

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

மாரடைப்பு (Heart Attack)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

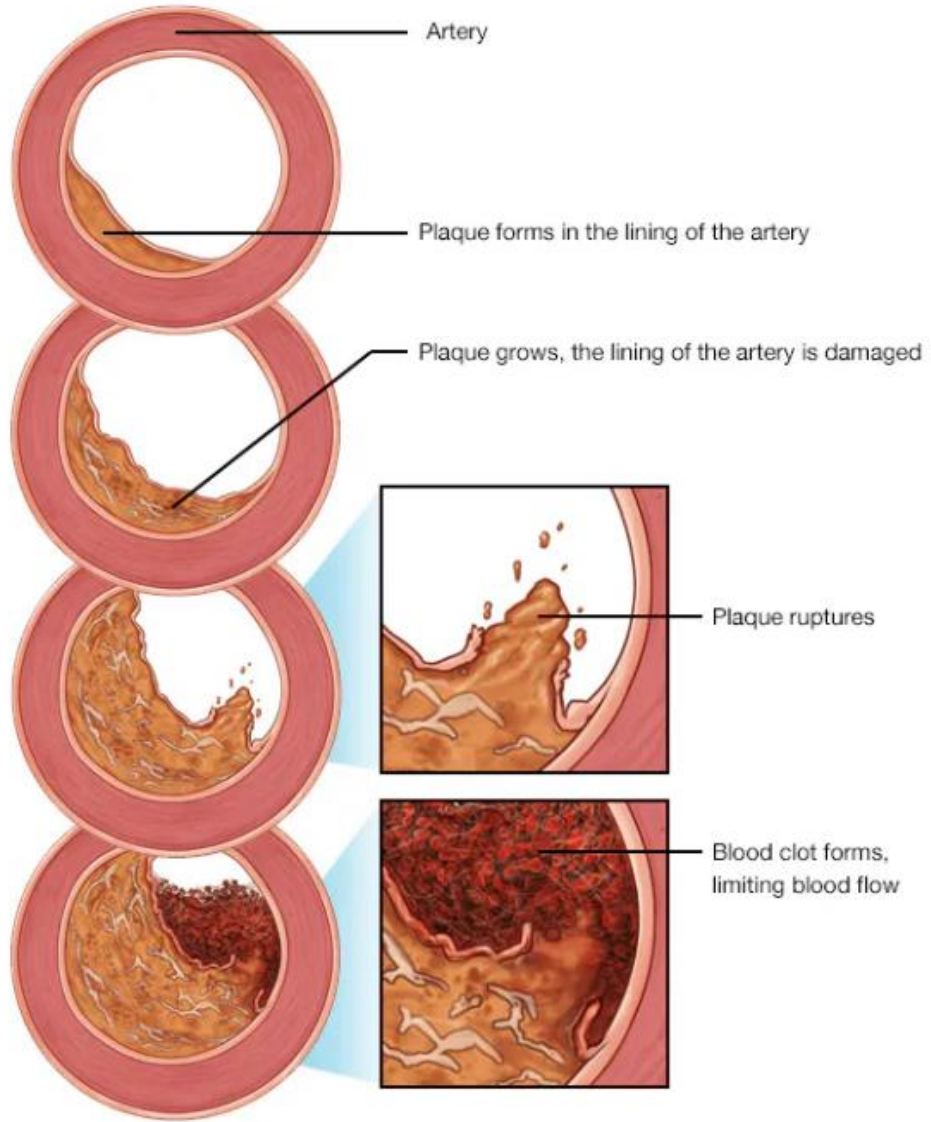
இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

மாரடைப்பு

- 2022 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் 5 பேரில் ஒருவர் இதய நோயால் இறந்தார். உலகில் அகால மரணங்களுக்கு மாரடைப்புதான் முதல் காரணம்.
- இதய நோய்க்கான உங்கள் ஆபத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள், அதனால் நீங்கள் அதைத் தடுக்கலாம்.
- நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த கொழுப்பு மற்றும் புகைபிடித்தல் ஆகியவை முக்கிய ஆபத்து காரணிகள்.

