உயர் குருதியழுக்கம்

(High Blood Pressure)

மாரடைப்பு நோய்

(Ischemic Heart Disese)

பாரிசவாதம்

(Stroke)

Dr. B. Ganaikabahu
M. B. B. S. (Cey). M. D. (Col) M.R.C.P. (UK)

முன்னுரை

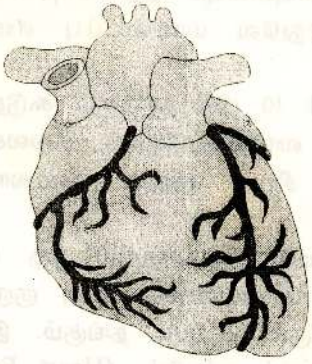
உயர் குருதியமுக்கம், மாரடைப்பு நோய், பாரிசவாதம் என்பன எமது நாட்டில் கிட்டத்தட்ட 20-25 வீத மக்களைப் பாதிக்கும் நோய்களாகும். உதாரணமாக 45-55 வயதிற் குட்பட்டவர்களில் நான்கு பேரில் ஒருவர் மாரடைப்பு நோயினால் (Ischemic Heart Disease) பாதிக்கப் பட்டுள்ளார். இந் நோய்களில் ஒன்று இருந்தால் இதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட ஏனைய நோய்களும் (Vascular Diseases) ஏற்பட சந்தர்ப்பம் அதிகம். இந்நோய்கள் வந்தபின் வருந்துவதை விட வருமுன் காத்தலே சிறந்ததாகும். இந்நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்குரிய வழிமுறைகளும், வந்தபின் நாம் கைக்கொள்ள கூடிய வழிமுறைகளும் இச் சிறு கைநூலில் கூறப்பட்டுள்ளன. இவற்றை கைக்கொண்டு, மேலதிக சந்தேகங்களை மருத்துவரிடம் கேட்டறிந்து நாமும் எமது சமுதாயமும் பயன்பெறுவோமாக.

தள வைத்தியசாலை,
திருக்கோணமலை,
05-01-2000.

பு. கணேக்கபாகு
M. B. B. S. (Cey). M. D. (Col) M.R.C.P. (UK)
விசேச வைத்திய நிபுணர்

உயர் குருதியமுக்கம், மாரடைப்பு நோய், பாரிசவாதம்.....

இருதயம் எமது உடலிற்குத் தேவையான குருதியை உடல் முழுக்க செலுத்துகின்றது. இருதயம் தனக்குத் தேவையான பிராண வாயுவையும் சக்தியையும் படத்தில் காட்டியவாறு இரு இரத்த குழாய்களின் மூலம் பெறுகின்றது.

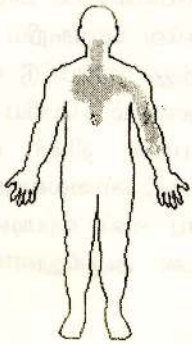


இவ் இரத்தக் குழாய்களில் படிப்படியாக கொழுப்பு சிறு வயதிலேயே படிய ஆரம்பித்துவிடும். இவ்வாறு கொழுப்புப் படிவதால் இரத்தோட்டம் பகுதியாகவோ / முழுதாகவோ தடைப்படும். இதனால் இருதயம் வேகமாக வேலை செய்ய வேண்டி இருக்கும் போது அதற்கு மேலதிகமாக தேவைப்படும் பிராண வாயுவும், சக்தியும் கிடையாததால் மார்பு வலி ஏற்படும். இது Angina எனப்படும்.

இந்நோ மார்பில் இடது பக்கத்தில் இறுகப் பிடிப்பது போல் ஆரம்பித்து கைகளிற்கோ அல்லது கழுத்திற்கோ பரவும். இது நாங்கள்

- உணர்ச்சி வசப்படும்போது
- உடற்பயிற்சியின் போது
- கடுமையான வேலைகள் செய்யும்போது
- அதிகளவு உணவு உண்டபின்

ஏற்படும்.



