



## உடல் நலம்

மருத்துவர் பிரியா, முன்னாள் அமைச்சர் க.அன்பழகனின் பேத்தி ஆவார். இவரது வீட்டில் நான்கு பேருமே மருத்துவர்கள். அப்பா வி.சொக்கலிங்கம், அனுபவம் மிகுந்த இருதயநோய் நிபுணர். மருத்துவச் சேவையில் 50 ஆண்டுகளை எட்டியவர்.

தாயார் செந்தாமரை, நோய் குறியியல்துறை டாக்டர். சகோதரர் ஆனந்த் சொக்கலிங்கம், அமெரிக்காவில் உள்ளார். மருத்துவரான இவரும் இருதய சிகிச்சையில் தேர்ந்தவர்.

### எங்களைப் பற்றி...

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் மருத்துவப் படிப்பு முடித்துவிட்டு, சுமார் 10 ஆண்டுகள் வெளிநாடுகளில் மேற்படிப்பு மேற்கொண்ட பிறகு குடும்பத்துடன் தாயகம் திரும்பினேன். மூன்று ஆண்டுகளாக சென்னையில் 'கார்டியாக் வெல்வென்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட்' என்ற மருத்துவ மையத்தின் மூலம் பலதரப்பட்ட மக்களுக்கு இருதய நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும், இருதயத்தில் பாதிப்பு வந்தவர்களுக்கு மறுசீரமைப்பு சிகிச்சையும் ('கார்டியாக் ரீஹாப்') அளித்து வருகிறோம்.

மேற்கத்திய நாடுகளில் மாரடைப்பு போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்கள் குறைந்துகொண்டு வருவதற்கு முக்கிய காரணம், அவர்கள் தடுப்பு முறைகளையும்... மறுசீரமைப்பு சிகிச்சைகளையும் முழுமையாகப்



### மாரடைப்புக்கு காரணங்கள்

தவறான உணவு முறை	போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாமை	சிதக உடல் பருமன்
புகைப் பிடித்தல்	பெருமூட்டு மன அழுத்தம்	மதுப் பழக்கம்
கரும் ரத்தக் கொதிப்பு	சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை இல்லாமை	கொழுப்பு கூடுதல்

இருதயம் என்ற ஒப்பற்ற உள் உறுப்பானது, இடைவிடாமல் நமக்குள் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை அறிவீர்கள். இருதயத்தின் வேலை... தலை முதல் கால் வரை எல்லா உடல் பாகங்களுக்கும் ரத்தத்தை 'பம்பு' செய்வதே ஆகும்.

ஒவ்வொரு முறை இருதயம் சுருங்கும் போதும்... ரத்தத்தை வெளியேற்றி, விரியும்போது ரத்தத்தை உள்வாங்கிக்கொள்கிறது. வலிமை மிகுந்த

'மயோகார்டியம்' எனப்படும் இருதயத்தையே இந்தச் செயலை செய்துகொண்டிருக்கிறது.

இருதயம் நிமிடத்துக்கு சுமார் 72 முறை துடித்து, உயிர் வாழ உறுதுணையாகிறது. உங்களுடைய இருதயத்தின் வயதை உங்களால் கணக்கிட முடியுமா? வாருங்கள்... முயற்சி செய்யலாம்.

இப்போது நான் மூன்று வாக்கியங்களை உங்களுக்கு அளித்து... அதில் உண்மையான வாக்கியம் எதுவென்று தேர்ந்தெடுக்குமாறு விளைகிறேன்.

# இருதயத்தின் இளமையும்



பின்பற்றுவதுதான்! வேகமாக வளர்ந்து வரும் நாடான இந்தியாவில் சர்க்கரைநோய், ரத்தக்கொதிப்பு, மாரடைப்பு போன்றவை பெருகி வருவது ஏன்? நம் வாழ்க்கை முறையில் சரியான கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பதுதான்.

சீரான வாழ்க்கை முறையால் கிடைக்கும் பயன்களைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஆனால், முறையாக செய்ய வேண்டிய மாற்றங்கள் அல்லது நோய் வந்த பிறகு மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சிகள் பற்றி உங்களுக்கு சந்தேகங்கள் இருக்கலாம். சிலருக்கு பயமும் கூட.

