

ഹൃദ്രോഗം ഒഴിവാക്കാൻ 33 ശീലങ്ങൾ

ലോകത്ത് ഏറ്റവും അധികം ഹൃദ്രോഗികളുള്ളത് ഇന്ത്യയിലാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഹൃദ്രോഗനിരക്ക് ഏറ്റവും അധികമുള്ളത് കേരളത്തിലും.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കണക്കുകൾ പ്രകാരം 2010 ആകുമ്പോഴേക്കും ലോകത്ത് ആ കെയുള്ള ഹൃദ്രോഗികളിൽ അറുപതുശതമാനം ഇന്ത്യയിലായിരിക്കും. ഹൃദ്രോഗാനന്തരമുണ്ടാകുന്ന മരണസംഖ്യ 2015 ആകുമ്പോൾ പുരുഷന്മാരിൽ 103 ശതമാനവും സ്ത്രീകളിൽ 90 ശതമാനവും വർധിക്കും എന്നാണ് കണക്കുകൾ പറയുന്നത്.

കഴിഞ്ഞ മൂന്നു ദശകങ്ങളിലെ കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ അമേരിക്കയിൽ ആദ്യ ഹൃദയാഘാതമുണ്ടാകുന്ന പ്രായപരിധി പത്തുവർഷം കൂടിയപ്പോൾ ഇന്ത്യയിൽ പത്തുവർഷം കുറഞ്ഞു. ഇന്ത്യക്കാരിൽ അമ്പതുശതമാനം പേർക്കും ആദ്യ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാവുന്നത് അമ്പത് വയസിനു മുമ്പും 25 ശതമാനം പേർക്ക് ആദ്യ ഹൃദയാഘാതമുണ്ടാവുന്നത് നാൽപ്പതു വയസിനുള്ളിലുമാണ്.

അതിനാൽ ഹൃദ്രോഗത്തിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആരംഭിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഹൃദയം ഒരുദിവസം ഏകദേശം ഒരുലക്ഷം പ്രാവശ്യം വികസിക്കുകയും സങ്കോചിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിസാരമായി കാണരുത്.

ശീലങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തി, ദുശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി, വ്യായാമം ആരംഭിച്ച്, ആരോഗ്യത്തോടെ സ്പന്ദിക്കുന്ന ഹൃദയവും ഊർജ്ജസ്വലമായ ജീവിതവും സ്വന്തമാക്കാം.

1. ജന്മനാ ഭാരക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പിന്നീട് ഹൃദ്രോഗം, പ്രഷർ, പ്രമേഹം, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത പതിന്മടങ്ങാണ്. അതിനാൽ ഇവരെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

2 കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവിനെ കുറയ്ക്കാൻ ഔഷധങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണം. നാരുകളടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് അഞ്ചുശതമാനവും ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ തോത് പത്തുശതമാനവും കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.

3. ഹാർട്ട്റ്റാക്കുണ്ടാകുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന വേദന പലരും ഗ്യാസ്‌ട്രബിൾ എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. പലരിലും പലവിധത്തിലാണ് നെഞ്ചുവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നത്. നെഞ്ചുവേദനയുണ്ടാകുമ്പോൾ സമയം പാഴാക്കാതെ വൈദ്യസഹായം തേടണം.

4. ഇന്ത്യയിൽ പത്തിൽ നാലുപേർക്ക് അമിതമായ രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ട്. രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ തുടർന്നുള്ള ഹൃദയാഘാതം മൂലം ഇന്ത്യയിൽ പ്രതിവർഷം അഞ്ചുലക്ഷം പേർ മരിക്കുന്നു. അതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കണം.

5. വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരത്തേക്കാളുപരി മധുരപലഹാരങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം.

6. എൽ.പി(ഇ), സി.ആർ.പി, ഹോമോസിസ്റ്റിൻ, ഫൈബ്രിനോജൻ അപ്പോ-ഇ എന്നീ പരിശോധനകൾ നടത്തുന്നതുവഴി ഭാവിയിൽ ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ എന്നറിയാൻ സാധിക്കും.

