

NAME OF RESOURCE PERSON:
Dr.Suganya.S

PODCAST TITLE : World Heart Day

DEPARTMENT :Department of Biochemistry

CATEGORY: Day Celebration

TRANSCRIPT

வணக்கம்,

நான் டாக்டர். S. சுகன்யா, ஸ்ரீ மணக்குள விநாயகர் மருத்துவ கல்லூரியின் உயிர்வேதியியல் பிரிவு உதவி பேராசிரியை, இன்று உலக இதய தினம் பற்றி உங்களுடன் சில முக்கியமான தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ள வருகிறேன்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 29 அன்று உலக இதய தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இதன் நோக்கம் - நம் இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பது எவ்வளவு அவசியம் என்பதை அனைவருக்கும் நினைவூட்டுவது.

நம் இதயம் ஒரு அற்புதமான உறுப்பு. தினமும் சுமார் ஒரு லட்சம் தடவை துடித்து, ரத்தத்தை உடலின் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் அனுப்புகிறது. ஆனால் இன்று உலகளவில் அதிக மரணங்களுக்கு காரணமான நோய் - இதய நோய்.

**இதய நோய்களின் காரணங்கள்
வாழ்க்கை முறை காரணங்கள்**

- அதிக எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை கொண்ட உணவு
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை
- புகைபிடித்தல், மதுபானம்
- அதிகமான மனஅழுத்தம்
- தூக்கமின்மை

மருத்துவ காரணங்கள்

- உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension)
- நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus)
- அதிக கொழுப்பு (Hyperlipidemia)
- உடல் பருமன் (Obesity)

- குடும்ப வரலாறு (Genetics)

உயிர்வேதியியல் காரணங்கள்

- அதிக LDL கொழுப்பு – ரத்த நாளங்களில் plaque உருவாக்குகிறது
- குறைந்த HDL கொழுப்பு – அதிக கொழுப்பை அகற்ற முடியாமல் போகிறது
- அதிக இரத்தச் சர்க்கரை – glycation products மூலம் blood vessels சேதமடைகிறது
- அழற்சி (Inflammation) – CRP, IL-6, TNF-α அதிகரித்து vascular inflammation ஏற்படும்
- ஆக்சிஜேட்டிவ் ஸ்ட்ரெஸ் – free radicals LDL-ஐ ஆக்ஸிஜேசன் செய்து plaque உடைந்து heart attack ஏற்படும்

இதயத்தை பாதுகாக்கும் வழிகள்

சத்தான உணவு: காய்கறி, பழம், முழுத்தானியம்; குறைந்த எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை

தினசரி உடற்பயிற்சி: குறைந்தது 30 நிமிடம் நடை, யோகா

புகைபிடித்தல், மதுபானம் முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்

மன அமைதி: தியானம், யோகா, இசை மூலம் மன அழுத்தம் குறைத்தல்

மருத்துவ பரிசோதனை: Lipid profile, HbA1c, CRP, இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றை முறையாக சோதித்தல்

இதயம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மட்டுமே, நம் வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இந்த ஆண்டு உலக இதய தினத்தின் முக்கிய செய்தி -
"உங்கள் இதயம் – உங்கள் பொறுப்பு".

எனவே, இன்று முதல் சிறிய பழக்க மாற்றங்கள் செய் தாலும், நாளைய வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.



Signature of the Resource Person



Signature of the HOD

Professor & Head
Biochemistry Department
SVMCH, Kalitheerthalkuppam,
Puducherry.