

ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಬೇಕು. ಇದು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮದು ಭಾರ ಎತ್ತುವಂತಹ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಕೆಲಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಘಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಾರಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರವಷ್ಟೆ ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳ ಉದ್ಯೋಗವಾದರೆ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂಬುದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿರಾಕರಣೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶೇ.25 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕುಟುಂಬ, ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಲೀನರಾದರೆ ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಸಂಗಾತಿ ಜತೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಂತಸ್ತಿನ ಮನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಮೈಲು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೀರೆಂದರೆ ನೀವು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಮೂವರು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಷಿಪ್ತಕರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಯ ಜತೆಗೆ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ನೀಡುವ ಬೆಟಾ ಬ್ಲಾಕ್‌ರ್ಸ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಆದರೆ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸ್ವಯಂ ಔಷಧಿಯ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಬೇಡ.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್

ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಪಾಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಅಂಶಗಳು ಈ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತ

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ಐದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಾಗ್ಯೂ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೂ ಬದುಕುಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಈಗಲೇ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಂಬಾಕು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸದಾ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಆರು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ:

1. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
2. ಕೊಬ್ಬು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಗತ್ಯ.
3. ಉತ್ತಮ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
4. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ.
5. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಮೂಲಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
6. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

ನಿರಂತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಹೃದಯನಾಳದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ನಿರಂತರವಾದ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಕಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಈಜು: ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ನೀವು ಬೆವರುತ್ತೀರಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರು ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲಕಾಲ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ. 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ

ನೀವು ಅತಿಯಾದ ತೂಕದ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ತೂಕದತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ನಿಯಮಿತ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಇರಲಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