மாரடைப்பு

- இதயத்திற்கு இரத்தத்தை வழங்கும் தமனிகளின் சுவர்களில் பிளேக் படிவதால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது, இதனால் அவை குறுகுகின்றன.
- தமனியில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் பிற பொருட்களின் படிவுகளால் பிளேக் உருவாகிறது. பிளேக் படிதல் காலப்போக்கில் தமனிகளின் உட்புறத்தை சுருங்கச் செய்கிறது, இது இரத்த ஓட்டத்தை ஓரளவு அல்லது முழுமையாகத் தடுக்கலாம். இந்த செயல்முறை பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது உடலின் எந்த தமனியிலும் நிகழலாம். இதயத்தின் குறுகலான தமனிகள் மார்பு வலியை ஏற்படுத்தும், ஏனெனில் அவை உங்கள் இதய தசை மற்றும் உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கலாம். ஒரு தமனி இரத்த உறைவால் முழுமையாகத் தடுக்கப்படலாம், இது பொதுவாக ஒரு பிளேக் சிதைவு அல்லது அரிப்புக்குப் பிறகு நிகழ்கிறது (படம் 1.1).



படம் 1.1: மாரடைப்பின் வழிமுறை - பெரிய இரத்த உறைவை ஏற்படுத்தும் பிளேக் சிதைவு.

மாரடைப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது?

மாரடைப்பு நோய் பொறிமுறையானது, இரத்த ஓட்டம் குறைவதற்கும், கரோனரி தமனி கணிசமாக அடைக்கப்படுவதால் இதய தசை திசுக்கள் இறப்பதற்கும் வழிவகுக்கும் தொடர்ச்சியான நிகழ்வுகளை உள்ளடக்கியது.

1. பெருந்தமனி தடிப்பு (அடிப்படை காரணம்).

இந்த செயல்முறை, இதய தசையை (கரோனரி தமனிகள்) வழங்கும் தமனிகளின் சுவர்களில் லிப்பிட் நிறைந்த பிளேக்குகள் உருவாகும் ஒரு நாள்பட்ட அழற்சி நிலையான பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல்

அழற்சியுடன் தொடங்குகிறது. இதய அறைகள் எப்போதும் இரத்தத்தால் நிரம்பியிருந்தாலும், இதயத்தின் உட்புறப் புறணி கடினமானது என்பதால், ஹார்ட் எதையும் பயன்படுத்த முடியாது. வேறு எந்த உறுப்பையும் போலவே, இதய தசையும் அதன் சொந்த இரத்த நாளங்கள் மூலம் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற வேண்டும். இதயம் அதன் இரத்த விநியோகம் இல்லாமல் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் வாழ முடியாது.

பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியின் முக்கிய படிகள்:

- எண்டோதெலியல் காயம் (முக்கியமாக புகைபிடித்தல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் காரணமாக)
- கொழுப்புச் திரட்சி (தமனிச் சுவரில் கெட்ட கொழுப்பு படிதல்)
- அழற்சி எதிர்வினை: சில வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் தமனியின் உட்புற அடுக்கில் நுழைந்து மேக்ரோபேஜ்களாக மாறி, லிப்பிடுகளை உட்கொண்டு, நுரை செல்களை உருவாக்குகின்றன. பூச்சிகள் இரத்த ஓட்டத்தில் நுழையும் போது அவற்றைக் கையாள்வதிலும், எந்தவொரு பாத்திர சேதத்தையும் சரிசெய்வதிலும் அழற்சி எதிர்வினை மிகவும் முக்கியமானது.
- பிளேக் உருவாக்கம்: தமனி சுவரின் மென்மையான தசை செல்கள் பெருகி, லிப்பிட் மையத்தின் மீது ஒரு நார்ச்சத்து மூடி உருவாகிறது.