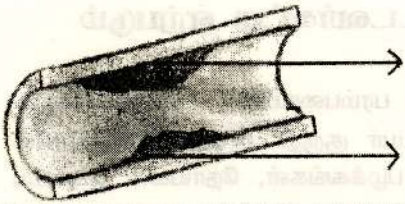
இதனை ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியரிடம் காட்டித் தகுந்த மருந்துகளைப் பாவிப்பதன் மூலமும் எமது உணவிலும், வாழ்க்கை முறையிலும் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

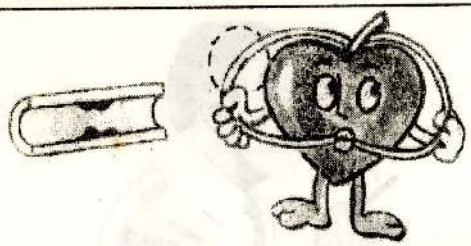
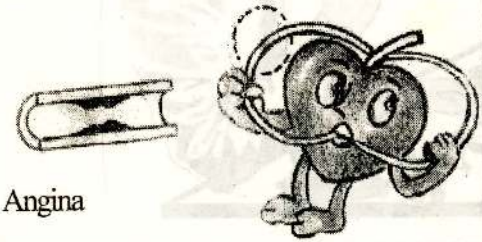
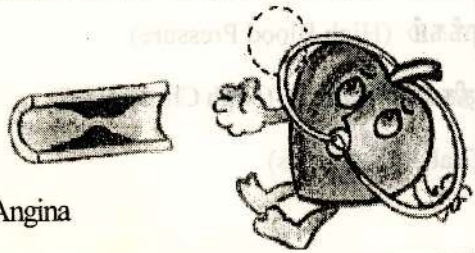
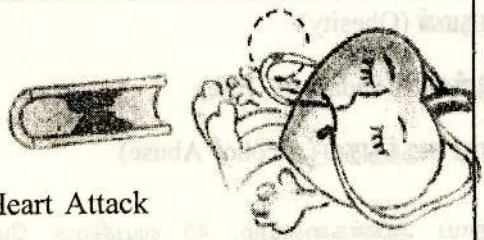
கொழுப்புப் படிந்த குழாய்களில் குருதி கட்டிபடுவதால் அக்குருதிக் குழாய் முற்றாக அடைபடும். இதனால் அவ் இரத்த குழாய் மூலம் பிராண வாயுவையும் சத்தியையும் பெறும் இருதயத்தின் பகுதி இறக்கும். இதுவே மாரடைப்பு எனப்படும். இதன் அறிகுறிகளாவன

- மார்பு வலி 30 நிமிடத்திற்கும் கூடுதலாக இருக்கும்
- வியர்வை, வாந்தியெடுத்தல், தலைசுற்று, மயக்கம், மூச்சுவிடக் சிரமம் என்பன ஏற்படலாம்.

மாரடைப்பு ஏற்படின் இருதயத்தில் ஒரு பகுதி இறப்பதால் இருதயம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு குருதியைச் செலுத்த முடியாது, உடலில் நீரும், உப்பும் தங்கும். இதனால் கால்கள் வீங்கி, மூச்செடுக்க சிரமம் ஏற்படும். (Heart Failure). அத்துடன் இருதயம் ஒழுங்கற்றுத் துடிக்கும் (Arrhythmia). இவையும் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். மாரடைப்பால் ஏற்படும் மரணங்களில் 50 வீதமானவை வைத்தியசாலைக்கு வருமுன் இருதயத்துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் ஏற்படுகின்றன. இவை யாவும் தடுக்கக்கூடிய இறப்புக்களே.

மார்பு வலி ஏற்படின் வைத்தியசாலைக்கு உடனடியாக சென்று சிகிச்சை பெற்று, இவ் இரத்தக் கட்டியை Streptokinase, (Aspirin) அஸ்பிரின் போன்ற மருந்துகளின் மூலம் கரைப்பதனால் பெரியளவிலான பாதிப்பு இருதயத்திற்கு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். ஆகவே மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏற்படின் உடன் ஒரு அஸ்பிரினைக் கடித்துச் சாப்பிட்டு விட்டு அருகிலுள்ள பெரிய வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும். பெரிய இரத்த குழாய்களில், முழுமையாக அடைப்பு ஏற்படின் திடீர் மரணம் ஏற்படலாம். வீட்டிலோ அல்லது வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு வரும் வழியிலும் ஏற்படலாம். ஆகவே மார்பு வலி ஏற்படின் அதனை அலட்சியம் செய்யாது தாமதமின்றி உடன் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு செல்லவும்.



