हृदयाचे आरोग्य जपणे काळाची गरज याबाबत जागरूकतेचे अध्ययन

डॉ. विजया कन्नाके
गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख
जे.एम.पटेल कॉलेज भंडारा.
९७६५३३०१५३
vijayawuike@gmail.com

सारांश :—

सध्याचे युग हे स्पर्धात्मक असल्याने तरूण वयात कामाच्या ताणाने हृदयरोगाचे प्रमाण वाढल्याचे आढळते. तसेच महामारीच्या काळात घरी राहून वजनात वाढ, दहशतीच्या वातावरणाने मानसिक ताण वाढल्याने हृदयरोगाच्या समस्या उद्‌भवतांना दिसतात. बरेच लोकं भितीमुळेच मृत्यु पावले, कोरोनाच्या दुसऱ्यालाटीत तरूणांच्या मृत्यूचे प्रमाण व हृदयरोगाचे प्रमाण वाढल्याचे आढळते. हृदयरोग हा प्राणाशी संबंधित असा आजार आहे. हृदयाचे रोग हे अज्ञानामुळे निर्माण झाल्याचे निदर्शनात आले. त्याच्यावर नियत्रंण ठेवणे हाच उपाय असल्याने कोलेस्ट्रेरॉल जमा होणार नाही असे प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. योग्य शारीरिक हालचाली, नियमित व्यायाम, पोषकयुक्त आहार सेवन करणे गरजेचे आहे. लहानपणापासूनच मुलांना योग्य पदार्थ खाण्याच्या सवयी लावल्यास या आजारापासून बचाव करता येवू शकतो. जंकफूड, फास्ट फूड सारख्या आहाराचा सेवन जास्त करणे घातक असल्याने एखादया वेळेस घेण्यास हरकत नाही परंतु रोज सेवन करणे हानीकारक ठरू शकते. हृदयाची काळजी घेणे अतिशय गरजेचे आहे. हृदयाचे विकार १८ ते ३० वर्षाच्या तरूणांमधे होण्याचे प्रमाण वाढल्याचे निदर्शनात आले आहे. आणि ही एक देशासमोर गंभिर समस्या बनत आहे. कोव्हिड च्या परिस्थितीत तरूणामधे हार्ट अटॅकचे प्रमाण वाढल्याचे आढळल्याने हृदयाच्या आरोग्याबाबत माहिती घेण्यात आली असता प्रौढ व्यक्तीमधे हृदयाच्या स्वास्थ्याबाबत जागरूकता आढळली, परंतु तरूण वर्गात मात्र वेळेच्या अभावाने, ताणतणावाच्या वातावरणाचा, जेवनाच्या अवेळा, झोपण्याच्या अवेळा याचा परिणाम आरोग्यावर झाल्याचे निदर्शनात आले.

बीजशब्द :— आरोग्य, हृदय, कारणे, आहारोपचार, उपाय

प्रस्तावना :—

हृदय हे संपूर्ण शरीरातील महत्वाचा, जास्त काळजी घ्यावा लागणारा असा भाग आहे. कारण संपूर्ण शरिराला शुद्ध रक्त पुरवठा करण्याचे कार्य अविरत करीत असतो. भारतीय संस्कृतीत आहार, दिनचर्या योग्य वेळेवर करणे याला महत्वाचे स्थान आहे. जड, थंड, चरबीयुक्त पदार्थांच्या अती सेवनाने रक्तवाहिन्यांत कफ अधिक निर्माण होते. तुरट, कडू, खूप उपवास, कोरडे व अवेळी अन्न सेवन, सतत चिंता व अतिक्रोध, अती श्रम व प्रवास यामुळे रक्तवाहिन्यांचे वातविकार होतो. मेद धातूपासून रक्तवाहिन्या व रसवाहिन्या निर्माण झाल्यास, मेदधातूच्या चयापचय प्रक्रियेत बिघाड झाल्यास रक्तवाहिन्यात विकार निर्माण होतो. त्यामुळेच लठ्ठ व्यक्तींना रक्तदाबासंबंधी समस्या व त्रास जाणवतो. शरीरातील पेशी वात, कफ, पित्त या त्रिदोषांशी संबंधित असल्याने कफ दोषामुळे रसधातूशी व पित्त दोष हा रक्त धातूशी संबंधित असल्याने कफ वाढल्यास रसधातू व पित्तांचे प्रमाण वाढल्यास रक्तधातू वाढू लागतो. त्यामुळे रक्ताचा दाब व प्रमाण वाढतो. मानवाच्या हृदयात मांस व डेअरी पदार्थाच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल तयार होतो. पेशींच्या निर्मिती, क्रियाशीलता व झीज भरून काढण्यास, जीवनसत्व ड, एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टीरोनच्या निर्मिती करिता आवश्यक आहे. कोलेस्टेरॉल हे लिपिड असून प्रथिनांच्या सहाय्याने लिपोप्रोटिन निर्माण होतो.