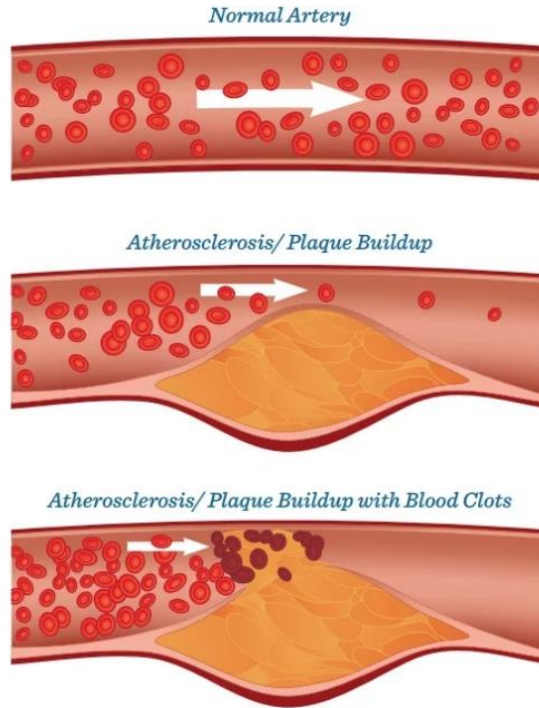
2. தகடு விரிசல் அல்லது அரிப்பு.

- பொதுவாக மாரடைப்பு என்பது, பாதிக்கப்படக்கூடிய பெருந்தமனி தடிப்புத் தகடு உடைந்து அல்லது அரிக்கப்பட்டு, அதன் உள்ளடக்கங்களை இரத்த ஓட்டத்தில் வெளிப்படுத்தும் போது ஏற்படுகிறது.
- இது பிளேட்லெட் செயல்படுத்தலையும், இரத்த உறைவையும் (உறைதல்) உருவாக்கத்தையும் தூண்டுகிறது. இரத்த உறைவு தமனியின் லுமனைத் தடுக்கும் அளவுக்கு பெரியதாக இருக்கலாம். இரத்த உறைவு உருவாவது மிக முக்கியமான ஆரோக்கியமான வழிமுறையாகும், இது இல்லாமல் நமக்கு ஒரு வெட்டு ஏற்படும் போதெல்லாம் (புற தமனியில்) இரத்தம் வெளியேறி இறக்க நேரிடும். இருப்பினும், ஒரு முக்கிய இரத்த நாளத்தின் நடுவில் அது நடந்தால், இந்த பாதுகாப்பு வழிமுறை

எதிர் விளைவை ஏற்படுத்தும். இரத்த உறைவு வழிமுறைகள் ஒரு முக்கிய இடத்தில் மாத்திரம் சேதமடைந்ததா இல்லையா என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாது. ஒரு இரத்த நாளத்தில் காயம் ஏற்படும் போதெல்லாம், அது கீழே விளக்கப்பட்டுள்ள உறைதல் வழிமுறைகளின் உதவியுடன் அதை மூட முயற்சிக்கிறது.

3. இரத்த உறைவு உருவாக்கம் மற்றும் தமனி அடைப்பு.

- காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் பிளேட்லெட்டுகள் ஒன்றுகூடி, உறைதல் அடுக்கு செயல்படுத்தப்பட்டு, ஃபைப்ரின் நிறைந்த உறைவை உருவாக்குகிறது.
- இரத்த உறைவு கரோனரி தமனியை ஓரளவு அல்லது முழுமையாக அடைத்துவிடும்.
- முழுமையான அடைப்பு ST-உயர்ந்த மாரடைப்பு (STEMI)க்கு காரணமாகிறது; பகுதி அடைப்பு ST அல்லாத உயர் MI (NSTEMI) அல்லது நிலையற்ற ஆஞ்சினாவுக்கு வழிவகுக்கிறது. ST உயர்வு என்பது ECG இன் விளக்கமாகும். S மற்றும் T க்கு இடையிலான ECG பகுதி சாதாரண மட்டத்திலிருந்து உயர்த்தப்பட்டால், அது ST-உயர்வு என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது இதய தசையில் குறிப்பிடத்தக்க காயம் ஏற்பட்டுள்ளதைக் குறிக்கிறது.