	அறிகுறிகள் இல்லை 20 வயதில்
 Angina	மார்பு வலி, களைப்பு, மூச்சுவிடச் சிரமம் என்பன மிகக் கடுமையான வேலையின் போது 35-40 வயதுகளில்
 Angina	மார்பு வலி, களைப்பு, மூச்சுவிடச் சிரமம் என்பன இலகுவான வேலையின் போது 40 வயதுகளில்
 Heart Attack	கடுமையான மார்பு வலி, கை, கழுத்திற்குப் பரவும், வியர்வை, வாந்தி, தலைச்சுற்று ஏற்படும் 40 வயதுகளில் பின் மாரடைப்பு

இதே போல் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் பாரிசவாதம் (Stroke) ஏற்படும்.

இந் நோய் எப்படிப்பட்டவர்கட்கு ஏற்படும்

01. உங்கள் குடும்பத்தில் / பரம்பரையில் யாருக்கேனும் மாரடைப்பு, பாரிசவாதம், உயர் குருதி அமுக்கம் இருந்தால்

02. நீங்கள் கீழ்குறிப்பிடப்பட்ட பழக்கங்கள், நோய்கள் உடைய வராயின்

- உயர் குருதியமுக்கம் (High Blood Pressure)
- இரத்தத்தில் அதிகளவு கொழுப்பு (High Choclestrol)
- நீரழிவு நோய் (Diabetes Mellitus)
- புகை பிடித்தல்
- உடல் அதிக பருமன் (Obesity)
- உடற்பயிற்சி இன்மை (Sedantary Life)
- அதிகளவில் மது அருந்துதல் (Alcohol Abuse)

அத்துடன் இந் நோய் ஆண்களையும், 40 வயதிற்கு மேற் பட்டோரையுமே பொதுவாக பாதிக்கும்.

மேற்கூறியவை எவ்வாறு எம்மை பாதிக்கின்றது. அவற்றை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்

1. வயது:

முப்பத்தைந்து நாற்பது வயதை அடைந்தவுடன் கிரமமாக வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் மாரடைப்பு நோயின் தாக்கத்தை அறிந்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சையை முன்கூட்டியே பெற வேண்டும்.

2. Sex

பெண்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் காலம்வரை அகஞ்சுரக்கும் சுரப்புகளால் (Hormones) மாரடைப்பு நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றார்கள். மாதவிடாய் நின்றதும் மாரடைப்பு நோய் இவர்களையும் ஆண்களைப் போலவே பாதிக்கும் ஆபத்து இருக்கின்றது. ஆகவே தான் பெண்களிற்கு மாதவிடாய் நின்றபின் அவர்களின் குறைவடையும் Hormonesஐ கொடுப்பதால் (Hormone Replacement Therapy) மாரடைப்பு ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கலாம். இதுமட்டுமன்றி இவ் Hormones - பெண்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு மென்மையாதல் (Osteoporosis) எலும்பு உடைதல் (Fractures), பாரிசவாதம் என்பவற்றிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

3. உயர் குருதியமுக்கம் (High Blood Pressure)

குருதியமுக்கத்தில் Systolic, Diastolic என இரு அளவுகள் எடுக்கப்படுகின்றன. Systolic 160 mm Hg இற்கு கூடவாயின் அல்லது Diastolic 90mm Hg இற்கு கூடவாயின் நீங்கள் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றீர்கள். இந்நோய் ஏறக்குறைய 15% மக்களை பாதிக்கின்றது. இந் நோயிற்கு ஆரம்பத்தில் எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் காணப்படமாட்டாது. ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே தலைவலி, தலைசுற்று, என்பன காணப்படும். ஏனையோர் தற்சயலாக வேறு காரணங்களுக்காக குருதியமுக்கத்தை அளக்கும்போது அல்லது மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்ட பின்பே கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றார்கள். எவ்வளவிற்கு குருதியமுக்கம் கூட உள்ளதோ அவ்வளவிற்கு எமது உடலிலுள்ள உறுப்புக்களை அது பாதிக்கும்.