உங்கள் சந்தேகங்களையும், பயத்தையும் போக்கி, மருத்துவக் கண்காணிப்பின் கீழ் ஆரோக்கிய நிலையை மீண்டும் பெறலாம். நோய்களின் பின்விளைவுகளையும், சிக்கல்களையும் தவிர்த்து வாழ... மருந்து- மாத்திரைகள், மறுசீரமைப்பு சிகிச்சை ஆகியவை இன்றியமையாதவை.

எங்கள் குழுவினர் பல நிறுவனங்களின் அழைப்பை ஏற்று அங்கேயே சென்று உரையாடல்களும், செய்புறை முகாம்களும் நடத்தி வருகிறார்கள். எங்களது உடற்பயிற்சி- ஊட்டச்சத்து - உளவியல் நிபுணர்களின் பயனளிக்கும் 'இருதய தகவல்'களையும் உங்களிடம் பகிர்ந்துகொள்வோம்.

**இருதயம் காப்போம்;  
உடல் நலம் பெறுவோம்!**

இருதயம் உள்பட உடல் உறுப்புகளின் வயது கூடுவதும்... குறைவதும் நம் கையில்தான் உள்ளது!



★ உங்களுடைய வயது என்னவோ... அதுவே இருதயத்தின் வயதும்!

★ இருதயத்தின் வயது... உங்கள் வயதைச் சார்ந்தது அல்ல!

★ இருதயத்தின் வயதை கண்டுபிடிக்க ஒருவருடைய வயதைத் தவிர வேறு சில தகவல்களும் தேவை!

என்ன... குழப்பமாக உள்ளதா? இல்லை... தெளிவாக பதிவை 'டிக்' செய்துவிட்டீர்களா?

சில விளக்கங்கள் மூலம் சரியான விடையைக் கண்டறியலாமா?

நம்முடைய பிறந்த தேதியையும், வருடத்தையும் வைத்து வயதைத் துல்லியமாக சொல்லிவிடுகிறோம். இதனை 'குரோனொலாஜிக்கல் ஏஜ்' என்று குறிப்பிடுவது வழக்கம். இதை மாற்றி அமைக்க இயலாது. அதனால்தான் வருடா வருடம் நம் வயது கூடிக்கொண்டே போகிறது.

ஆனால், நம் உடலும்... மனதும் இயங்கக்கூடிய திறனை வைத்து 'பயலாஜிக்கல் ஏஜ்' என்ன என்பதை வரையறுக்கலாம். முக்கியமாக, இதை நம்மால் கட்டுப்படுத்தவும்... மாற்றியமைக்கவும் முடியும். ஆம்... நம்

வயதை விட நம்முடைய இருதயத்தின் வயதோ; மற்ற உடல் உறுப்புகளின் வயதோ கூடுவதும்... குறைவதும் நம் கையில்தான் உள்ளது.

# உங்கள் கையில்!

இந்த 'பயலாஜிக்கல் ஏஜ்' என்ற எண்ணை நிர்ணயிப்பது நம்முடைய வயதும், உடல் நலம் சம்பந்தப்பட்ட சில கூறுகளுமாகும். இவற்றை 'ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' என்று அழைக்கிறோம். இருதயம் மற்றும் ரத்தக்குழாய் நோய்கள் வர வழிவகுக்கும் அம்சங்களை 'கார்டியோவாஸ்குலர் ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' என்போம். நவதானியம், நவக்கிரகம், நவராத்திரி என்கிற எண் 9-தைச் சார்ந்த விஷயங்கள் பல உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தாலும்... இந்த 9 'கார்டியோவாஸ்குலர் ரிஸ்க் ஃபாக்டர்'களை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

முதலில் 5 வாழ்க்கைமுறை 'ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸை'ப் பார்ப்போம்;

- சீரான உடற்பயிற்சி இல்லாமை.
- சரிவிகித உணவு உட்கொள்ளாமை.
- சதானேரமும் கவலையும், மனஉளைச்சலும் கொள்ளுதல்.
- புகைப் பிடித்தல்.
- மது அருந்துதல்.