படம் 1.2: மாரடைப்பின் வழிமுறை - பெரிய இரத்த உறைவை ஏற்படுத்தும் பிளேக் சிதைவு.

4. இஸ்கெமியா மற்றும் மாரடைப்பு உயிரணு இறப்பு.

- தடைபட்ட இரத்த ஓட்டம், அடைப்பின் கீழ்நோக்கிய இதய தசை திசுக்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து விநியோகத்தைத் தடுக்கிறது.
- இஸ்கெமியா 20-30 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், மீளமுடியாத செல் காயம் மற்றும் நெக்ரோசிஸ் தொடங்கும்.
- காயத்தின் மண்டலம்: இரத்த ஓட்டம் மீட்டெடுக்கப்படாவிட்டால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி மணிக்கணக்கில் விரிவடையும்.

5. அழற்சி மற்றும் மீட்பு பதில்.

- நெக்ரோடிக் மையோகார்டியம் ஒரு அழற்சி எதிர்வினையைத் தூண்டுகிறது: நியூட்ரோபில்கள், மேக்ரோபேஜ்கள் மற்றும் சைட்டோகைன்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன.
- இதைத் தொடர்ந்து நாட்கள் முதல் வாரங்கள் வரை வடு திசு உருவாகி, இறந்த தசையை நார்ச்சத்து திசுக்களால் (சுருங்காத) மாற்றுகிறது.

பொதுவான ஆபத்து காரணிகள் (பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சிக்கு)

- புகைபிடித்தல்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- அதிக LDL/குறைந்த HDL கொழுப்பு
- நீரிழிவு நோய்
- உடல் பருமன்
- உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை
- மன அழுத்தம்
- இதய நோயின் குடும்ப வரலாறு

அறிகுறிகள்

- சில நேரங்களில் இதய நோய் "அமைதியாக" இருக்கலாம் மற்றும் ஒரு நபர் மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் அல்லது அறிகுறிகளை அனுபவிக்கும் வரை கண்டறியப்படாமல் இருக்கலாம்.

மாரடைப்பின் முக்கிய அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- மார்பு வலி அல்லது அசௌகரியம். பெரும்பாலான மாரடைப்புகளில் மார்பின் மையத்திலோ அல்லது இடது பக்கத்திலோ ஏற்படும் அசௌகரியம் அடங்கும், இது சில

நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் அல்லது மறைந்து மீண்டும் வரும். இந்த அசௌகரியம் சங்கடமான அழுத்தம், அழுத்துதல், வயிறு நிரம்பிய உணர்வு அல்லது வலி போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும்.

- பலவீனமாக, தலைச்சுற்றலாக அல்லது மயக்கமாக உணர்கிறேன். உங்களுக்கு குளிர் வியர்வை கூட வரலாம்.
- தாடை, கழுத்து அல்லது முதுகில் வலி அல்லது அசௌகரியம்.
- ஒன்று அல்லது இரண்டு கைகள் அல்லது தோள்களில் வலி அல்லது அசௌகரியம்.
- மூச்சுத் திணறல். இது பெரும்பாலும் மார்பு அசௌகரியத்துடன் வருகிறது, ஆனால் மார்பு அசௌகரியத்திற்கு முன்பும் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம்.

மாரடைப்பின் பிற அறிகுறிகளில் அசாதாரணமான அல்லது விவரிக்க முடியாத சோர்வு மற்றும் குமட்டல் அல்லது வாந்தி ஆகியவை அடங்கும். பெண்களுக்கு இந்த பிற அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

நோய் கண்டறிதல்

மாரடைப்பு நோயறிதலில் பொதுவாக பின்வருவன அடங்கும்: நோயாளியின் வரலாறு, பரிசோதனை முடிவுகள் மற்றும் சில சோதனைகள். இதய பரிசோதனைகளின் முழுமையான பட்டியல் இங்கே.

