மாரடைப்பு வருமுன் காப்பது சிறந்தது

கே.எம்.சி.ஹெச்.டாக்டர்.வெங்கடேஷ்பாபு விளக்கம்

டாக்டர்.வெங்கடேஷ்பாபு

கோவை, நவ.20:மாரடைப்பு நோய்க்கான அதி நவீன சிகிச்சைகள் இருந்தாலும் வருமுன் காப்பதே சிறந்தது. இல்லையென்றால் உணவே மருந்து என்ற நிலை மாறி, மருந்தையே உணவாக உட்கொள்ளவேண்டியநிலைமை ஏற்படும்.

இது குறித்து கே.எம்.சி.ஹெச்.மருத்துவமனை இருதய நுண்துளை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர்.வெங்கடேஷ்பாபு கூறியதாவது:

40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருதய நோய் (மாரடைப்பு) மேலை நாடுகளில் அதிகமாகவும், இந்தியா போன்ற கீழை நாடுகளில் குறைவாகவும் இருந்தது. ஆனால், இப்போது நிலைமை தலைகீழாகமாறிவிட்டது. நம்நாட்டில் தவறான உணவு பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க தொடங்கிவிட்டனர். இதனால் இருதய பாதிப்புக்குள்ளாவது அதிகரித்து வருகிறது.

இருதய நோய்க்கான காரணங்கள் : புகைபிடித்தல், சர்க்கரை நோய், ரத்த கொதிப்பு, பருமனாக இருத்தல், உடற்பயிற்சி செய்யாதிருத்தல், அதிக கொழுப்புள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுதல் ஆகியவையாகும். இப்போது சர்க்கரை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கைவேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. அதனை விரைவில் கண்டறிந்து அதற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இருதய நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், இருதய நோய் வந்தவர்களுக்குமான உணவு பழக்கங்கள்: சமையலுக்கு நாம் பயன்படுத்தும் எண்ணெய், வீட்டில் உள்ள ஒரு நபருக்கு, ஒரு மாதத்தில் அரை லிட்டர் என்ற அளவை தாண்டக்கூடாது. மேலும் ஒரே எண்ணெயை தொடர்ந்து பயன்படுத்தாமல், பல எண்ணெய்களை பயன்படுத்த வேண்டும். அதற்கு சூரிய காந்தி எண்ணெய், சபோலா, ரைஸ் பிரான் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

அசைவ உணவுகளை சாப்பிடுவதால் பெரும் தீங்கு ஏற்படுவதில்லை. அதை எண்ணெயில் வறுத்து சாப்பிடும் போது தான் தீங்கின் அளவு அதிகரிக்கிறது. மேலும் சைவ உணவு வகைகளை வறுக்க, பொரிக்க பயன்படுத்தி, மீதமாகும் எண்ணெயை திரும்ப பயன்படுத்த கூடாது. இத்தகைய எண்ணெய்கள் ஒரு முறை பயன்படுத்திய பின்னர் ரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு விடும். பின்னர் அதை மீண்டும் பயன்படுத்தும்போது அது உடலில் பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

ஆனால், மற்ற எண்ணெய்களை காட்டிலும் ஆலிவ் எண்ணெய் பாதுகாப்பானது. ஆலிவ் எண்ணெயை மட்டும் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை திரும்ப பயன்படுத்தலாம். இத்தகைய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் மாரடைப்பு வருவதை தடுக்கலாம்.

தற்போது மாரடைப்பு நோய்க்கான அதி நவீன சிகிச்சைகள் இருந்தாலும் வருமுன் காப்பதே சிறந்தது. கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையில் இருதய நோய் வருவதை தடுப்பதற்கான ஆலோசனைகள், அறிகுறிகளுக்கான பரிசோதனைகள், இருதய நோய் பாதிப்புகளுக்கான அதி நவீன சிகிச்சைகள் உள்ளது. இங்கு ஏராளமானோர் சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர்.

மேலும் விபரங்களுக்கு, இருதய நுண்துளை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர்.வெங்கடேஷ்பாபு, கே.எம்.சி.ஹெச்.மருத்துவமனை, அவினாசி ரோடு, கோவை. போன் :0422 4324174, மொபைல் : 98430 17937, 94884 58273 இ-மெயில் : drvenkateshbabu@kmchhospitals.com ஆகியவற்றிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

-Advt