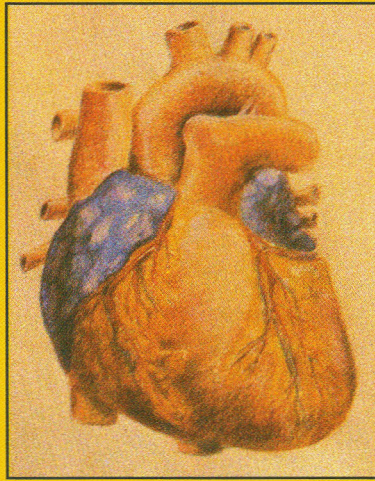


മുദ്രരോഗം

നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട
ചില കാര്യങ്ങൾ

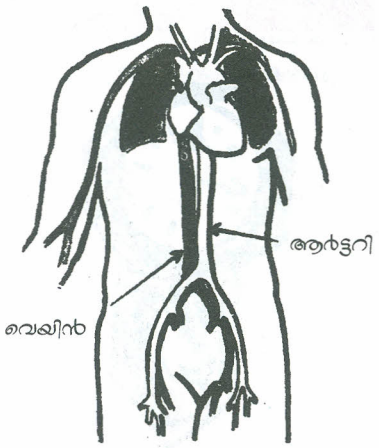


ശ്രീ ചിത്ര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ
മെഡിക്കൽ സയൻസസ് ആൻഡ് ടെക്നോളജി
തിരുവനന്തപുരം
പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്

“ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്”

സുപരിചിതമായ ഒരു പദമാണ് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയാഘാതം. ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽപ്പെട്ട ഹൃദ്രോഗം ഉള്ള ഒരാളെയെങ്കിലും നാം ഓരോരുത്തർക്കും അറിയാം. ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് എന്താണ്? എങ്ങിനെ ഇതുണ്ടാകാതെ തടയാം? ഒരിക്കൽ ഹൃദ്രോഗ ബാധയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെട്ടാൽ വീണ്ടും അത് വരാതിരിക്കാൻ ജീവിത ശൈലിയിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണ് വരുത്തേണ്ടത്? എന്നിങ്ങനെ പലതും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

രക്തചംക്രമണം

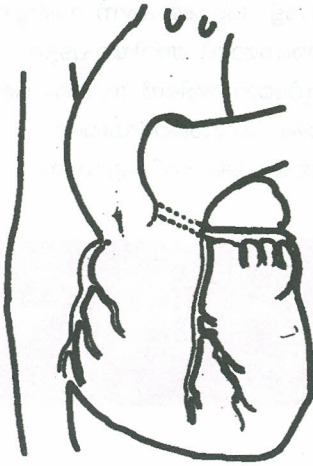


ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് എന്ന് സർവ്വസാധാരണമായി അറിയപ്പെടുന്ന ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ സാങ്കേതികനാമം “മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാർക്ഷൻ” എന്നാണ്.

ഹൃദയം കാര്യക്ഷമമായി വളരെ കൃത്യമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു

രക്തസഞ്ചാരം തടസ്സപ്പെടുന്നതുമൂലം പേശികൾ നിർജ്ജീവമാകുന്ന ഒരവസ്ഥയാണിത്. കൊറോണറി ആർട്ടറി ഡിസീസ് എന്ന പേരിൽ പൊതുവെ അറിയപ്പെടുന്ന അനേകതരം ഹൃദ്രോഗങ്ങളിൽ ഒന്നു മാത്രമാണിത്. ആൻജയിന പെക്ടോറിസ് (അടിക്കടി നെഞ്ചിലും ഇടതു കൈയിലും ഉണ്ടാകുന്ന വേദനയോടൊപ്പം ഹൃദയപേശികളിലേയ്ക്കുള്ള രക്തസഞ്ചാരം പെട്ടെന്ന് കുറയുന്ന അവസ്ഥ), അൺസ്റ്റേബിൾ, അൻജൈന,

ഓരോ ദിവസവും ഒരു ലക്ഷം തവണ അത് സ്പന്ദിക്കുന്നു.



ഇസ്കെമിക് ഹാർട്ട് ഡിസീസ്, (ഹൃദയം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ അളവിൽ രക്തം ലഭിക്കാതിരിക്കുന്ന - ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്രമം തെറ്റുന്ന - അവസ്ഥ.) ക്ഷിപ്രമരണം ഇവയെല്ലാം ഈ ഗണത്തിൽ പെടുന്നു. ഈ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ഹൃദയത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

ഹൃദയത്തിന് വിശ്രമമില്ല. ഗർഭാവസ്ഥ മുതൽ മരണംവരെ പ്രവർത്തനം തുടരുന്നു.

ഹൃദയവും അതിന്റെ പ്രവർത്തനവും

മയോകാർഡിയം എന്നറിയപ്പെടുന്ന പേശികൾ കൊണ്ടാണ് ഹൃദയം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഗർഭാവസ്ഥ മുതൽ മരണംവരെ അനുസ്യൂതം സ്പന്ദിക്കുന്ന ധർമ്മമാണ് ഹൃദയത്തിന്റെത്. അതിനു വിശ്രമമില്ല. ശരീര ധർമ്മങ്ങളുടെ മുഴുവൻ കേന്ദ്രബിന്ദുവെന്ന നിലയിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഹൃദയത്തിന് ഇളവില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് പ്രാണവായു തടസ്സമില്ലാതെ ക്രമമായി ലഭിച്ചിരിക്കണം.

ദിനംപ്രതി ആറായിരം ലിറ്റർ രക്തം പമ്പുചെയ്യുന്നു.



ധമനികളിലൂടെ ഹൃദയത്തിലെ
 തുണ രക്തത്തിൽ നിന്ന്
 പ്രാണവായു ലഭ്യമാകുന്നു.
 കൊറോണറി ധമനികൾ ആകെ
 മൂന്നെണ്ണമാണുള്ളത്. ഇവയാണ്
 ഹൃദയത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങ
 ളിലും രക്തവും പ്രാണവാ
 യുവും എത്തിക്കുന്നത്. ഈ
 രക്തക്കുഴലുകളുടെ ഒരു
 പ്രത്യേകത ഏതെങ്കിലും ഒന്നി
 ലൂടെയുള്ള രക്തചംക്രമണം
 തടസ്സപ്പെട്ടാൽ മറ്റു രക്തക്കുഴലു
 കൾക്ക് അത് പരിഹരിക്കാനാ
 വില്ല എന്നുള്ളതാണ്. അങ്ങിനെ
 ശുദ്ധരക്തം എത്താൻ കഴി
 പ്രാണവായുവിന്റെ അഭാവ
 ത്തിൽ ആ ഭാഗം നിർജീവമാ
 കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയ്ക്കാണ്
 'ഇൻഫാർക്ട്' എന്നു പറയു
 ന്നത്. വളരെച്ചെറിയ ഒരു ഭാഗം
 മാത്രമാണ് ഇങ്ങനെ ആയിത്തീ
 രുന്നതെങ്കിൽ മറ്റു ഭാഗങ്ങൾക്ക്
 ഹൃദയത്തിന്റെ നിത്യ ധർമ്മ
 ങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കാൻ കഴിയും.