- ஈசிஜி (எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராம்): உங்கள் இதயத் துடிப்பின் மின் செயல்பாடு, வீதம் மற்றும் ஒழுங்கை அளவிடுகிறது.
- எக்கோ கார்டியோகிராம்: இதயத்தின் படத்தை உருவாக்க அல்ட்ராசவுண்ட் (சிறப்பு ஒலி அலை) பயன்படுத்துகிறது.
- உடற்பயிற்சி அழுத்த சோதனை: நீங்கள் ஒரு டிரெட்மில்லில் நடக்கும்போது உங்கள் இதயத் துடிப்பை அளவிடுகிறது. அதிக இரத்தத்தை பம்பு செய்ய வேண்டியிருக்கும் போது உங்கள் இதயம் எவ்வளவு சிறப்பாக செயல்படுகிறது என்பதை தீர்மானிக்க இது உதவுகிறது.
- மார்பு எக்ஸ்-ரே: இதயம், நுரையீரல் மற்றும் மார்பில் உள்ள பிற உறுப்புகளின் படத்தை உருவாக்க எக்ஸ்-கதிர்களைப் பயன்படுத்துகிறது.
- இதய வடிகுழாய் உட்செலுத்துதல்: இதயத்தை அடைய இடுப்பு, கை அல்லது கழுத்தில் உள்ள தமனி வழியாக மெல்லிய, நெகிழ்வான குழாயைச் செருகுவதன் மூலம் உங்கள்

தமனிகளின் உட்புறத்தில் அடைப்பு இருக்கிறதா என்று சோதிக்கிறது. சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணர்கள் இதயத்திற்குள் இரத்த அழுத்தத்தையும் இதய அறைகள் வழியாக இரத்த ஓட்டத்தின் வலிமையையும் அளவிடலாம், அத்துடன் இதயத்திலிருந்து இரத்த மாதிரிகளை சேகரிக்கலாம் அல்லது இதயத்தின் தமனிகளில் (கரோனரி தமனிகள்) சாயத்தை செலுத்தலாம்.

- கரோனரி ஆஞ்சியோகிராம்:கரோனரி தமனிகள் வழியாக இரத்தத்தின் அடைப்பு மற்றும் ஓட்டத்தைக் கண்காணிக்கிறது. இதய வடிவழாய் மூலம் செலுத்தப்படும் சாயத்தைக் கண்டறிய எக்ஸ்-கதிர்களைப் பயன்படுத்துகிறது.
- கரோனரி தமனி கால்சியம் ஸ்கேன்:கரோனரி தமனிகளில் கால்சியம் படிதல் மற்றும் பிளேக் உள்ளதா எனப் பார்க்கும் ஒரு கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி (CT) ஸ்கேன்.

சிகிச்சை

உடனடியாக:

- **ஆஸ்பிரின்:** இரத்தக் கட்டிகள் உருவாவதையோ அல்லது பெரிதாக வளர்வதையோ தடுக்கும் மாத்திரைகள்.
- **த்ரோம்போலிடிக்க்ஸ்:** இதய தசையின் தமனியைத் தடுக்கும் இரத்தக் கட்டிகளைக் கரைக்கும் மருந்துகள் (பிளாக் பஸ்டர்கள்).
- **நைட்ரோகிளிசரின் (GTN):** இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்த இரத்த நாளங்களை விரிவுபடுத்தும் நாக்கின் கீழ் ஒரு ஸ்ப்ரை.
- **ஆக்ஸிஜன்:** இதய தசை செயல்பட உதவுவதற்காக இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவை மேம்படுத்துகிறது.
- **மார்பின்:** GTN-க்கு பதிலளிக்காத கடுமையான மார்பு வலியைப் போக்கும் ஊசி.
- **பீட்டா-தடுப்பான்கள்:** இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதயத் துடிப்பைக் குறைக்கும் மாத்திரைகள், இதயத்தின் பணிச்சுமையைக் குறைத்து சேதத்தைக் குறைக்கும்.
- **ACE தடுப்பான்கள்:** இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்து இதயத்தின் அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மாத்திரைகள்.

நடைமுறைகள்:

- **தோல் வழியாக கரோனரி தலையீடு (PCI):** ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி என்றும் அழைக்கப்படும் இந்த செயல்முறை, பலூன் மற்றும் ஸ்டென்ட்டைப் பயன்படுத்தி அடைபட்ட கரோனரி தமனிகளை விரிவுபடுத்துகிறது.