लो डेन्सिटी लिपोप्रोटिन किंवा एलडीएल कोलेस्ट्रॉलरला वाईट कोलेस्ट्रॉल म्हटल्या जाते. कारण यामुळे रक्तवाहिन्याच्या आतील भागाला चिकटून रक्तप्रवाहाला अडथळा उत्पन्न करतात. त्यामुळे हृदयरोग, पक्षाघात होण्याची शक्यता जास्त असते. हाय डेंसिटी लिपोप्रोटिन किंवा एचडीएल कोलेस्ट्रॉल हे चांगले असतात. कारण हे रक्तवाहिन्याच आतील भागाला निर्माण झालेली अतिरिक्त चरबी काढून टाकण्यास मदत करते. म्हणून एलडीएल प्रति डेसिलीटर ला १३० मि.ग्रॅम पेक्षा अधिक असल्यास हृदयरोग व मधुमेह होण्याची शक्यता कमी असते. तर मधुमेही व्यक्ति व हृदयरोग यात हा स्तर ७० किंवा त्यापेक्षाही कमी असावा. महिलामधे एचडीएलचा स्तर ५० किंवा त्यापेक्षा जास्ततर पुरूषात ४० असावा.

आरोग्य :—

१. **जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेली व्याख्या** : आजार किंवा पंगुत्व यापासून मुक्त असणे एवढेच नसून शारीरिक,मानसिक व सामाजिक दृष्टिने स्वास्थ्य लाभणे म्हणजे आरोग्य होय.ज्या व्यक्तिचे दोष,धातू,मल सौम्यअवस्थेत व मन, इंद्रिय प्रसन्न आहेत अशी व्यक्ती स्वस्थ असण्याबाबत आयुर्वेदात उल्लेख आढळतो.

२. **हृदयरोग** : ॲथरोस्लेरोसिस मधे रक्तवाहिन्यांच्याआतील बाजूला चरबीचा थर साठून गुळगुळीतपणा कमी होतो तसेच आतील गोलाई कमी होते.त्यातील एखादा चरबीचा कण सुटून रक्तप्रवाहामधे वाहत जावून एखादया इंद्रियाला पुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिनीत अडकण्याची किंवा त्या भागातील रक्तपुरवठा बंद होण्याची शक्यता असते.हृदयात अशी क्रिया घडल्यास त्या भागातील पेशी मरतात यालाच मायोकार्डियल इन्फार्कशन म्हणतात.

३. **उच्च रक्तदाब** : सिस्टोलिक दाब १५० पेक्षा जास्त असणे आणि डायस्टोलिक रक्तदाब९५ पेक्षा जास्त असणे याला उच्च रक्तदाब म्हणतात.

हृदयरोगाचे प्रकार :—

हृदयात जन्मताच रचनात्मक दोष असणे, हृदयाची रक्तपुरवठा करण्याची क्षमता कमी असणे, रक्तपुरवठा करणाऱ्या वाहिन्यांमधे अडथळा निर्माण होणे, हृदयाचे स्नायू शिथिल झाल्यास हृदयाचा आकार मोठा होणे, हृदयाच्या झडपात काठिण्यता, हृदयाच्य गतीत बदल, आमवाताच्या दोषाने हृदयरोग, मधुमेह व रक्तदाबामुळे हृदयरोग अश्या हृदयरोग विविध प्रकार असल्याने त्या आजाराच्या स्वरूपानुसार उपाययोजना करणे गरजेचे आहे.कोरोनरी हार्ट डिसीज किंवा इस्केमिक हार्ट डिसीज यात अनेक प्रकारचे हृदयविकारांचा समावेश असतो. अंजायना पेक्टोरिस, इस्केमिक हार्ट ॲथरोक्स्लेरोसिसमुळे निर्माण झालेले आढळतात. मायोकार्डियल इन्फार्कशन असे रक्त वाहिन्यांशी संबंधीत विविध आजार झाल्याचे आढळते.

