இருதய நோய்

அபாயத்தில் இருக்கிறீர்களா?

இருதயநோய் என்பது, இருதயத்தின் பலவித நோய்களைக் குறிக்கும் ஒரு பொதுவான சொல்லாகும். அந்நோய்களுள், இருதயத் தசைகளுக்கு குருதி வழங்கும் நாடிகளில் ஏற்படும் நோயே (Coronary Artery Disease - சிஏடி CAD) மிகவும் பொதுவானதாகும், இருதயத்தில் உள்ள இரத்த நாடிகள் அடைபட்டு அல்லது சுருங்கியதன் காரணமாக சிஏடி (CAD) ஏற்படுகின்றது. அத்தறுவாயில் இருதய தசைகளுக்கு பிராணவாயு, செறிவான இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகின்றது.

இதன் விளைவாக, மார்பு வலி (Angina) அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படக் கூடும். அப்படியான நிலை ஏற்படக் கூடிய அபாயத்தில் நீங்கள் இருக்கிறீர்களா என்பதைக் கண்டறியுங்கள். கீழ்வருவனவற்றில் உங்களுக்கும் பொருந்தக் கூடிய அனைத்துப் பெட்டிகளையும் குறியீடு செய்யுங்கள்.

இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கு உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலாத ஆபத்துக் காரணிகள்

❑ வயது

உங்கள் வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க, உங்களுக்கு இருதயநோய் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்தும் அதிகரிக்கிறது.

❑ பாலினம்

ஆண், 55 வயதுக்கும் மேல்

பெண், மாதவிடாய் சுழற்சி நின்ற பிறகு

❑ பரம்பரை

உங்களது நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் - பெற்றோர்கள், உடன் பிறந்தோர் அல்லது பிள் பிள்ளைகள் - 55 வயதிற்கு முன்னரோ, பெண் உறவினர்களைப் பொறுத்தவரை மாதவிடாய் சுழற்சி நிற்பதற்கு முன்னரோ இருதயநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கும் இருதயநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகமாகிறது.

❑ **இனம்**

பூர்வீகக் குடிகள மற்றும் ஆபிரிக்க அல்லது ஆசிய வம்சாவளியினருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவு நோய் உண்டாகக் கூடிய சாத்தியம அதிகம் என்பதால், அவர்களுக்கு ஏனைய மக்களிலும் பார்க்க இருதய நோய் ஏற்படும் ஆபாயம் அதிகம்.

உங்களால் தவிர்த்து மாற்றியமைக்கக் கூடிய ஆபத்துக் காரணிகள்

- ❑ உயர் இரத்த அழுத்தம் (hypertension)
- ❑ அதிக இரத்தக் கொழுப்பு (cholesterol)
- ❑ புகைப்பிடித்தல்
- ❑ நீரழிவு
- ❑ உடற்பருமன்
- ❑ உடற்பயிற்சி இன்மை
- ❑ அதிக அளவில் மது அருந்துதல்
- ❑ மன அழுத்தம்

இருதய நோய்க்கான ஆபத்துக் காரணிகள் உங்களிடத்தே அதிகம் இருப்பின் உங்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படும் நிலை அதிகம். நீங்கள் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் உங்கள் ஆபத்தைக் குறைப்பது எப்படி என்றறிய மேற்கொண்டு படியுங்கள்.

பாரிசவாதம்

நீங்கள் ஆபத்தில் உள்ளீர்களா?

மூளையின் ஒரு பகுதிக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் துண்டிக்கப்படும் போது பாரிசவாதம் ஏற்படுகிறது. அந்த நிலையில் பிராணவாயு நிரம்பிய இரத்தம் இல்லாமல் மூளைச் கலங்கள் இறக்கத் துவங்குகின்றன. அப்போது இரத்த ஓட்டம் சரி செய்யப்படாவிடில், மூளையின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி இறக்கிறது. இதன் காரணமாக கை, கால் இயங்கமுடியாத நிலை அல்லது மரணம் ஏற்படுகின்றது. இந்த ஆபத்து ஏற்படும் நிலையில் நீங்கள் இருக்கின்றீர்களா என்பதைக் கண்டறியுங்கள். கீழ்வருவனவற்றில் உங்களுக்குப் பொருந்தும் அனைத்துப் பெட்டிகளையும் குறியீடு செய்யுங்கள்.

பாரிசவாதம் - உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத அபாயக் காரணிகள்

❑ வயது

பாரிசவாதம் எந்த வயதிலும் ஏற்படக் கூடும் என்றாலும், 65 வயதிற்கு மேற்பட்ட நபர்களுக்கே பெரும்பாலும் பாரிசவாதம் உண்டாகிறது.

❑ பாலினம்

மாதவிடாய் சுழற்சி நிற்கும் வரை பெண்களுக்கு ஆண்களைக் காட்டிலும் பாரிசவாதம் ஏற்படும் ஆபத்து குறைவாகும். இருந்தபோதிலும், ஆண்களை விட அதிகமாக பெண்களே பாரிசவாதத்தினால் மரணிக்கின்றனர்.

❑ இனம்

பூர்வீகக் குடிகள மற்றும் ஆபிரிக்க அல்லது ஆசிய வம்சாவளியினருக்கு, உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரழிவு நோய் உண்டாகும் சாத்தியம் அதிகம் என்பதால் ஏனைய மக்களை விட இவர்களுக்கே பாரிசவாதம் ஏற்படும் ஆபத்து கூடுதலாக இருக்கும்.

❑ பரம்பரை

உங்களது நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு - பெற்றோர்கள், உடன்பிறந்தோர் அல்லது குழந்தைகள் - 65 வயதிற்கு முன்னரே பாரிசவாதம் ஏற்பட்டிருந்தால் உங்களுக்குப் பாரிசவாதம் உண்டாவதற்ககான ஆபத்து அதிகமாக உண்டு.

❑ முன்பே பாரிசவாதம் ஏற்பட்டிருந்தால் அல்லது பாரிசவாத அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு மறைந்திருந்தால் (TIA - transient ischemic attack)

முன்பே பாரிசவாதம் ஏற்பட்டிருந்தால் அல்லது சிறு பாரிசவாதம் எனப்படும் பாரிசவாத அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு மறைந்திருந்தால் (TIA) உங்களுக்கு பாரிசவாதம் உண்டாகக் கூடிய ஆபத்து அதிகம்.

உங்களால் மாறியமைக்கக் கூடிய ஆபத்துக் காரணிகள்

- ❑ உயர் இரத்த அழுத்தம் (hypertension)
- ❑ அதிக இரத்தக் கொழுப்பு
- ❑ புகைப்பிடித்தல்

- நீரழிவு
- இருதய நோய் – சீரற்ற முறையிலான இருதயத் துடிப்பு (atrial fibrillation)
- அதிக உடற்பருமை
- உடற்பயிற்சி இன்மை
- அதிக அளவில் மது அருந்துதல்
- மன அழுத்தம்

பாரிசவாதத்திற்கான ஆபத்துக் காரணிகள் உங்களிடத்தே அதிகம் இருப்பின் உங்களுக்கு பாரிசவாதம் ஏற்படும் நிலை அதிகம். நீங்கள் அதைக் கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் உங்கள் ஆபத்தைக் குறைப்பது எப்படி என்றறிய மேற்கொண்டு படியுங்கள்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

என்றால் என்ன?