அறுவை சிகிச்சை:

- பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை: அடைபட்ட தமனிகளைச் சுற்றி இரத்தம் பாய்வதற்கு புதிய பாதைகளை உருவாக்குகிறது.

நீண்ட கால முகாமைத்துவம்:

- மருந்துகள்: மேலும் மாரடைப்பைத் தடுக்க நோயாளிகள் ஆஸ்பிரின், பீட்டா-தடுப்பான்கள், ACE தடுப்பான்கள் மற்றும் ஸ்டேட்டின்களை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்: எதிர்கால மாரடைப்புகளைத் தடுக்க ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, வழக்கமான உடற்பயிற்சி, எடை முகாமைத்துவம் மற்றும் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல்.

மாரடைப்புகளை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்: புகைபிடித்தல் மாரடைப்பு அபாயத்தை தீவிரமாக அதிகரிக்கிறது.
2. இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்: உயர் இரத்த அழுத்தம் மாரடைப்புக்கு ஒரு முக்கிய ஆபத்து காரணி என்பதால், உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைத் தொடர்ந்து சரிபார்த்து, அதை நிர்வகிக்க உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள்.
3. கொழுப்பு மற்றும் இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தவும்: தேவைப்பட்டால் உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் மருந்துகள் மூலம் உங்கள் கொழுப்பு மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவை கண்காணித்து நிர்வகிக்கவும்.
4. மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும்: தியானம், யோகா அல்லது இயற்கையில் நேரத்தை செலவிடுதல் போன்ற மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க ஆரோக்கியமான வழிகளைக் கண்டறியவும்.
5. வழக்கமான உடற்பயிற்சி: வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிர உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

6. ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல்: ஆரோக்கியமான எடையை அடைவதும் பராமரிப்பதும் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.
7. இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவை ஏற்றுக்கொள்வது: பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் மெலிந்த புரதம் நிறைந்த சமச்சீரான உணவை உட்கொள்வதில் கவனம் செலுத்துங்கள், அதே நேரத்தில் நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள், சோடியம் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
8. வழக்கமான பரிசோதனைகள்: உங்கள் மருத்துவரை தவறாமல் பரிசோதனைகளுக்குச் சென்று தடுப்பு பராமரிப்புக்கான அவர்களின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றவும். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்காக கரோனரி ஆர்டரி கால்சியம் ஸ்கேன் (CT ஸ்கேன்) அல்லது உடற்பயிற்சி ECG சோதனை போன்ற இதய பரிசோதனை பரிசோதனையை ஏற்பாடு செய்யலாம்.
9. உங்கள் குடும்ப வரலாற்றை அறிந்து கொள்ளுங்கள்: உங்கள் குடும்ப இதய நோய் வரலாற்றைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் ஆபத்து காரணிகளைக் கண்டறிந்து பொருத்தமான தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க உதவும்.
10. மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் மற்றும் ஆபத்து காரணிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

மாரடைப்பு அறிகுறிகள்.

- மார்பு வலி அல்லது அழுத்தம்: இது மிகவும் பொதுவான அறிகுறியாகும், இது பெரும்பாலும் நசுக்குதல், அழுத்துதல் அல்லது கனமான உணர்வு என விவரிக்கப்படுகிறது.
- மற்ற பகுதிகளில் வலி அல்லது அசௌகரியம்: வலி அல்லது அசௌகரியம் கைகள் (பொதுவாக இடது கை), தோள்பட்டை, கழுத்து, தாடை அல்லது முதுகு வரை பரவக்கூடும்.
- வியர்வை: ஆண்கள் வியர்வையைப் புகாரளிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம், இது பெரும்பாலும் குளிர் வியர்வை என்று விவரிக்கப்படுகிறது.
- மூச்சுத் திணறல்: சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது உங்களால் மூச்சை இழுக்க முடியாதது போன்ற உணர்வு.
- விரைவான அல்லது ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு: படபடப்பு, துடிக்கும் அல்லது படபடக்கும் இதயத் துடிப்பு.
- பிற அறிகுறிகள்: குமட்டல், வாந்தி, தலைச்சுற்றல், தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம்.