अभ्यासाचे कार्यक्षेत्र : नागपूर, भंडारा, वर्धा, कासा, नरखेड

विश्व व नमुना :—

या संशोधनाकरिता नागपूर, भंडारा, वर्धा, कासा, नरखेड शहरातील २० व्यक्तींचा अभ्यास करण्यात आला. या करिता प्रश्नावली पद्धतीने व्यक्तींची माहिती घेण्यात आली.

महामारीच्या काळातील दुसऱ्या स्टेजमधे तरूणांनाचे हार्ट ॲटकने मृत्यूचे प्रमाण वाढल्याचे निदर्शनात आले. त्याकरीता समाजात हृदयाच्या आरोग्याबाबत जागरूकता निर्मिती होण्याच्या दृष्टिकोणातून संबंधीत माहिती प्राप्त करण्यात आली.त्यांच्या राहणीमानाची शैली,आहार,व्यायाम याबाबत माहिती घेण्यात आली काळजी व त्यावरील उपाय कोणते पाळावे याबाबत माहिती जाणून घेण्यात आली.

उद्दिष्टे :—

१. लोकांमधे हृदयांशी व फुफ्फुसाशी संबंधित स्वास्थ्याबाबत जागरूक असण्याबाबत अभ्यास करणे.

२. हृदयाचे आरोग्य जोपासण्यास घ्यावयाच्या काळजी बाबत जागरूक असण्याबाबत अभ्यास करणे

३. हृदयाच्या स्वस्थ आरोग्या करीता उपायाबाबतजागरूक असण्याबाबत माहिती प्राप्त करणे.

गृहितकृत्ये : —

१. हृदयाच्या स्वास्थावर सुदृढ आरोग्य अवलंबुन आहे.

२. हृदयाचे स्वास्थ व आयुष्य यांचा जवळचा संबंध आहे.

३. हृदयाचे स्वास्थ व्यायाम व योगायांचा सहसंबंध आहे.

संशोधनाचा आढावा सिंहावलोकन : —

१. हृदयरोग होण्याचे प्रमाणाच्या संशोधनात ४० टक्के गरीब व श्रीमंत वर्गातील महिलांचे प्रमाण असल्याचे आढळले. आधीच्या काळात हृदयरोग होण्याचे प्रमाण १५ टक्के होते. ४५ ते ६५ वर्षाच्या वयात हृदयरोगाचे लक्षण विकसित झाले. पुरूषांच्या तुलनेत महिलांना वेळेवर उपचार मिळण्याचे प्रमाण कमी असल्याचे आढळते. हार्मोनल गर्भनिरोधक आणि धुम्रपानाची सवय युवा महिलांमधे असल्याने तरूणीत समस्या वाढल्या. महिलांमधे शांत हृदय रोग असल्याने सामान्य ई.सी.जी., एंजियोग्राफी मधे असल्याचे आढळते. त्याकरिता महिलांनी स्ट्रेस इकोकार्डियोग्राफी किंवा मायोकार्डीयल पर्फ्यूजून इमेजिंग एन पी आई न्युक्लीयर स्कैनिंग सारख्या टेस्ट करून घेणे गरजेचे आहे. वर्षातून एकदा ट्रेड मिल टेस्ट, लिपीड प्रोफाईल टेस्ट व हृदयाचे चेकअप करणे गरजेचे आहे. जीवनशैलीत परिवर्तन करून कमी फॅट असलेला आहार, नियमित व्यायाम, योग, ध्यान, नियमित चेकअप केल्यास ८० टक्के हार्ट ॲटक पासून बचाव करता येतो.

