

दिवसेंदिवस भारतीयांमध्ये वाढत आहेत हृदयाच्या समस्या

मुंबई : देशात हृदयविकाराच्या समस्या झपाट्याने वाढत आहेत. हृदयाच्या वाढत्या समस्यांमागील कारणे कोणती हे समजून घेतल्यास त्यावर मात करणे सोपे जाईल. योग्य जीवनशैलीचे पालन करणे आणि आपल्या हृदयाची काळजी घेणे गरजेचे आहे.

२५-७० वयोगटातील व्यक्तींमध्ये सर्रासपणे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी समस्या वाढत असल्याचे दिसून येते. दुर्लक्ष केल्यामुळे किंवा जागरूकतेच्या अभावामुळे अनेक जण जीव गमावत आहेत. दैनंदिन जीवनातील अनेक घटक हृदयाच्या समस्यांचा धोका वाढवू शकतात. त्यामुळे योग्य ती खबरदारी घेतली आणि वेळीच प्रतिबंध केल्यास हृदयविकाराच्या समस्या टाळता येऊ शकतात. चुकीची जीवनशैली निवडणे हे भारतीयांमध्ये हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगास कारणीभूत ठरते. चुकीचा

 **आरोग्यवृत्त**



आहार, वाढता ताणतणाव, शारीरिक हालचालीचा अभाव, धूम्रपान आणि मद्यपान यांसारख्या वाईट सवयींमुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा सामना करावा लागतो. याव्यतिरिक्त अनुवांशिकता, वैद्यकीय इतिहास आणि जन्मतः वजन कमी असणे हे देखील हृदयाच्या समस्यांना कारणीभूत ठरते. यामुळे हृदयविकाराचा झटका येणे आणि हृदयविकाराच्या समस्या दिवसेंदिवस वाढत आहेत. एखाद्याच्या आहारामध्ये

हृदयाची अशी घ्या काळजी

हृदयविकाराची समस्या उद्भवण्यास केवळ वयच कारणीभूत नसते. जीवनशैली निवड, आहाराच्या सवयी, व्यायाम पद्धती आणि तणाव व्यवस्थापन तंत्र यासारखे विविध घटक एखाद्याचा आरोग्यावर लक्षणीय परिणाम करतात. हृदयाच्या आरोग्याची स्थिती जाणून घेण्यासाठी तुम्ही नियमित हृदय तपासणी करणे गरजेचे आहे. उच्च रक्तदाब, उच्च रक्तशर्करा पातळी किंवा उच्च

करोंदकांचे प्रमाण अधिक असणे, ज्यामुळे ओटीपोटात जास्त चरबी जमा होते आणि ते हृदयाच्या आरोग्यासाठी चिंतेची बाब ठरू शकते. ज्यांना मधुमेह आहे अशा व्यक्ती हृदयाच्या समस्यांना कारणीभूत ठरतात. आहाराचा विचार करताना, आपल्या खाद्यपदार्थांमध्ये मिठाचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे

कोलेस्ट्रॉल असलेल्या व्यक्तीनी त्यासंबंधित औषधे वगळू नका. नियमित आपल्या डॉक्टरांच्या संपर्कात राहा. तुमच्या हृदयावर ताण येणारे कोणतेही कटोर परिश्रम करणे टाळा. दम लागणे, जास्त घाम येणे किंवा छतीत दुखणे यांसारख्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नका, त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. तुमच्या हृदयाचे आरोग्य याला तुमचे प्रथम प्राधान्य असले पाहिजे.

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्यास धोका असतो. जास्त प्रमाणात मिठाचे सेवन हे उच्च रक्तदाबामागचे मुख्य कारण आहे ज्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येतो, अशी माहिती मुंबईतील स. एच. एन. रिलायन्स फाऊंडेशन हॉस्पिटल आणि रिसर्च सेंटरचे सल्लागार कार्डियाक सर्जन डॉ. विपीनचंद्र भामरे यांनी दिली.