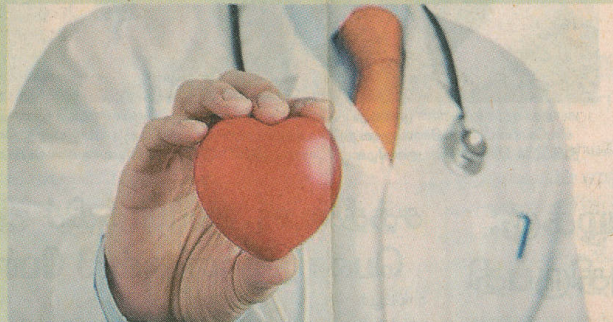
ரத்த நாளங்களில் பயணம் செய்யும்

ரத்தமானது, இந்த நாளங்களின் சுவர்களை அழுத்திச் செல்கின்றன. இந்த அழுத்தமே ரத்த அழுத்தமாகக் கணக்கிடப்படுகிறது. பக்கவாதம், மாரடைப்பு நோய், இதயம் செயலிழத்தல் ஆகியவற்றுக்கு முக்கியமான காரணம் உயர் ரத்த அழுத்த நோய் ஆகும்.

பெண்களுக்கு உரிய இயக்கு நீர் (estrogen) காரணமாக இதய நோயிலிருந்து பெண்கள் பாதுகாக்கப்படுகிறார்களா?

பெண்களுக்கு உரிய இயக்கு நீர் காரணமாக, உயர் அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதம் (HDL cholesterol) உடலில் அதிகரித்து, பெண்களைப் பாதுகாக்கிறது. இருப்பினும் மாதவிடாய் நின்ற பிறகு, பாதுகாப்பு விலகி ஆண்களைப் போன்று பெண்களுக்கும் இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு சமமாகிறது.

எனிணும் சர்க்கரை நோய், டைரிசினி சரைட்ஸ் எனப்படும் கொழுப்பு அமிலங்களால் உருவான அமிலக்கூட்டு அதிகமாக உள்ள பெண்கள் தங்களுக்கு உரிய இயக்கு நீரின் பாதுகாப்பு



சாத்தியக்கூறினை இழக்கின்றனர்.

புகைப்பதும், இதய நோயும் எவ்வாறு தொடர்புடையது?

புகை பிடிப்பதினால் அதிலுள்ள நிகோட்டின் ரத்த நாளங்களின் வரிக் கூறினைப் பாதிக்கிறது. அதில் கொழுப்புப் படிமங்களை அதிகரித்து, ரத்த உறைவினை அதிகரிக்கிறது, கொழுப்பு அமிலத்தின் தன்மைக்கு மாறாகச் செயல்பட்டு பாதிப்படைச்

செய்கிறது. இது மட்டுமல்லாமல் ரத்த நாளங்களின் அளவினைச் சுருக்குகிறது.

மாரடைப்பின் அடையாளங்கள், அறிகுறிகள் எவை?

மாரடைப்பின் அறிகுறிகளைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியம். நெஞ்சு வலி அல்லது அசௌகரியம் (நெஞ்செரிச்சல், அழுத்தம் அல்லது இறுக்கம்), கழுத்து, தாடை,

தோள் அல்லது முதுகில் அசௌகரியம், மூச்சுத் திணறல், குமட்டல், அதிக வியர்வை, குளிர்ந்த சருமம். இவற்றில் ஏதேனும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக அவசர மருத்துவ சிகிச்சை அவசியம்.

இதய நோய் இடர்ப்பாடுகளைக் குறைப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இதய நோயின் இடர்ப்பாடுகளைக் குறைக்கப் வேறு வழிமுறைகள் இருக்கின்றன. துடிப்பான உடல் செயல்பாடுகள், ஆரோக்கியமான கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கம், ஆரோக்கியமான உடல் எடை மேம்பாடு, புகைப் பழக்கத்தினைக் கைவிடுதல், மன அழுத்தங்களைக் களைதல் - இவையாவும் இதய நோயின் இடர்ப்பாடுகளிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும்.

மேலும் முறையான மருத்துவ ஆலோசனையின் மூலம் கொழுப்பு மற்றும் இதர உடல்கூறுகளைச் சோதித்தல், ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளுதல், தினமும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்

ஆகியவை இதய நோயின் இடர்ப்பாடுகளிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க வழி செயல்படும்.

இதய நோயின் வகைகள்: இதயச் செயல்பாடு பலவீனம், முறையான இதயத் துடிப்பின்மை, ரத்த நாளங்களின் சுருக்கத்தினால் ஏற்படும் இதய நாள பலவீனம் போன்றவை.

இதய பெயர்ச் சிகிச்சை என்றால் என்ன?

இதய ரத்த நாளத்தில் அடைப்புள்ள பகுதியை நீக்கி விட்டு, அதற்குப் பதில் உடலில் உள்ள ஆரோக்கியமான ரத்த நாளத்தினை எடுத்து (பெரும்பாலும் காலில் இருந்து) பொருத்துவதே பெயர்ச் சிகிச்சை ஆகும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு... டாக்டர் கே. சந்திரசேகரன்.

