

## మీ గుండె గురించి తెలుసుకోండి

- ❖ మానవ శరీరంలోని రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలో ముఖ్యమైన అవయవము గుండె.
- ❖ గుండెలో 4 అరలు, 4 కవాటాలు ఉంటాయి.
- ❖ గుండె కండరానికి రక్తం సరఫరా కరోనరీ రక్తనాళాల ద్వారా జరుగుతుంది.
- ❖ కరోనరీ రక్తనాళాలు గుండె ఉపరితలంపై ఉంటాయి.
- ❖ గుండెలోని 4 అరలు ఒక లయబద్ధంగా పనిచేయడానికి గుండెలోని వాహకవ్యవస్థ ముఖ్యము.
- ❖ ఛాతినొప్పి, ఆయాసము, స్పృహ కోల్పోవడం, అతిగా అలసట చెందడం, గుండెదడ, కాళ్లవాపు లేక శరీరం వాపు గుండెజబ్బు ముఖ్యలక్షణాలు.
- ❖ పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ఉన్నవారు ప్రాథమిక గుండె పరీక్ష చేయించుకోవడం ముఖ్యం.
- ❖ గుండెజబ్బుల నిర్ధారణ శాస్త్ర ప్రకారం ఒక క్రమపద్ధతిలో జరుగుతుంది. సాధారణంగా ప్రతి మనిషి లక్షణాలను తెలుసుకొని వారి వయసుని బట్టి పరిస్థితులను మరియు గుండెజబ్బులను ప్రేరేపించే వ్యాధులను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రాథమిక పరీక్ష, **ఇ.సి.జి.** తరువాత ప్రత్యేక పరీక్షలయిన **ఈకో కార్డియోగ్రామ్** కాని **ట్రెడ్ మిల్ పరీక్ష** కాని రక్తపరీక్షలు కాని సూచించడం జరుగుతుంది.
- ❖ **ఇ.సి.జి.** వలన గుండెలోని విద్యుత్ ప్రసరణ, విద్యుత్ వ్యవస్థ గురించి తెలుసుకొనవచ్చును. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉన్నదా లేదా తెలుసుకోవడానికి చేయుపరీక్షలలో ఇది ఒక ప్రాథమిక పరీక్ష.
- ❖ **ఈకో కార్డియోగ్రఫీ** ద్వారా గుండె నిర్మాణము మరియు గుండెలో రక్తము ప్రవహించుమార్గమును, దిశను తెలుసుకొనవచ్చును.
- ❖ ట్రెడ్ మిల్ పరీక్ష ద్వారా ఛాతినొప్పి గుండెకు సంబంధించింది అవునా కాదా అని నిర్ధారించవచ్చును. కరోనరీ రక్తనాళాల వ్యాధి నిర్ధారణలో ఈ పరీక్ష ఉపయోగపడుతుంది.

### కరోనరీ ఆంజియోగ్రఫీ మరియు కార్డియాక్ కెథటరైజేషన్:

- ❖ కరోనరీ ఆంజియోగ్రఫీ ద్వారా గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే కరోనరీ రక్తనాళం వ్యవస్థను పరీక్షించవచ్చు. కరోనరీ ఆంజియోగ్రాం ద్వారా గుండె కండరమునకు రక్త ప్రసరణ గురించి, కరోనరీ ఆర్టరీలలో అంతరాయం గురించి తెలుసుకొనవచ్చును.
- ❖ కార్డియాక్ కెథటరైజేషన్ పరీక్షతో గుండెలో మరియు ముఖ్య రక్తనాళాలలో రక్తప్రసరణ, దాని క్రమము తెలుసుకొనవచ్చును. ముఖ్యంగా పుట్టుకతో ఉండు వ్యాధుల నిర్ధారణలో కార్డియాక్ కెథటరైజేషన్ ఉపయోగపడుతుంది.
- ❖ **ఎలక్ట్రోఫిజియాలజిక్** పరీక్ష ద్వారా గుండెలోని విద్యుత్ వ్యవస్థను పరీక్షించవచ్చు. దీని ద్వారా గుండెలోని విద్యుత్ వాహక వ్యవస్థలో మార్పులను తెలుసుకోవచ్చు.
- ❖ మధుమేహవ్యాధి, అధికరక్తపోటు, పొగాకు వాడుట, వంశపారంపర్యంగా గుండెజబ్బు రావడం, రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం పెరుగుట, వ్యాయామలేమి గుండెజబ్బులని ప్రేరేపించే ప్రధాన కారణాలు.
- ❖ పిండదశలో గుండె నిర్మాణంలో గనుక లోపాలు ఉన్నట్లయితే పుట్టుకతో గుండెజబ్బులు రావచ్చు.
- ❖ తరచుగా శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడడం, దగ్గు, జలుబు రావడం, అతిగా ఏడ్వడం, పెరుగుదల లేకపోవడం, పాలు త్రాగడానికి కష్టపడడం, ఆయాసపడటం, పుట్టుకతో ఉండే గుండెజబ్బు లక్షణాలు. కొన్ని క్లిష్టమైన పుట్టుకతో వచ్చే వ్యాధులలో నాలుక, పెదవులు, గోర్లు నీలిరంగులోకి మారడం జరుగుతుంది.
- ❖ మనదేశంలో అక్యూట్ రెహుమ్యాటిక్ ఫీవర్ 5 నుంచి 15 సంవత్సరాల వారిలో వచ్చే ఒక ముఖ్యమైన వ్యాధి, కీళ్లనొప్పులు, గొంతునొప్పితో మొదలైనప్పటికీ భవిష్యత్తులో గుండె కవాటాలు దెబ్బతినడం వలన గుండెజబ్బులకి దారితీస్తుంది.