இந்த வாழ்க்கை முறையின் தொடர் பழக்கங்களால் வரக்கூடிய மருத்துவ ரீதியான 4 'ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' இதோ:

- உடல் பருமன்.
- ரத்தக் கொதிப்பு.
- சர்க்கரை நோய்.
- கொழுப்பு அதிகரிப்பு.

மேற்கூறப்பட்ட 'ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்'களில் ஏதேனும் ஒன்று நமக்கு இருந்தாலும், மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும் என்பது ஆராய்ச்சியில் தெரியவந்துள்ளது. அதுவும் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்டு இரண்டு, மூன்று 'ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' இருந்தால்... இருதயத்தின் செயல்திறன் பாதிப்படைந்து மாரடைப்பும், திடீர் மரணமும் கூட ஏற்படலாம்.

மிகவும் அதிர்ச்சியாக உள்ளதா? என்றாலும் கவலை வேண்டாம்! ஏனெனில், இந்த 'ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' அனைத்தையுமே நம்முடைய கட்டுப்பாட்டில் ('கன்ட்ரோல்') வைக்க முடியும். ஆகவேதான் இவற்றை 'மாடிஃபயபிள் ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' என்று அழைக்கிறோம்.

வாழ்க்கை முறையை சரியாக மாற்றிக்கொள்ளுதல், முறையாக உடல் நலப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல், தேவையான மருந்து - மாத்திரைகளை சரியாக உட்கொள்ளுதல் போன்றவற்றால்

இவற்றை கட்டுப்படுத்தி... உயிர்க்கொல்லி நோயான மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கலாம்.

இயற்கையாக அனைவருக்குமே கட்டுப்படுத்த முடியாத ('நான்மாடிஃபயபிள்') 'ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' இருக்கின்றன. முதுமை வயது, ஆண்பால், மரபணுக்களால் வரும் நோய் என்ற மூன்றும்தான் இவை. இருப்பினும், 'இன்றைய காலகட்டத்தில்... ஆண், பெண் ஆகிய இரு தரப்பினருக்கும் எல்லா வயதிலும் இந்தக் கொடிய நோய் தாக்குகிறதே! அதற்கு நாம் என்ன செய்வது?' என்று நீங்கள் கேட்பதை உணர்கிறேன். நமது வாழ்க்கை முறையை ஆரோக்கியமாக மாற்றி அமைப்பதே நம் இருதயத்துக்கு செய்ய வேண்டிய உதவியாகும்.

நான் முதலில் கேட்ட கேள்விக்கு சரியான பதில் வாக்கியம்... மூன்றாவது தரப்பட்டதாகும். அதற்கான விளக்கம் என்ன என்று புரிந்துவிட்டதா? அதாவது, 'கார்டியோவாஸ்குலர் ரிஸ்க் ஃபாக்டர்ஸ்' எதுவும் இல்லாதவர்களுக்கு இருதயம் இளமையாக இருக்கும். வயது அதிகரித்துக்கொண்டே போனாலும்... இருதயமும், மற்ற உறுப்புகளும், சகல ரத்தக் குழாய்களும் சீராக வேலை செய்து நம்மை



சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

இதற்கான மிகவும் முக்கியமான பங்கு நம் மனதுக்கு உண்டு. மன அமைதி, மனப் பக்குவம், மனநிறைவு போன்ற குணாதிசயங்கள் நம்மை 100 வயதிலும் இளமையாக வைத்துக்கொள்ளும் ஆற்றல் வாய்ந்தவை!

உங்களுடைய இருதயத்தின் வயதை தெரிந்துகொள்வது எப்படி என்று கூறி விட்டேன். அடுத்து, அதை நோய் தாக்காமல் தடுப்பது எப்படி? மாரடைப்பு வந்திருந்தாலும், அதிலிருந்து விடுபட்டு பூரண குணமடைவது எப்படி? என்று விளக்குகிறேன்.

(இருதயம்... தொடர்ந்து துடிக்கட்டும்)

இருதய நலம் குறித்த சந்தேகங்களுக்கு பதில்களை பெற...

கைபேசி : 9940408828  
மின்னஞ்சல் : info@cardiacwellnessinstitute.com