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் Hypertension ஆகும், இதயத்திலிருந்து வெளித்தள்ளப்படும் இரத்தம், நாடிகளின் (artery) சுவர்கள் மீது மோதும் போது அதன் விசை மிக அதிகமாக இருப்பின் உயர் இரத்த அழுத்தம் உண்டாகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம், பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான முதன்மை ஆபத்துக் காரணி என்பதுடன் இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான முக்கியக் காரணியுமாகும். ஆகவே அதனை முறையாகக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

இரத்த அழுத்தம் தொடர்ச்சியாக 140/90 mm Hg அளவிற்கும் கூடுதலாக இருந்தால். அது உயர் இரத்த அழுத்தம் எனக் கருதப்படுகிறது. சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தின் அளவானது 120/80 mm Hg க்கும் குறைவாக இருக்கும். நீரிழிவு நோய் உள்ள நபர்களிடத்தில் இரத்த அழுத்தம் தொடர்ச்சியாக 130/80 mm Hg அளவிலிருந்தால் அது உயர் இரத்த அழுத்தமாகக் கருதப்படுகிறது. இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதத்தை உண்டு பண்ணக் கூடிய பல ஆபத்துக் காரணிகளோ அல்லது நீரிழிவு அல்லது சிறுநீரக நோய் போன்ற உயர் இரத்த அழுத்தம் தொடர்புடைய பிற பிரச்சனைகளோ உங்களிடம் காணப்பட்டால், உயர் இரத்த அழுத்தம் 140/90 mm Hg என்ற அதிக அளவில்

உங்களுக்கு இருதயநோய் மற்றும் பாரிசவாதம் ஏற்படம் கூடிய அபாயத்தைக் குறையுங்கள்.

கனடாவில், இருதய நோயும் பாரிசவாதமுமே மரணத்தை ஏற்படுத்தும் முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன. எனவே, ஏதாவது ஒரு வகையில் 70 சதவீதமான கனடியரின் வாழ்வைப் பாதிக்கும் இந்த ஆபத்தான நோய்கள் ஏற்படாது தவிர்ப்பது எவ்வாறு என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். உங்களது ஆபத்துக் காரணிகளைக் கண்டறிந்து அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி என்று அறிந்து கொள்வது முதல் கட்டம். இதற்கு Heart & Stroke Foundation ல் உங்களுக்கு உதவமுடியும்.

உங்கள் வயது, குடும்ப சரித்திரம், பாலினம் மற்றும் இனம் ஆகியவற்றை உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலாது என்றபோதும் - உடல் பருமன், நீரழிவு, புகைப்பிடித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக இரத்தக் கொழுப்பு போன்ற பல ஆபத்துக் காரணிகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தலாம். நீங்கள் ஆரோக்கியமான இருதயத்துடன் வாழவதற்கு உங்கள் உடல்நல மருத்துவருடன் பேசுங்கள் மற்றும் இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நீண்ட, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உரிய நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளுங்கள்!

எமது இணைய தளமான www.heartandstroke.ca க்குச் சென்று இருதயம், பாரிசவாதம் மற்றும் ஆபத்து மதிப்பீடு பிரிவில் உங்களது தனிப்பட்ட ஆபத்து விவரக் குறிப்புகளைப் பெறுங்கள். இது விரைவானது, இலவசமானது மற்றும் இரகசியமானதும் ஆகும். நீங்கள் அந்த விபரங்களைப் படித்து நிறைவு செய்யும் போது, இதயநோய் மற்றும் பாரிசவாதம் தொடர்பாக நீங்கள் எதிர்நோக்கும் அபாயம் பற்றி நன்கு புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். உங்களுக்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட, ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான, நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ள, இணையதள குறிப்புகள், சாதனங்கள், உணவுக் குறிப்புகள், இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதத்திற்கான ஆபத்துகளைக் குறைக்க உதவும் பிற ஆதாரங்களையும் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இல்லாவிட்டாலும் கூட உங்களது இரத்த அழுத்தம் தொடர்பாக சிகிச்சை அளிக்க உங்களது மருத்துவர் முடிவெடுக்கலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தமானது காலப் போக்கில், இரத்த நாடிகளை சேதப்படுத்துவதுடன், அவை மேலும் சுருங்கவும், அடைத்துக் கொள்ளவும் கூடிய கொழுப்புப் படிவங்களை நாடிகளின் சுவர்களில் சேர்வதற்கும் காரணமாகக் கூடும். மேலும், இது இருதயத்தை மட்டுமீறி செயற்படவைத்து, இறுதியில் அதனை பலவீனப்படுத்தவும் செய்கிறது. அதி உயர் இரத்த அழுத்தம் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள திடீரென வெடிக்க வைக்கவும் கூடும்.

தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும் அதேசமயம் மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசவாத நோய்கள் உங்களுக்கு ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தையும் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவு குறைக்க முடியும்.

உங்களது அபாய காரணிளை குறையுங்கள்

- ❑ குறைந்த பட்சம் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்களது இரத்த அழுத்த அளவு குறித்து அவருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் உங்களை அடிக்கடி பரிசோதித்து உங்களுக்கென சில விசேட வழிமுறைகளை அளிப்பார்.

- ❑ புகைப் பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடுதல் இரத்த அழுத்தம் குறைவதற்கு உதவும். நீங்கள் புகைப் பிடிப்பவார் என்றால், அப்பழக்கத்தை விட்டொழிக்க பக்கம் 8-ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

- ❑ நீங்கள் எடை கூடியவராக இருப்பின், ஆரோக்கியமான எடையை அடைவதற்கும் அதனைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்குமான ஒரு செயல் திட்டத்தை உருவாக்க, உங்களது உடல்நல ஆலோசகருடன் இணைந்து

செயலாற்ற வேண்டும். உங்களது நிறை ஒரு சிறிதளவு குறைந்தாலும் அது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

- ❏ உடற்பயிற்சி செய்வதின் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்காப்பது மட்டுமல்ல இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கவும் முடியும்.

- ❏ மன அழுத்தமானது (Stress) இரத்த அழுத்தத்தை கூட்டக் கூடும். ஆகவே மன அமைதியை ஏற்படுத்த தினமும் சிறிது நேரமாவது ஓய்வெடுங்கள்.

- ❏ நீங்கள் மது அருந்தினால், ஒரு நாளைக்கு 1-2 ட்ரிங்கஸ்களுக்கு (drinks) மிகையாகாமலும், ஆண்களெனில் வாரத்திற்கு அதிகபட்சம் 14 ட்ரிங்ஸ்களும், பெண்களெனில் வாரத்திற்கு அதிகபட்சம் 9 ட்ரிங்ஸ்களும் என்ற அளவிற்குள் இருக்க வேண்டும். உங்களது இரத்த அழுத்தம் அதிகம் எனில், மது அருந்துவது குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசியுங்கள்.

- ❏ உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் தறுவாயில் உங்கள் வீட்டில் உங்களது இரத்த அழுத்தத்தை அளிக்கும் முறைபற்றி உங்களது வைத்தியருடன் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

- ❏ உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகளை உங்களது மருத்துவர் பரிந்துரைத்திருந்தால், வேளை தவறாமல் சரியாக அளவில் அவற்றை உட்கொள்ளுங்கள்.

- ❏ உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், உங்களது உணவில் உப்பின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளும்படி மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கக் கூடும்.

