

World Heart Day 27 September 2009

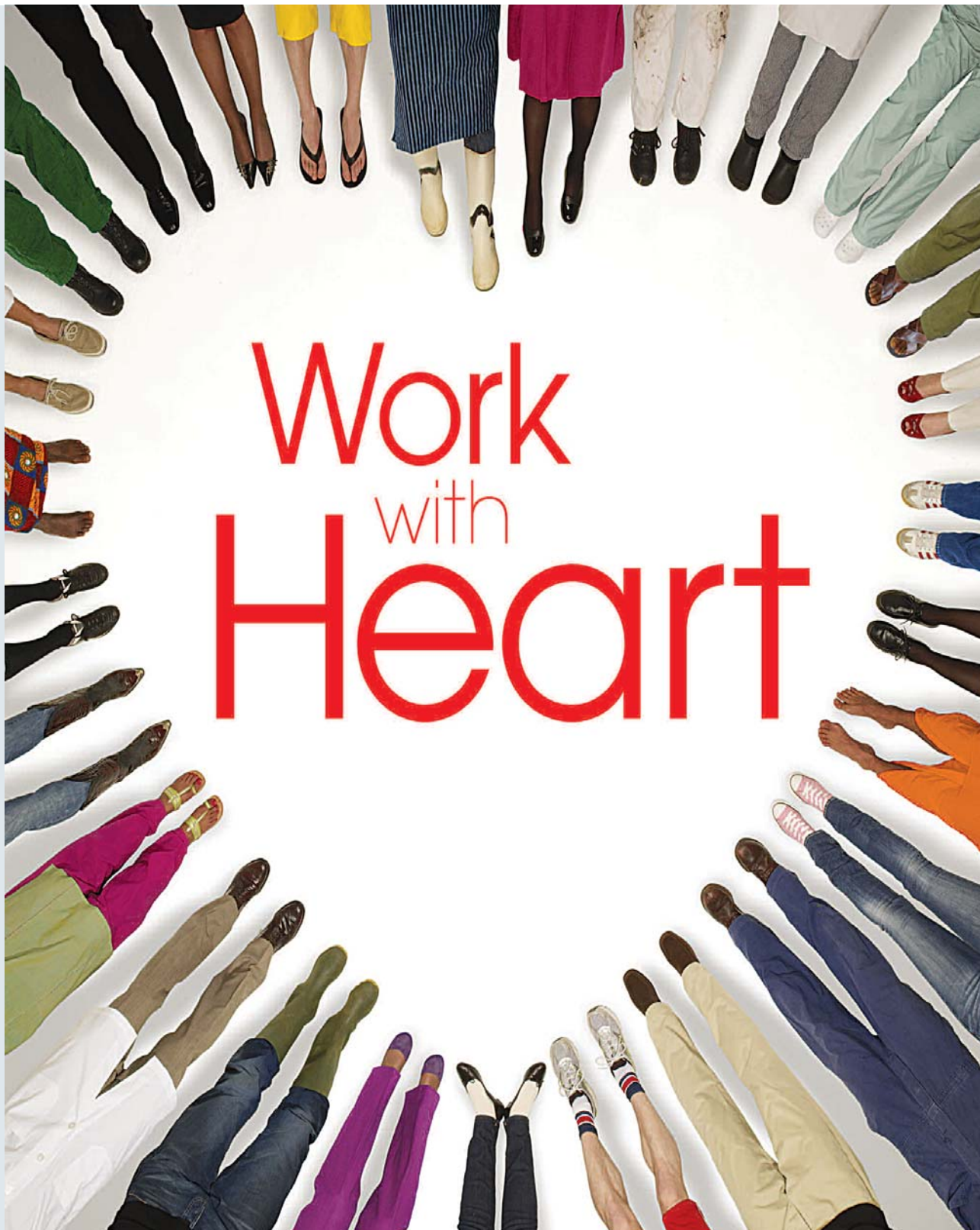
హృదయపూర్వకంగా పని చెయ్యండి!

