

பண்டிகைக் கொண்டாட்ட காலத்தில் இதயம்மீது கவனம்

யோகிதா அன்புச்செழியன்

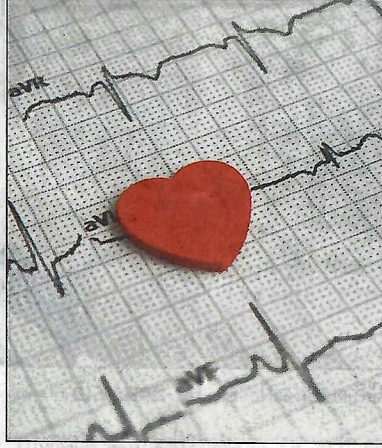
பண்டிகை என்றாலே வழக்கத் தைக் காட்டிலும் அதிக உணவு, இனிப்பு என்று நண்பர்களோடும் குடும்பத்தினரோடும் விழாவைச் சிறப்பாகக் கொண்டாடுவது சுகமான அனுபவம்தான்.

ஆனால், பண்டிகைக் காலத்தில் நாம் பின்பற்றும் சில ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள், குறிப்பாக அளவுக்கதிகமாக உண்பது, இரவுநேரத்தில் தாமதமாக உண்பது, மதுபானங்களை அதிகம் அருந்துவது போன்றவை இதயநலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கலாம். 'ஹாலிடே ஹார்ட் சிண்ட்ரோம்' என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் பண்டிகைக் கால இதய நோய் அறிகுறியும் அவற்றில் அடங்கும்.

சீனப் புத்தாண்டு நெருங்கி வரும் இவ்வேளையில், உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் இதயத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

“பண்டிகைக் காலத்தில் ஏற்படும் இந்த இதயக் கோளாற்றைப் பொதுவாக அதிக அளவில் மது அருந்துவதால் ஏற்படும் ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்புகள், படபடப்பு, மார்பு வலி, தலைச்சுற்றல் முதலிய அறிகுறிகளின்வழி அடையாளம் காணலாம்,” என்று கேரிங்டன் கார்டியாலஜி மருந்தகத்தின் இதயநோய் வல்லுநரான டாக்டர் குவா ஜீலி விளக்கினார். இவர் அறுவை சிகிச்சையின்றி, ‘கத்தீட்டர்’ எனும் சிறு குழாயைச் செலுத்துவதன் மூலம் சிலவகை இதய நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர் (Interventional Cardiologist).

ஒரே நேரத்தில் அளவுக்கதிகமாக குடிப்பதுகூட இதயத்தைச் சீர்குலைத்து, ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து, எட்ரியல் ஃபிப்ரிலேஷன் (atrial fibrillation) என்ற



பண்டிகைக் காலத்தில் நாம் பின்பற்றும் சில ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள் ‘ஹாலிடே ஹார்ட் சிண்ட்ரோம்’ என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் பண்டிகைக் கால இதய நோய் அறிகுறிக்கு வழிவகுக்கலாம். படம்: ஐஸ்டாக்ஃபோட்டோ



‘கேரிங்டன் கார்டியாலஜி’ மருந்தகத்தின் இதயநோய் நிபுணர் டாக்டர் குவா ஜீலி. படம்: டாக்டர் குவா ஜீலி

நோயால் பாதிக்கப்பட்டோருக்குப் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை ஐந்து மடங்கு அதிகரிக்கும் என்றார் அவர்.

“உடல்நலத்துடன் இருப்போரும் கூட, அதிக அளவில் மது அருந்தினால் பலவிதமான இதய நோய்களுக்கு ஆளாகக்

கூடும்,” என்று டாக்டர் குவா கூறினார்.

அதிக அளவில் நொறுக்குத் தீனிகளையும் இனிப்புகளையும் உட்கொள்வதும் இந்த இதய நோய்க்குறி ஏற்பட ஒரு காரணம் ஆகும். பண்டிகைக் காலங்களில் அதிக அளவு சோடியம், சர்க்கரை, கொழுப்பு நிறைந்த உணவை உண்பதால் ரத்தக் கொழுப்பும் ரத்த அழுத்தமும் கிட்டத்தட்ட 20% அதிகரிக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

“இது இதயத்துக்கும் ரத்தத் தமனிகளுக்கும் அதிக சிரமத்தை ஏற்படுத்தலாம். குறிப்பாக, ஏற்கெனவே இதயநோயால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்,” என்று டாக்டர் குவா குறிப்பிட்டார்.

பண்டிகைக் காலங்களில் ஏற்படும் மனஅழுத்தமும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களும் இதயப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு மேலும் வழிவகுக்கின்றன. நிதிப் பிரச்சினைகள், குடும்பக் கடமைகள், ஒழுங்கற்ற தூக்கம் முதலியவை கார்ட்டிசால் போன்ற மனஅழுத்த ஹார்மோன்களின் சுரப்பைத் தூண்டி, ரத்த அழுத்தத்தையும் இதயத் துடிப்பையும் அதிகரிக்கும். அத்துடன், உடற்பயிற்சி செய்யாமல் ஒரே இடத்தில் நகராமல் இருப்பது மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயத்தை மேலும் அதிகரிக்கிறது.

இதயத்தைப் பாதுகாக்க, சம நிலையைக் கடைப்பிடிக்குமாறு டாக்டர் குவா பரிந்துரைக்கிறார்.

“மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துதல், சீரான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல், சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், மனஅழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருத்தல் முதலிய பழக்கங்களின்மூலம் பண்டிகைக் காலத்தின்போதும் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளலாம்,” என்று அவர் கூறினார்.