ഹൃദയം പേശീ
 നിർമ്മിതമായ ഒരു
 പമ്പാണ്. മറ്റു പേശി
 കൾക്കെന്നതുപോലെ
 ഹൃദയത്തിനും പ്രാണ
 വായു ആവശ്യ
 മാണ്. പ്രാണവായു
 ശരിയായ അളവിൽ
 ലഭിച്ചാൽ മാത്രമെ
 ഹൃദയത്തിന് ലഘുലവ
 തോടെ പ്രവർത്തി
 കാൻ സാധിക്കൂ.

എന്നാൽ കൂടുതൽ ഭാഗ
 തെയോ അതിപ്രധാനമായ
 ഒരു ഹൃദയ ഭാഗത്തെയോ
 ആണ് ഈ അവസ്ഥ
 ബാധിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത്
 മരണത്തിന് വരെ കാരണമാകു
 ന്നു. രക്തക്കുഴലുകളിൽ
 ഉണ്ടാകുന്ന തടസ്സത്തിന്
 കാരണം 'അതിറോസ്കളെറോ
 സിസ്' എന്ന പേരിലറിയപ്പെടുന്ന
 ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. കൊഴുപ്പ്
 രക്തക്കുഴലുകൾക്കുള്ളിൽ
 പറ്റിപ്പിടിച്ച് രക്തത്തിന്റെ ഒഴുക്ക്
 തടസ്സപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന
 വിധത്തിൽ ഒരു പിണ്ഡമായി
 രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ ത്രോം ബോസിസ് ഉണ്ടാകുന്നു. കൊഴുപ്പും മറ്റും പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്ന പല ഘടകങ്ങളുണ്ട്.



പ്രായം:



പ്രായം കൂടുന്തോറും ധമനികളിൽ രക്തചംക്രമണം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന വിധത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ലിംഗം:

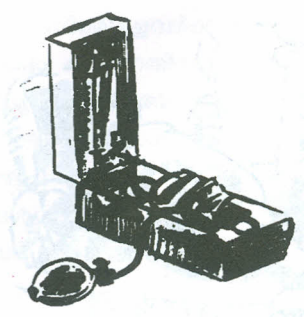


സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരുഷന്മാരിൽ ഇങ്ങനെ രക്തചംക്രമണം തടസ്സപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്.

കൊഴുപ്പ്:

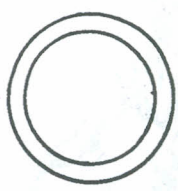


കൊഴുപ്പിന്റേ രക്തപ്രവാഹത്തിലെ തടസ്സം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ കൊഴുപ്പ് ആഹാരത്തിൽ നിന്നും സ്വാംശീകരിച്ചതോ അധികകാലറി രൂപാന്തരം പ്രാപിച്ചതോ ആകാം. കൊഴുപ്പുകളിൽ തന്നെ ചിലത് കൂടുതൽ ഹാനികരങ്ങളാണ്.



രക്തസമ്മർദ്ദം:

അധിക രക്തസമ്മർദ്ദം ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് നല്ലതല്ല. ഇങ്ങനെ അധിക മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ അതിനനുസരിച്ച് രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഫലമായി ഹൃദയത്തിന് ആയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ ഇത് ധമനികൾക്കുള്ളിൽ വ്യാസം കുറയ്ക്കുന്നതിനെ സഹായിക്കുന്നു.



സാധാരണ രക്തധമനി



കൊളെസ്റ്റോൾ ഡിപോസിറ്റ്

പുകവലി:

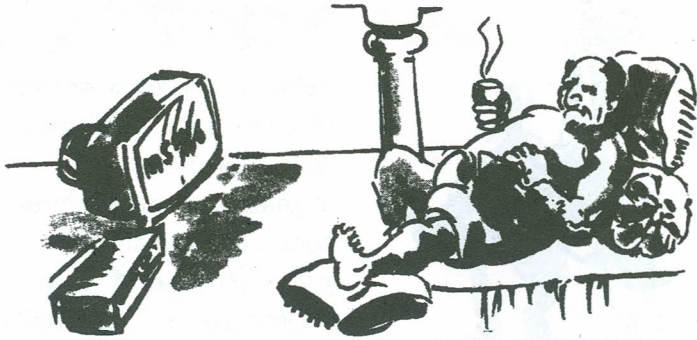
സിഗററ്റ് പുകയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ രക്തക്കുഴലുകളിൽ സൂക്ഷ്മവും അതിദ്രുതവുമായ ചില മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് രക്തക്കുഴലുകൾ ഇടുങ്ങുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.



ഭാരം:

അധിക ഭാരമുള്ളവരുടെ ഹൃദയത്തിന് ആയാസം കൂടുതലാണ്. എല്ലാ മാംസളഭാഗത്തേയ്ക്കും രക്തം പമ്പ് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു. കൂടാതെ ഇവരിൽ രക്തവാഹിനികളിൽ കൊഴുപ്പിടീഞ്ഞ് കൂടാനുള്ള സാദ്ധ്യതയും വളരെ കൂടുതലാണ്.





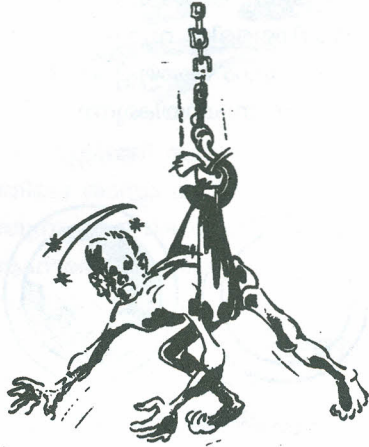
വ്യായാമക്കുറവ്:

വ്യായാമക്കുറവുകാരണം ശരീരം വളരെ സ്ഥൂലമായിത്തീരുന്നു. ക്രമമായ വ്യായാമം ഹൃദയത്തെ ലഘുവെപ്പടുത്തുകയും ഹൃദ്‌രോഗബാധക്കെതിരായ സംരക്ഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യായമംകൊണ്ട് രക്തക്കുഴലുകളിൽ തടസ്സം ഉണ്ടാകുന്നത് തടയാൻ കഴിവുള്ള ഒരു തരം കൊഴുപ്പ് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

വ്യാസം കുറയ്ക്കുന്ന ചില രാസവസ്തുക്കളുടെ ഉൽപാദനത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിന് നിദാനമായ രക്തധമനികളിലെ തടസ്സത്തിന് പല ഘടകങ്ങളും കാരണമാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഈ ഘടകങ്ങൾ എല്ലാം ഒന്നിച്ചുചേരുന്നു.