నిద్ర లేస్తూనే పరుగులు పెడుతూ ఆఫీసు చేరుకుంటాం. మళ్ళీ చీకటి పడితేనేగానీ ఇల్లు చేరం! ఇలా రోజు మొత్తం మీద మనం మెలకువగా ఉండే సమయంలో సగానికేపైగా గంటలు ఆఫీసు లోనో, పాపులోనో, స్కూళ్లలోనో, కాలేజీ లోనో... ఎలాగో గడిచిపోతున్నాయి. దాదాపుగా రోజంతా కూర్చునే పని. శారీరకంగా ఏ శ్రమా ఉండదు. ఒళ్లు వంచాల్సిన అవసరం లేకుండా జీవితం హాయిగా సాగిపోతున్నట్టే అనిపిస్తుంది.

కానీ దీని పర్యవసానం ఏమిటో మీకు తెలుసా..?

మెల్లగా ఓ రోజున హృదయం ఓటి మోత మోగుతుంది!

జీవితం ఇలాగే శ్రమ లేకుండా సాగుతుంటే.. హైబీపీ, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ పెరగటం... ఇలా ఒక్కొక్కటి పలకరిస్తూ.. పరిస్థితి క్రమేపీ 'గుండె పోటు'కు దారి తీస్తుంది. పక్షవాతం ముప్పు పెరుగుతుంది. నేటి ప్రపంచ సమస్య ఇది! అందుకే 'పనిలోనే.. పని చేసే చోటే' గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే వాతావరణం నెలకొల్పటం చాలా అవసరమని ప్రపంచ హృదయ ఆరోగ్య సమాఖ్య బలంగా నొక్కిచెబుతోంది. ఈ ఏటి 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' సందర్భంగా.. మీరంతా 'హృదయపూర్వకంగా 'పని చెయ్యండి' అని ప్రత్యేకంగా పిలుపిస్తోంది. దీనిపై 'సుఖీభవ' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం ఈ వారం ప్రత్యేకం!



సుఖీభవ

కాలం మారిపోయింది. ఉద్యోగులకు కేవలం జీతాలిచ్చి పని చేయించుకోవటమే కాదు.. పని సజావుగా సాగాలంటే వాళ్ళ ఆరోగ్యం బాగుండేలా చూడటం కూడా అవసరమని ఇప్పుడిప్పుడే చాలా కార్పొరేట్ సంస్థలు గుర్తిస్తున్నాయి. అందుకే ఆఫీసుల్లో జిమ్లు, క్రీడా ప్రాంగణాల వంటివి ఏర్పాటు చెయ్యటం, ఆఫీసు క్యాంటీన్లలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అందుబాటులో ఉండేలా చూడటం.. తదితర చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. ఉద్యోగులను క్రీడలు, యోగా వంటివాటి వైపు ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. అయితే ఇదంతా కూడా పెద్దపెద్ద కార్పొరేట్ సంస్థలకే పరిమితమైంది. చిన్న సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న వారు, సొంత వ్యాపారాలు చేసుకుంటున్న వారు.. వీరంతా తమకు తాముగా ఆరోగ్యం గురించి ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ఏం చెయ్యచ్చు?

■ **చురుకు:** రోజంతా శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేలా చూసుకోండి. గంటకు ఒకసారైనా కుర్చీలోంచి లేచి కాస్త నాలుగు అడుగులు వేసిరండి. రోజు మొత్తమ్మీద గట్టిగా 30 నిమిషాలు శారీరక శ్రమ చేసినా గుండె జబ్బుల ముప్పు బాగా తగ్గుతుంది. ఆఫీసులో లిఫ్ట్ ఎక్కే బదులు మెట్ల మార్గం ఎంచుకోండి. భోజన విరామంలో చుట్టూపక్కల కొద్దిదూరం నడచండి. లేదంటే రెండుమూడు స్టాప్ల ముందే బస్సు దిగేసి ఆఫీసుకు నడచి రండి. ప్రతి పనికీ సహాయకులను వినియోగించటం కాకుండా.. తరచూ మీరే నాలుగు అడుగులు వేస్తుండండి. మీ వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా ఇలాంటి ఆరోగ్యకరమైన చర్యలను మీరే ఎంచుకోండి.



■ **ఆహారం:** రోజు మొత్తమ్మీద ఐదుసార్లైనా పండ్లు, కూరగాయలు అధికంగా తీసుకోండి. సాధ్యమైనంత వరకూ ఇంటి నుంచి భోజనం క్యారియర్ తెచ్చుకోవటం ఉత్తమం. డా.న్లో పండ్లు-చచ్చికూర ముక్కలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్యాంటీన్లో తింటుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే ఎంచుకోండి.



