

நேசமிக்க இருதயம்

தொடர்ந்து **துடிக்கட்டும்**

மாரடைப்பு நோயைத் தவிர்க்க உங்கள்
எடை கணிப்பை அளவிடும் முறை

அளவியல் :

உடல் எடை (கிலோ கிராம்)

உயரம் (மீட்டர்) X உயரம் (மீட்டர்)



உங்கள் **இருதயத்தை**
நேசியுங்கள்



Sihat Sepanjang Hayat

Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.10,KKM(Cetak/PTB)238/2008/,BT 14,000

Infoline Berhenti Merokok: 03-8883 4400

வாழ்க்கைக்கு இருதயம்

இருதயம் உடலுக்கு மிக முக்கியமான உறுப்பாகும். உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமையவும் பிராணவாயுவுடன் மற்ற பிற சத்துக்கள் சென்றடையவும் இருதயம் உதவி புரிகிறது.

ஆரோக்கியமான இருதயம் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 10,000 லிட்டர் இரத்தத்தை அழுத்தி வெளியேற்றுகிறது. இருதயம் ஒருநாளைக்கு சுமார் 100,000 முறை துடிக்கிறது. அதாவது ஒரு நிமிடத்திற்கு 60-80 தடவையாகும்



மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- இரத்த அழுத்தம்
- இரத்தத்தில் அதிகப்படியான கொழுப்பு
- உடற்பயிற்சியின்மை / சுறுசுறுப்பின்மை
- உடல் பருமன்
- ஆரோக்கியமற்ற உணவுமுறை
- நீரழிவு நோய்
- மன உளைச்சல்
- புகை பிடிக்கும் பழக்கம்



மாரடைப்பு நோயை தவிர்க்க சிறந்த வழி

- வாரத்தில் 3 தடவையேனும் (20-30 நிமிடம் குறையாமல்) உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்
- ஆரோக்கியமான உணவு முறையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்
- சரியான உடல் எடையை கொண்டிருக்க வேண்டும்
- புகைப்பதை நிறுத்த வேண்டும்
- மன உளைச்சலைத் தவிர்த்தல் நல்லது
- அடிக்கடி இரத்த அழுத்தத்தை சோதிக்க வேண்டும்
- இரத்தத்தில் உள்ள இனிப்பு அளவை சோதிக்க வேண்டும்
- கொழுப்புச் சத்தின் அளவை கண்காணிக்க வேண்டும்
- அடிக்கடி உடற் பரிசோதனை செய்தல் அவசியம்

மாரடைப்பு வருவதற்கான அறிகுறிகள்

- மூச்சுத் திணறல்
- மார்பின் நடுபகுதி அல்லது இடப்பகுதியில் அழுத்துவது போல வலி ஏற்பட்டு பின்பு இடது கை மற்றும் கழுத்துப்பகுதிக்கு பரவும்
- வலியின் மிகுதியால் வாந்தி மற்றும் மயக்கம் ஏற்படலாம்
- மிதமாக வியர்க்கும்
- வெப்பமான சூழ்நிலையிலும் குளிர் எடுக்கும்
- தலை சுற்றல் மற்றும் பித்தம் ஏற்படும்