സ്ഥിരമായ മാനസിക സംഘർഷം:

സ്ഥിരമായ മാനസിക സംഘർഷം: ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കുള്ള രക്തവാഹിനികളെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു. മാനസിക സംഘർഷം രക്തക്കുഴലുകളുടെ



തടിച്ച ശരീരമുള്ളവർക്ക് രക്ത സമ്മർദ്ദം കൂടുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അവരുടെ ആഹാരത്തിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കും. ആവശ്യമായ വ്യായാമം ലഭിക്കാത്തവർ വണ്ണം



വയ്ക്കുന്നു. മാനസിക സംഘർഷം ഉള്ളവർക്ക് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ ഘടകങ്ങളെയെല്ലാം കോർത്തിണക്കുന്നത് ആധുനിക ജീവിതശൈലിയുടെ - നാഗരിക ജീവിതത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്. അടുത്ത കാലത്തായി പുകവലി സർവ്വസാധാരണമായിരിക്കുന്നു. പണ്ട് കാലങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തർക്കും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിച്ചിരുന്നത്ര വ്യായാമം ഇന്ന് കിട്ടുന്നില്ല. സമയബന്ധിത പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ആയാസവും മാനസിക സംഘർഷവും കൂട്ടുന്നു. അതായത് നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിലും അന്തിമ സമയരേഖകൾ പാലിച്ചുകൊണ്ടും പണിയെടുക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. മുൻകാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വൃദ്ധജനങ്ങൾ ജനസംഖ്യയിൽ കൂടുതലാണ്. ഹാർട്ട് അറ്റാക്കുകൾ കൂടുന്ന ഒരു കാര്യവും ഇതുതന്നെയാണ്.

അടിക്കടി ഉണ്ടാകുന്ന അതിശക്തിയായ നെഞ്ചുവേദന ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ മുന്നറിയിപ്പാണ്. ഇത് ഇടതു കൈവിരൽത്തുമ്പിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിച്ച് നെഞ്ചിൽ എത്തുന്നതോ ഇടതു കൈയ്യിലേക്കു വ്യാപിക്കുന്നതോ ആകാം. പല്ലുവേദനയുടെ രൂപത്തിലും വേദന ആരംഭിക്കാം. നെഞ്ചിൽ ഭാരം കയറ്റിവെച്ച പ്രതീതിയും ഇടനെഞ്ചിൽ വേദനയും കണ്ടുവരുന്നു. ശരീരം വല്ലാതെ വിയർക്കുകയും ചെയ്യും.

രക്തം വേണ്ടവിധം എത്തിച്ചേരാത്ത ഹൃദയപേശികൾ പ്രാണവായു ലഭിക്കാതെ

പ്രവർത്തനയോഗ്യമല്ലാതാകുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ ഹൃദയത്തിന് അതിന്റെ ജോലി നിർവ്വഹിക്കാൻ കഴിയാതെവരുന്നു. ഇതാണ് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്. അറ്റാക്കിന്റെ വ്യാപ്തി ഹൃദയത്തിന്റെ ഏതുഭാഗം എത്രമാത്രം പ്രവർത്തനയോഗ്യമല്ലാതാകുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള ആഘാതം കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങളെയോ പ്രധാന ഭാഗത്തെയാണെന്ന് ആണ് ബാധിക്കുന്നതെങ്കിൽ ക്ഷിപ്രമരണം സംഭവിക്കുന്നു.

ഹൃദയാഘാതം

ജീവിതശൈലി നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് ഒരു ഉത്തമോദാഹരണമാണ്. ഏതെങ്കിലും പരോപജീവിയോ പോഷകാഹാരക്കുറവുപോ

ലുള്ള ഒരു ഘടകമോ അല്ല ഇതിന് കാരണം. അപകടകാരികളായ ഒട്ടനവധി ഘടകങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുചേരുന്നതിന്റെ ഫലമാണിത്. ആയതിനാൽ അപകടസാധ്യതയെക്കുറിച്ച് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഹൃദയവും അപകടസാധ്യതയുള്ള ഘടകങ്ങളും

രക്തക്കുഴലുകളിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സത്തിനുള്ള കൃത്യമായ കാരണങ്ങൾ നമുക്കറിവില്ല. ഇപ്പോഴുള്ള അറിവിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ജീവിതരംഭംമുതൽ ഈ പ്രക്രിയയും തുടങ്ങുന്നു. ഇതിന്റെ പുരോഗതിയുടെ നിരക്ക് വ്യത്യസ്തമാണ്. മദ്ധ്യവയസ്സോടെ കുറെ ആളുകളിലെങ്കിലും രക്തക്കുഴലുകളിൽ തടസ്സവും അതുമൂലമുള്ള ഹാർട്ട് അറ്റാക്കും കണ്ടുവരുന്നു. ചിലരിൽ ഈ പ്രക്രിയ ത്വരിത ഗതിയിലാകുന്നത് പാരമ്പര്യം കൊണ്ടാണ്. ചില കുടുംബങ്ങളിൽ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് പാരമ്പര്യമായി കണ്ടുവരുന്നു. ചില ജനവിഭാഗങ്ങളിലും വർഗ്ഗങ്ങളിലും ഹൃദ്രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പൊതുവെ പ്രകടമായിക്കാണാറുണ്ട്.

ഇതിന് ഉദാഹരണം: ജപ്പാനിൽ ഹൃദ്‌രോഗം വളരെ കുറവാണ്. ഫിൻലാന്റ്, സ്കാൻഡിനേവിയ മുതലായ രാജ്യങ്ങളിലെ ജനങ്ങളിൽ ഹൃദ്‌രോഗ സാധ്യത ഏറ്റവും അധികമായിക്കാണപ്പെടുന്നു.

കൊറോണറി ഹാർട്ട് ഡിസീസിന്റെ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

കൊഴുപ്പ് രക്തത്തിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ കണ്ടുവരുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം; അഥവാ ഉയർന്ന കൊളെസ്റ്റ്രോൾ നിലവാരം രോഗസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഈ അവസ്ഥ പാരമ്പര്യമായി കണ്ടുവരുന്നു.