7. പ്രായമാകുന്നതിനോടൊപ്പം കൊളസ്ട്രോളും വർധിക്കുന്നു. പുരുഷന്മാരിൽ 45 വയസിനു ശേഷവും സ്ത്രീകളിൽ 55 വയസിനുശേഷവും കൊളസ്ട്രോൾ അനിയന്ത്രിതമായി വർധിക്കുന്നു.

8. മരുന്നുകൂടാതെ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യണം. പുരിത കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ആഹാരത്തിൽ 200 മില്ലി ഗ്രാമിൽ കുറഞ്ഞ കൊളസ്ട്രോളെ പാടുള്ളൂ. പുകവലി ഒഴിവാക്കണം. ദുർമേദസ് കുറയ്ക്കണം. കൊളസ്ട്രോൾ വർധിപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കണം.

പ്രമേഹവും ഹൃദ്രോഗവും

9. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ മുന്നറിയിപ്പ് പ്രകാരം 1995നും 2025നും ഇടയ്ക്ക് പ്രമേഹരോഗികളുടെ വർധനവ് ഇന്ത്യയിൽ 195 ശതമാനമാകും. ഇന്ത്യയിലെ പ്രമേഹരോഗികളിൽ 12-14 ശതമാനത്തിന് മാത്രമാണ് ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നത്.

10. ഇന്ത്യയിൽ 32 ദശലക്ഷം പേർ പ്രമേഹരോഗികളാണ്. പ്രമേഹം ബാധിച്ചവരുടെ എണ്ണത്തിൽ ഇന്ത്യ ലോകത്ത് ഒന്നാംസ്ഥാനത്താണ്. ലോകത്തുള്ള അഞ്ചു പ്രമേഹരോഗികളിൽ ഒരാൾ ഇന്ത്യക്കാരനാണ്.

11. പ്രമേഹരോഗികളിൽ 75 ശതമാനവും ഹൃദയമിനീ രോഗങ്ങൾ മൂലമാണ് മരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ 100 മില്ലിഗ്രാമിൽ താഴെയായി കുറച്ചുനിറുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

12. പ്രമേഹരോഗികളിൽ ഹൃദ്രോഗത്തോട് അനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന നെഞ്ചുവേദന ഇല്ലാത്തതുമൂലം ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം അറിയാതെപോകുന്നു.

13. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് നേത്രരോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത 20 ഇരട്ടിയും പക്ഷാഘാതമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ആറിരട്ടിയും ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത മൂന്നിരട്ടിയുമാണ്.

പുകവലിയും ഹൃദ്രോഗവും

14. ഇന്ത്യയിൽ പുകവലികൊണ്ടുള്ള മരണസംഖ്യ 2020ൽ ഇപ്പോഴുള്ളതിനേക്കാൾ പത്തിരട്ടിയായി വർധിക്കും.

15. ലോകത്തുള്ള പകുതിയോളം കുട്ടികൾ, എതാണ്ട് 70 കോടി കുട്ടികൾ പുകവലിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം താമസിക്കുന്നവരാണ്. പുകവലിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം താമസിക്കുന്ന കുട്ടി അഞ്ചുവയസാകുമ്പോൾ എതാണ്ട് 102 പാസ്റ്റ് സിഗററ്റിന്റെ പുക ശ്വസിച്ചിരിക്കും.

16. പുകയിലെ രക്തത്തിലെ നല്ല, എച്ച്.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോളിനെ കുറയ്ക്കുന്നു. ചെറുപ്പക്കാരിൽ ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം പുകവലിയാണ്.

17. സ്ഥിരമായി പാസീവ് സ്മോക്കിംഗ് (വലിച്ച് പുറംതള്ളുന്ന പുക ശ്വസിക്കുന്നവർ) അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് ഹൃദ്രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത 91 ശതമാനമാണ്.

18. ഒരു സിഗററ്റ് വലിക്കുമ്പോൾ ആയുസിലെ പതിനൊന്നുമിനിറ്റുകൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

മദ്യവും ഹൃദ്രോഗവും

19. സ്ഥിരമായി മദ്യപിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദം വർധിപ്പിക്കുന്നു.

20. മദ്യം ഹൃദയപേശികളെ തളർത്തുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി മരണത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന മയോപ്പതി രോഗമുണ്ടാകുന്നു.

