

உங்கள் இருதயத்தை பாதுகாக்க வேண்டுமா? கே.எம்.சி.ஹெச்., டாக்டர் மோகன் விளக்கம்

கோவை, அக்.11: இருதயத்தை சேதப்படுத்தாமல் பாதுகாக்க மன அழுத்தம், புகைப்பழக்கம், மசாலா உணவுகளை தவிர்த்து தினசரி உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடன் விளங்க வேண்டும்.

இது குறித்து கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனை இருதய நுண்துளை சிகிச்சை நிபுணர் (ஆஞ்சியோகிராம் மற்றும் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி) டாக்டர் மோகன் கூறியதாவது:

இருதயம் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு வாகனத்தை 32 கிமீ தூரம் இயக்கக் கூடிய அளவிற்கு சக்தி கொண்டது. இருதயத்தை உடலில் இருந்து வெளியே அகற்றினாலும் அது தன்னளவில் துடிக்கக்கூடிய மின்னாற்றல் கொண்டது. உடலில் உள்ள 75 டிரில்லியன் செல்களுக்கான ரத்தம் இருதயத்திலிருந்து தான் கிடைக்கிறது. இருதயம் தன் வாழ்நாளில் 1.5 மில்லியன் 'பேரல்' ரத்தத்தை 'பம்பு' செய்கிறது. அது 200 ரயில்களில் ஏற்றக்கூடிய 'பேரல்களை கொண்ட அளவாகும். இருதயம் ஒரு நாளில் ஒரு லட்சம் முறை துடிக்கிறது.

பெண்களுக்கு வாந்தி ஏற்படும் உணர்வு, அஜீரணம் மற்றும் தோள் பட்டைவலி ஆகியவை மாரடைப்பு வறற்கான அறிகுறிகளாகும். வளர்ப்பு பிராணிகள் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை தவிர்க்கிறது. வைட்டமின் மாத்திரைகள் அதிகம் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய்கள் அதிகரிக்கும் என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இனிமையான இசை கேட்பது இருதய துடிப்பை சீராக்குகிறது.

காய்கறிகள் உண்பது மாரடைப்பால் ஏற்படும் உயிரிழப்பை 19 சதவீதம் தடுக்கிறது. தினசரி கருநிற சாக்லெட்டுகள் சாப்பிடுவது மாரடைப்பு வறற்கான வாய்ப்பை 3ல் 1 பங்கு குறைக்கிறது. ஒருவருக்கொருவர் 3 நிமிடம் கண்களை



▶ டாக்டர் மோகன்

உற்றுப்பார்த்தால் இருவரின் இருதய துடிப்பும் ஒரே நிலையில் இருக்கும். மனிதருக்கு இருதயம் இடது பக்கம் உள்ளது என்பது தவறானது. அது மார்பின் நடுப்பகுதியில் தான் அமைந்துள்ளது.

ஒரு வருக்கு ஏற்படும் முதல் 3 மாரடைப்பில், 3வது மாரடைப்பு பெரும்பாலும் உயிரை பறிக்கிறது.

அவ்வாறு ஏற்படா விட்டால் அடுத்து ஏற்படும் 3 மாரடைப்புகள் இருதயத்தை நிரந்தரமாக சேதப்படுத்துகிறது. புகைபிடிப்பவர்களுக்கு 20 முதல் 400 சதவீதம் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது. 8 மணி நேரம் வேலை பார்ப்பவரை விட, 11 மணி நேரத்திற்கு மேல் வேலை பார்ப்பவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு 67 சதவீதம் அதிகம் உள்ளது.

இருதயத்தை சேதப்படுத்தாமல் பாதுகாக்க மன அழுத்தம், புகைப்பழக்கம், துரித மற்றும் மசாலா உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். தினசரி உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடன், புன்னகையுடன் விளங்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் இருதயத்தை பாதுகாக்கலாம். இருதயத்தை பாதுகாக்கவும், இருதய பலவீனம் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் முடியும். இருதய பலவீனம் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளது. அதை கண்டறிந்து, சரிசெய்ய பல்வேறு சிறப்பு, அதி நவீன சிகிச்சை முறைகள் கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

மேலும் விபரங்களுக்கு, இருதய நுண்துளை சிகிச்சை நிபுணர் (ஆஞ்சியோகிராம் மற்றும் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி) டாக்டர் மோகன், கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனை, அவினாசி ரோடு, கோவை. போன் : 0422-4323124. மொபைல் : 98401 11022 இ-மெயில் : drmohanm@kmchhospitals.com ஆகியவற்றிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.