२. स्पोर्टस् स्किल्स आणि फिटनेस यांच्या मार्फत २००९ व २०१०या वर्षी देशातील मोठया शहरातील २१ शाळेतील बालकांच्या सर्वेक्षणातून सिद्ध करण्यात आले की, त्यांच्या आहारात पोषक घटकांची कमतरता नसून त्यांच्यात शारीरिक श्रमाची कमतरता, व्यायामाचा अभाव, व्यायामासाठी वेळेचा अभाव, मोकळी व शुद्ध हवेचा अभाव असल्याचे आढळले. लहान वयात हालचाली कमी होत असल्याने दम लागणे, हृदयविकार, रक्तदाबामुळे इतरही आजारांचे प्रमाण वाढते.

डॉ. अरूत सेल्व्ही यांनी निष्कर्ष काढला की, ५ ते १४ वयोगटातील मुलांमधे ४०९८ मुलांपैकी २२००मुलं व १८९८ मुलीं लठ्ठ असल्याचे आढळले. २३ टक्के मुलांमधे प्रमाणपेक्षा जास्त चरबी आढळली जर १९ टक्के मुलांमधे प्रमाणापेक्षा कमी चरबी असल्याचे आढळले. ४२ टक्के मुलांचे शरीरयष्टी चांगल्या दर्जाची नसल्याचे आढळले. अतिबारीक व अतिजाड अश्या शरीरयष्टी असल्याचे आढळले. यावर उपाय म्हणून त्यांच्याकडून व्यायाम करवून घेतले असता शारीरिक व मानसिक सुधारणा झाल्याचे आढळले. भूक वाढण्यास मदत झाली, पचनशक्ती सुधारली, वाढलेली चरबी कमी झाली.

३. मोर्गन स्परलॉक यांनी नव्या खाद्यसंस्कृतीचा अभ्यास केला त्यात त्यांनी ३० दिवस फक्त फास्टफुडचे सेवन केले असता वजनात, चरबीत वाढ, यकृत खराब होणे, डिप्रेशन, उत्साहाची कमतरता आढळली, मानसिक आजाराचे प्रमाण वाढल्याचे आढळले.

४. अमेरिकेतील सर्वेक्षणात असे आढळले की,जी लोकं सतत दु:खी, निराश असतात अशा व्यक्तिला हृदयरोग होण्याचे प्रमाण जास्त आढळले. कॅरीना डेव्हिडसन यांनी काढलेल्या निष्कर्षात सकारात्मक दृष्टिकोण व भावना हृदयरोग कमी करण्यास सहाय्यक ठरतात.

५. चीन मधील होजहोंग विश्वविद्यालयातील विज्ञान व प्रौद्यागिकी विभागाने वुहानमधील ९३८ कोरोना पीडीतांचा अभ्यास केला असता,हृदयरोग व उच्चरक्तदाब असणाऱ्या रोगींच्या फुफ्फुसातील कोरोना पुर्णपणे बरा होत नाही व पुन्हा संक्रमणाची शक्यता असते, निगेटिव्ह रिजल्ट आल्यावरही काही दिवसांनी कोरोनाने संक्रमित होणे धोकादायक असल्याचे आढळले.

६. मेडीकल एक्सप्रेस मधील बातमीनुसार भारतात प्रत्येक ५ पैकी १ व्यक्ती उच्चरक्तदाबाचा आढळतो.सामान्य व्यक्तीपेक्षा कोरोना संक्रमितांना हार्ट अ‍ॅटकची शक्यता जास्तअसल्याचे निदर्शनात आल्याने उच्च रक्तदाब दुधाच्या सेवनाने कमी होण्यास मदत होते.

७. अमेरीकन हार्ट एसोसिएशनच्या संशोधनानुसार हिवाळा व पावसाळयात ४० वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या व्यक्तींचा हार्ट अ‍ॅटकने मृत्युचे प्रमाण २६ ते ३६ टक्के वाढल्याचे आढळले.

तथ्य विश्लेषण आणि अर्थ लावणे :–

सारणी क्र. १ : हृदयाच्या स्वास्थावर सुदृढ आरोग्य अवलंबून आहे.