ഹൃദ്രോഗവും വ്യായാമവും

21. കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ള വ്യായാമം രക്തത്തിലെ നല്ല എച്ച്.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

22. ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്താൻ യോഗ സഹായിക്കുന്നു. സിദ്ധാസന, പത്മാസന, ശവാസന എന്നീ യോഗക്രമങ്ങൾ ഹൃദയത്തിന് പുതിയ ഉണർവ് നൽകുന്നു.

23. ഹൃദയത്തിന് നല്ലത് ചിട്ടയായ വ്യായാമമാണ്. വ്യായാമമില്ലാത്തയാളിന്റെ ഹൃദയം ആവശ്യത്തിന് രക്തം പമ്പിച്ചെത്താൻ കൂടുതൽ അധാനിക്കേണ്ടിവരും.

24. ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കലോറിക്കു പുറമേ 3500 കലോറി കൂടി കുറഞ്ഞാൽ മാത്രമേ ശരീരഭാരത്തിൽ നിന്നും അരക്കിലോ തൂക്കം കുറയുകയുള്ളൂ. കലോറി കൂടുതൽ നഷ്ടപ്പെടാൻ വ്യായാമത്തിന്റെ വേഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

25. ശരീരപ്രകൃതിക്കും ജീവിതശൈലിക്കും അനുയോജ്യമായിരിക്കണം വ്യായാമം. കഠിനവ്യായാമങ്ങളെക്കാൾ ശ്വസനവ്യായാമങ്ങളാണ് നല്ലത്.

26. ഹൃദ്രോഗി ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രമേ വ്യായാമം ചെയ്യാവൂ.

ആഹാരവും ഹൃദ്രോഗവും

27. ഇന്ത്യക്കാരിൽ പകുതിയിലധികം പേരും സസ്യഭുക്കുകളാണെങ്കിലും ലോകത്തേറ്റവും അധികം ഹൃദ്രോഗികളുള്ളത് ഇന്ത്യയിലാണ്.

28. വണ്ണമുള്ളവർക്ക് വർദ്ധിച്ച കൊളസ്ട്രോളും മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവർക്ക് കുറഞ്ഞ കൊളസ്ട്രോളുമാണ് എന്നുള്ള ചിന്താഗതി തെറ്റാണ്.

29. ഭക്ഷണശീലങ്ങളിൽ ആരോഗ്യകരമായ വ്യതിയാനം വരുത്തിയും വ്യായാമം ചെയ്തും കൊളസ്ട്രോളിനെ വരുതിയിൽ നിറുത്താം. അതിനായി പട്ടിണി കിടക്കേണ്ട കാര്യമില്ല.

30. മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, വെണ്ണ, മാംസം, പാൽ ഉത്പന്നങ്ങൾ, എന്നിവയിൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുതലാണ്. പച്ചക്കറിയിലും പയറുവർഗങ്ങളിലും ധാന്യങ്ങളിലും സസ്യഎണ്ണയിലും കൊളസ്ട്രോൾ ഇല്ല. കോഴിയിറച്ചിയിൽ കൊളസ്ട്രോൾ കുറവാണ്.

31. ഒരാൾക്ക് നാലുഗ്രാം ഉപ്പിന്റെ ആവശ്യമേയുള്ളൂ. എന്നാൽ ശരാശരി ഒരാൾ എട്ടുഗ്രാം ഉപ്പ് ഭക്ഷിക്കുന്നു. ഇതുമൂലം രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കുന്നു.

32. കടൽ മത്സ്യം കഴിക്കുന്നവരിൽ ഹൃദ്രോഗത്തിനുശേഷമുള്ള മരണസാധ്യത 22 ശതമാനം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

33. മത്തി, അയല, ടൂണ തുടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങൾ പതിവായി കഴിക്കുന്നതുമൂലം ഹൃദ്രോഗത്തെയും രക്തസമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കാനാകുന്നു.

(ഡോ. ജോർജ് തയ്യിലിന്റെ ഹൃദ്രോഗം മുൻകരുതലും ചികിത്സയും എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്നും സമാഹരിച്ചതാണ് ഈ കുറിപ്പ്.