സമൂഹത്തിലാകെ ജീവിതശൈലിയിൽ ഗണ്യമായ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനുള്ള സംഘടിത ശ്രമങ്ങൾക്ക് ഹൃദ്‌രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും.

അമേരിക്കയിൽ ഉണ്ടായത് ഈ വിധം ഒരു മാറ്റമാണ്. ഇത്തരം പരിശ്രമങ്ങൾ പരമപ്രധാനമാണ്.

രക്തക്കുഴലുകളിൽ തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രക്രിയക്ക് ഉത്തേജനം നൽകുന്ന കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് വളരെ കൃത്യമായ അറിവ് ഇല്ലെങ്കിൽ തന്നെ അവയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നതും മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നവയുമായ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് തീർച്ചയായും അറിയാം.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതചര്യയാണ് ഇതിനു നിദാനം.
 എത്രത്തോളം ഏതുതരം കൊഴുപ്പ് കലർന്ന ആഹാരം കഴിക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അധികം മൃഗക്കൊഴുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ അപകടസാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.



പുകവലി: പുകവലി ശ്വാസകോശാർബുദത്തിനും മറ്റും കാരണമാകുന്നു എന്ന് പരക്കെ അറിയാമെങ്കിലും ഹൃദ്‌രോഗത്തിൽ അതിനുള്ള പങ്കിനെക്കുറിച്ച് പലരും ബോധവാൻമാരല്ല. ശ്വാസകോശാർബുദം അപൂർവ്വമായ ഒരു രോഗമാണ്. എന്നാൽ ഹൃദ്‌രോഗം കൂടുതൽ 'സാധാരണ'മായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാരിൽ പുകവലി പൊതുവെ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്; തദ്ദേശ ഹൃദ്‌രോഗവും. എന്നാൽ സ്ത്രീകളിൽ പുകവലിയും അതിനനുസരിച്ച് ഹൃദ്‌രോഗം മൂലമുള്ള മരണനിരക്കും വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.



കൊഴുപ്പുകലർന്ന ആഹാരം

രക്തക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സത്തിനു മുഖ്യകാരണം കൊഴുപ്പാണ്. കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ കൊഴുപ്പിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൊളസ്ട്രോൾ എന്ന ഘടകം.

ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നതിന് പുറമേ ശരീരം സ്വയമേ സംശ്ലേഷണം ചെയ്യുന്ന കൊഴുപ്പാണ് കൊളസ്ട്രോൾ. കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരം കൂടുതൽ കഴിക്കുമ്പോൾ രക്തക്കുഴലുകളിൽ തടസ്സമുണ്ടാകുന്ന പ്രക്രിയ ത്വരിതപ്പെടുന്നു. എല്ലാത്തരം മൃഗങ്ങളുടെ കൊഴുപ്പിലും ധാരാളം കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ട്. ഉദാഹരണമായി പന്നിനെയ്യ്, വെണ്ണ, നെയ്യ് മുതലായവ. ആട്, മാട്, പന്നി മുതലായവയുടെ ഇറച്ചിയിലും ധാരാളം കൊളസ്ട്രോൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ സിഗററ്റു വലിക്കുകവഴി ഹൃദ്‌രോഗസാധ്യത ഒന്നോ രണ്ടോ ഇരട്ടിയായി വർദ്ധിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ വലിക്കുന്ന ഓരോ സിഗററ്റും ഹൃദ്‌രോഗസാധ്യത ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു. പുകവലിക്കാതിരിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും മടിയ്ക്കലിലകാലിയാകാതിരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

കൊളസ്ട്രോൾ ധാരാളമായി ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മറ്റൊരു പദാർത്ഥമാണ് വെളിച്ചെണ്ണ.

രക്തക്കുഴലുകളിലെയും മറ്റും തടസ്സം രൂപപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയെ മന്ദഗതിയിലാക്കുന്ന ചിലയിനം കൊഴുപ്പുകളുണ്ട്. ഇവയെ അപൂരിത അമ്ളകൊഴുപ്പുകൾ (അൺസാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡ്സ്) എന്ന് പറയുന്നു. നിലക്കടല എണ്ണ, എള്ളെണ്ണ, സൂര്യകാന്തി എണ്ണ എന്നിവയിലും മറ്റും ഈ അൺസാച്ചുറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡ്സ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മത്സ്യ എണ്ണ ഹൃദയത്തിനു സംരക്ഷണം നൽകുന്ന അത്തരം കൊഴുപ്പുകളുടെ ഉറവിടമാണ്.

പുരിതമായ കൊഴുപ്പ് കൂടാതെ ശരീരത്തിനു ലഭിക്കുന്ന അധിക കാലറിയും ഹൃദയത്തിനു ഹാനികരമാണ്. അധിക കാലറി ട്രൈഗ്ളിസറൈഡ്സ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഹാനികരമായ കൊഴുപ്പായി ശരീരത്തിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നു.

വ്യായാമം

വ്യായാമം ഹൃദയത്തിന് പല തരത്തിലുള്ള സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നതു തടയാനും അധിക കാലറിയെ ജ്വലിപ്പിച്ചുകളയാനും വ്യായാമത്തിന് കഴിയും.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം

‘പത്തുപേരിൽ ഒരാൾ’ എന്ന കണക്കിൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കണ്ടുവരുന്നു. എന്നാൽ ഇവരിൽ പകുതിപ്പേരും ഇത് അറിയുന്നില്ല. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം വൈദ്യ പരിശോധന വഴി തിട്ടപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

കാർഡിയാക് റിസർവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രത്യേകതരം പ്രവർത്തനക്ഷമത പ്രദാനം ചെയ്യാനും വ്യായാമത്തിന് കഴിയും. ഹൃദയത്തിന് ആയാസമുണ്ടാകുന്ന അവസരത്തിൽ കൂടുതൽ

സമയം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രത്യേക കഴിവാണു് കാർഡിയാക് റിസർവ്. പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് അനുകൂലമായ “ഹൈ ഡെൻസിറ്റി ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ” എന്നുപേരുള്ള ഒരു തരം കൊഴുപ്പ് ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

അപകടകാരിയായ മറ്റൊരു ഘടകമാണ് ഡയബറ്റിസ് അഥവാ ശരീരത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വർദ്ധിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

ഇത് ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കൂട്ടുന്നു. ദിവസം മുഴുവൻ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ രോഗ സാധ്യത അധികമായിക്കാണുന്നു.

രക്തസമ്മർദ്ദം ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധിക്കുക. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ചികിത്സക്കു വിധേയമാക്കുക.

ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ഘടകമാണ് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം. രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയരുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെ അദ്ധ്വാനഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഉയരുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനെതിരെ രക്തം പമ്പ് ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നതാണ് ഇതിനു കാരണം. രക്തക്കുഴലുകളിൽ തടസ്സം രൂപാന്തരപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.

പരക്കെ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ വസ്തുതകൾ കൂടാതെ ഹൃദ്രോഗബാധയ്ക്ക് നിദാനമായ അറിയപ്പെടാത്ത മറ്റനേകം ഘടകങ്ങളും ഉണ്ട്. നാം കൂടിക്കൂടെ വെള്ളം, സൂക്ഷ്മ പോഷകാംശങ്ങൾ, തുടങ്ങി ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോ, ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതോ ആയ പല ഘടകങ്ങളും ഇന്നും നമുക്ക് അജ്ഞാതമാണ്.

ഹൃദയാഘാതം

പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങൾ

ഹൃദ്‌രോഗത്തിന്റെ പ്രകടലക്ഷണങ്ങൾ
 തിരിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചാൽ രോഗം അപകട ഘട്ടത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് പ്രാരംഭത്തിൽ തന്നെ തടയാൻ കഴിയും. കൊറോണറി ആർട്ടറി ഡിസീസസ്സ് പ്രധാനമായും മൂന്നുതരത്തിലുണ്ട്

- (1) ആൻജ്ജയിനാ
- (2) മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാർക്ഷൻ
- (3) ക്ഷിപ്രമരണം.

ആൻജ്ജയിന പെക്ടോറിസ്

രക്തക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സംമൂലം ഹൃദയത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ രക്തപ്രവാഹം തടസ്സപ്പെടുമ്പോൾ നെഞ്ചുവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഹൃദയത്തിനാവശ്യമായ പ്രാണവായു ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നതിന്റെ സൂചനയാണിത്.

(കായികാധ്വാനംകൊണ്ടും നെഞ്ചുവേദന ഉണ്ടാകും. അധ്വാനം ഹൃദയത്തിന്റെ

ആവശ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്നാൽ വിശ്രമംകൊണ്ട് ഈ നെഞ്ചുവേദന ശമിക്കുന്നു. വേദന തന്നെ പല തരത്തിലാവാം. വേദനയോടൊപ്പം ശ്വാസ തടസ്സവും വിമ്മിഷ്ടവും കാണപ്പെടുന്നു. നെഞ്ചത്ത് എന്തോ കനത്ത ഭാരം കയറ്റിവെച്ചപോലെ തോന്നുന്നതായി ചില രോഗികൾ പറയാറുണ്ട്. വേദന ഇടതുകൈയിലേക്കും വ്യാപിക്കും. ഇതെല്ലാം എല്ലായ്പ്പോഴും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. നെഞ്ചിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്ത് നെഞ്ചെല്ലിന് പുറകിലായിട്ടാണ് വേദന അനുഭവപ്പെടുക.



ചില

അവസരങ്ങളിൽ പല്ലുവേദനയുടെ രൂപത്തിലും ഇത്തരം വേദനകൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത് വേദന താടിയെല്ലുകളിലേയ്ക്ക് വ്യാപിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്.

മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാർക്ഷൻ

ഹൃദ്‌രോഗ ലക്ഷണമായി കണക്കാക്കാവുന്ന നെഞ്ചുവേദന പെട്ടെന്നുണ്ടാകുകയും വേണ്ട വിശ്രമത്തിനു ശേഷവും ശക്തിയായി വേദന തുടരുകയും ചെയ്താൽ അതു ഹൃദ്‌രോഗ ലക്ഷണമായി കണക്കാക്കാം. രക്തചംക്രമണത്തിന്റെ അഭാവംമൂലം ഹൃദയത്തിൽ ഒരു ഭാഗം പ്രവർത്തനരഹിതമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. ഇങ്ങനെ നിർജീവമാകുന്ന ഭാഗം ഹൃദയത്തിന്റെ അതിപ്രധാനഭാഗങ്ങളോ പേശികളോ വലിയ ഒരു ഭാഗമോ ആണെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. ഹൃദയത്തിന്റെ ആഘാതമേറ്റ ഭാഗം നിർവൃഹിക്കേണ്ടിയിരുന്ന

പ്രവർത്തനം മറ്റു ഭാഗങ്ങൾ നിർവൃഹിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ഇങ്ങനെ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിൽ മരണം സംഭവിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആദ്യ ആഘാതം തരണംചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ ക്ഷതം സംഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഭാഗങ്ങൾ ഹൃദയത്തിന്റെ മൊത്തം പ്രവർത്തനം ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്നു എന്നും ക്ഷതം സംഭവിച്ച ഭാഗം ഒരു ഉണങ്ങിയ മുറിവുപോലെ ആയിത്തീർന്നിരിക്കുന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കാം. പ്രശ്നങ്ങൾ അവിടെ അവസാനിക്കുന്നില്ല. മറ്റു പേശികളും ഇതുപോലെ രോഗബാധിതമാകാൻ സാധ്യത ഉണ്ട് എന്നുള്ളത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.



മൊറോണി ആർട്ടറി

(ഇൻഫാർക്ട്)

ഹൃദയഭിരതിഖിലെ മുതമാഖ ഭാഗം

കുഷിപ്രമരണം

ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രധാന ഭാഗത്തേയ്ക്കോ വലിയ ഒരു ഭാഗത്തേയ്ക്കോ ഉള്ള രക്തപ്രവാഹം പെട്ടെന്ന് നിലച്ചാൽ മിനിട്ടുകൾക്കകം മരണം സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് ഉറക്കത്തിലോ പതിവു ദിനചര്യകൾക്കിടയിലോ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും യാതൊരു മുന്നറിയിപ്പുമില്ലാതെ സംഭവിക്കാം.

ഹൃദ്‌രോഗത്തിന്റെ ആദ്യലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്ന രോഗിക്ക് ആദ്യത്തെ ഏതാനും മണിക്കൂറുകളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് അടുത്ത രണ്ടുദിവസങ്ങളിൽ, ലഭിക്കുന്ന പരിചരണം വളരെ പ്രധാനമാണ്. മാതൃകമാംവിധം രോഗം സങ്കീർണ്ണമാകാനിടയുള്ളത് ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്. അതിനാൽ രോഗം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് രോഗിയെ പരിചയസമ്പന്നനായ ഒരു ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തിക്കുകയാണ് പ്രധാനം. മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാർക്ഷൻ മുമ്പ് വിവരിച്ച ലക്ഷണങ്ങൾ കൂടാതെ ധാരാളം വിതർപ്പം ഉത്കണ്ഠയും കാണാറുണ്ട്. ആൻജ്ജയിന എന്ന രോഗം ഉള്ള ഒരാളിന് വിശ്രമംകൊണ്ടു

മാറാത്ത അതിശക്തിയായ നെഞ്ചുവേദന അനുഭവപ്പെടും.



