

(వనం నాగయ్య-కెరటం న్యూస్) :

'క్రమం తప్పి కొట్టుకుంటుంటున్న హార్ట్ బీట్
(గుండె చప్పుడు)ను సకాలంలో గుర్తించండి..
ప్రస్తుతం మానవ జీవితంలో లీడింగ్ కిల్లర్లలా
మాలిన హార్ట్ ఎటాక్ను, మరో విధంగా
అకస్మాత్తుగా మరణం సంభవిస్తున్న హార్ట్
ఫెయిల్యూర్ను ముందస్తుగా గుర్తించకపోతే
అనర్ధాలు తప్పవు..' అని ప్రముఖ కార్డియోక్
వైద్య నిపుణులు, ఖమ్మంలోని జిడ్పీ సెంటర్ జమ్మి
బండ ఎదురుగా ఉన్న 'అక్షర కార్డియోక్
హాస్పిటల్' వైద్యనిపుణులు, గోల్డ్ మెడలిస్ట్,
ప్రతిష్టాత్మక ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ టాప్
ర్యాంకర్ డా.ప్రవీణ్ కుమార్ అళనే సూచించారు.

ఆకస్మిక గుండె పోటునుండి మనిషి ప్రాణాలు
కాపాడేందుకు గాను సమాజంలో సీపీఆర్, పాక్
ఇవ్వడం పట్ల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని
అన్నారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం
ఇప్పటికే సీపీఆర్ పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన
కల్పించేందుకు కృషిచేస్తోందన్నారు. ఇటీవల
కొద్ది రోజులుగా చోటుచేసుకుంటున్న గుండె
సంబంధిత ఆకస్మిక మరణాలు, ఎదరపుతున్న
పరిణామాలు, మనుషుల జీవితంలో అసాధారణ
మార్పులు, తదితర అంశాలకు సంబంధించి
డా. ప్రవీణ్ కుమార్ అళనే **కెరటం న్యూస్**
ప్రతినీధిక ప్రత్యేకంగా ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. ఈ
సందర్భంగా డా.ప్రవీణ్ తెలిపిన వివరాలు ఆయన
మాటల్లోనే..



గుండె చప్పుడును పసిగట్టండి..

లీడింగ్ కిల్లర్లలా మారిన హార్ట్ ఎటాక్

- ◆ ముందస్తుగా ప్రమాదాన్ని గుర్తించాలి..
- ◆ కలవర పెడుతున్న హార్ట్ ఫెయిల్యూర్లు
- ◆ సీపీఆర్ పై కనీస అవగాహనతో ప్రాణాలు కాపాడొచ్చు..
- ◆ రూ.2500లకే సంపూర్ణమైన గుండె పరీక్షలు
- ◆ 'అక్షర కార్డియోక్ హాస్పిటల్' వైద్యనిపుణులు, గోల్డ్ మెడలిస్ట్ డా.ప్రవీణ్ కుమార్ అళనే

వెందిన మేకల గౌతమ్ రెడ్డి, సినీ దిగ్గజం పునీత్ రాజ్ కుమార్, తాజాగా నందమూరి తారక రత్న అంతకు ముందు దత్తాత్రేయ కుమారుడు 22ఏండ్ల యువకుడు, బాలీవుడ్ నటుడు సిద్ధార్థ్ శుక్లా(వ్యూర్ వెజిటేరియన్) తదితరులు ఆకస్మిక మరణం పాలు కావడం విస్మయాన్ని కలిగిస్తున్నది. నిత్యం వ్యాయామం చేస్తూ, సంపూర్ణ ఆరోగ్య నియమాలు పాటిస్తున్నా పలువురిని గుండె పోటు రూపంలో మృత్యువు నీడలా వెంటాడుతుండటం సర్వత్రా ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో గుండెను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాల్సిన ఆసన్నమైందని కార్డియోక్ వైద్య నిపుణులు డా.ప్రవీణ్ కుమార్ అళనే స్పష్టం చేస్తున్నారు. గుండె కొట్టుకోవడంలో ఏమాత్రం తేడాలున్నా వెంటనే గుండె వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలని డా. ప్రవీణ్ కుమార్ సూచిస్తున్నారు. అజాగ్రత్తగా ఉండొద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే నిండు ప్రాణం కోల్పోవచ్చని ఆయన తెలియజేస్తున్నారు.