பிரசாந்த் ஹீர்ட் ஃபவுண்டேஷன் மருத்துவமனை

36 மற்றும் 36எ, வேளச்சேரி மெயின் ரோடு,

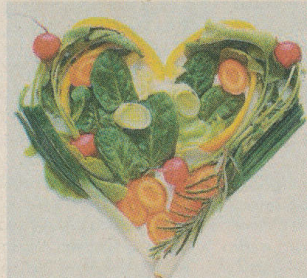
வேளச்சேரி, சென்னை- 600042.

தொலைபேசி/செல்லிடப்பேசி: 044-22439494 / 7708064338.

இதய நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள...

முனித இயக்கத்தின் மையப் புள்ளி இதயம். நமது அன்றாட உணவுகள், உணர்வுகள்தான் நமது ஆயுளைத் தீர்மானிக்கிறது. ஆனால், இன்றைய துரித உலகில் அதே உணவுகளாலும் துரிதமாக கோபம் கொள்வதாலும் நமது உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகிறது.

இதயம் நன்றாகச் செயல்பட... இதயம் நோயின்றி இயங்க நல்ல பிராணவாயு தேவைப்படுகிறது. நமது நுரையீரலுக்கு வரும் அழுக்கடைந்த ரத்தம் தயம்பெய்தப்பட்டு இதயத்துக்குச் செல்லவேண்டுமெனில், மாசடைந்த ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கு தேவையான பிராணவாயு போதிய அளவுக்குத் தேவை. இதயமும் நுரையீரலும் இரண்டு கண்கள். இரண்டும் சரியாக இருக்க வேண்டும் இன்னும் சொல்லப் போனால் நுரையீரலும் நன்றாக இருந்தால் இயல்பு நன்றாக இருக்கும்.



எனான பண்ணை வளர்ப்பு கோழிகள் மற்றும் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்கள்!

இதய நோய் வராமல் இருக்க செய்ய வேண்டியது:

1) உண்டின் குறுநடை கொள்வது;

மிளகு, சீரகம், பூண்டு, இஞ்சி ஆகிய வற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வது;

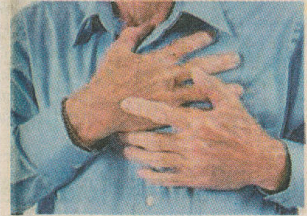
6) ஆழ்ந்த உறக்கம் கொள்வது;

7) திரிபலா, செம்பருத்தி, அதிமதுரம், அத்தி, புதினா, கொத்துமல்லி இலைகளைப் பயன்படுத்துவது;

8) மனதில் அதிக எதிர்மறைச் சிந்தனைகள் இல்லாமல் இருப்பது;

9) காலையில் இட்லி, இடியாப்பம் போன்ற ஆவியில் வேக வைத்த உணவு, மதியம் திட உணவு, இரவில் எளிய உணவு என உணவுகளைப் பகுத்து உண்பது;

நமது உணவுகள் என்று சொல்வது, ஒவ்வொருவருடைய குடும்ப உணவுகளைக் குறிப்பிடுவதாகக் கருத வேண்டும். அன்னிய உணவுகளை உண்ணாமல் இருந்தாலே நமக்கு நோய்கள் வராது.



உறவினருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டது குறித்து கேள்விப்பட்டவுடன் அதிர்ச்சி அடையாதவர் யாருமே இருக்க முடியாது. எனவே இதய நோயாளிகள் அனைவரும் மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் குறித்து தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை பெற்ற பின் அடையலாம்.

உலக இதய நோய் விழிப்புணர்வு தினத்தை முன்னிட்டு, மாரடைப்பு

மாரடைப்பு: அறிகுறிகள் என்ன?

குறித்து ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை டாக்டர் அயால் அக்பர் கூறியதாவது :

மாரடைப்பு என்பது இதய தசைகள் இறந்து சிதைவுறதல் ஆகும். நெஞ்சுப் பகுதியில் அழுத்தம் அதிகமாவது, அதிக வியர்வை, நெஞ்சு இறுக்கம், மூச்சுத் திணறல், இடது தோள்பட்டை, கைகள், தாடை மற்றும் பற்களில் கூட வலி பரவதல் உள்ளிட்டவை இருந்த நோய்களுக்கான அறிகுறிகளாகும். ஆண்களுக்கு பொதுவாக நெஞ்சுப் பகுதியில் அழுத்தம் அதிகமாவது போல் தோன்றும். பெண்களுக்கு நெஞ்சு எரிச்சல், மூச்சுத் திணறல், மேல் வயிறு எரிச்சல் தோன்றிவாந்தி. குமட்டலுடன் அதிக வியர்வை தோன்றும்.

நோயாளிகளிடமோ அல்லது உறவினர்

களிடமோ இத்தகைய அறிகுறிகளைத் தெளிவாக கேட்ட பின் மேலும் சில உடல் பரிசோதனைகள் செய்து நோயின் விவரங்கள் அறியப்படும்.

ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் உலக இதய நோய் விழிப்புணர்வு தினத்தை முன்னிட்டு இதயம் தொடர்பான பரிசோதனைகள் 50 சதவீத சலுகைக் கட்டணத்தில் செய்யப்படுகின்றன. அதாவது, ரூ.9,600 மதிப்புள்ள பரிசோதனை ரூ.4,800-க்கு வழங்கப்படுகிறது. இவ்வாறு டாக்டர் அயால் அக்பர் கூறினார்.

மேலும் விவரங்களுக்கு, ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை, அண்ணா சாலை, நந்தனம், தொலைபேசி:

044-42131010/1014/1016