



DR. SURESH ADVANI'S

SMITA MEMORIAL
HOSPITAL AND RESEARCH CENTRE

04862 208000, 350700, +91 9496143852

SH8, Vengalloor, Thodupuzha, Kerala - 685608

info@smitahospital.com | www.smitahospital.com



മലയാരമേഖലയ്ക്ക് ആശ്വാസമായി സ്മിത മെമ്മോറിയൽ ഹോസ്പിറ്റൽ

സെപ്റ്റംബർ 29-നാണ് ലോകമെമ്പാടും ഏറ്റവും ആചരിക്കുന്നത്. ജനങ്ങളിൽ ഏറ്റയോരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് ഈ ദിനം ആചരിക്കുന്നത്. വഴി ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. പ്രതിവർഷം 17 ദശലക്ഷത്തോളം ആളുകൾ ഏറ്റയോഗ്യസംബന്ധമായ കാരണങ്ങളാൽ മരണപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ അഞ്ചിൽ ഒന്നും ഇന്ത്യയിലാണെന്നാണ് കണക്കുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ഏറ്റയോഗ്യതയ്ക്കുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗ്ഗം ആരംഭത്തിലേ തന്നെ അതിനുള്ള പ്രതിരോധ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക എന്നുള്ളതാണ്.

(1) ഭക്ഷണം

ഏറ്റയോഗ്യസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ മെ



ഡോ.പ്രവീൺ ചക്കോ
(കൺസൾട്ടന്റ് ഇന്റർവെൻഷണൽ കാർഡിയോളജിസ്റ്റ്)

ഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ് (Mediterranean diet) സഹായിക്കുമെന്നാണ് അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ പറയുന്നത്. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഒലിവ് ഓയിൽ, മത്സ്യം, ധാന്യങ്ങൾ, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയടങ്ങുന്ന ആഹാരക്രമമാണിത്. അമിതമായ കൊഴുപ്പ്, Transfat,

ഉപ്പ് എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്.

(2) വ്യായാമം

ആഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞത് അഞ്ചു ദിവസമെങ്കിലും 30 മിനിറ്റ് വീതമുള്ള മിതമായ വ്യായാമം ഏർപ്പെടുത്തിയ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ജോഗിങ്, യോഗ, Aerobic, Cardiovascular exercise എന്നിങ്ങനെയുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ തീർത്തെടുക്കാവുന്നതാണ്.

(3) പുകവലി, മദ്യപാനം

ഏറ്റയത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നവയാണ് പുകവലിയും മദ്യപാനവും. പുകയിലയുടെയും മദ്യത്തിന്റെയും ഉപയോഗം ഏറ്റയത്തിലെ കൊഴുപ്പ് അടിക്കുടുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുകയും അവയിലെ കാർബിനോജനുകളുടെ സാന്നിധ്യം ഏറ്റയസ്ത്രംനേത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

(4) പ്രമേഹം

പ്രമേഹം ഏർപ്പെടുത്തിയുള്ള സാധ്യത രണ്ടിരട്ടിയിൽ അധികം വർദ്ധിക്കും. പ്രമേഹ രോഗികളുടെ ഏറ്റയമനികളിൽ ഒന്നിലേറെ Block-കൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതിനാൽതന്നെ പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തി പ്രതിരോധത്തിൽ നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

(5) ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം

അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം ഏറ്റയമനികൾക്ക് കേടുപാടുകൾ വരുത്തുകയും ഏറ്റയോലാത സാധ്യത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുകയും ആഹാര നിയന്ത്രണം പാലിക്കുകയും വേണം.

(6) ഉറക്കം

ഏറ്റയ ദിവസവും 7-8 മണിക്കൂർവരെ ഉറക്കം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത് ഏറ്റയോരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. ഈ നടപടികൾക്ക് പുറമെ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പതിവായി ചെക്കപ്പ് ഉറപ്പാക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ചിട്ടയായ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുന്നതാണ് ഏറ്റയത്തെ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതിൽ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു.



സന്തോഷത്തിന്റെയും, ജീവിതത്തിന്റെയും ഉറവിടം ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഏറ്റയമാണ്
ഡോക്ടർ സന്ദർശനങ്ങളും പരിശോധനകളും ആരോഗ്യകരമായ ഏറ്റയം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു

എവർക്കും ലോക ഏറ്റയദിനം ആശംസിക്കുന്നു

Dr.Praveen Chacko
MD DM FSCAI FESC
Consultant Interventional Cardiologist

Dr.Simon Philipose
MS, M.CH
Consultant- Cardiothoracic Vascular Surgery

Dr.Ryan Job Vachaparambil
MBBS, MD, DM
Consultant - Cardiac Anaesthesiology

WORLD HEART DAY OFFER

Free Cardiology Consultation
Free ECG
Echocardiography @ 50% Discount
Angiography @ Rs.4999/-
Offer Valid from 29th Sept to 29th Oct 2023

ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കാർഡിയോക് സയൻസസ്



DR. SURESH ADVANI'S

SMITA MEMORIAL
HOSPITAL AND RESEARCH CENTRE

SH8, Vengalloor, Thodupuzha, Kerala - 685608

info@smitahospital.com | appointment@smitahospital.com

Land line +91 4862208000 | Hospital emergency number: +91 4862 350700