அதிக இரத்தக் கொழுப்பு

(Cholesterol- **கொலஸ்ட்ரால்**) **என்றால் என்ன?**

அதிக இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் இதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய அபாயக் காரணியாகும். இரத்தத்தில் காணப்படும்

கொழுப்பான கொலஸ்ட்ரால் உடலானது, கல சவ்வுகளையும், வைட்டமின் D மற்றும் ஹார்மோன்களையும் உருவாக்க பயன்படுத்தும் கட்டுமான பொருளாகும்.

இரத்தக் கொழுப்பில் மூன்று முக்கிய வகைகள் உள்ளன. அவை பெரும்பாலும் 'தீய' கொழுப்பு எனக் குறிப்பிடப்படுகிற குறைந்த அடர்வு லிப்போபுரோட்டின் (lipoprotein - LDL) கொழுப்பு. 'நன்மை புரியும்' கொழுப்பு என அறியப்படும் உயர் அடர்வு லிப்போபுரோட்டின் (lipoprotein - HDL) கொழுப்பு மற்றும் ட்ரைகிளிசெரைட்டுகள் (triglycerides).

LDL கொலஸ்ட்ரால் தமனி சுவர்களில் கொழுப்புச் படிவத்தை படியச் செய்கிறது. அதே சமயம் HDL கொலஸ்ட்ரோல் தமணிகளைச் நாடிகளை சுத்தப்படுத்த உதவுகிறது. TG – ட்ரைகிளிசைரைட் எனப்படும் இரத்தக் கொழுப்பு ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஆபத்து விளைவிக்கும் ஒன்று ஆனால் அதிக ட்ரைகிளிசரைட் எனப்படும் கொழுப்பு பெண்களுக்கு அதிக ஆபத்தை விளைவிக்கலாம். அதிக உடற்பருமன் அதிகமாக மது அருந்துதல் நீரழிவு உள்ளவர்களுக்கு TG – ட்ரைகிளிசரைட் யுன் இரத்த அளவு அதிகமாக இருக்கலாம். இவர்களுக்கு இருதய நோய் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம் ஆகவே இவர்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றி சுகவாழ்வு வாழ்வது அவசியம்.

உயர் இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் நாடிகளை சுருங்கச் செய்வதுடன் இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதத்திற்கான ஆபத்தையும் அதிகரிக்கும். உங்கள் உணவு முறையில் மற்றும் / அல்லது மருந்தில் செய்யப்படும் மாற்றங்கள் இரத்தத்தில் அதிகரித்த நிலையில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

உங்களது அபாய காரணிகளைக் குறையுங்கள்

- ❑ 40 வயதிற்கும் மேற்பட்ட ஆணாக இருந்தால்
- ❑ நீங்கள் 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண் மற்றும்/ அல்லது மாதவிடாய் சுழற்சி நின்றிருந்தால்
- ❑ உங்களுக்கு இருதய நோய் அல்லது

பாரிசவாதம், நீரிழிவு அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால்

- நீங்கள் ஆண் என்றால் உங்களது இடுப்பு அளவு 102 செ.மீ (40 இஞ்சுகள்) க்கும் அதிகமாக இருந்தால், பெண் என்றால் உங்களது இடுப்பு அளவு 88 செ.மீ (35 இஞ்சுகள்) க்கும் அதிகமாக இருந்தால்

- உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள எவருக்காவது இருதய நோய் அல்லது பாரிசவாதம் ஏற்பட்டிருந்தால்

உங்களது கொலஸ்ட்ரால் அளவினைப் பரிசோதிப்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். உங்களது உணவு முறையை மாற்றியமைப்பதேன் மூலம் உட்கொள்ளும் மொத்த கொழுப்பின் அளவைக் குறைப்பதே கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கும் நடவடிக்கையின் முதல்படியாகும். நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் பலனளிக்கிறது என்பதற்கு சான்று உள்ளது. ஆரோக்கியமான உடல் எடையைத் தொடர்ந்து பராமரித்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் புகைப்பிடிக்காமல் இருத்தல் போன்றவையும் கூட இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோலின் அளைவக் கட்டுப்படுத்துவதில் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

நீங்கள் தினசரி உண்ணும் உணவில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தின் அளவை 20-35 சதவீத கலோரியாகக் குறையுங்கள்.

- இதன்படி ஒரு பெண்ணிற்கான உணவில் கொழுப்பு அளவு ஒரு நாளுக்கு 45-75 கிராம்கள் ஆகும்

- ஒரு ஆணுக்கான ஒரு நாளைய உணவில் கொழுப்பு அளவு 60-105 கிராம்கள் ஆகும்

கொழுப்பின் அளவு மற்றும் தரம் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

- தாவர எண்ணெய் (vegetable oil), கொட்டைகள் மற்றும் மீன் போன்றவற்றில் காணப்படும் பொலிஅன்சச்ட்சுரேட்டட் (polyunsaturared)

மற்றும் மோனோ அன்சச்சட்சுரேட்டட் (monounsaturated) கொழுப்புகள் போன்ற ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளை தேர்ந்தெடுங்கள்.

- ❑ செறிவு கூடிய கொழுப்பைக் (Saturated Fat) கொண்ட இறைச்சி மற்றும் கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த பால், வெண்ணெய் போன்ற பொருட்களை உட்கொள்ளும் அளவைக் குறையுங்கள்.

- ❑ பதப்படுத்திய அல்லது பகுதி ஹைட்ரஜனேற்றம் (hydrogenated) செய்யப்பட்ட தாவர எண்ணை, துரித உணவுகள் (fast foods) மற்றும் தயாரிக்கப்பட்டு விற்பனவுக்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பல உணவுகளில் பெரும்பாலும் காணப்படும் ட்ரான்ஸ் கொழுப்புகளைத் (trans fats) தவிருங்கள். ட்ரான்ஸ் கொழுப்புகள் தீமை பயக்கும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் நன்மை செய்யும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவையும் குறைக்கிறது.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைத் திட்டம் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க, ஆரோக்கியமான உணவிற்கான கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியைப் (Canada's Food Guide To Healthy Eating) பயன்படுத்துங்கள். www.heartandstroke.ca தளத்திற்கு விஜயம செய்து `உணவு வழிகாட்டி' என்ற பகுதியைப் பாருங்கள்.

- ❑ வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் மற்றும் குறைந்த கொழுப்பு உள்ள பாலாடைக் கட்டிகள் போன்ற குறைந்த அளவு கொழுப்பு உள்ள பால் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- ❑ தீட்டப்படாத தானிய வகைகள், பயறுகள், பருப்புகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகம் உண்ணுங்கள்.

- ❑ அதிக கொழுப்பு உப்பு உள்ள நொறுக்குத் தீனிகளுக்குப்பதிலாக உப்புக் குறைந்த தானிய வகைகள், வெண்ணெய் சேராத சோளப் பொரி மற்றும் பழவகைகள் என்பவற்றை உட்கொள்ளுங்கள்.

- ❑ எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து நெருப்பில் வாட்டியோ

அல்லது ஆவியில் வேகவைத்தோ அல்லது சூட்டில் வேகவைத்தோ செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.

- புகைத்தலை விட்டொழியுங்கள். LDL Cholesterol னப்படும் தீய கொழுப்பு புகைத்தலால் இரத்தத்தில் அதிகரிக்கின்றது.

- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடம்பில் சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கின்றது. உடற்பயிற்சியினால் HDL எனக்கூறப்படும் நன்மை பயக்கும் கொழுப்புச்சத்தும் இரத்தத்தில் கூடுகின்றது.

- கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் மருந்தை நீங்கள் எடுப்பவராக இருந்தால், வைத்தியரின் அறிவுறுத்தப்பட்டபடி உட்கொள்ளுங்கள்.

புகைப் பிடித்தல்

ஏன் விட்டொழிக்க வேண்டும்?

புகைபிடித்தல் அல்லது புகைப்பவர் வெளிவிடும் புகையை சுவாசித்தல் மூலம் உங்களுக்கு இருதய நோய் பாரிசவாதம் மற்றும் பல உடல் நலப் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

- உங்கள் நாடிகளில் கொழுப்புப் படிதல்
- இரத்த உறைவு ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்
- இரத்தத்தில் பிராணவாயு குறையும் தன்மை
- இருதயத்தை கடினமாக வேலை செய்யக் வைக்கும் நிலை

உங்கள் அபாயத்தை குறையுங்கள்

- புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிடுங்கள் மற்றும் பிறர் விடும் புகையை சுவாசிக்கக் கூடிய சூழ்நிலையை தவிருங்கள். இதனால் உங்களுக்கு இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பை நீங்கள் உடனடியாக் குறைக்கிறீர்கள்.

- நீங்கள் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை கைவிட தயார் எனில், இப்போதே 'கைவிடும் தேதியை' நிர்ணயித்து அதை குறித்து வையுங்கள்.

- புகைப் பழக்கத்தை கைவிட முடிவு செய்திருப்பதாக உங்கள் நண்பர் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினருடன் கூறி நீங்கள் இப்பழக்கத்தைக்

கைவிடுவதற்கு அவர்களின் ஆதரவைப் பெறுங்கள். அல்லது இதற்கான ஆதரவுக்குழுவில் சேருங்கள்.

- ❑ அதிக அளவு தண்ணீர் பருகுவதால் புகை பிடிக்கவேண்டும் என்றதாகத்தையும் புகை பிடிப்பதை தவிர்ப்பதல் ஏற்படும் பக்கவிளைவு களையும் குறைக்கலாம்
- ❑ புகைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற ஆவலைக் கட்டுப்படுத்த சர்க்கரையில்லாத பபிள்கம், கரட் ல்லது குறைந்த அளவு கலோரி உள்ள நொறுக்குத் தீனிகளை சாப்பிடுங்கள்.
- ❑ கையில் சாவிகள் நாணயங்கள் அல்லது பாசி மணிகள் போன்றவற்றை வைத்து ஏதாவது செய்யும் போது புகைக்க வேண்டும் என்ற ஏக்கத்தை திசைதிருப்பலாம்
- ❑ உங்கள் இல்லம் மற்றும் கார் ஆகியவற்றை புகைக்கக் கூடாத பகுதியாக மாற்றுங்கள்
- ❑ ஆதரவிற்காக உங்கள் மருத்துவரை நாடுங்கள்

புகைப்பிடித்தலைப் கைவிடுதல் மற்றும் கைவிடுதல் தொடர்பான குறிப்புகளுக்கு www.heartandstroke.ca இணைய தளத்திற்கு வருகை புரிந்து 'smoke free' என்ற பகுதியைப் படியுங்கள் அல்லது www.gosmokefree.ca என்ற இணைய தளத்தில் ஹெல்த் கனடா பகுதியையும் பாருங்கள் அல்லது 1-800-0-Canada என்ற இலக்கத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

"நீண்ட நாட்களாக புகைபிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் கூட புகைத்தலை கைவிட்டால் இருதய நோயின் ஆபத்தை குறைந்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு வருடங்களில் இந்த ஆபத்தானது அரைவாசி குறைந்து விடும் என எதிர்பார்க்கலாம். அதிகமான அளவில் சுமார் 20 வருடங்களில் புகைத்தலை கைவிட்டவர்கள் இருதய நோயின் ஆபத்திலிருந்து பூரணமாக காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்."

Dr. Salim Yusuf, DPhil, FRCPC, FRSC
Heart and Stroke Foundation Researcher
Professor of Medicine, McMaster University
Heart and Stroke Foundation of Ontario Chair in Cardiology, McMaster University

நீரிழிவு

என்றால் என்ன?

எமது உடம்பில் சர்க்கரையை உடலுக்குத் தேவையான சக்தியாக மாற்ற இன்சுலின் அத்தியாவசியம். தேவையான இன்சுலினை உடல் உற்பத்தி செய்யாத அல்லது உற்பத்தி செய்த இன்சுலினைப் பலனளிக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்த இயலாத நிலைமையே நீரிழிவு எனப்படுகிறது. குறிப்பாக, இரத்த சர்க்கரை அளவு சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை எனில் உயர் இரத்த அழுத்தம், நாடிகளின் சுவர்களில் கொழுப்பு படிந்து நாளடைவில் அடைபடுதல் (atherosclerosis), இருதயத் தசைகளுக்கு குருதி வழங்கும் நாடிகளில் ஏற்படும் நோய் (coronary artery disease) மற்றும் பாரிசவாதம் ஆகியவை ஏற்படக் கூடிய ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

நீரிழிவில் மூன்று வகைகள் உள்ளன.

- முதலாவதுவகை Type I Diabetes.
  இந்தவகை நீரிழிவானது குழந்தைகள் சிறுவர் சிறுமிகள், இளம் பருவத்தினர் ஆகியோருக்கு ஏற்படுகின்றது. இவர்களுக்கு இன்சுலின் கொண்டுதான் சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் இவர்களது இன்சுலின் சுரப்பிகள் இன்சுலின் சுரக்கும் தன்மையை முற்றிலும் இழந்திருக்கின்றன. Type I நீரிழிவு ாதாரணமாக 10 விகிதத்தினருக்கு ஏற்படுகின்றது.

- இரண்டாவது வகை நீரிழிவு Type II நீரிழிவு.
  இந்த வகை நீரிழிவு இன்சுலின் சுரப்பிகள் போதியளவு இன்சுலின் சுரக்காதாலோ அல்லது அப்படி சுரக்கப்படும் இன்சுலின் தகுந்த முறையில் செயல்பட முடியாத தன்மையாலோ ஏற்படுகின்றது. இந்த வகை நீரிழிவு கிட்டத்தட்ட 90 விகித்ததினரில் காணப்படுகிறது. இந்தவகை நீரழிவை வயது வந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு என்றும் கூறுவார்கள். இந்த வகை அதிக உடற்பருமன் உள்ளவர்களிடம் காணப்படுகின்றது. இந்த வகை நீரழிவை நிறைகுறைவதாலும் சாப்பாட்டுக கட்டுப்பாட்டாலும் மற்றும் உடற்பயிற்சியினாலும் சிலசமயம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

- ❑ மூன்றாவது வகையான கர்ப்பகால நீரிழிவானது 2 சதவீதம் முதல 4 சதவீதமான பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தின் போது ஏற்படுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் மறைந்து விடுகிறது. இருந்தபோதிலும், பிற்பாடு வாழ்க்கையில் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் நீரிழிவு உண்டாகும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கக் கூடும்.

உங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய அபாயத்தைக் குறையுங்கள்

நீங்கள், 40 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், உங்களது குடும்பத்தில் யாருக்காவது நீரிழிவு இருந்தால், உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால் அல்லது எடை அதிகமாக இருந்தால் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவுகளைப் பரிசோதிக்கும்படி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

உங்கள் எடை மிக அதிகமாக இருந்தால், ஆரோக்கியமான எடையை அடையவும் அதனைத் தொடர்ந்து பேணவும் பாடுபடுங்கள்.

