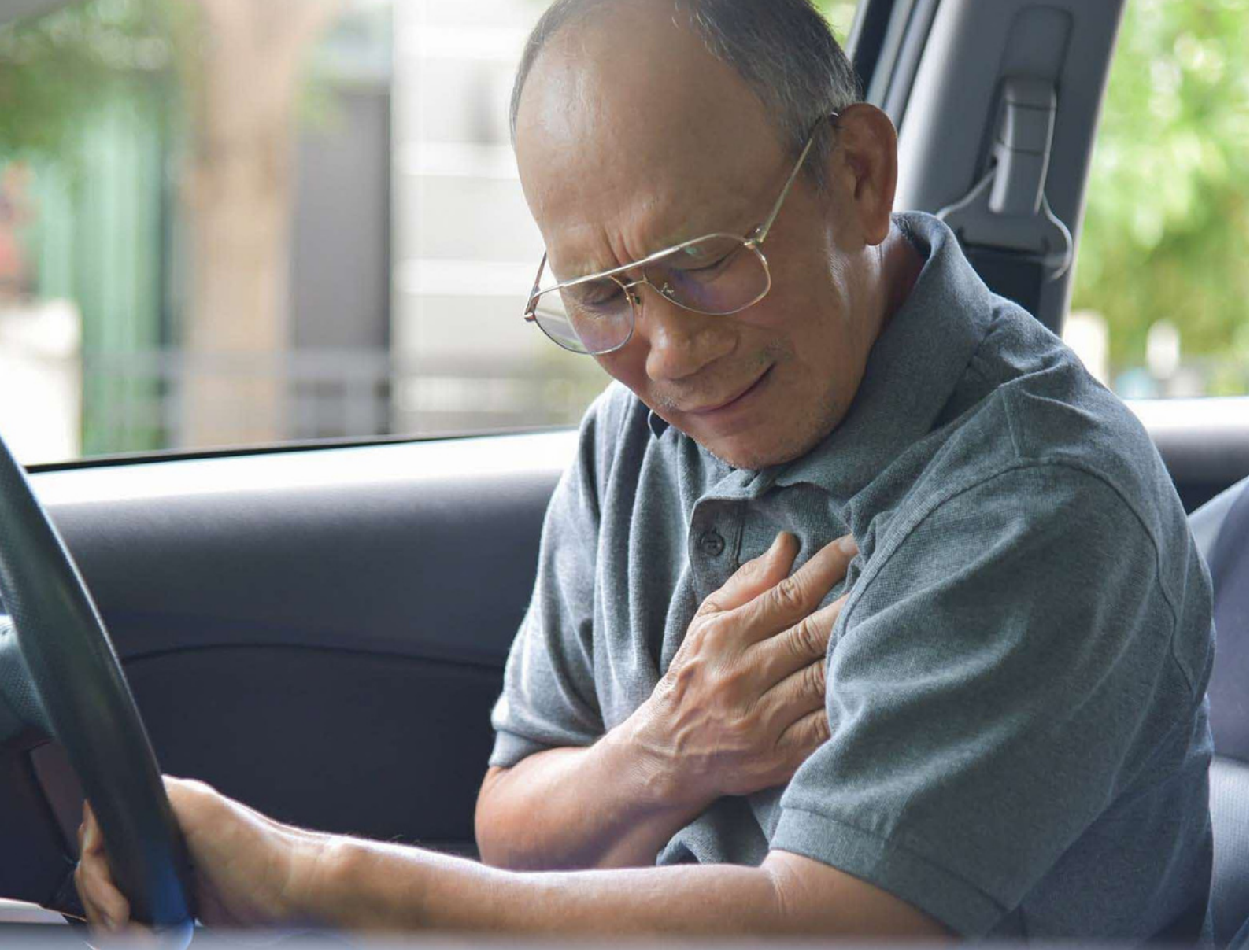


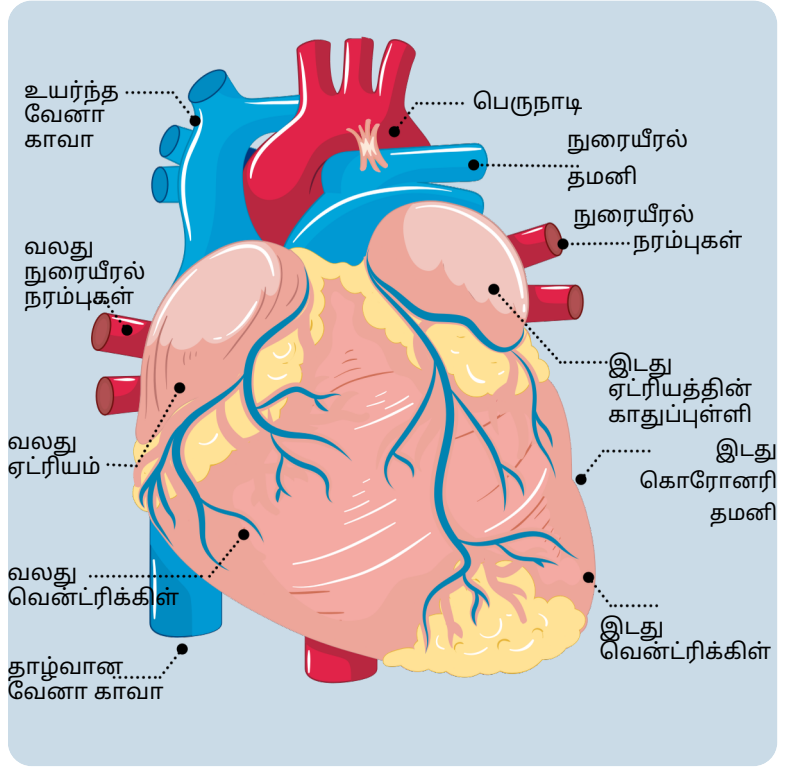
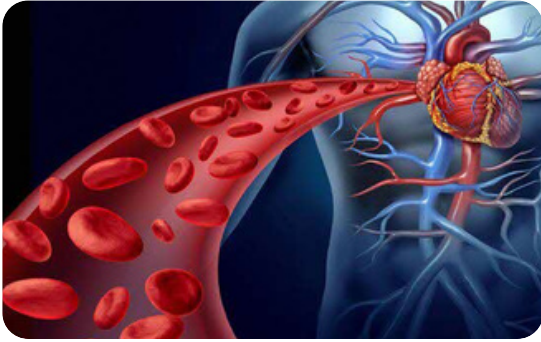
நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

# மாரடைப்புநோயாளிகளுக்கு கு அறிவுரை



## மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

இதயம் என்பது ஒரு தசை பம்ப் ஆகும், இது இரத்தத்தை (ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டது) உடல் முழுவதும் நகர்த்துகிறது. அது கரோனரி தமனிகளில் இருந்து தேவையான இரத்தத்தையும் சக்தியையும் பெறுகிறது.



## மாரடைப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது?

கரோனரி தமனி நோய் (CAD) மாரடைப்புக்கு முக்கிய காரணமாகும், மேலும் இது பிளேக்குகள் எனப்படும் கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு படிவுகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த பிளேக்குகள் படிப்படியாக தமனியை அடைத்து, இதய தசைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கும்.

இந்தக் கொழுப்புப் படிவுகளின் மீது திடீரென இரத்த உறைவு ஏற்பட்டு இதயத் தசைகளுக்கு இரத்த விநியோகம் தடைபடும். இது திடீரென ஏற்படுவதால், இதயம் கூடுதல் இரத்த நாளங்களை உருவாக்குவதற்கு நேரமில்லாமல் போய், இதயத் தசை காயமடையக்கூடும்.

போதுமான இரத்த விநியோகம் இல்லாமல், இதயம் சரியாக வேலை செய்ய ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றாக்குறையாக இருக்கும். இது நடக்கும்போது அல்லது ஓய்வில் இருக்கும்போது மார்பு வலிக்கு வழிவகுக்கும்.

# மாறடைப்புக்கான ஆபத்து காரணிகள் என்ன?

நோயாளிகள் ஆபத்தில் உள்ளனர், அவர்களிடம் இருந்தால்:



அதிககொழுப்பு



உடல்  
பருமன்



உயர் இரத்த  
அழுத்தம்



புகைபிடிக்கு  
ம் பழக்கம்



நீரிழிவு நோய்

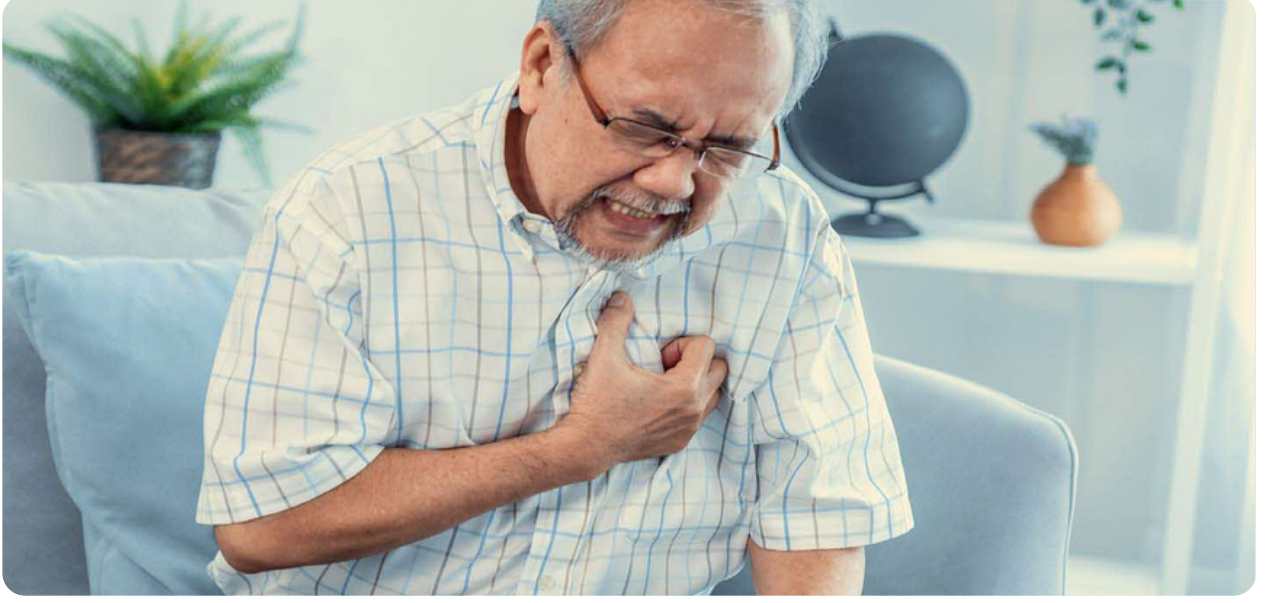


வழக்கமான  
உடற்பயிற்சி  
இல்லாமை



இதய நோய்களின்  
வலுவான குடும்ப  
வரலாறு

## மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் என்ன?



வெவ்வேறு நோயாளிகள் வெவ்வேறு புகார்களை வெளிப்படுத்தலாம். மாரடைப்பு நோயாளிகள் பொதுவாக மார்பு வலி அல்லது அசௌகரியத்தைப் பற்றி புகார் கூறுகின்றனர்:

- 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்.
- கனத்தன்மை,, இறுக்கம், அழுத்தும் உணர்வுகள் என அனுபவிக்கப்படுகிறது.
- இது பொதுவாக பரவி, ஒரே இடத்தில் மட்டும் இருக்காது,எடுத்துக்காட்டாக தாடை, கழுத்து, தோள்கள், கைகளில்.
- தலைச்சுற்றல், தலைச்சுற்றல் மற்றும் சில நேரங்களில் குளிர்ந்த வியர்வை வெளியேறுதல்.
- மூச்சுத் திணறலுடன் மார்பு வலி.
- தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம்.
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி.

## வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்:

மீண்டும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கவும், மாரடைப்பு மற்றும் பிற இதய உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கவும், உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

### மருந்துகள்



- உங்கள் சுகாதார நிபுணர்கள் அறிவுறுத்தியபடி அனைத்து மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

### உணவுமுறை



- சமச்சீரான மற்றும் சத்தான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- முழு தானிய உணவுகள், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பீன்ஸ் போன்ற நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- வறுத்த உணவுகள், பேஸ்ட்ரிகள் மற்றும் கேக்குகள் போன்ற நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- உறுப்புஇறைச்சி (ஆஃபல்), சிப்பி மீன் மற்றும் முட்டைபோன்ற கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் உணவில் உப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- மது அருந்தும் அளவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் - அவர் பரிந்துரைத்த அளவு ஆண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 2 பானங்களுக்கும் குறைவாகவும், பெண்களுக்கு ஒரு பானத்திற்கும் குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

## செயல்பாடுகள்



- அடுத்த 2 வாரங்களில்: செயல்பாடுகள் படிப்படியாக லேசானதிலிருந்து மிதமானதாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

- உங்களுக்கு மார்பு வலி, குளிர் வியர்வை அல்லது மூச்சுத் திணறல் அதிகரித்தால் செயல்பாட்டை நிறுத்துங்கள்.
- மார்பில் அசௌகரியம் அல்லது வலியை ஏற்படுத்தும் (5 கிலோவுக்கு மேல் அல்லது அதற்கு சமமான) அதிக எடையைத் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பயிற்சிகள்/செயல்பாட்டுத் திட்டங்களைப் பின்பற்றவும்.

## மற்றவை



- புகைபிடிக்க வேண்டாம்.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்.
- அதிக குளிர் அல்லது வெப்பமான சூழல்களைத் தவிர்க்கவும்.

- மாரடைப்பு ஏற்பட்ட பிறகு குறைந்தது ஒரு மாதமாவது ஓட்டுநர்கள் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- உங்கள் இருதய பரிசோதனை சந்திப்புகளில் கலந்து கொள்ள நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவ கவனிப்பு மற்றும் ஆலோசனைக்காக நீங்கள் உங்கள் சொந்த அல்லது அருகிலுள்ள மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்ல விரும்பலாம்.