உயர் குருதியமுக்கத்தினால் முக்கியமாக பாதிக்கப்படும் உறுப்புக்களாவன

இருதயம் - இருதயத் தசைகள் வீங்குதல் (Hypertrophy)
மாரடைப்பு, (Heart Attack)
- இருதயம் குறைவாக வேலை செய்தல் (Heart Failure)


HYPERTROPHY


HEART FAILURE

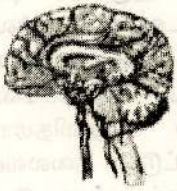

ANGINA

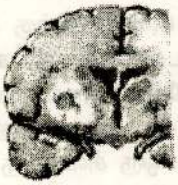

HEART ATTACK

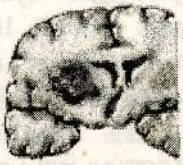
உயர் குருதியமுக்கம் உள்ளவர்கட்கு இருதயம் குருதியை உடல்முழுக்க செலுத்துவதற்கு அதிகளவில் இருதயம் வேலை செய்யும். இதனால் இருதயம் வீங்கி தனது வேலையை செய்யமுடியாமல் போய்விடும். கொழுப்பு அதிகளவில் இரத்த குழாய்களில் படிந்து மாரடைப்பும் ஏற்படும்.

மூளை - தலைசுற்று, தலைவலி,
குருதிக்குழாய் அடைபடுதல் - (Thrombosis)
குருதிக்குழாய் வெடித்து மூளைக்குள் இரத்தம் பெருகுதல் (Haemorrhage)

இவை காரணமாக பாரிசவாதம் ஏற்படும்.


CEREBRAL VASCULAR INSUFFICIENCY

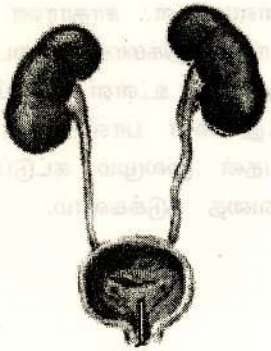

CEREBRAL THROMBOSIS


INTRACRANIAL HAEMORRHAGE

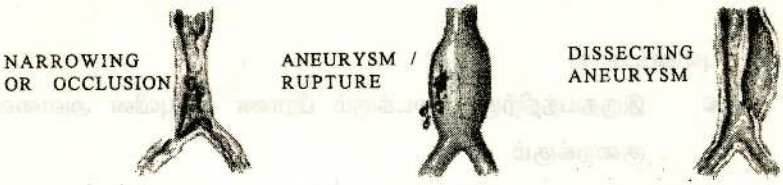

SUBARACHNOID HAEMORRHAGE

கண் - பார்வை இழத்தல்.

சிறு நீரகங்கள் - சிறுநீரகம் வேலை செய்யாது போதல் (Kidney Failure)



குருதிக்குழாய்கள் - அடைபடல், வீங்குதல் என்பதன் காரணமாக அக்குருதிக்குழாய்களின் மூலம் குருதியைப் பெறும் உடலுறுப்பு வேலை செய்யாது போய்விடும்.



உங்களிற்கு உயர் குருதியமுக்கம் காணப்படின் அதனை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் குறைத்து சாதாரண அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

அத்துடன்

- உணவில் உப்பை குறைத்தல்,
- உணவில் எண்ணெய், கொழுப்பை தவிர்த்தல்,
- மது, புகைத்தலை நிறுத்தல்,
- தகுந்த உடற்பயிற்சி

என்பன மிகமிக முக்கியமானவையாகும். உயர் குருதிய முக்கத்திற்குரிய மருந்துகளை பாவித்தால் குருதியமுக்கம் சாதாரண அளவில் இருக்கும். ஆனால் வில்லைகளை நிறுத்தினால் மீண்டும் குருதியமுக்கம் கூடிவிடும். ஆகவே **வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக வில்லைகளை பாவிக்க வேண்டியது மிகமிக முக்கியமாகும்.** வில்லைகள் உங்களிற்கு ஒத்துவராவிடின் வைத்திய ஆலோசனையுடன் உங்களிற்கு ஒத்துவரக்கூடிய வில்லைகளை பாவிக்கவும்.