हृदयाच्या कार्याबाबत व शरीरातील हृदयाचे महत्व याबाबत माहिती असण्याबाबत

अ.क्र.	हृदयाच्या कार्याबाबत माहितीचे ज्ञान	उत्तरदाते संख्या	टक्केवारी
१	हृदय आपल्या शरीरातील विविध इंद्रियांना रक्तपुरवठा करण्याचे कार्य करतो.	०४	२०
२	हृदयाच्या योग्य प्रकारे कार्य करण्यावर प्राण अवलंबून असतो.	०२	१०
३	हृदयाचा मजबुतपणवर आयुष्यमान अवलंबुन असते.	...	...
४	वरील सर्व	१४	७०

७० टक्के लोकांना रक्तदाब किंवा हृदयरोग होवू नये याकरिता हृदयाचे कार्य महत्वाचे असल्याची माहिती असल्याचे निदर्शनात आले.

सारणी क्र.२: हृदयाचे स्वास्थ व आयुष्य यांचा जवळचा संबंध आहे.

हृदयाचे स्वास्थ जपण्यास आहारात कोणत्या तेलाचा समावेश केला जातो

अ.क्र.	आहारातील तेलाचा प्रकार वापरण्याबाबत	उत्तरदाते संख्या	टक्केवारी
१	सोयाबीन	०६	३०
२	पाम	..	..
३	शेंगदाणा तेल	४	२०
४	सुर्यफुल	१०	५०

५० टक्के हृदयाच्या स्वास्थाकरीतासुर्यफुल तेलाचा वापराबाबत जाणिव आहे. २० टक्के लोकं शेंगदाणा तेलाचा वापर करणारे आढळले. तर ३० टक्के सोयाबीन तेलाचा वापर करणारे आढळले.

सारणी क्र. ३ : हृदयाचे स्वास्थ व्यायाम व योगा यांचा सहसंबंध

हृदयाच्या स्वास्थ्यासतुम्ही कोणत्या व्यायामाचा अवलंब करतात.

अ.क्र.	व्यायामाचा प्रकार	उत्तरदाते संख्या	टक्केवारी
१	व्यायाम करणे.	१२	६०
२	पाई फिरणे	०४	२०
३	योगा	०४	२०
४	ध्यानसाधना	.....	

६० टक्के उत्तरदाते व्यायाम, २०टक्के योगा,२० टक्के पाई चालणे आरोग्य स्वस्थ ठेवण्यास उपाय करतांना आढळले.

सारणी क्र.४ : हृदयाच्या स्वास्थ सुधारण्यास कोणता व्यायामाचा प्रकार फायदेशिर ठरतो.

अ.क्र.	व्यायामाचा प्रकार	उत्तरदाते संख्या	टक्केवारी
१	कपाल भाती, अनुलोम विलोम, नाडी शोधन	१६	८०
२	पाई फिरणे	०२	१०
३	धावणे	०२	१०
४	पुशअप काढणे	...	

८० टक्के उत्तरदाते हृदयाच्या स्वास्थ सुधारण्यास कपालभाती,अनुलोम विलोम,श्वासाचे सुक्ष्म व्यायाम आवश्यक असल्याची जाणिव असल्याचे निदर्शनात आले. १०टक्के फिरण्याला महत्व दीले गेले. तर १०टक्के धावण्याला महत्व दिले.

निष्कर्ष :—

आरोग्य चांगले ठेवण्याकरिता हृदयाचे स्वास्थ चांगले ठेवणे गरजेचे आहे याची जाणीव तरूणांच्या तुलनेत प्रौढ व्यक्तींत जास्त आढळले. हृदयाच्या स्वास्थावर आपले आयुष्य अवलंबून असते त्यामुळे योग्य आहार, व्यायाम, योगा करणे गरजेचे आहे, ध्यानसाधना याबाबत माहिती नसल्याची जाणीव झाली. हृदयाचे स्वास्थावर आपले आयुष्य अवलंबून असल्याने हृदयाची काळजी घेण्यास कपाल भाती, अनूलोम विलोम, नाडीशोधन गरजेचे आहे याबाबत जाणीव जास्त असल्याचे आढळले. हृदयाचे आरोग्य स्वस्थ राहण्यास सुर्यफुल तेलाचा वापर केल्यास कोलेस्टेरॉलवर प्रतिबंध करता येण्यास आवश्यक असण्याबाबत जाणिव असल्याचे निदर्शनात आले.यावरून असा निष्कर्ष निघतो की आताच्या काळात बराच लोकांना हृदयाच्या स्वास्थाबाबत जागरूक असल्याचे निदर्शनात आले.