- ❑ முறையான உணவு முறை குறித்து அறிந்து கொள்ளப் பதிவு பெற்ற உணவுமுறை வல்லுநர் ஒருவரிடம் உங்களைப் பரிந்துரைக்கும்படி உங்களது மருத்துவரிடம் கேட்கவும். நீங்கள் உட்கொள்ளும் கொழுப்புச் சத்தின் அளவைக் குறைத்தல் உள்ளிட்ட ஆரோக்கியமான உணவிற்கான கனடாவின் உணவுக் கையேட்டை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

- ❑ உங்களது இரத்தச் சீனித்தன்மை அளவுகளைத் தெரிந்து அதைக் கட்டுப்பாட்டு அளவில் வைத்திருக்கும் அளவுகளை தெரிந்து செயல்படுவதற்கும் உங்களது குடும்ப வைத்தியரும் அவரைச் சார்ந்த உதவியாளர்களுடனும் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டு செயல்படுவது நன்மையளிக்கும்.

- ❑ உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிப்பது எப்படி என்று உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்தோ அல்லது நீரிழிவு நோய் ஆலோசகரிடமிருந்தோ அறிந்து கொள்ளவும். உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவை

உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலாவிட்டால் அது குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் கூறுங்கள்.

- ❑ உடற் பயிற்சியில் இருப்பவர்கள் மற்றும் உங்களுக்கு ஏற்ற சரியான உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை வடிவமைக்க உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து செயல்படுங்கள்.
- ❑ நீரிழிவு குறித்து மேலும் தகவலறிய கனடிய நீரிழிவு சங்கத்தின் உங்ளுர்க் கிளையை நாடவும்.

தற்காலிக பாரிசவாத தாக்குதல் (Transient Ischemic Attack – ரி.ஐ.ஏ)

என்றால் என்ன?

தற்காலிக பாரிசவாத தாக்குதல் (ரிஐஏ) என்பது ஒரு 'பாரிசவாதத்தின் அறிகுறி' ஆகும். பாரிசவாதம் போன்றே எச்சரிக்கை ஏதுமின்றி திடீரென இந்தத் தாக்குதல் இடம் பெறக் கூடும். மேலும் சில நிமிடங்கள் அல்லது 24 மணி நேரம் வரையில் நீடிக்கக் கூடும். ரிஐஏ யின் அறிகுறிகள் பாரிசவாதத்தினுடையதைப் போன்றதேயாகும். எனினும் அறிகுறிகள் இறுதியாக மறைந்துவிடும் என்பதே ரிஐஏக்குள்ள வித்தியாசமாகும். மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தில் ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதுடன் முழுமையான பாரிசவாதம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து உங்களுக்கு உள்ளது என்பதன் எச்சரிக்கையே ரிஐஏ ஆகும். பாரிசவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 15 சதவீதமானவர்கள் ரி.ஐ.ஏ.யினாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்திருக்கிறார்கள்.

உங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய ஆபத்தைக் குறையுங்கள்

- ❑ பாரிசவாதம் மற்றும் ரி.ஐ.ஏ.க்களின் அறிகுறி களை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவைகள் தோன்றினால், உடனடியாக மருத்துவ கவனிப்பை நாடுங்கள்
- ❑ உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக இரத்தக் கொழுப்பு மற்றும் / அல்லது நீரிழிவை க்கவாறு கட்டுப்படுத்துங்கள்

- ரி.ஐ.ஏ.வின் ஆபத்தைக் குறைக்க உங்கள் மருத்துவர் ஏ.எஸ்.ஏ (அசிட்டைல்சலிசிக் அமிலம்- acetylsalicylic acid அல்லது பொதுவாக அறிந்த பெயரான ஆஸ்பிரின்) போன்ற மருந்தைப் பரிந்துரை செய்தால் அவரது அறிவுறுத்தலின்படி முறை றயாக அவற்றை உட்கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றுங்கள். புகை பிடிக்காதீர்கள். ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரியுங்கள். மதுபானம் அருந்துவதைக் குறையுங்கள். மன அழுத்தத்தைப் போக்குங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

"இருதயம் மற்றும் பாரிசவாத ∴பவுண்டேஷனின் ஆராய்ச்சியானது ஏ.எஸ்.ஏயினால் பாரிசவாதத்தைத் தடுக்க இயலும் எனக் கண்டறிந்துள்ளது. இது பாரிசவாதத்திற்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையில் இன்றளவும் முக்கிய பங்கிணையாற்றும் அதி முக்கியத்துவமான கண்டுபிடிப்பாகும்."

Dr. Michael Sharma MD FRCPC
Director Regional Stroke Program, The Ottawa Hospital, General Campus

இருதயநோய்

என்றால் என்ன?

இருதயநோய் என்பது, இருதயத்தின் பலவித நோய்களைக் குறிக்கும் ஒரு பொதுவான சொல்லாகும். இதுவும் பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்குண்டான முக்கியமான ஆபத்துக் காரணி. இதயநோயுள்ளவர்களுக்கு, அது இல்லாதவர்களைக் காட்டிலும் பாரிசவாதம் உண்டாகும் வாய்ப்பு இருமடங்காகும். Atrial Fibrillation என்பது இருதயத் துடிப்பு சீரற்றதாக துடிக்கும் நிலையாகும். இந் நிலையில் இருதயத்தினுள் இரத்தம் கட்டி பட்டு அக்கட்டி மூளையை சென்றடைவதால் பாரிசவாதம் ஏற்படலாம்.

உங்கள் ஆபத்தைக் குறையுங்கள்

- ❑ உங்களது ஆபத்துக் காரணிகள் பற்றி அறிந்து வையுங்கள். அவற்றைப் போக்குவதற்கான மாற்றங்களை செய்யுங்கள்
- ❑ நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால், நீங்கள் புகைப் பழக்கத்தை விட்டொழிக்க பக்கம்-8-ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் புகைபிடிக்காதவராக இருந்தால், புகைபிடிக்க ஆரம்பிக்காதீர்கள்.
- ❑ உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்
- ❑ ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் அடைவதுடன் அதனைத் தொடர்ந்து பேணுங்கள்.
- ❑ பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி சரியான முறையில் அனைத்து மருந்துகளையும் உட்கொள்ளுங்கள்
- ❑ சீரற்ற இதயத்துடிப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் அல்லது உங்கள் மார்பு படபடவென்று அடித்தால் உடன் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும்.
- ❑ உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அதனைத் தக்கவாறு கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ❑ குறைந்த அளவு கொழுப்பு உள்ள ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக, சட்சுரேட்டட் மற்றும் ட்ரான்ஸ் கொழுப்புகளைத் தவிருங்கள். புதிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், பல்வகை மாப் பொருட்கள் மற்றும் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளடங்கிய உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- ❑ மதுபானம் அருந்துவதைக் குறையுங்கள் அல்லது முற்றாகக் கைவிடுங்கள்.
- ❑ உங்களுக்கு நீரிழிவு இருந்தால் ஆரோக்கியமான இரத்த சர்க்கரை அளவைப் பராமரியுங்கள்.
- ❑ மன அழுத்தத்தை தவிர்க்க வழி முறைகளைக் கையாளுங்கள்.