ജർമ്മനിയിലെ മ്യൂനിച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദവും ബിരുദാനന്തരബിരുദവും ഡോക്ടറേറ്റും നേടിയ ഡോ. ജോർജ് തയ്യിൽ ജർമ്മൻ ഹാർട്ട് സെന്ററിൽ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. കുറച്ചുകാലം സൗദി അറേബ്യയിലെ അബാ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിലും ജോലി ചെയ്തു. ഓസ്ട്രിയയിലെ കാർഡിയോളജി നാഷണൽ ബോർഡിന്റെ കീഴിൽ വിദഗ്ധ പരിശീലനം നേടി.

അവിടെ നിന്നും സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഫെലോഷിപ്പ് കരസ്ഥമാക്കി. ഇപ്പോൾ എറണാകുളം ലൂർദ്ദ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഹൃദ്രോഗവിഭാഗത്തിന്റെ മേധാവിയായി സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്നു.)

സ്ത്രീകളിൽ ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം

പ്രായം: അറുപതു വയസിനുശേഷം സ്ത്രീകളിൽ ഹൃദ്രോഗസാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. 49 നും 64 വയസിനും ഇടയ്ക്ക് സ്ത്രീകളിൽ പത്തിലൊരാൾക്ക് എന്ന അനുപാതത്തിൽ ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ 65നു ശേഷം അഞ്ചിൽ ഒരാൾക്ക് എന്ന തോതിൽ വർദ്ധിക്കുന്നു.

പാരമ്പര്യം: അപ്പനോ അമ്മയോ സഹോദരങ്ങളോ ഹൃദ്രോഗിയാണെങ്കിൽ ജനിതകമായി രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെയേറെയാണ്.

രക്തസമ്മർദ്ദം: അറുപതു വയസുകഴിഞ്ഞ 80 ശതമാനം സ്ത്രീകൾക്കും വർദ്ധിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ട്. മിതമായ രക്തസമ്മർദ്ദം പോലും സ്ത്രീകളിൽ ഹൃദ്രോഗസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

കൊളസ്ട്രോൾ: ആർത്തവവിരാമം കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകളിൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ ആനുപാതിക തോത് തകിടം മറിയുന്നു. നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ കുറയുകയും ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.

ദുർമേദസ്: അമിതവണ്ണമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് ഹൃദ്രോഗസാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.

വ്യായാമരഹിതമായ ജീവിതം: വ്യായാമരഹിതമായ ജീവിതം സ്ത്രീകളിൽ ഹൃദ്രോഗസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യാത്ത പ്രകൃതക്കാരായ സ്ത്രീകൾക്ക് ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഇരട്ടിയാണ്.

ആർത്തവവിരാമം: ആർത്തവിരാമത്തോടെ സ്ത്രീകളുടെ ഹൃദ്രോഗസാധ്യത പുരുഷന്മാരുടേതിന് തുല്യമാകുന്നു.

പ്രമേഹം: പ്രമേഹരോഗികളായ സ്ത്രീകൾക്ക് ഹൃദ്രോഗസാധ്യത മൂന്നിരട്ടിയാണ്. അതുപോലെ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ആർത്തവിരാമത്തിനു മുമ്പുള്ള സ്ത്രൈണ ഹോർമോണുകളുടെ സംരക്ഷണം ഫലപ്രദമാകുന്നില്ല.

കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനായി മത്സ്യ മാംസാദികൾ കഴിവതും ഉപയോഗിക്കാതെയിരിക്കുക. വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, സലാഡുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ് ആഹാരചര്യകളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുവാനുള്ളത്. കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ള ഔഷധങ്ങൾ ആയുർവേദ ചികിത്സയിലുണ്ട്.

കൃത്യമായ ഭക്ഷണക്രമവും മിതമായ വ്യായാമവും കൂടി ഔഷധസേവയോടൊപ്പം ചെയ്താൽ കൊളസ്ട്രോൾ ശരീരത്തിൽ വേണ്ടുന്ന അളവിൽ നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും. പരസ്യത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഔഷധങ്ങൾ എത്രമാത്രം ഫലവത്താകും എന്നത് നേരിൽ അറിയുകതന്നെ വേണം.

ഡോ. ആർ. രവീന്ദ്രൻ B.A.M.S