



உடல் நலம்



பெண்களையும் தாக்கும்

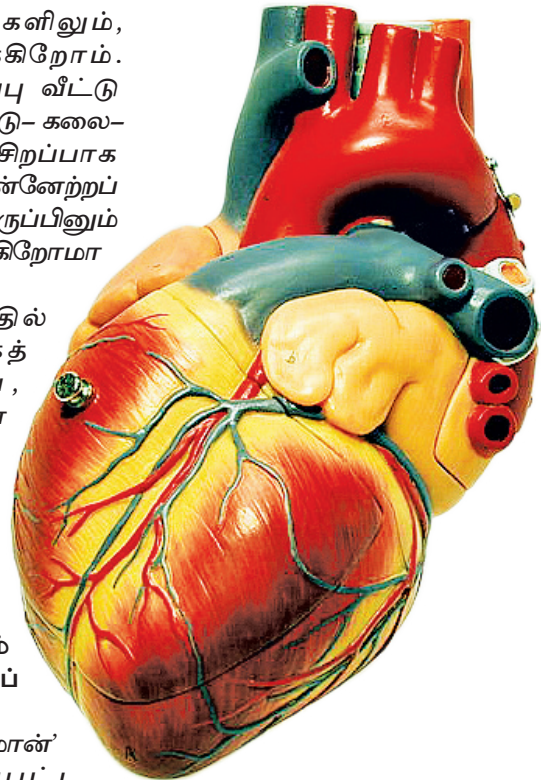
பெண்கள் இன்று எல்லாத் துறைகளிலும், திசைகளிலும் சாதனை படைக்கிறோம். நாம் எடுத்துக்கொண்ட பொறுப்பு வீட்டு நிர்வாகமோ... தொழில் நிர்வாகமோ...விளையாட்டு- கலை- மக்கள் சேவை என்ற எந்த களமோ... அதில் சிறப்பாக பணிபுரிந்து, குடும்பத்தையும்... சமுதாயத்தையும் முன்னேற்றப் பாதையில் கொண்டு செல்ல வழி வகுக்கிறோம். இருப்பினும் நம் உடல் நலத்தைக் கவனமாகக் கவனித்துக்கொள்கிறோமா என்பது சந்தேகமே!

அதனால்தான் இன்றைய காலகட்டத்தில் பெண்களையும் மாரடைப்பு அதிகமாகத் தாக்குகிறது. அதுவும் புற்றுநோய், மகப்பேறு கோளாறுகள், தொற்று நோய்கள் எல்லாவற்றையும்விட மாரடைப்பே பெண்களின் இறப்புக்கு மிக முக்கிய காரணமாக இந்த 21-ம் நூற்றாண்டில் உள்ளது.

என்னிடம் பெண்கள் கேட்கும் சில கேள்விகளின் மூலம் சில முக்கிய கருத்துக்களை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்.

கேள்வி: “பெண்ணாகப் பிறக்கும் அனைவரும் இயற்கையிலேயே மாரடைப்பில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுகிறார்கள் அல்லவா?”

பதில்: “பெண்களுக்கு ‘ஈஸ்ட்ரஜன்’ என்ற ‘ஹார்மோன்’ இருதயம் மற்றும் ரத்தக்குழாய் சம்பந்தப்பட்ட



நோய்களில் இருந்து (மாரடைப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு, பக்கவாதம்) பாதுகாப்பு அளிக்கும் வல்லமை வாய்ந்தது. அதனால், மாதவிடாய் வயதினருக்கு சுமார் 10-ல் இருந்து 50 வயது வரை இவைகளின் தாக்கம் குறைவாக இருந்தது. ஆனால், முன்பே நான் விளக்கியவாறு, தவறான வாழ்க்கை முறையால் எல்லா வயதுப் பெண்களும் இப்போது மாரடைப்பால் தாக்கப்படுகின்றனர்.”



கேள்வி: “பெண்களுக்கு மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் என்ன?”

பதில்: நெஞ்சுவலி- இடது தோள்பட்டை மற்றும் இடது கையில் மிகுந்த வலி, கழுத்து-கீழ்த்தாடை- முதுகு வலி, வயிற்றுப் பகுதியில் வலி என உடம்பின் மேற்பகுதியில் எந்த இடத்திலும் வலி ஏற்படலாம். முக்கியமாக, வலியாக இல்லாமல்... ஒருவித குடைச்சல், பாரம், சோர்வு போன்றவையும்

வைத்துக்கொள்வது போன்ற முயற்சிகளில் ஈடுபட்டால் உங்களுக்கு மாரடைப்பு வராது.

உங்களுடைய வாரிசுகளுக்கும் மரபணுக்களில் அதன் தாக்கம் இருக்காது.”

கேள்வி : “ 4 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மாரடைப்பு ஏற்பட்டு அறுவைச் சிகிச்சை செய்தேன். எனக்கு மறுபடியும் பிரச்சினை வராது அல்லவா?”

பதில்: “‘பைபாஸ்’ அறுவைச் சிகிச்சை, ‘ஸ்டென்ட்’ சிகிச்சை ஆகியவை மாரடைப்பின்போது நம் உயிரைக் காப்பாற்ற உதவினாலும், அவை நிரந்தரத் தீர்வுகள் அல்ல! தொடர்ந்து உடல்நலப் பிரச்சினைகள் வராமல் இருக்க என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்பது முக்கியம். அவற்றை அடுத்த வாரம் சொல்கிறேன்.”

- (இருதயம்... தொடர்ந்து துடிக்கட்டும்)



மாரடைப்பு!

வரலாம். மூச்சுத் திணறல், மயக்கம், அதிகமான வியர்வை என்று மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் வேறுபடலாம். நேரத்தைக் கடத்தாமல் உடனடியாக மருத்துவரிடம் சென்று ‘ஈ.சி.ஐ.’ பரிசோதனை செய்வது முக்கியம்.”

கேள்வி: “எனது தாயார் 60 வயதில் மாரடைப்பில் இறந்தார். அப்பாவுக்கும் மாரடைப்பு வந்தது உண்டு. நான் எப்படி என்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்?”

பதில்: “உங்கள் குடும்பத்தில் மாரடைப்பின் தாக்கம் இந்தாலும், உங்களுக்கு மாரடைப்பு வராமல் நீங்கள் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும். 20 வயதில் இருந்தே ‘கார்டியோ வாஸ்குலர் ரிஸ்க்’ உள்ளதா என்று 5 ஆண்டுக்கு ஒரு முறை பரிசோதனை செய்துகொள்வது, சீரான உணவு முறை- சரியான உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை விடாமல் கடைபிடிப்பது, புகை - மதுவைத் தவிர்ப்பது, எப்போதும் மனநிலையை அமைதியாக



இலவச ஆலோசனை, உடனடி அட்மிஷன்

STUDY IN RUSSIA ENGLISH MEDIUM

MBBS

1 லட்சம் PER SEMESTER

MD/MS/MDS

இலவச COACHING FOR SCREENING TEST IN STAVROPOL

SCHOLARSHIP ON MERIT

27 வருட சேவை

இந்திய வகை உணவு.

ரஷ்ய சுகாதாரம் மற்றும் கல்வி அமைச்சுத்தின் அங்கீகாரம் பெற்றது

A.J. TRUST EDU.CON.S

963, Poonamallee High Road, Ch-84

Tel: 044-25322021 / 9840652729

152A, North Veli Street, Madurai - 625001.

MDU : 0452-2621088 / 9842128873

Delhi: 011-46242299

Mob : 9810132299

www.russianmbbs.com