



பிசிஐ செய்துகொண்ட பின் என் வாழ்க்கை

சருமவழி கரோனரி சிகிச்சை (பிசிஐ) கரோனரி இதய நோயின் (சிஎச்டி) அறிகுறிகளைக் குறைக்க முடியும் என்றபோதிலும், அது சிஎச்டி-யையோ அல்லது அதன் பின்னணிக் காரணிகளையோ குணப்படுத்த முடியாது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் சிஎச்டி-யிற்கு சிகிச்சை அளிக்கவும், பிசிஐ -யின் நற்பலன்களைப் பராமரிக்கவும் உதவும்.

தயாரித்தவர் - பேராசிரியர் கியூசெப் ரொஸானோ,
ஈஎஸ்சி வொர்க்கிங் குரூப் சார்பில்.

வீட்டுக்குத் திரும்பலாம்



ஒரு திட்டமிட்ட (அவசரநிலை அல்லாத) கரோனரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டிக் செய்துகொண்ட பின், பொதுவாக நீங்கள் அதே நாளில் அல்லது அடுத்த நாளில் மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டுக்குச் செல்லலாம். பெரும்பாலானவர்கள் இந்தச் சிகிச்சையை செய்துகொண்ட மறுநாள் வீட்டுக்குச் செல்வார்கள். உங்களை வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்ல ஒருவரை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து செல்லும் முன், இவை குறித்து ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்:

- நீங்கள் எடுக்கவேண்டிய ஏதேனும் மருந்து
- உங்கள் உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துவது
- குணமடையும் காலத்தில் புண் பராமரிப்பு மற்றும் சுகாதாரம்

உங்கள் முன்னேற்றம் குறித்து சோதிப்பதற்காக ஒரு பின்-கவனிப்புத் தேதியும் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படலாம்.

Supported by Servier in the form of
an educational grant



ESC

Working Group
Cardiovascular
Pharmacotherapy

பிசிஐ செய்துகொண்ட பின் என் வாழ்க்கை

இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, நடவடிக்கைகள், மருந்துகள் அல்லது வாழ்க்கை மாற்றங்கள் குறித்து உங்களுக்கு இருக்கும் கேள்விகளைக் கேட்கலாம், அல்லது உங்களது வேறு கரிசனைகள் பற்றிப் பேசலாம்.

மீட்பும் குணமடைதலும்: நினைவில் வைக்கவேண்டியவை



முதல் சில நாட்களில், கெத்தீட்டர் சொருகப்பட்ட பகுதியிலுள்ள சருமத்தில் சிராய்ப்பு ஏற்படலாம். இது ஒன்றும் பிரச்சனையல்ல என்றபோதிலும், அவ்விடம் சிறிது காலத்துக்குப் புண்ணாகியிருக்கலாம். அவ்வப்போது புண் தொற்றடையலாம். புண் ஆறுகிறதா என்று தொடர்ந்து கண்காணித்து வாருங்கள்.

இச்சிகிச்சையை பெற்றுக்கொண்ட பின் உங்கள் நெஞ்சில் தொடுவலி இருக்கலாம், இது இயல்புதான், இது பொதுவாக ஒருசில நாட்களில் மறைந்துவிடும். அவசியப்பட்டால், வலி நிவாரணத்துக்காக நீங்கள் பேரசிடமால் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பிசிஐ செய்துகொண்ட பெரும்பாலானவர்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்த ஒரு வாரத்துக்குள் குணமடைந்து, பணிக்குத் திரும்புகிறார்கள். நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து சென்றபின் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் முன்னேற்றம் குறித்து தெரிந்துகொள்ள விரும்புவார். பின்-கவனிப்பு வருகையின் போது, உங்கள் மருத்துவர் உங்களைப் பரிசோதித்து, (தேவைப்பட்டால்) உங்கள் மருந்துகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவார், மற்றும் ஒட்டுமொத்தமாக எப்படி குணமடைகிறீர்கள் என்பதைச் சோதிப்பார்.

நான் எப்போது வாகனம் ஓட்ட ஆரம்பிக்கலாம்?

நீங்கள் கரோனரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்துகொண்ட பின் ஒரு வாரத்துக்கு வாகனம் ஓட்டக்கூடாது. அது பாதுகாப்பானது என்று உங்கள் மருத்துவர் சொன்ன பிறகே நீங்கள் மீண்டும் வாகனம் ஓட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.



நான் எப்போது பணிக்குத் திரும்பலாம்?

நீங்கள் ஒரு திட்டமிட்ட (அவசரநிலை அல்லாத) கரோனரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்துகொண்ட பின், பொதுவாக ஒரு வாரத்தில் பணிக்குத் திரும்பலாம்.

