

ವಿಕ ಡೈಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್



ಡಾ.ಸಿ.ಎನ್.ಮಂಜುನಾಥ್

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ



ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ...

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹೋಲ್ ಇತ್ತು.

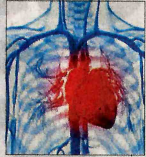
2018ರ ಮಾರ್ಚ್ 22ರಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ

ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಈಗ ಭಯ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

-ಗುಣ್ಣಯ್ಯ, ತುಮಕೂರು

ಉತ್ತರ: ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ರಂಧ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು. ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್ ಇಸಿಜಿ ಹಾಗೂ ಎಕೋ ಟೆಸ್ಟ್

ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನೀವು



ಮಾಂಸಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆಟನ್ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ದಿನ 30-45 ನಿಮಿಷ ತಪ್ಪದೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ನನಗಾಗಿ ಒಂದು ತಾಸು ಚಲಿಸು, ನಿನಗಾಗಿ ನಾನು ಜೀವಿತಾವಧಿವರೆಗೂ ಮಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೃದಯ ಹೇಳುತ್ತದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಮರೆಯಬಾರದು.

ನೀವೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ...

ವಿಕ ಡೈಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಣದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ವಾಟ್ಸಾಪ್: 7899578866