അധികംപേരിലും ആദ്യമായി ഉണ്ടാകുന്ന ഹൃദ്‌രോഗം “മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാർക്ഷൻ” തന്നെ ആയിരിക്കും. മദ്ധ്യവയസ്കരായ പുരുഷന്മാരിൽ സംശയാസ്പദമായ നെഞ്ചുവേദന അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ അത് ഡോക്ടറുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തണം. ഈ അവസരത്തിൽ ഇലക്ട്രോ കാർഡിയോഗ്രാം എടുത്താൽ നെഞ്ചുവേദനയുടെ കാരണം ഹൃദ്‌രോഗമാണോ എന്നറിയാൻ കഴിയും. ആൻജ്ജയിന ഉണ്ടെന്ന് നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള രോഗികൾ കർശനമായും ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്. പുകവലി തുടങ്ങിയ അപകടസാധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം.

ഹൃദ്‌രോഗ നിവാരണം

ഹൃദ്‌രോഗം ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനേക്കാൾ ചിലവ് കുറഞ്ഞതും ഫലപ്രദമായതും രോഗം തടയുക എന്നു ഉള്ളതാണ്. ഹൃദ്‌രോഗത്തിന് കാരണമായ ഘടകങ്ങൾ അനവധി ഉണ്ടെങ്കിലും പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെ അനുഭവപാഠങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് നിയന്ത്രണം ഫലപ്രദമാണെന്നാണ്. വിട്ടുമാറാത്ത ഈ രോഗബാധമൂലം രാഷ്ട്രത്തിനുണ്ടാകുന്ന ഭാരം താങ്ങാൻ കഴിയാത്തവിധം വലുതാകുന്നതിന് മുമ്പ് പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെ പ്രതിരോധ മാതൃക നാം പിന്തുടരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഹൃദ്‌രോഗ നിവാരണത്തിനായി സ്വീകരിക്കേണ്ട തന്ത്രങ്ങൾ പ്രധാനമായും മൂന്നാണ്.

1. അപകടസാധ്യത ഉണ്ടാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
2. ഹാനികരമായ ആരോഗ്യ സ്ഥിതിയിലുള്ളവരെ തിരിച്ചറിയുക.
3. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങിയാൽ ഒട്ടും വൈകാതെ ചികിത്സ ആരംഭിക്കുക.

ആരോഗ്യം നിലനിറുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ



ശരീരത്തിന് നിശ്ചിത ഭാരം നിലനിറുത്തുക.



വിവിധതരം ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. പച്ചക്കറികൾ മത്സ്യം ഇവ ധാരാളമാകാം. മൃഗക്കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര ഇവ കഴിവതും കുറയ്ക്കുക.



രക്തസമ്മർദ്ദം ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധിപ്പിക്കുക. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക.



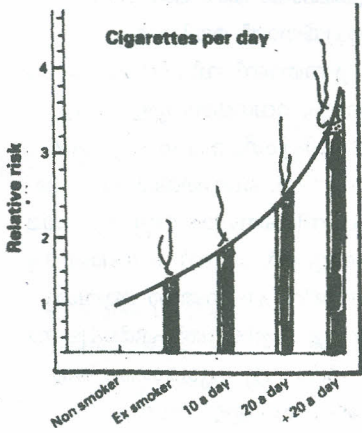
സിഗററ്റ് വലിക്കാതിരിക്കുക.



കൃത്യമായ വൈദ്യപരിശോധനക്ക് വിധേയനാകുക.

അപകടസാധ്യത ഒഴിവാക്കുക

ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിത ശൈലി സ്വീകരിക്കുകയാണ് ഹൃദ്‌രോഗം ഒഴിവാക്കാൻ അടിസ്ഥാനപരമായ ആവശ്യം. പുകവലിക്കാരുടെ എണ്ണം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. വിവിധ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയുള്ള പരസ്യങ്ങൾ ഇത് വർദ്ധിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു. യുവാക്കളിൽ പലരും പുകവലി ഹൃദ്‌രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. പുകവലിക്കുന്ന ഒരാൾ പുകവലിയുടെ തോത് കുറയ്ക്കുന്ന തോടെ ഹൃദ്രോഗ സാധ്യതയും കുറയുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും പരമപ്രധാനമാണ്.



സ്ത്രീപുരുഷ വ്യത്യാസം, പ്രായം എന്നിവ കണക്കിലെടുത്ത് അനുവദനീയമായതിലേറെ ഭാരം ശരീരത്തിനുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വസ്ഥ ജീവിതം ആരംഭിക്കുന്ന തോടെ പലരുടെയും ശരീരം സ്ഥൂലമാകുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ഭാരം വർദ്ധിക്കാതിരിക്കാൻ നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.



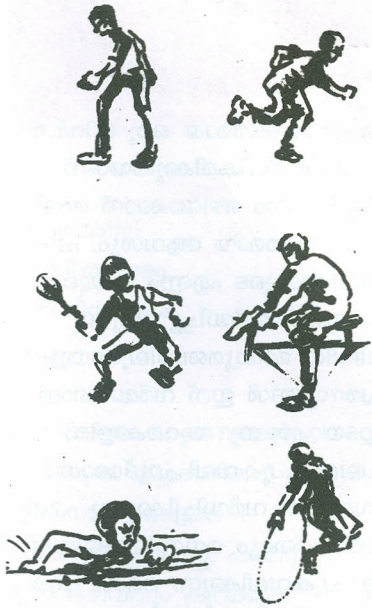
പെട്ടെന്ന് ആഹാരത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്താതെ അളവിലും കാലറിയിലും കുറവ് വരുത്തിയും പച്ചക്കറികളും മത്സ്യവും പോലെ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ചും ശീലിക്കണം. കൊഴുപ്പിന്റെ കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കണം. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ മൃഗക്കൊഴുപ്പ് കുറവാണെങ്കിലും പാചകത്തിന് പുരിതമായ കൊഴുപ്പുള്ള വെളിച്ചെണ്ണ നാം, കേരളീയർ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വിവിധതരം ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. മത്സ്യം ധാരാളമാകാം. മുഗക്കൊഴുപ്പ്, ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര ഒഴിവാക്കുക.

വെളിച്ചെണ്ണയ്ക്ക് പകരം ശുദ്ധീകരിച്ച സൂര്യകാന്തി എണ്ണയും നിലക്കടല എണ്ണയും ഉപയോഗിക്കുന്നതും; നെയ്യും വെണ്ണയും ഒഴിവാക്കുന്നതും ഭക്ഷണം കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമാക്കാൻ സഹായിക്കും.