“ஏறத்தாழ 60 சதவீதமான கனடியர்கள் அதிக எடை கொண்டவர்களாக அல்லது உடல் பருமன் உள்ளவர்களாக இருப்பதால் நாம் மிகவும் மோசமான பொதுச் சுகாதாரப் பிரச்சனையை எதிர்நோக்குகிறோம்”

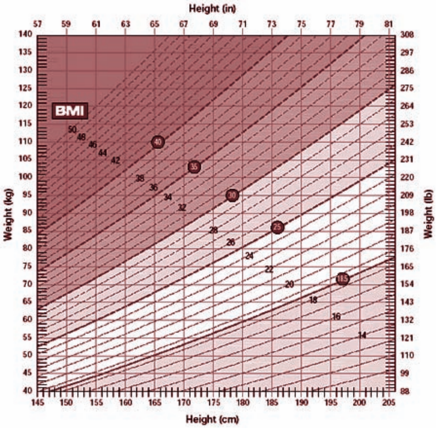
Dr. Arya M. Sharma, MD, FRCPC
Director, Canadian Obesity Network
Professor of Medicine, McMaster University

ஆரோக்கியமற்ற எடை

என்றால் என்ன?

ஒருவரின் அதிக எடை சம்பந்தமான வியாதிகளானவை, அதிக இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு இருதய நோய் அதிக இரத்தக் கொழுப்பாகும். ஒருவரின் நிறை தொடர்பான உடல் நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் அபாயத்தை மதிப்பிட Body Mass Index – BMI மற்றும் Waist Circulatory இடுப்புச் சுற்றளவு ஆகிய அளவுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆரோக்கியமான நபர்களுக்கான (18-65 வயது) வழிகாட்டுதல்களை உருவாக்குவதற்காக பி.எம்.ஐ. பயனுள்ளதாக இருப்பினும், இது கைக்குழந்தைகள், சிறுவர்கள், விடலைப் பருவத்தினர், கர்ப்பிணிகள் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள், வயது முதிர்ந்த பெரியவர்கள் (65 வயதிற்கும் மேற்பட்ட) அல்லது அதிக உடற்கட்டுடைய நபர்களுக்குப் பொருந்தாது.



B.M.I. – பி.எம்.ஐ-யைக் கணக்கிட, அட்டவணையில் உயரம் மற்றும் எடை இரண்டும் சந்திக்கும் இடத்தைக் கண்டறியவும். இந்த இடத்திற்கு மிக அருகில் கோட்டின் மீதுள்ள எண்ணைப் படிக்கவும். எடுத்துக்காட்டாக நீங்கள் 69 கி.கி எடையும் 173 செ.மி உயரமும் உள்ளவர் எனில் உங்கள் பி.எம்.ஐ தோராயமாக 23 இது சாதாரணமான எடையாகும்.

கீழக்காணும் சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தியும் உங்களது பி.எமை-யை நீங்கள் கணக்கிடலாம்.

பி.எம்.ஐ = எடை (கி.கி) / உயரம் (மீ2)

பாடி மாஸ் இண்டெக்ஸ் (பிஎம்ஐ) பொறுத்து உடல்நல ஆபத்து வகைப்பாடு		
வகைப்பாடு	பிஎம்ஐ பிரிவு (கி.கி/மீ2)	உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உண்டாவதற்கான ஆபத்து
குறைந்த எடை	< 18.5	அதிகம்
சாதாரண எடை	18.5 - 24.9	குறைவு
அதிக எடை	25.0 - 29.9	அதிகம்
பருமனான உடல் வகை 1	30.0 - 34.9	அதிகம்
பருமனான உடல் வகை 2	35.0 - 39.9	மிக அதிகம்
பருமனான உடல் வகை 3	> = 40.0	மிக மிக அதிகம்

(ஆதாரம்: ஹெல்த் கனடா, வயது வந்தோரில் உடல் எடை வகைப்பாட்டிற்கான கனடிய வழிகாட்டுக் குறிப்புகள். ஒட்டாவா பொதுப்பணித்துறை மற்ற அரசு சேவைகள் அமைச்சு, கனடா 2003)

வயிற்றளவில் அதிக பருமன் உள்ளவர்களுக்கு அதிக இரத்தக் கொழுப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு இருதய நோய் முதலியவை உண்டாகும் சாத்தியக் கூறு அதிகம். 40 இஞ்சுகள் (102 செ.மி) அல்லது அதற்கும் கூடுதலான இடுப்புச் சுற்றளவைக் கொண்ட ஆண்களுக்கும் 35 இஞ்சுகள் (88செ.மி) அல்லது அதற்கும் கூடுதலான இடைச் சுற்றளவைக் கொண்ட பெண்களுக்கும் உடல்பருமன் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்து அதிகம். சரியான எடையை அடைதல் மற்றும் அதனைத் தொடர்ந்து பேணுதல் இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதத்திற்கான உங்கள் ஆபத்தைக் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவு குறைக்கும். அத்துடன் உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற பிற நிலைமைகளையும் கட்டுக்குள் கொண்டு வரும்.

உங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய அபாயத்தைக் குறையுங்கள்

- ❑ இருதயத்திற்கு ஏற்ற உணவுகளை உண்பது மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடையுங்கள் மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து பராமரியுங்கள்.
- ❑ உடல் எடையை மெதுவாகக் குறையுங்கள், ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடையும் உங்கள் இலட்சியம் நீண்டகால குறிக்கோளாக இருக்கட்டும்.
- ❑ ஒவ்வாத உணவுகளைத் தவிருங்கள்
- ❑ குறைந்த அளவு கொழுப்பு உள்ள ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக, சட்சுரேட்டட் மற்றும் ட்ரான்ஸ் (Saturated and Trans Fat) கொழுப்புகளைத் தவிருங்கள். புதிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், பல்வகை மாப் பொருட்கள் மற்றும் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளடங்கிய உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- ❑ சமையலில் குறைந்த அளவு கொழுப்பை பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் உணவை வெதுப்பி, சுடடு, வேகவைத்து, அல்லது மைக்ரோவேவ் செய்து உண்ணுங்கள்.
- ❑ அதிக அளவில் தண்ணீரைப் பருகுங்கள்
- ❑ உங்கள் உணவுத் தட்டை நான்கு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் முக்கால் பகுதியை காய்கறிகள் தானியம் மற்றும் பருப்பு வகைகளுக்கு ஒதுக்குங்கள் மீதமுள்ள கால்பகுதியை இறைச்சி அல்லது இறைச்சிக்கு மாற்றாக அமைந்த பொருட்களுக்கு ஒதுக்குங்கள்.
- ❑ அதிகமாக உண்ணுதல், மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்காக நீங்கள் கையாளும் வழிமுறை ஐயாக இருந்தால், மன அழுத்தத்திற்கான அடிப்படைக் காரணத்தைத் கண்டறிவதுடன் அதனைச் சமாளிப்பதற்கான புதிய வழிமுறைகளையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி இன்மை

உடற் பயிற்சி இல்லாதவர்க்கு உடற்பயிற்சி செய்பவர்களைக் காட்டிலும் இருதயநோய் மற்றும் பாரிசவாதம் உண்டாவதற்கான ஆபத்து அதிகமாகும். துடிப்பான ஆரோக்கியமான வாழக்கை முறையானது, இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதம் உண்டாவதற்கான அபாயத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளான அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக இரத்த கொலஸ்ட்ரால், ஆரோக்கியமற்ற எடை மற்றும் மனஅழுத்தம் ஆகியவற்றைத் தடுக்கவும் சமாளிக்கவும் உதவும்.