- ❖ కొన్ని రకాల గుండెజబ్బులలో గుండె సంకోచ - వ్యాకోచాల క్రమం తప్పకుండా దీనికి కారణం గుండెవేగం తక్కువగా కాని, ఎక్కువగా కాని కావటం లేక గుండెలయలో మార్పులు. ఈ రకంగా గుండెలయలో మరియు వేగంలో మార్పుల వలన వచ్చు గుండెజబ్బులను 'అరిథ్మియా' అంటారు.

### గుండె జబ్బుల నివారణ

- ❖ మరణానికి దారితీయు వ్యాధులలో అతి ముఖ్యమైనది కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి. సరైన నివారణా పద్ధతులు పాటించడం వలన కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి ప్రాబల్యాన్ని తగ్గించవచ్చని శాస్త్రీయంగా తెలుపబడింది.
- ❖ మధుమేహవ్యాధి, అధికరక్తపోటును నియంత్రించడం, పొగాకు వాడకాన్ని ఆపివేయడం, కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవడం ముఖ్యమైన నివారణా పద్ధతులు.
- ❖ రోజుకు 30-45 నిమిషాలు వారానికి 5 రోజులు వ్యాయామం చేయటం వలన గుండె జబ్బు అవకాశం తగ్గుతుంది. వ్యాయామం వలన రక్తంలోని మంచి కొలెస్ట్రాల్ శాతం పెరుగుతుంది. వ్యాయామం రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.
- ❖ శరీర బరువు తగ్గుతుంది. వ్యాయామం మానసిక ఉల్లాసం కలిగిస్తుంది.
- ❖ వైద్యుని సలహా మేరకు కొన్ని రకాల మందులు వాడటం వలన గుండెజబ్బు వచ్చే అవకాశం తక్కువవుతుందని తేలింది.
- ❖ ఆహార నియమాలు పాటించడం గుండెజబ్బు నివారణలో ముఖ్యాంశం.

### మీకు తెలుసా?

- ❖ డైరాయిడ్ వ్యాధుల వలన రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మార్పులు, అధికరక్తపోటు, హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్, కరోనరీ రక్తనాళవ్యాధి, గుండెలయలో వేగంలో మార్పులు రావచ్చు. అందుకే వీరు తరచుగా గుండెపరీక్షలు చేయించుకోవడం తప్పనిసరి.
- ❖ మూత్రపిండాలవ్యాధి ఉన్నవారికి, కరోనరీ రక్తనాళవ్యాధి, హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ❖ మానసిక ఒత్తిడి కూడా గుండెజబ్బుకి ఒక కారణం కావచ్చు.
- ❖ మిగతా అవయవాలకి మాదిరి గుండెలో కూడా కంతులు రావచ్చు.
- ❖ హెచ్.ఐ.వి. సోకడం వలన గుండె మీద ప్రభావం చూపించవచ్చును.
- ❖ కొకేయిన్ మత్తుపదార్థం, అతిగా మద్యపానం వలన కరోనరీ రక్తనాళాల వ్యాధి, అరిథ్మియా వ్యాధి, ఆకస్మిక మరణం రావచ్చును.
- ❖ తేలుకాటువలన, గుండె కండరం మీద దుష్ప్రభావం చూపి మైయోకార్డైటిస్ రావచ్చును.
- ❖ పొగాకు వాడకం మానేయడం వలన సంవత్సరకాలంలో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం సగానికి తగ్గుతుంది. 5 సంవత్సరాలకు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సరు వచ్చే అవకాశం సగానికి తగ్గుతుంది.
- ❖ పొగాకు మీద డబ్బు దండగ చేయకండి. మీ పిల్లల ముందు పొగ త్రాగకండి.
- ❖ మీరు ఉపాధ్యాయులైతే మీ పాఠశాల, కళాశాల విద్యార్థులకు పొగాకు వలన కలిగే అనర్థాలను వివరించండి.

**పొగత్రాగేవారి కన్నా వీల్చే వారికే ఎక్కువ ప్రమాదం. అందుకే బహిరంగ ధూమపానాన్ని నిషేధించండి.**

**ఇలా చేస్తే సమాజానికి ఎంతో మేలు చేసినవారవుతారు.**

**"HEART" (Health Education and Awareness in Rural Telangana)**

**కార్యక్రమంలో భాగంగా శ్రీనివాస హార్ట్ ఫౌండేషన్‌చే ప్రచురించబడినది**