Advt.

# RIGHT OPINION

## ಹೃದಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಸರಳವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿತ ಹೃದಯ ಕಸಿಯ ವರೆಗೆ ಏನೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ!

ಇದು ಬದಲಾಗಲಿದೆ, ಬದಲಾದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

### ಮಣಿಪಾಲ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್

ಮಣಿಪಾಲ್ ಹಾರ್ಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಏಶಿಯಾದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಮಗ್ರವಾದ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಇತರ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಟಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಹೃದಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ಸಂಯೋಜಿತವಾದ ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ನೆರವನ್ನು ಒಂದೇ ಮೇಲ್ಛಾವಣಿಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಡಿಯಾಲೊಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಮರ್ಪಿತ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಯುತವಾದ ತಂಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಬ್ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಟಿಯನ್ನು ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

### ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಾಗಿರುವ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು

- ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ಖಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾದ ಜನರನ್ನು ಹೊಂದಲಿದೆ.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಐದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವು ಕಾರೊನರಿ ಹೃದಯ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಖಾಯಿಲೆಯು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ 10 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 45 ಮಿಲಿಯನ್ ಕಾರೋನರಿ ಅಪಧಮನಿ ಖಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ 50.8 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿದ್ದು, ಅದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ
- ಮಧುಮೇಹದ ಇರುವಿಕೆಯು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ 6–8% ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ 2–3% ಇರುತ್ತದೆ.
- ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಇರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಏರಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕಿಂತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಒತ್ತಡ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಡೆಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

### ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಮಹತ್ವ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯು ಸರಿಯಾದ ರೋಗಪತ್ತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹೃದಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ 14ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಿಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಗ್ರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ಧಾರದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಪಾಯಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವ ಈ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಒಮ್ಮತದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞತೆಯಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳ ತಂಡವು ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಸ್ಟರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಮಣಿಪಾಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳು, ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನಿಸಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ನೈಜವಾದ ಆಶಯವು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಣಿಪಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞರುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಆಳವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬಲಿಷ್ಠ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯ ಹಾಗೂ ತಂಡಪ್ರಯತ್ನದ ಬೆಂಬಲ ಹೊಂದಿರುವ ಮಣಿಪಾಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲೊಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೋಗಪತ್ತೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಟಿಗಳ ತಂಡ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಪೂರಕ ಬೆಂಬಲ ಹೊಂದಿರುವ ಮಣಿಪಾಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲೊಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

### ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ಕೇವಲ ಎಡಬದಿಯ ಎದೆನೋವು ಮಾತ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಎದೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ನೋವು ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತದ್ದು ಆಗಿರಬಹುದು.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ನೋವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ನೋವಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎದೆಯ ಭಾರವಾದಂತೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ಎದೆಉರಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ಎದೆಯುರಿಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಎದೆಯನ್ನು ಒತ್ತುವ ಅನಿಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ನೋವು ಹೃದಯ ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ತೆಳುವಾಗಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಜೆನೆಟಿಕ್ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ/ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 35 ವರ್ಷ, ನನಗೆ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ.

ಸತ್ಯಾಂಶ: ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ವೈಟ್ ಕಾಲರ್ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ವೈಟ್ ಕಾಲರ್ ಕೆಲಸಗಾರರು/ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸಗಾರರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 70, ನಾನು ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಒಂದು ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂಶವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಪಾಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಅವರನ್ನು ರೋಗಪತ್ತೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈಗ ಉತ್ತಮ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ:** ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಆಸ್ಪಿರಿನ್/ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

**ಸತ್ಯಾಂಶ:** ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಕೂಡ 100% ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ರುಜುವಾತಾಗಿಲ್ಲ.

### ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಿರುವ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡಗಳು, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ದೇಹದ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೈಪೋಟೆನ್ಶನ್ ಹಾಗೂ ಕಳಪೆ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯಂತಹ ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಯುವಜನರೂ ಕೂಡ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು, ಒತ್ತಡದಾಯಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು
- ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು
- ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು
- ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಬಿಪಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದಳತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು
- ನಗುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ

**ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಾಲೋಚನೆ**

MARS Manipal Ambulance Response Service
Complete Medical Emergency Solutions...

(24/7) ಯಾವುದೇ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಆತಂಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
22 22 11 11
ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳು:
1800 3001 4000

ಮಣಿಪಾಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಎಚ್ಎಎಲ್ ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್ ರಸ್ತೆ
#98 ಎಚ್ಎಎಲ್ ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು 560017

ManipalHospitals
LIFE'S ON

*The content available via this advertorial is only for educational and information purposes and is not intended as medical or healthcare advice or to be used as a substitute for professional advice and services from a qualified healthcare provider. Always seek the advice of your physician or other qualified healthcare provider. Manipal Hospital shall not be liable in any manner, for any outcome resulting from your reliance of any information, including advice/recommendations, provided or in any way connected to this advertorial.