- இரைப்பை அழற்சி அல்லது அஜீரணம்: சில பெண்களுக்கு மாரடைப்பின் போது நெஞ்செரிச்சல் அல்லது இரைப்பை அழற்சி போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம்.
- பதட்டம் (Anxiety) அல்லது பீதி: சில பெண்கள் திடீரென பதட்டம் (Anxiety) அல்லது பீதி தாக்குதலை அனுபவிக்கிறார்கள், இது மாரடைப்பின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

முக்கியம்: மார்பு வலி ஒரு பொதுவான அறிகுறியாக இருந்தாலும், பெண்கள் தீவிர சோர்வு, குமட்டல் அல்லது வயிற்று வலி போன்ற பிற அறிகுறிகளை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுவது மிகவும் முக்கியம்.

மாரடைப்புக்கான முன் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு):

- மார்பு அசௌகரியம்: இது மார்பில் அழுத்தம், இறுக்கம், அழுத்துதல் அல்லது வலி போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும். இது கைகள், கழுத்து, தாடை, முதுகு அல்லது வயிற்றுக்கும் பரவக்கூடும்.
- சோர்வு: வழக்கத்திற்கு மாறாக சோர்வாகவோ அல்லது சோர்வாகவோ உணருவது, குறிப்பாக ஓய்வுக்குப் பிறகும் அது தொடர்ந்தால், அது இதயப் பிரச்சினையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- மூச்சுத் திணறல்: ஓய்வில் இருக்கும்போது அல்லது குறைந்த உழைப்புடன் கூட சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால், அது இதயப் பிரச்சினையைக் குறிக்கலாம்.
- வேறு இடங்களில் அசௌகரியம்: கைகள், முதுகு, கழுத்து, தாடை அல்லது வயிற்றில் வலி அல்லது அசௌகரியம் சில நேரங்களில் மாரடைப்புக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- குளிர் வியர்வை: திடீரென குளிர் வியர்வை வருவது, குறிப்பாக உடற்பயிற்சி அல்லது வெப்பம் போன்ற தெளிவான காரணமின்றி, ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

முக்கியம்: இவை வெறும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் மட்டுமே, அனைவருக்கும் இவை அனைத்தும் ஏற்படுவதில்லை. இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால், குறிப்பாக அவை தொடர்ந்து அல்லது கடுமையாக இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுவது மிகவும் முக்கியம்.

மாற்றக்கூடிய ஆபத்து காரணிகள்:

- உயர் இரத்த அழுத்தம் (உயர் இரத்த அழுத்தம்): கட்டுப்பாடற்ற உயர் இரத்த அழுத்தம் தமனிகளை சேதப்படுத்தும், இதனால் அவை அடைப்புக்கு ஆளாகின்றன மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- அதிக கொழுப்பு: அதிக அளவு LDL ("கெட்ட") கொழுப்பு, தமனிகளில் பிளேக் படிவதற்கு வழிவகுக்கும், அவை குறுகி, மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும்.
- புகைபிடித்தல்: புகைபிடித்தல் இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்துகிறது, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஆக்ஸிஜன் அளவைக் குறைக்கிறது, இவை அனைத்தும் இதய நோய்க்கு பங்களிக்கின்றன.
- நீரிழிவு நோய்: நீரிழிவு நோய் இதய நோய்க்கு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்து காரணியாகும், ஏனெனில் உயர் இரத்த சர்க்கரை இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும் மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- உடல் பருமன்: உடல் பருமன் இதய நோய்க்கான பல ஆபத்து காரணிகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, அவற்றில் உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோய் ஆகியவை அடங்கும்.
- உடல் செயல்பாடு இல்லாமை: உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை எடை அதிகரிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்க்கான பிற ஆபத்து காரணிகளுக்கு பங்களிக்கும்.
- மோசமான உணவுமுறை: நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் அதிகமாகவும், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் குறைவாகவும் உள்ள உணவுமுறைகள் இதய நோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- அதிகப்படியான மது அருந்துதல்: அதிகமாக மது அருந்துவது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து இதய நோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- மன அழுத்தம்: நாள்பட்ட மன அழுத்தம் இதய ஆரோக்கியத்தை எதிர்மறையாக பாதிக்கும் மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