വ്യായാമം ഭക്ഷണംപോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്, ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നതിനു ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ക്രമീകരിച്ച് നിലനിറുത്താനും വ്യായാമത്തിന് കഴിയും.



വ്യായാമം ആയാസകരമാണെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ മൂന്ന് ദിവസം ക്രമമായി അര മണിക്കൂർ ചെയ്താൽ മതിയാവും എന്നതാണ് വിദഗ്ധാഭിപ്രായം. ഓട്ടം, വേഗത്തിലുള്ള നടപ്പ്, സ്കിപ്പിംഗ്, വള്ളം തുഴയൽ, നീന്തൽ, സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ എന്നിവയെല്ലാം നല്ല വ്യായാമങ്ങളാണ്. ടെന്നീസ് പോലുള്ള സജീവ ചലനങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് മറ്റു വ്യായാമത്തിന്റെ ആവശ്യം ഇല്ല തന്നെ.

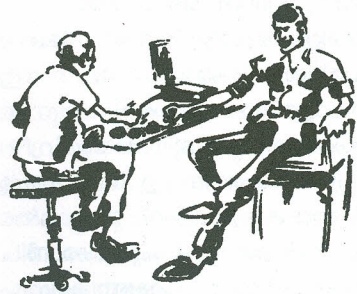
അനുയോജ്യമായ ആഹാരവും വ്യായാമവും, ഉചിതമായ ശരീരഭാരം നിലനിറുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കും. ഭാരം കൂടാനുള്ള സാധ്യത കണ്ടാൽ വളരെ ചിട്ടയോടെ ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സമീപനം സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഹൃദ്‌രോഗ ബാധ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളവരെ തിരിച്ചറിയുക

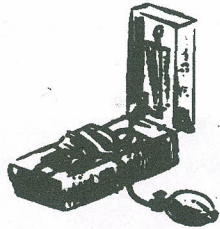
ഹൃദ്‌രോഗബാധയുടെ കാര്യത്തിൽ ശരാശരിയിലധികം സാധ്യതയുള്ളവരെ നേരത്തെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവരും ഉയർന്ന അളവിൽ കൊളെസ്‌ട്രോൾ ഉള്ളവരും ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടും.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം

പ്രായപൂർത്തിയായ എല്ലാവരുടെയും രക്തസമ്മർദ്ദം ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.



35 വയസ്സു കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീ പുരുഷന്മാർ വർഷത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിച്ചിരിക്കണം. പരിശോധിക്കുമ്പോൾ യാദൃശ്ചികമായി ചിലപ്പോൾ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കണ്ടുവെന്നുവരാം. എന്നാൽ ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഗുരുതരമായി കണക്കാക്കേണ്ടതും വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതുമാണ്. മരുന്ന്, ഭാരംകുറയ്ക്കൽ, ഉപ്പ് കുറയ്ക്കൽ മുതലായ ഡോക്ടർ തരുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിർബന്ധമായി പാലിക്കേണ്ടതാണ്.



അതുപോലെ തന്നെ രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ നില പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് രക്തത്തിൽ കൂടുതലായാൽ ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണക്രമം സ്വീകരിക്കണം. ഭാരം കൂടുതലുള്ളവരും പുകവലിക്കാരും അപകടസാധ്യതയുള്ള മറ്റ് രണ്ട് വിഭാഗക്കാരാണ്.

നിങ്ങൾ സിഗററ്റു വലിക്കുകവഴി ഹൃദ്രോഗസാധ്യത ഒന്നോ രണ്ടോ ഇരട്ടിയായി വർദ്ധിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ വലിക്കുന്ന ഓരോ സിഗററ്റും ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു.

ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയാൽ ഈ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും.

സിഗററ്റു വലിക്കാതിരിക്കുക.

പല ഘടകങ്ങളും സമ്മേളിക്കുന്നതിനാൽ ചില കുടുംബങ്ങളിൽ ഹൃദ്രോഗ ബാധ സാധാരണമാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗം താരതമ്യേന യൗവനത്തിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രവണത കണ്ടു കഴിഞ്ഞാൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് പുരുഷന്മാരുടെ ജീവിതരീതിയും ഭക്ഷണക്രമവും നിലവിലുള്ള അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. അവർ തൂക്കം, രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തത്തിലെ വിവിധതരം കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് എന്നിവ അടിക്കടി പരിശോധിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം.

നിങ്ങൾ കൃത്യമായ വൈദ്യപരിശോധനക്ക് വിധേയനാകുക.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനാവശ്യം ഇവ അതിന്റെ ശരിയായ അളവിൽ നിയന്ത്രിച്ചു നിറുത്തുക എന്നുള്ളതാണ്.

മിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ
ഹൃദയത്തിന്റെ
പ്രവർത്തനക്ഷമത
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
വ്യായാമം ഒഴിച്ചുകൂടാൻ
പാടില്ലാത്ത ഒന്നാകുന്നു.

രോഗബാധയുണ്ടായാൽ
അടിയന്തിര വൈദ്യ
സഹായം ലഭ്യമാക്കുക.

ഹൃദ്‌രോഗബാധയുണ്ടായാൽ
അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായം
ലഭ്യമാക്കിയാൽ മരണ
സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കാൻ
കഴിയും. അതിന് നമുക്ക്
ഓരോരുത്തർക്കും അവനവ
നിലും മറ്റുള്ളവരിലും
ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള
ഹൃദ്‌രോഗത്തിന്റെ
പ്രാരംഭലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച്
വിശദമായ അറിവുണ്ടാകണം.



ഹൃദ്‌രോഗത്തിന്റെ ആദ്യ
ലക്ഷണം നെഞ്ചുവേദനയാണ്.
ഈ വേദന ഇടനെഞ്ചിലാണ്
അനുഭവപ്പെടുന്നത്. അതീവ
തീവ്രവും ആയിരിക്കും. വേദന
ഇടതു കൈയിലും, കൈവി
രൽത്തുമ്പുവരെയും എത്താം.
ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ താടി
എല്ലിലേയ്ക്കും വേദന
വ്യാപിക്കുന്നു. നെഞ്ചിൽ
വലിയ ഭാരം കയറ്റിവച്ചതു
പോലെ അസഹ്യമായ വേദ
നയും ഇടതടവില്ലാതെ
വീരർപ്പം ചില രോഗികളിൽ
കണ്ടുവരുന്നു.