4. நீரிழிவு நோய்:

இந்நோய் உள்ளவர்கள், சாதாரண நோயற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடும்போது இருமடங்கு அதிகமாக மாரடைப்பு நோயினால் தாக்கப் படுகின்றார்கள். குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவை, நீரிழிவு நோய்க்குரிய மருந்துகளை பாவிப்பதன் மூலமும் உணவில் கட்டுப்பாடாக இருப்பதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து இதய நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

5. புகைத்தல்:

புகைத்தல் அல்லது புகையிலையை எந்த வடிவில் எவ்வாறு, உபயோகித்தாலும் (சிகரெட், பீடி, சுருட்டு, பைப், புகையிலை போடல்) அது எமது தேக ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்.

புகைப்பதால்

- இருதயத்திற்கு கிடைக்கும் பிராண வாயுவின் அளவை குறைக்கும்
- குருதியமுக்கத்தைக் கூட்டும்
- இருதய துடிப்பைக் கூட்டும்
- இரத்த குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதை துரிதப்படுத்தும்

இவற்றால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குரிய சாத்தியக் கூறு கூடும். இது மட்டுமன்றி புகைப்பவர்கட்கு பலவிதமான புற்று நோய்கள் (நுரையீரல் புற்றுநோய், தொண்டை, வாயில் புற்றுநோய்) ஏற்படும். தொய்வு (Asthma) நோய் அதிகளவில் உடலை பாதிக்கும். புகைப்பவர் புகைக்கும் போது வெளியிடும் புகை அருகிலுள்ளோரையும் பாதிக்கும் (Passive Smoking). புகைப்பவர் புகைத்தலை நிறுத்துவதன் மூலம் அவர் தனது ஆரோக்கியத்தை மட்டுமன்றி, தனது குடும்பத்தாரின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கின்றார்.

6. குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு: (Cholestrol)

எமது அனைவரின் குருதியிலும் கொழுப்புக்கள் (Lipids) காணப்படுகின்றன. இவை குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அதிகமாக ஒரு சிலரின் குருதியில் காணப்படும். இது (Hyper Lipidaemia) என அழைக்கப்படும் பரம்பரை நோயாகும்.

ஒருவரின் குருதியில்:-

Cholestrol > 240 mg / dl,

LDL Cholestrol > 130 mg / dl

HDL Cholestrol < 40 mg / dl (Protective Cholestrol)

ஆகக் காணப்படின் இவை விரைவில் குருதிக் குழாய்களில் படிந்து இரத்தோட்டத்தை தடைசெய்யும். இதனால் மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் மிகவும் சிறிய வயதிலேயே ஏற்படும்.

இதனைத் தவிர்க்க உங்கள் குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவை வருடத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் பரிசோதித்து பார்க்க வேண்டும். குருதியில் கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படின் உணவில் கீழ் கூறுப்படும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாலும், தேக அப்பியாசத்தின் மூலமும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கலாம். இரண்டிற்கும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பு குறையாவிடின் வில்லைகளைத் தொடர்ந்து பாவித்து இதனைக் குறைக்க வேண்டும்.

நீங்கள் அதிகளவு கொழுப்பு / எண்ணெயை உணவில் சேர்த்தால் அது உங்கள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து இருதயத்திற்கு இரத்தம் செல்வதை தடுக்கும்

இதனை தவிர்க்க

- மிகக் குறைந்தளவு மிருகக் கொழுப்பை உண்ணவும் / தவிர்க்கவும்
- பொரித்த உணவுகளை உண்ண வேண்டாம்
- நெய், தேங்காய்பால், Cheese, Butter, Margarine, சிவப்பு இறைச்சி, உலர்ந்த பழங்கள், Ice Cream, ஊறுகாய், அச்சாறு, முட்டை மஞ்சள் கரு, ஈரல், மூளை ஆகிய வற்றை உண்ண வேண்டாம்.
- ஆடை நீக்கிய பால்மா [Non Fat] பாவியுங்கள்.
- கூடியளவில் நார்த்தன்மையான உணவை உண்ணுங்கள். உ+ம் பழங்கள், இலைக்கறிவகைகள், அவரையினம், கோவா, தானியங்கள்.
- மீன் தேவையான அளவு உண்ணலாம்

உடல் பருமனானவர்கள் (Obesity)

அதிக உடற் பருமன் உடையவர்களின் இருதயம் குருதியை உடல் முழுக்கச் செலுத்துவதற்கு அதிகளவில் வேலை செய்ய வேண்டும். அத்துடன் இவர்களது குருதியமுக்கம் கூடுதலாகவும், குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு கூடுதலாகவும் காணப்படலாம். இவர்கள் நீரழிவு நோயாலும் பாதிக்கப்பட சந்தர்ப்பம் அதிகம். இவை யாவும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கும். ஆகவே உணவு, உடற்பயிற்சி மூலம் உடற் பருமனை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

7. உடற்பயிற்சி:

ஒழுங்காக வாரத்தில் 5-6 நாட்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி உங்கள்

- குருதியமுக்கத்தை குறைக்கும்
- குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கும்
- இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்து குழாய்கள் அடைபடுவதை தடுக்கும்.

