



ಪಿಟ್‌ನಿ

ಸ್ವಸ್ಥ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ

■ ಸವಿತಾ ಜಿ.ಜಿ.

ಹೃದಯ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ದಿಗ್ತೆ, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಪಾತ್ರವೇ ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ಬಂದು ನಿಂತಿದೆ. ಇವು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದಿಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತಪ್ಪುಗಳೇ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ದಿಫೀರ್ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣವೇನು?

ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ಅದು ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಬಿಲ್ಕಿ ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಗೆ ತೊಡಕಾಗಿ, ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಅಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ರಕ್ತನಾಳವನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ದಿಫೀರ್ ಅಪಾಯ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೀಗಿರಲಿ

ಅನುವಂಶೀಯತೆಯಿದ್ದರೂ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಅನುಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ನ ಇಳಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ★ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ದೂರವಿಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ.
- ★ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ ಕಾಳುಗಳಿರಲಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ಹಾಲಿರಲಿ. ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಾನಿಂಶದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳುಗಳು, ಕಡ್ಲೆ ಕಾಳು, ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಸೋಯಬೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನಿಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇಡಿ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣದ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಫೈಟೊ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿದ್ದು, ಅನ್ ಪಾಲಿಶ್ಡ್ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ.
- ★ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿ ತವಡಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲೈನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳಿದ್ದು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ನ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಹಕಾರಿ.
- ★ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಲಿಸಿನ್ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್



ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

- ★ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಈ ಒಮ್ಮೆಗಾ ಅಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಲೈನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುವ ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ★ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮೂರು ಊಟಗಳ ಬದಲು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ 5-6 ಉಪಾಹಾರಗಳಿಗೆ ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಊಟಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ತಾಸುಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.

ಇವು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ

- ★ ಪಾಲಿಶ್ಡ್ ಆದ ಧಾನ್ಯಗಳು (ವೈಟ್ ರೈಸ್), ಜಿಡ್ಡಿರುವ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು; ಬೇಕರಿ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು; ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ; ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತುಗಳಂತಹ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು.
- ★ ಧೂಮಪಾನ, ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು.
- ★ ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಸಾಸ್, ಕೆಚಪ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಪ್ಪಳ.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 15-30 ನಿಮಿಷ ಮೀಸಲಿರಿ. ಮೋಣಕಾಲು, ಪಾದ, ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬರಿಗಾಲಿನ ನಡಿಗೆಯೂ ಲಾಭದಾಯಕ. ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ತಾಸು ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

21 ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ) ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ 5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್)