कारणे व काळजी : —

१. कामाचा ताणतणाव : —

प्रत्येक व्यक्तीची कार्यक्षमता वेगळी असल्याने स्वत:ची कार्यक्षमता ओळखून जर काम केले गेल्यास जास्त ताण निर्माण होणार नाही व शारीरिक थकवा टाळता येईल.त्यामुळे आपल्या हृदयातील रक्त धमण्यांवर दबाव येणार नाही व त्या खराब होणार नाही.त्या करीता शरीरावर वाईट परीणाम होईल येवढे काम करणे टाळावे.

२. पुरेशी झोप : —

झोप आणि हृदयाचा जवळचा संबंध असल्याने शांत व पुरेशी झोप न घेतल्यास हाय ब्लड प्रेशर होण्याची शक्यता असते. जागरणामुळे शरीरावर ताण निर्माण होवून हृदयाच्या धमण्यांवर अतिरीक्त भार पडतो.

३. सतत टिव्ही पाहणे : —

मनोरंजना करीता टीव्ही समोर बराच वेळ बसणे हृदयाच्या दृष्टिने घातक ठरते हे संशोधनातुन सिध्द झाले.तज्ञांच्या मतानुसार ३० मि. नतंर शारीरिक हालचाल होणे गरजेचे आहे. त्यामुळे हृदयाचे आजार वाढले आहे.

४. मीठाचा अतिरेक वापर : —

मीठाच्या अतिवापरामुळेशरीरातील पाण्याचे प्रमाण वाढून अधिक पाणी रक्तांमध्ये मिसळते व रक्त पातळ झाल्याने हृदयावरील दबाव वाढल्याने हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता जास्त असते.

५. साखरेचे सेवन : —

अधिक साखरेचे सेवन केल्याने हृदय नलिकेत चरबी जमा झाल्याने ती ब्लॉक होवून हार्ट अॅटकची शक्यता असते.

६. दुबळे मन :—

मानसिक ताण,सतत चिंताग्रस्त, दु:ख,भीती यामुळे वात वाढतो तर चिडचिढ,रागामुळे पित्त वाढतं रक्तवाहिन्यातील दाब वाढल्याने रक्त वाहिन्याचा संकोच म्हणजेच वातवृध्दी,रक्तवाहिन्याचा जुनाट दाह म्हणजे पित्तवृध्दी,अर्थेरोक्स्लेरोसिस म्हणजे रक्तवाहिन्या जाड होणे म्हणजेच कफवृध्दी कारणीभुत ठरून रक्तवेगात वृध्दी निर्माण होते असे आयुर्वेद सांगते. मन दुबळे असल्यास रक्तदाबाचे त्रास व आजारांची सुरूवात होते.

७. जीवनशैलीत आधीच्या तुलनेत बराच बदल झाल्याने श्रमाच्या तुलनेत कॅलरी जास्त घेतल्या जात आहे. आधीच्या काळात गोड,तळलेले पदार्थ यांचा सणवाराला अयोजन असतं पण आता मात्र जीभेचे चोचले रोज पूरविले जातात.

उपाय :—

१. धुम्रपान बंद करणे :

तरूणामधे ताण घालविण्यास धुम्रपान केले जाते.तंबाखुमधील कार्बन मोनाक्साईड रक्तातील ऑक्सिजनची जागा घेतल्याने रक्तदाब वाढून हृदयरोगाचा झटका येतो.तसेच यात ४८०० रसायने असल्याने हृदयावर वाईट परीणाम होतो.