நீங்கள் முதன் முதலாக உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது

- ஆரம்பத்தில் 10-15நிமிடங்கள் வேகமாக நடக்கவும்
- இதனை வாரத்தில் 2-3 தடவைகள் மட்டும் செய்யவும்
- பின் படிப்படியாக செய்யும் நேரத்தை 20-25-30 நிமிடங் களாக கூட்டவும். பின்பு செய்யும் தடவைகளை வாரத்திற்கு 3-4-5-6 எனக் கூட்டவும்.

- நீங்கள் TNT/ G T N வில்லைகளை பாவிப்பவராயின் தேகப்பயிற்சியின் போது அவற்றை கொண்டு செல்லவும்.

- பயிற்சியின் போது மார்பு வலி ஏற்படின் உடன் பயிற்சியை நிறுத்தவும். TNT வில்லைகள் இரண்டை நாவின் கீழ் வைக்கவும். உடன் வைத்தியரை சந்திக்கவும். புதிதாக தேகப் பயிற்சி செய்யுமுன் வைத்திய ஆலோசனையின் பின் ஆரம்பிக்கவும்.

உடற்பயிற்சியின் மூலம்

- குருதியிலுள்ள கொழுப்பு குறையும். மாரடைப்பு, உயர் குருதியமுக்கம், நீரழிவு போன்றவற்றை தவிர்க்கலாம் அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

- எலும்புகள் மென்மையாவது (Osteoporosis), உடைதல் (Fractures) தடுக்கப்படும்.

- இருதயம், சுவாசப்பை வலிமை பெறும்

- உடலும் மனமும் வலிமை பெறும்.

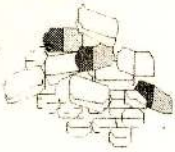
- உடலில் ஊளைச்சதை போடுதல் தடுக்கப்படும்.

8. மதுபானம் (Alcohol Abuse)

அதிகளவு மதுபானம் அருந்துதல் இருதயத் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்யும் (Cardiomyopathy). குருதியமுக்கத்தை கூட்டும். இது மட்டுமன்றி ஈரல், மூளை, நரம்புகள், எலும்பு மச்சை ஆகிய உறுப்புக்களையும் பாதித்து பலவிதமான நோய்களை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மதுபானம் அருந்துதலை நிறுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் சுகவாழ்வுக்கு அவசியமாகும்.

9. உணர்ச்சி வசப்படல் - Stress

நீங்கள் உங்கள் மனதை ஒய்வாக / இலகுவாக வைத்திருப்பது மிக அவசியம். நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்படும்போது /கோபப்படும்போது உங்கள் உடலில் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படும். இவை உங்கள் இருதயத்தைப் பாதிக்கும். இதனை தவிர்ப்பது /கட்டுப்படுத்துவது மிக அவசியம். இதற்கு யோகாசனம், தியானம் போன்றவை மிகவும் உதவும். பொழுது போக்காக நீங்கள் மனமகிழ்வுடன் (Hobbies) செய்யும் வேலைகளும் அதிகளவில் உதவி செய்யும். முடியுமானால் உங்கள் உணர்ச்சிகளை தூண்டும் செயற்பாடுகளை தவிர்க்கவும்.



மருந்துகள் (Medication)

இருதய நோயாளிகளிற்கு இந்நோயை குறைக்க அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்க மருந்துகள் கொடுக்கப்படும்.

