



உடல்நலம்



மாரடைப்புவந்தவர்களும் இறோக்கியமாக வாழலாம்!

ஓரடைப்பு வந்தால் நோயின் தன்மையையும், நோயாளியின் தன்மைகளையும் பொருத்து மருந்து - மாத்திரைகள் மற்றும் 'பைபாஸ்' என்ற அறுவைச் சிகிச்சை அல்லது 'ஸ்டெண்ட்' என்னும் கருவியின் வாயிலாக சிகிச்சை ஆளிக்கப்படும். அவர்களும் மாரடைப்பின் பின்விளைவுகள் வராமல் காத்துக்கொள்ள மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவது, மருந்து கண முறையாக உட்கொள்ளுவது, உரிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைக் கடைப்பிடிப்பது என்று சில முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும்.

அப்படி செய்யும்போதுதான் மீண்டும் மாரடைப்பு, இருதயச் செயலிழப்பு, இருதயத் துடிப்பு கோளாறு, திடீர் மரணம் போன்ற அபாயங்களில் இருந்துவிடுபட்டு,





அடைப்பு கரைந்து...
நோயாளிகள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். இதைத்தான் இருதய நல மறுசீரமைப்பு சிகிச்சை ('கார்டியாக் ரீ ஹாப்') என்று மருத்துவ ரீதியாக அழைக்கிறோம்.

'கார்டியாக் ரீஹாப்' என்பது என்ன?

மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் இருதய நலத்தை மேம்படுத்தி இருதயத்தை சீராக இயங்க வைப்பதற்கான மருத்துவ திட்டமாகும் இது. கீழ்க் காணும் நான்கு அம்சங்களை உள்ளடக்கியது.

★ மருத்துவ மேற்பார்வையில் உடற்பயிற்சிகள்.

★ உணவுமுறை மாற்றங்கள்.

★ உளவியல் ஆலோசனை-பயிற்சிகள்.

★ நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு, மருந்தின் முக்கியத்துவம், இருதயம் செயல்படும் முறை, சீரான வாழ்வியல் உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவு முறை சம்பந்தமான வகுப்புகள்.

இவை அனைத்தும் 'கார்டியாக் ரீஹாப்'பில் சமபங்கு வகிக்கின்றன. நோயாளி மட்டுமின்றி... அவர் குடும்பத்தினரும் இதில் கலந்துகொண்டு பலன் பெறலாம். வயது வரம்பின்றி அனைவரையும் தாக்கிக்கொண்டிருக்கும் மாரடைப்பை நாம் எல்லோரும் தடுக்க முடியும்.

இன்றியமையாத மாற்றங்கள்

சிலவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் கட்டாயம் மாரடைப்பின் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம். உலக அளவில் இருதய நோய் நிபுணர்கள் கலந்தாலோசித்து அனைவரும் மேற்கொள்ள வேண்டிய வாழ்க்கை முறையை வரையறுத்துவினர். உணவு 'பிரமிட்'ல் உள்ளவாறு நாம் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டியவை காய், பழ வகைகளே! அதன்பிறகு முழு தானியங்கள் (பதப்படுத்தாத அரிசி, கோதுமை, வரகு, கம்பு போன்ற தானியங்கள்), புரதச் சத்துள்ள உணவுகள் (பருப்பு, கொழுப்பு நீக்கிய பால் மற்றும் அது சார்ந்த பொருட்கள்) மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்தவை. குறிப்பாக வறுத்தெடுத்த பதார்த்தங்கள்,

இனிப்பு பலகாரம் போன்றவற்றை மிகக் குறைந்த அளவில் என்றோ ஒரு

டாக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம்

நாள் எடுக்கலாம்.

தன்னீர் மிகவும் இன்றியமையாதது. ஒருநாளில் 3 லிட்டர் வரை பருகலாம். தாவர எண்ணெய் (குரியகாந்தி, நல்லெண்ணெய், அரிசித் தவிட்டு எண்ணெய், 'ஆலிவ்' எண்ணெய்) வகைகளை சமையலில் பயன்படுத்தவும். அதிக கொழுப்புத்தன்மை வாய்ந்த நெய், வெண்ணெய், 'சீஸ்' போன்றவற்றை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும். ஒரு முறை உபயோகித்த பிறகு மீண்டும் அதே எண்ணெயை சமையலுக்கு பயன்படுத்துவது அதிக தீவிரமையை விளைவிக்கும்.

உடற்பயிற்சியை எடுத்துக்கொண்டால், குறைந்தது தினமும் 30 நிமிடங்கள் வேகமாக நடத்தல், நீந்துதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல்



போன்றவற்றை செய்யலாம். தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகளையும் விடாமல் செய்து வரலாம். மனதளவில் புத்துணர்வோடு, மன அழுத்தம் இல்லாமல் இருக்க தியான- மூச்சுப் பயிற்சி, 'ஆக்டிவ் ஹாபிஸ்' என்று அழைக்கப்படும் தோட்ட வேலை, நடனப் பயிற்சி போன்ற ஏதேனும் உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றில் அன்றாடம் சடுபடவும். முக்கியமாக புகைப்பழக்கத்தையும், மது அருந்துவதையும் அறவே விட்டுவிட்டால் இருதயம் எப்போதும் இளமையாகவும், தெம்பாகவும் செயல்படும்.

இருதய நல பயிற்சியையும், நிகழ்ச்சிகளையும் எங்கள் 'கார்டியாக் வெல்லெந்ஸ்' மையத்தில் நடத்தி வருகிறோம். இருதய நோய் உள்ளவர்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரழிவு நோய், உடல் பருமன், அதிக கொழுப்பு கொண்டவர்கள் போன்றோர் இதில் பங்கு பெற்று பயன் அடையலாம்.

இருதய நலம் தொடர்பான அடுத்த கருத்தரங்கு, ஜூலை மாதம் சென்னையில் எங்கள் மருத்துவ மையத்தில் நடக்கிறது.

- (இருதயம்... தொடர்ந்து துடிக்கட்டும்)

இருதய நலம் குறித்த சந்தேகங்களுக்கு பதில்களைப் பெற...
044-4319 2828, 99404 08828, info@cardiacwellnessinstitute.com