■ **ఉప్పు:** ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు వాడకం బాగా తగ్గించాలి. రోజు మొత్తమ్మీద అన్నింటిలోనూ కలిపి మనం తినే ఉప్పు ఒక స్పూనుకు మించకపోవటం మంచిది. బజారులో 'రెడిమేడ్'గా, లేదంటే ప్యాకెట్లలో దొరికే ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాటి వాడకాన్ని బాగా తగ్గించండి.



■ **బరువు:** శారీరకంగా ఏ కొద్ది బరువు ఎక్కువైనా.. బరువు తగ్గటం, ఆహారంలో ఉప్పు బాగా తగ్గించేయ్యటం.. ఈ రెండు చర్యలతో బీపీ బాగా అదుపులో ఉంటుంది. బీపీ పెరగటమన్నది (హైబీపీ)గుండె జబ్బులకు, పక్షవాతానికి పెద్ద హేతువు. కాబట్టి బరువు తగ్గటం మీద శ్రద్ధ పెట్టండి.



■ **పరీక్షలు:** ఆర్మెలకు ఒకసారైనా దగ్గర్లో ఉన్న వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లి బీపీ కొలిపించుకోండి. ఎత్తుకు తగిన బరువే ఉన్నారా? లేదా? (బీఎంఐ) తెలుసుకోండి. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, షుగర్ ఎలా ఉన్నాయన్నది పరీక్ష చేయించుకోండి. వీటని బట్టి మీరు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలో వైద్యులు సూచిస్తారు. వాటిని తప్పక అనుసరించండి.

■ **విముక్తి:** పొగతాగటం, మద్యం వంటి వ్యసనాలుంటే వెంటనే వాటిని వదిలెయ్యటం చాలా అవసరం. మద్యం మితంగా తీసుకున్నా ఫర్వాలేదుగానీ పొగ మాత్రం పూర్తిగా మానెయ్యాలి.



ఇవీ వాస్తవాలు

- గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటివాటితో చనిపోతున్న వారిలో దాదాపు సగం మంది 15-69 మధ్య వయసువారే.
- ఈ మరణాలకు ప్రధాన కారణాలు: శారీరక శ్రమ లేకపోవటం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, పొగతాగటం వంటి వ్యసనాలు.
- శారీరక శ్రమ చెయ్యటం వల్ల పనిలో కూడా ఎంతో తృప్తి లభిస్తుంది. ఒక్కడి తగ్గుతుంది. మానసిక చురుకుదనం, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. శారీరక శ్రమ వల్ల ఒంట్లో ఎండార్లిన్లు విడుదలవుతాయి, మానసిక ఆనందాన్ని పెంచేవివే.
- మధ్య వయసులో... హైబీపీ, హైకోలెస్ట్రాల్, పొగతాగటం.. ఈ మూడు రిస్కులూ పెరిగితే ఆయుర్దాయం గణనీయంగా తగ్గిపోతోందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ రిస్కులు 5% పెరిగితే.. 50 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత ఆయుర్దాయం దాదాపు 15 ఏళ్లు తగ్గిపోతున్నట్టు గుర్తించారు.
- రోజుకు ఎన్ని సిగరెట్లు తాగితే గుండెపోటు ముప్పు అంత పెరుగుతోంది. పొగతాగని వారితో పోలిస్తే తాగేవారితో మరణావకాశాలు రెట్టింపవుతున్నాయి.
- ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక క్యాలరీ ఆహారాలను తీసుకోవటం బాగా పెరిగింది. అదే సమయంలో శారీరక శ్రమ తగ్గటంతో ఊబకాయం సంఖ్య అనూహ్యంగా పెరుగుతోంది. దీంతో ఊబకాయం కారణంగా గుండె జబ్బుల బారినపడుతున్న వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. ప్రస్తుతం 40 కోట్ల మంది పెద్దలు, 15.5 కోట్ల మంది పిల్లలు ఊబకాయాలేనని అంచనా.
- ఒకప్పుడు వృక్ష సంబంధ ఆహారమే ఎక్కువ తినేవారు. కానీ ప్రస్తుతం రకరకాల కొవ్వులు, మాంసం తదితర జంతు సంబంధ ఆహారాల వినియోగం పెరిగింది. ఇది ఊబకాయానికి దోహదం చేస్తోంది.