I. Asprin - பாதி - ஒருநாளிற்கு ஒருதரம், சாப்பாட்டிற்குப் பின் இது குருதி இரத்தக்குழாய்களில் கட்டிபடுவதை குறைத்து மாரடைப்பை மட்டுமன்றி பாரிசவாதம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும். நாற்பதுவயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் இதனை பாவிப்பது பலவிதத்திலும் நன்மையளிக்கும். ஆனால் வயிற்றில் புண் (Peptic Ulcer), குருதியுறையாத நோய் உள்ளவர்கள், இதனை பாவித்தல் கூடாது. இம்மருந்தை பாவிக்கும் போது / வயிற்றில் எரிவு ஏற்படின் அல்லது மலம் கறுப்பாக தார் போல் அல்லது இரத்தமாக வாந்திஎடுத்தால் மருந்தை நிறுத்திவிட்டு வைத்தியரை அணுகவும்.

(Aspiren ஐ 12 வயதிற்கு குறைந்த பிள்ளைகளிற்கு அல்லது பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு கொடுத்தல் கூடாது. அவ்வாறு கொடுத்தால் அது Reys Syndrome எனும் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய நோயை ஏற்படுத்தும்.)

II. T.N.T /GTN - மார்புவலி, வரும்போது நாவின் கீழ் வைத்தால் வலி மாறி விடும் இவ்வில்லையை சூரிய ஒளிபடாதபடி கறுப்பு போத்தலில் மூடிவைக்கவும்.

III. P - blockers - இருதயத்துடிப்பின் வேகத்தை குறைக்க உதவும். இவ் வில்லைகளை தொய்வு நோய் உள்ளவர்கள் பாவிக்கக் கூடாது.

IV. Nitrates - இருதயத்திற்கு செல்லும் குழாய்களை விரிவடைய செய்யும். இவ்வில்லைகள் ஆரம்பத்தில் தலைவலியை கொடுத்தாலும் 2-3 நாட்களில் தலைவலி மாறிவிடும்.

V. Lipid Lowering drugs- குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும்.

VI. உயர் குருதியமுக்கம், நீரிழிவு நோய் என்பன இருப்பின் அவற்றை கட்டுப்படுத்த வில்லைகளைப் பாவிக்கவும்.

நீங்கள் உங்கள் மருந்துக்களை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட அளவில் எடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். அத்துடன் இம்மருந்துகளை சடுதியாக நிறுத்தினால் அது உங்கள் இருதயத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மருந்துகளை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும்.

மருந்துகளைத் தொடர்ச்சியாகப் பாவிப்பதன் மூலம்

- நெஞ்சு நோ வருவதை தடுக்கலாம்.
- மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

மருந்துகளைப் பாவிக்கும் போது ஏதாவது அறிகுறிகள் ஏற்படின் மருத்துவரிடம் கூறவும். சில சந்தர்ப்பங்களில் மருந்தினால் நோயைப் பூரணமாக கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போய்விடலாம். இப்படிப்பட்ட வர்களின் இரத்தக்குழாயிலுள்ள அடைப்பை சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியும். Coronary Artery Bypass Graft அல்லது Angioplasty மூலம் இதனை செய்யலாம். ஆனால், சத்திரசிகிச்சையின் பின்பும் மருந்தை தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும்.

மாரடைப்பு நோய், பாரிசவாதம் போன்ற நோய்களிற்கான முக்கிய காரணம் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிதலே. இது மிகவும் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பித்து விடும். முக்கியமாக எமது உறவினர்களில் யாருக்கேனும் இந்நோய் இருந்தால், இது எம்மையும், எமது பிள்ளைகளையும் பாதிக்கும்.

ஆகவே இந்நோய்களைத் தடுப்பதற்கு சிறுவயதிலிருந்தே அதற்குரிய நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். Prevention is better than cure. ஆகவே நாமும், எமது பிள்ளைகளும்

- ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சி
- கொழுப்பில்லாத, குறைந்தளவு உப்புள்ள உணவு
- புகைத்தல், அதிகளவில் மது அருந்தலை தவிர்த்தல்
- அதிக உடற்பருமனை குறைத்தல்
- மனதை ஓய்வாக (relaxation) வைத்திருத்தல்,
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துக்களை ஒழுங்காகவும், தொடர்ந்தும் பாவித்தல்.
- ஒழுங்காக எம்மை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல்
- உயர்குருதியமுக்கம், நீரிழிவுநோய், குருதியில் அதிகளவு கொழுப்பு என்பன இருப்பின் வில்லைகளைப் பாவித்து அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

என்பன மூலம் மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்களிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.