மாற்ற முடியாத ஆபத்து காரணிகள்:

- வயது: மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் வயதுக்கு ஏற்ப அதிகரிக்கிறது, குறிப்பாக 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கும் 55 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கும்.
- குடும்ப வரலாறு: குடும்பத்தில், குறிப்பாக முதல் நிலை உறவினர்களுக்கு, இதய நோய் வரலாறு இருப்பது உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.
- பாலினம்: பொதுவாக பெண்களை விட ஆண்களுக்கு இதய நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம், ஆனால் மாதவிடாய் நின்ற பிறகு இந்த இடைவெளி குறைகிறது.
- இனக்குழு: தெற்காசிய, மத்திய கிழக்கு, மங்கோலியா போன்ற சில இனக்குழுக்கள் ஆஓரி, அல்லது பசிபிக் தீவு வம்சாவளியைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இதய நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.
- சில மருத்துவ நிலைமைகள்: தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல், சிறுநீரக நோய் மற்றும் சில மரபணு கோளாறுகள் போன்ற நிலைமைகளும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

இந்த ஆபத்து காரணிகளைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றை நிர்வகிக்க அல்லது குறைக்க நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம், தனிநபர்கள் மாரடைப்பு அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கலாம்.

சுருக்கம்

மாரடைப்பு என்பது உலகில் அகால மரணத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும். இதயத்திற்கு இரத்தத்தை வழங்கும் தமனிகளின் சுவர்களில் பிளேக் படிவதால் இது ஏற்படுகிறது, இது அவற்றை குறுகி இறுதியில் அடைக்கிறது. கரோனரி தமனியில் ஒரு பிளேக் உடைந்தால், அது இரத்த உறைவு உருவாக வழிவகுக்கிறது, இதன் விளைவாக திடீரென இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறது, இதனால் இதய தசைக்கு இரத்த விநியோகம் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது, இது இறுதியில் இறந்துவிடும். உடனடி சிகிச்சை (E.g., உறைதல் எதிர்ப்பு மருந்துகள், மறுபெர்பியூஷன் சிகிச்சை - இரத்த உறைவை உடைத்தல் அல்லது அகற்றுதல் மற்றும் ஸ்டென்ட் வைப்பது) இதய சேதம் மற்றும் இறப்பைக் குறைக்க மிகவும் முக்கியமானது. சிலர் மாரடைப்பிலிருந்து தப்பிக்க மாட்டார்கள், ஆனால் மாரடைப்புடன் மருத்துவமனைக்கு வரும் பெரும்பாலான மக்கள் உயிர் பிழைக்கிறார்கள். புகைபிடித்தல், உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த கொழுப்பு, உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய், மன அழுத்தம் மற்றும் உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவை மாற்றியமைக்கக்கூடிய ஆபத்து காரணிகள்.

செய்ய வேண்டியவை

- மாரடைப்புக்கான வழிமுறை மற்றும் காரணக் காரணிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களிடம் ஏதேனும் ஆபத்து காரணிகள் இருந்தால், அவற்றை மாற்ற முயற்சிக்கவும்.
- மாரடைப்பு குறித்த ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அவசர மருத்துவமனை சேவைகளை அணுகவும்.
- உங்களுக்கு ஆபத்து காரணிகள் இருந்தால் மற்றும் 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், கரோனரி ஆர்டரி கால்சியம் ஸ்கேன் போன்ற இதய பரிசோதனையை பரிசீலிக்கவும்.

செய்ய கூடாதவை

- புகைபிடிக்காதீர்கள்.
- மாரடைப்பு அறிகுறிகளை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்.