உங்கள் ஆபத்தைக் குறைக்கவும்

- பெரும்பாலான நாட்களில் 30-60 நிமிடங்கள் வரை மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நிமிடங்களின் எண்ணிக்கையை - ஒரு சமயத்தில் பத்து நிமிடங்களாக உயர்த்துங்கள். உறுதியாகத் தெரியவில்லையா? ஒரு உடல்நல நிபுணருடன் லந்தாலோசியுங்கள்.

- மெதுவாகத் துவங்குங்கள், எளிதான குறிக்கோள்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றும் நாளாக நாளாக உங்கள் உடற்பயிற்சி அளவைப் படிப்படியாக உயர்த்துங்கள்.

- உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

- ஊக்குவிப்புப் பெற ஒரு குழுவில் சருங்கள் அல்லது 'நட்பு அமைப்பை' நாடுங்கள்.

- உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது, உங்களால் பேசக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். மூச்சுத் திணறல், தலைச்சுற்றல் அல்லது மார்பு, தோள்கள் அல்லது கரங்களில் அசௌகரியமான உணர்வு ஏற்பட்டால், நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பதை உடனே நிறுத்துங்கள். மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசவாதத்தின் சமிக்கைகள் குறித்து அறிய பக்கங்கள் 17 மற்றும் 18-ஐப் பார்க்கவும்.

- ❏ சாதாரணமாக நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாதவராக இருந்தால், உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னதாக உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

"இதய நோய்க்கான தனிப்பட்ட ஆபத்துக் காரணிகளின் பங்கு குறித்த ஆய்வுகள் நன்கு கட்டமைக்கப் பட்டிருப்பினும், உடல்நலம் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளை பாதிப்பதில் சுற்றுப்புற, சமூக மற்றும் பொருளாதாரக் காரணிகளின் பங்கு பற்றிய ஆராய்ச்சிகளும் வளர்ந்து வருகின்றன. இருதயம் மற்றும் பாரிசவாத ஃபவுண்டேஷன் இந்த ஆராய்ச்சிக்கு அதிக ஆதரவளித்து கண்காணிக்கிறது"

Dr. Sonia Anand, MD, PhD, FRCPC
Associate Professor of Medicine, McMaster Universi

மதுபானம் அருந்துதல்*

இடைவிடாது தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு அருந்துவது உட்பட அதிக அளவில் மது அருந்துவதற்கும் பாரிசவாதத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு அளவு மதுபானத்திற்கு மேல் அருந்துவது, இரத்த அழுத்தத் அளவை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் இருதயநோய் மற்றும் பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக் காரணியுமாகவும் அமையும்.

உங்கள் ஆபத்தைக் குறையுங்கள்

- ❏ நீங்கள் மதுபானம் அருந்துபவரானால் ஒரு நாளைக்கு 1-2 அளவும் கிழமைக்கு ஆண்களானால் 14 அளவுகளும் பெண்ணாயிருந்தால் 9 அளவுமாக மதுபானம் உட்கொள்வதைக் கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.

- ❏ மதுபானம் அருந்துவதால் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துகள் குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் உரையாடுங்கள்.

- ❏ உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், மதுபானம் அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

அது குறித்து உங்கள் வைத்தியரிடம் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

- நீங்கள் குடிப்பவர் இல்லையெனில், அதைத் தொடங்காதீர்கள்.

ஒரு அளவு என்பது

- 341 mL /12 Oz (1 பாட்டில்) வழக்கமான செறிவுள்ள பியர் (5 சதவீத மதுபானம்)
- 142 mL / 5 Oz ஒயின் (12 சதவீத மதுபானம்)
- 43 mL /11/2 Oz ஸ்பிரிட்கள் (40 சதவீத மதுபானம்)

வெறும் வயிற்றில் மது அருந்தாதீர்கள். மதுபானம் அல்லாத பானங்களான தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு பருகுங்கள்.

* உங்களுக்கு கல்லீரல் நோய், உளவியல் பாதிப்பு இருந்தால், நீங்கள் குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளை உட்கொள்பவராக இருந்தால் அல்லது மதுபான துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான தனிப்பட்ட அல்லது குடும்பப் பின்னணி ருந்தால், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இருந்தால், அல்லது தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால் இந்த வழிகாட்டுக் குறிப்புகள் உங்களுக்குப் பொருந்தாது. மது அருந்துதல், உங்கள் உடல்நலத்தை எவ்விதத்தில் பாதிக்கும் என்பது குறித்து நீங்கள் அறிய விரும்பினால் உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்.

மனஅழுத்தம்

மனஅழுத்தம் நல்ல விஷயமாகவும் அமையலாம். அது நமக்கு உத்வேகத்தையும் ஆற்றலையும் அளிப்பதுடன் நமது மனம் மற்றும் உடலையும் ஊக்கப்படுத்துகிறது. ஆனால் அதிகப்படியான மன அழுத்தம் அதிக இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் ஆபத்தையும் அதிகரிக்கக் கூடும். இவை அனைத்தும் இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதத்திற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கக் கூடியவையாகும்.

அதிகப்படியான மன அழுத்தத்தினால் உங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய ஆபத்தைக் குறையுங்கள்

- ❑ உங்கள் மன அழுத்தத்திற்கான மூலாதாரத்தைக் கண்டறியுங்கள். மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதில் முதல்படி, அதன் காரணத்தைக் கண்டறிவதே. இதன் மூலம் பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ள முடியும்.

- ❑ உடற்பயிற்சியானது மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் திறனுள்ள வழியாவதுடன் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் சிறப்பாக மேம்படுத்தக் கூடியதுமாகும்.

- ❑ உங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். நண்பருடனோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடனோ பேசுவது, மன அழுத்தத்தைப் போக்க உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும்.

- ❑ உங்களுக்கென அதிக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரது தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதற்காக உங்களுக்கான நேரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

- ❑ விடுமுறைகளைத் தவிர்க்காதீர்கள். பணியிடத்திலிருந்து விலகி உங்களுக்கு விருப்பமானவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவது உங்கள் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

- ❑ மன அமைதி வழிமுறைகளை முயற்சியுங்கள். தியானம் மற்றும் ஆழ்ந்து சுவாசித்தல் ஆகிய வழிமுறைகள் உங்கள் மனச்சோர்வைப் போக்கும். மேலும், இரத்த அழுத்தம் குறையவும் உதவும்.

- ❑ நன்றாகத் தூங்குங்கள் மற்றும் இருதயத்திற்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும் உணவுகளை உண்ணுங்கள்.

- ❑ நீங்கள் தீவிரமான மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அதைக் குறைப்பதற்கு வேண்டிய உதவிகளை கேட்பதற்கு தயங்காதீர்கள். உங்கள் வைத்தியர்

உங்களுக்கு பயனுள்ள ஆலோசனைகளும் ஆதரவும் தேவையான சிகிச்சை முறையும் வழங்க முடியும்.