ലക്ഷണങ്ങൾ
പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിൽ
വ്യാപകമായ വൃതിയാനങ്ങൾ
കണ്ടുവരാറുണ്ട്.
ചിലർക്ക് തീവ്രവേദന
അനുഭവപ്പെടാറില്ല.
ഉദാഹരണമായി പ്രമേഹരോഗി
കളിൽ വേദന അവഗണിക്കത്ത
ക്കവിധം ലഘുവായിരിക്കും.
ഉദാസാസ്യത്തിന്റെ
ലക്ഷണങ്ങളും കണ്ടുവരാറുണ്ട്.
അതിനാൽ 40 വയസ്സിനു
മുകളിലുള്ള പുരുഷന്മാർക്ക്
ഉണ്ടാകുന്ന നെഞ്ചുവേദന
ഹൃദ്‌രോഗസംബന്ധിയാണെന്ന്
സംശയിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

സംശയാസ്പദമായ നെഞ്ചുവേദന ഉണ്ടായാൽ വേണ്ടത്ര പരിചരണം നൽകാൻ ആവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങളുള്ള ആശുപത്രിയിൽ വിദഗ്ധ ചികിത്സയ്ക്കായി രോഗിയെ എത്തിക്കണം. സമയം വൈകരുതെന്ന കാര്യം എടുത്തു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ! രോഗലക്ഷണം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ എടുക്കുന്ന ഈ.സി.ജി. രോഗം ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കും.

രോഗിക്ക് യാത്ര ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ പൂർണ്ണവിശ്രമം നൽകണം. എല്ലായ്പ്പോഴും ആവശ്യമായ ചികിത്സയും പരിചരണവും കിട്ടത്തക്ക ഏതെങ്കിലും ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാർക്ഷൻ ഉണ്ടായാൽ, വളരെ നിർണ്ണായകമാണ്; ആദ്യത്തെ 48 മണിക്കൂറിലെ ചികിത്സയും വിശ്രമവും.



ആൻജ്ജയിന അല്ലെങ്കിൽ വിട്ടുവിട്ടുള്ള നെഞ്ചുവേദനയാണ് രോഗലക്ഷണമെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശാനുസരണമുള്ള ചികിത്സയും വിശ്രമവും കർശനമായി പാലിക്കണം. ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനാവശ്യമായ എല്ലാ നടപടികളും സ്വീകരിക്കണം. ആൻജ്ജയിന ഉണ്ടായാൽ അത് ഉണ്ടാക്കിയേക്കാവുന്ന ഗുരുതരാവസ്ഥയുടെ മുന്നറിയിപ്പായി കണക്കാക്കണം. അങ്ങിനെ ജീവിതശൈലിയിലും പെരുമാറ്റത്തിലും മാറ്റംവരുത്തി ഗുരുതരമായ ഹൃദ്രോഗബാധ ഒഴിവാക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.



സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെടാത്ത വ്യക്തിഗതകാര്യങ്ങൾ അനവധിയുണ്ട്. ആയതിനാൽ ഈ വഴിക്കുള്ള ഗവേഷണങ്ങൾ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.



ഹൃദ്‌രോഗബാധയും രക്തക്കുഴലുകളിൽ തടസ്സവും ഉള്ള പല രോഗികളും ഇപ്പോൾ ബൈപാസ് സർജിക്ക് വിധേയരാകുന്നുണ്ട്. ഇത് ചിലവുള്ള ഒന്നാണ്, ഒരു ശതമാനംവരെ അപകടസാധ്യത ഉള്ളതും. എല്ലാത്തരം ഹൃദ്‌രോഗങ്ങൾക്കും ഈ ശസ്ത്രക്രിയ അനുയോജ്യമല്ല. ചില പ്രത്യേക രോഗികളിൽ ഹൃദ്‌രോഗം ബാധിച്ച ശേഷമുള്ള ജീവിതത്തിൽ ഗുണകരമായ ഒരു മാറ്റംവരുത്താൻ ബൈപാസ് ശസ്ത്രക്രിയ സഹായിക്കും. എന്നാൽ ശസ്ത്രക്രിയ കൂടാതെ തന്നെ രക്തക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സം മാറ്റുന്നതിന് ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി എന്ന ചികിത്സയും വ്യാപകമായി ചെയ്തുവരുന്നു.

അനുമാനം

ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലെ വളരെ മാതൃകയായ രോഗങ്ങളാണ് ഹൃദയാഘാതവും ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങളും. പണ്ടുകാലത്തെ പകർച്ചവ്യാധികളെപ്പോലെ, ഇവയ്ക്ക് ഒരു പ്രത്യേക കാരണമോ നിവാരണ മാർഗ്ഗമോ ചികിത്സയോ ഇല്ല. വ്യക്തികളെ അവരുടെ

ജീവിതത്തിലെ സുവർണ്ണ കാലത്ത് ഹൃദ്രോഗം കടുത്ത പ്രഹരം ഏൽപ്പിക്കുന്നു. ഒന്നുകിൽ മരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ സ്വസ്ഥമായേക്കാമായിരുന്ന ശിഷ്ടജീവിതം അസ്വസ്ഥമാകുന്നു. ഈ വിപത്ത് തടയുന്നതിനുള്ള ഒരേ ഒരു മാർഗ്ഗം അനുയോജ്യമായ ജീവിതശൈലിയെക്കുറിച്ചും സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളെക്കുറിച്ചും ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുകയാണ്.

ഇതിനൊക്കെതന്നെ നിശ്ചയ ദാർഢ്യം അത്യാവശ്യമാണ്.

പാരമ്പര്യമായി കണ്ടുവരുന്ന ഹൃദ്‌രോഗബാധ തടയാൻ മുൻകരുതലുകൾക്കൊണ്ട് ഒരു പക്ഷേ സാധ്യമായേക്കാം. അപകടകാരികളെന്ന് നമുക്കറിയാവുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയാണ് പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടത്. ജീവിത ചര്യയിൽ മതിയായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി ഇത് സാധ്യമാക്കാം.

തയ്യാറാക്കിയത്:

ഡോ. വി. രാമൻ കുട്ടി

ടി. വി. ഹേമലത

പി. ജെ. ജോർജ്ജ്

ജോയ് എബ്രഹാം

FOR INFORMATION REGARDING THE PUBLICATION

HEMALATHA T.V.

PUBLIC RELATIONS OFFICER

SREE CHITRA TIRUNAL INSTITUTE FOR MEDICAL

SCIENCES AND TECHNOLOGY

THIRUVANANTHAPURAM - 695 011

HEALTH EDUCATION SERIES

No. - 1

CORONARY ARTERY DISEASES



This publication is issued as part of the public health
education programme of SCTIMST

Printed at St. Joseph's Press Trivandrum