గుండె చప్పుడును పసిగట్టకపోతే అనర్థమే..
ఇటీవల హార్ట్ ఎటాక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్(కార్డియోక్ అరెస్ట్) తదితర కారణాలతో చనిపోయిన ప్రముఖులు ఏపీకి



ఆ ఐదింటిని తగ్గించండి...

గుండెపోటు, కార్డియాక్ అరెస్ట్ తదితర కారణాలతో ఆకస్మిక మృతి చెందిన వారిని పరిశీలించిన వైద్యులు ఇది ఎప్పటినుండో ఉన్న విషయమే అయినా తొలినాళ్లలో ఇంతగా సోషల్ మీడియా, డిజిటల్ మీడియాలు అందుబాటులో లేకపోవడంతో మరణాలు ప్రజలకు అంతలా తెలిసేవి కావని డా.ప్రవీణ్ తెలిపారు. ఇదిలా ఉంటే హార్ట్ ఎటాక్, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ నుండి తప్పించుకునేందుకు ప్రధానంగా ఉప్పు, ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలున్న ఆన్నం , కార్బోహైడ్రేట్స్, ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని డా.ప్రవీణ్ సూచిస్తున్నారు. కొవ్వు పదార్థాలు, ఉప్పు, చెక్కెర, స్మోకింగ్, మధ్యపానం, మానసిక ఒత్తిడి ఆయిల్, స్పీట్లు, తదితర పదార్థాలు గుండెకు భారమైనవని వీటిని తగ్గించుకోవాలన్నారు.

ఆ ఐదింటిని తీసుకోండి..

గుండె జబ్బుల భారిన పడకుండా ఉండేందుకు గాను గుండెకు బలాన్నిచ్చే ఐదు రకాల పదార్థాలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రూట్స్, నట్స్, జీడిపప్పు, పిస్తా, ఆకుకూరలు, ఊపిరి తీసుకోవడంలో అబ్డోమినల్ బ్రీతింగ్, థొరసిస్ బ్రీతింగ్, మెంటల్ సైలెన్స్(మానసిక నిశ్శబ్దం), వ్యాయామం, వాకింగ్, తదితర కీలకమైన అంశాలతో గుండెను బలంగా ఉంచుకోవచ్చని ఆయన

రూ.2,500లకే సంపూర్ణ గుండె పరీక్షలు..: డా.ప్రవీణ్ కుమార్ అళనే, (ప్రముఖ కార్డియాక్ వైద్య నిపుణులు)

'అక్షర కార్డియాక్ హాస్పిటల్'లో ప్రతీ నెలా రెండో ఆదివారం రూ.2,500లకే అన్ని రకాల గుండె పరీక్షలు నిర్వహించి ప్రజలకు అవగాహనతో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే ద్యేయంగా పనిచేస్తున్నామని డా. ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపారు. అక్షర కార్డియాక్ హాస్పిటల్ లో ఈసీజీ, 2డీ ఎకో, టీఎంటీ, అత్యాధునిక ఐసీసీయూ 24గంటల (ఇంటెన్సివ్ కార్డియాక్ మోనిటరింగ్ యూనిట్) సౌకర్యం ఉందన్నారు. గ్లోబల్ జెనెషన్ మార్పులతో హార్ట్ ఎటాక్ లీడింగ్ కిల్లర్ లా మారిందన్నారు. అనారోగ్యాలను తెచ్చిపెట్టే సెక్కికింగ్, మధ్యపానం, దురలవాట్లు, జంక్ ఫుడ్, తదితర అలవాట్లు ఎక్కువగా నష్టాన్ని కలుగజేస్తున్నాయని అన్నారు. కోవిడ్ తరువాత గుండె పోటు మరణాలు ఎక్కువైతే మాట

వాస్తవమేనని అన్నారు. చిన్నారుల్లోనూ గుండె జబ్బులు తరచుగా వస్తున్నాయని అన్నారు. గుండె లోపల కరెంట్ సప్లయిలో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడటం, డీ హైడ్రేషన్, అధిక వ్యాయామం, తదితర కారణాలు కూడా హార్ట్ ఎటాక్ కు కారణం కావచ్చని అన్నారు.