२. व्यायाम सुरू करावा :

आजकालची जीवनशैली बदलल्याने सर्व सोयीसुविधा उपलब्धता,शारीरिक श्रम कमी ,बैठकाम रात्री उशिरापर्यंत जागून करणे ,सकाळी उशिरा उठणे, अवेळी जेवनाच्यासवयी, व्यायामाचा अभाव या कारणाने चरबी वाढून हृदयाचा झटका येण्याची शक्यता असते. अतिरीक्त चरबी टाळण्यास रोज अर्धा तास पाई चालणे गरजेचे आहे. तरूणात शरीरयष्टी वाढविण्यास,महिला वजन कमी करण्यास सप्लीमेंटच्या वापराने हृदयावर ताण वाढून अटॅकचा धोका संभवतो.मध्यम स्वरूपाचा,योग्य व नियमित व्यायामामुळे एलडीएलचा स्तर कमी करण्यास व एचडीएल स्तर वाढविण्यास मदत होते.

३. योग्य आहार :

अॅसिडीटी वाढल्यास अस्वस्थता वाढते.तेलकट पदार्थाने चरबीचे प्रमाण वकोलेस्टेरॉल वाढते. अतिरीक्त वजनामुळे रक्तदाब वाढतो व हृदयरोग होण्याची शक्यता असल्याने आहार हा साधा

असावा.वजन नियंत्रित राहण्यासकॅलरी कमी,२५ ते ३० टक्के वनस्पतीज स्निग्ध,पालेभाज्या, फळभाज्या,तृणधान्य फळे,स्किम्ड मिल्क,फायबर आहारात अधिक असावे. चहा व कॉफी चा कमी वापर व थोडया थोडया वेळाने आहार घ्यावा.आलिव,केनोला तेलांचा व मोनोसेच्युरेटेड स्निग्धांचा आहारात समावेश करावा. सूर्यफुल, पामतेल यात बीटा कॅरोटिन अॅन्टिऑक्सडंट असल्याने हृदयरोगाला प्रतिबंध होतो. मांसाहारी व्यक्तींनी टयूना, सालमन, मेकरेल माश्यांमधे ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड या माश्यात जास्त प्रमाणात असल्याने संरक्षणात्मक दृष्टिने यांचा आहारात समावेश असावा. तेल, पचायला जड पदार्थ, तुरट पदार्थांचा आहारात समावेश नसावा. तांदुळ, साळीच्या लाहया, जव, मुग, परवर, कारले, आंबट पदार्थ, दही, ताक रक्त धातूला पोषक असल्याने रक्ताभिसरण योग्य होण्यास मदत होते. उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांनी मुळा, गाजर, पालक, मांस हे पदार्थ वगळावे. भेंडी, अंजीर, बीट यांचा आहारात समावेश केल्यास रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.

संदर्भ ग्रंथ :

१. पोषण व स्वास्थ,डॉ.तारणेकर मिनाक्षी,विश्व पब्लिशर्स अॅन्ड डिस्ट्रिब्यूटर्स,नागपूर,द्वितीय आवृत्ती २००५,पे.नं. १५१ते १५३
२. आहारशास्त्र,माडीवाले लीला,अनंत प्रकाशन,नागपूर,आवृत्ती २००६, पे.नं. १५७ ते १५९
३. फॅमिली डॉक्टर,हृदयरोग व उपचार,डॉ. श्री बालाजी तांबे, १९.३.२०१०
४. लोकमत ऑक्सिजन,स्ट्रेस फार वाढलाय,डॉ. हरमिंदर सिंह,लाईफ आऊट ऑफ कण्ट्रोल,डॉ कुणाल गुप्ते,१०.१२.२०१०
५. लोकमत सखी,सेहत,एचडीएल,एलडीएल जानती है,२२.७.२०११
६. लोकमत ऑक्सिजन,सुपर साईज मी,प्रज्ञा शिदोरे,ग्रीन अर्थ,५.१०.२०१२
७. डॉ. वाघ्रळकर रंजना,दुबळे मन,रक्तदाबाला निमंत्रण,लोकमत सखी,८.११.२०१२
८. लोकमत समाचार सखी, डॉ. अलीम,सेहत,रखे ख्याल दिल का,१.३.२०१३
९. रवींद्र मोरे, लोकमत पुरवणी, सीनेक्स फ्युचर,८.१२.२०१८
१०. amarujala.com, Dr. Varun Kumar, Hart Specialist- prabhatkhabar.com, www.jansatta.com