இருதய நோய் மற்றும் பாரிசவாதம் - உங்கள் ஆபத்தைக்குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

- ❑ உங்கள் ஆபத்துக் காரணிகளை அறிந்து அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ❑ புகைப் பிடிக்காதீர்கள்
- ❑ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- ❑ உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் கட்டுப்படுத்த வழிவகை செய்யுங்கள்
- ❑ உங்கள் இரத்தக் கொழுப்புச் சத்தின் அளவை அறிந்து அதைக்கட்டுப் படுத்த வழிகோலுங்கள்
- ❑ இருதயத்திற்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும் உணவை உண்ணுங்கள்
- ❑ சரியான ஆரோக்கிய எடையை அடைவதுடன் அதனைத் தொடர்ந்து பராமரியுங்கள்
- ❑ உங்கள் நீரிழிவை திறம்பட நிர்வகியுங்கள்
- ❑ அருந்தும் மதுபானத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்
- ❑ மனஅழுத்தத்தைச் குறையுங்கள்
- ❑ காலந்தவறாது உங்கள் மருத்துவரைச் சந்தித்து அவரது ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுங்கள்

மாரடைப்பின் அறிகுறிகள்

வலி

- ❑ திடீரென ஏற்படும் மார்புவலி அல்லது மார்புக்கனம் தொடர்ந்து இருப்பது
- ❑ மார்புவலி கழுத்து, நாடி, தோள்பட்டை, முதுகு, கை ஆகியவற்றிலும் பரவலாம்
- ❑ வலியானது எரிதல், பிசைதல், கனமாக

இருத்தல், இறுக்கம் அல்லது அழுத்தம் போன்று இருக்கக் கூடும்

- ❑ பெண்களுக்கு வலியானது தீவிரமில்லாது இருக்கலாம்

மூச்சுத்திணறல் ஏற்படலாம்

குமட்டல்

- ❑ செமிபாடற்றது போல் தன்மை
- ❑ வாந்தி எடுக்கும் தன்மை அல்லது வாந்தி ஏற்படலாம்

வியர்த்தல்

- ❑ உடம்பு குளிர்ச்சியடைந்து தோல் ஈரமாக இருக்கலாம்

பயம்

- ❑ மனப் பிராந்தி ஏற்படலாம்
- ❑ எனக்கு ஒன்றும் இல்லை என்று ஒரு போலியான உணர்வு ஏற்படலாம்

மாரடைப்பின் எச்சரிக்கை சமிக்கைகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் நீங்கள் உடனடியாக

- ❑ 9-1-1 ஐ அல்லது உங்களது உள்ளூர் அவசரகால மருத்துவ சேவைக்கான எண்ணை அழையுங்கள். அல்லது உங்களுக்காக வேறு ஒருவரை அழைக்கச் செய்யுங்கள்.

- ❑ அனைத்து செயல்பாடுகளையும் நிறுத்திவிட்டு, உங்களுக்கு வசதியான நிலையில் அமருங்கள் அல்லது படுங்கள்.

- ❑ நீங்கள் நைட்ரோகிளிசரினை (Nitroglycerine) எடுப்பவராக இருந்தால் உங்களது வழக்கமான அளவை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

- ❑ உங்களுக்கு மார்புவலி ஏற்பட்டால் ஒரு அஸ்பிறின் குளிசை (325 mg ASA) அல்லது இரண்டு 80 mg அஸ்பிரின் வில்லைகளை வாயில் உமிழ்ந்து விழுங்கவும் சாதாரணமாக நோவு வலிகளுக்கு எடுக்கும் ரைலனோல் (Tylenol) அல்லது அட்வில் (Advil)

மாத்திரைகள் மாரடைப்பால் ஏற்படும் நோவுக்கு ஏற்றதல்ல.

- அவசரகால மருத்துவ சேவையினர் (EMS – Ambulance) வரும் வரை ஒரு சௌகா ியமான இருக்கையில் ஓய்வாக அமர்ந்திருக்கவும்.

விரைவான செயல்பாடு உயிர்களைக் காப்பாற்றும்

பாரிசவாதம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறி

பாரிசவாதத்தின் எச்சரிக்கை சமிக்கைகளை அறிந்து அதற்கேற்றவாறு உடடினயாகச் செயல்புரிதலானது உயிரைக் காத்தல் மற்றும் சௌக்கியம் அடைவதற்கு குறிப்பிடத்தகுந்த அளவு விளைவாற்றுகிறது. திரம்போலிட்டிக் மருந்துகளான t-PA போன்றவை 'உறைவைச் சிதைக்கும்' அதாவது இரத்த உறைவைத் தடுக்கும் மருந்துகளாகும். இன்செமிக் பாரிசவாதம் ஏற்பட்ட நோயாளிகளிகளுக்கு பாரிசவாதம் ஏற்பட்ட மூன்று மணி நேரத்திற்குள் t-PA முறையாக அளிக்கப்பட்டால், அது பாரிசவாதத்தின் தீவிரத்தை பெருமளவு குறைக்கும். இருந்தும பாரிசவாதத்தால் தாக்கப்பட்டவர்களில் இன்றளவும் 20-25 சதவீதமானவர்களே அறிகுறிகள் தோன்றிய மூன்று மணி நேரத்திற்குள் - 'உறைவை சிதைக்கும்' மருந்துகள் திறம்படச் செயலாற்றக் கூடிய முக்கியமான கால கட்டத்தினுள் அவசரகால பராமரிப்பையும் சிகிச்சையையும் பெறுகின்றனர்.

பாரிசவாதம் சிகிச்சையளிக்கப்படக் கூடியதாகும் - எனவேதான் பாரிசவாதத்தின் எச்சரிக்கை சமிக்கைகளை அறிந்து கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாததாகிறது:

- பலவீனம் - திடீரென கை கால் வழங்காமல் போதல் அல்லது ஒரு பக்கத்து முகம் கை கால்களில் திடீரென விறைப்பு ஏற்படுதல்
- பேச்சுத்தன்மை இழத்தல் - திடீரென ஒருவரின் பேச்சுத் தடைபடுதல் அல்லது அவர் பேசுவது விளக்கமின்மை அல்லது அவர் அர்த்தமிலாது பேசுவது போன்ற நிலை ஏற்படலாம்
- கண் பார்வை தாக்கம் - திடீரென கண் பார்வை இல்லாமல் போதல் அல்லது ஒரு பொருள் இரண்டாக தெரிவது போல் நிலை ஏற்படலாம

- ❑ தலை வலித்தல் - திடீரென மிகவும் மோசமாண முன்பு எப்போதும் ஏற்படாதா தலை வலி ஏற்படலாம்
- ❑ மயக்கம் போல் நிலை - திடீரென நடக்கும் போது தள்ளாடுதல் அல்லது விழுவது போல் நிலை. முக்கியமாக மேற்கூறிய அறிகுறிகளுடன் எற்படலாம்

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏதும் ஏற்பட்டால் உடனே 911 ஐ அல்லது உங்கள் உள்ளுரில் இருக்கும் அவசர தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும்.

"80 சதவீதமான கனடியர்களுக்கு இருதய நோய்க்கான காரணி குறைந்த பட்சம் ஒன்றாவது இருக்கிறது. இது இருதய நோய் காரணிகளின் அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டறிதல் மற்றும் இந்த ஆபத்துக் காரணிகள் உருவாவதை தடுப்பதற்கான வெற்றிகரமான யுக்திகளைக் கண்டுபிடித்தல் ஆகிய ஆராய்ச்சிகளுக்கு இருதயம் மற்றும் பாரிசவாத ஃபவுண்டேஷன் ஆதரவளிக்க முக்கியமான காரணமாகிறது."

Femida Gwadry-Sridhar, B.Sc.Phm, M.Sc., Ph.D.
Assistant Professor Department of Medicine, University of Western Ontario

We gratefully acknowledge the HSF of Ontario for this multilingual production.