எனினும், மாரடைப்புக்குப் பின் அவசரநிலை ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்துகொண்டால், முழுமையாகக் குணமடைந்து பணிக்குச் செல்ல பல வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் எடுக்கக்கூடும்.

என் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் அவசியமா?

உங்களுக்கு கரோனரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்யப்பட்டிருந்தால், எதிர்காலத்தில் மேற்கொண்டு பிரச்சனைகள் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்க நடவடிக்கைகள் எடுப்பது முக்கியம். இதில் உட்படும் நடவடிக்கைகள்:

- உங்கள் எடை அதிகமாக இருந்தால் அதைக் குறைக்கவும்
- நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் அதை நிறுத்திவிடுங்கள்
- கொழுப்பும் உப்பும் குறைவாக உள்ள ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்
- சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



நான் கொஞ்சம் புகைப்பிடிக்கலாமா?

இல்லை, புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்திவிடுங்கள்!!!

நீங்கள் இன்னும் அதற்குப் பழக்கப்படவில்லை என்றால், இப்போதே நடவடிக்கை எடுப்பது உதவிகரமாக இருக்கும். அவ்வப்போது ஒருசில சிகரெட்களை பிடிப்பது கூட கொடிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

அது எப்படி இதயத்துக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது என்பதைப் பாப்போம்:

- புகைப்பிடிப்பதால் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் தற்காலிகமாக அதிகரிக்கும். நாளடைவில் இதன் விளைவாக தமனிகள் தடித்துவிடும். எல்டிஎல், குறைந்த அடர்த்தி லிபோப்ரோட்டீன். "கெட்ட" கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் இது, தடிமனடைந்த திசுவடன் ஒட்டிக்கொண்டு, இரத்த வெள்ளணுக்களுடன் சேர்ந்து இரத்த உறைக்கட்டிகளை உருவாக்குகிறது.
- புகைப்பிடிப்பது எச்டிஎல் என்ற உயர் அடர்த்தி லிபோப்ரோட்டீனை குறைக்கிறது. "நல்ல" கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் இது, இரத்தக் குழாய்களில் திப்பி சேர்ந்துகொள்வதைத் தடுக்கிறது.
- புகைப்பிடித்தால், உடற்பயிற்சி செய்ய அதிகச் சிரமமாக இருக்கும்.

உடல் எடை ஒரு பிரச்சனையா?

மிகுந்த எடை மற்றும் உடல் பருமன் கொண்டிருப்பது இதய நோய்க்கு ஓர் ஆபத்துக் காரணி.



- முதலில் ஆரோக்கிய உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி குறித்த மருத்துவ ஆலோசனையை பின்பற்றுங்கள். இந்தச் சிறு புத்தகத்தில் உள்ள தகவல்களை வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தி உங்கள் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் ஓர் உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைத் தொடங்குங்கள்.
- சிறிய நடவடிக்கைகளாக இருந்தாலும் அதைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

உங்கள் எடை ஆரோக்கியமான அளவில் உள்ளதா அல்லது சிறிது எடையை குறைக்க வேண்டுமா என்பதை அறிந்துகொள்ள இந்த அட்டவணை பயன்படுத்துங்கள்.

உடற் பொதிக் குறியீடு அட்டவணை

எடை கிலோ	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7		
உயரம் செமீ	குறை எடை						ஆரோக்கியமான எடை						மிகை எடை						உடல் பருமன்				மிகுந்த உடல் பருமன்			
152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40		
157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39		
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38		
162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37		
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35		
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34		
170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33		
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32		
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32		
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30		
180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30		
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29		
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28		
187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27		
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26		
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26		

உணவுப் பத்தியத்தை நான் பேண வேண்டுமா?

உணவு குறித்து அலட்சியம் காட்டாதீர்.

உங்கள் தமனியில் ஒரு ஸ்டென்ட் பொருத்தப்பட்டிருப்பதால், எல்லாம் சரியாகிவிட்டது அதனால் அதிகக் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் செறிவுற்ற கொழுப்பு கொண்ட உணவுகளை உண்ணலாம் என்று எண்ணக்கூடாது.

உணவுச் சீட்டுகளை கவனமாகப் படித்துப் பாருங்கள். கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் சோடியத்தை (உப்பு) இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். "மாறுபக்க" கொழுப்புகளைத் தவிர்த்திடுங்கள், நிறைவுற்ற கொழுப்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். உணவில் குறைவாக உப்பு பயன்படுத்துங்கள் உணவுச் சீட்டுகளில் இருக்கும் "குறைவான கொழுப்பு", "கொலஸ்ட்ரால் இல்லை" போன்ற சொற்களின் அர்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். மேலும், ஓர் உணவில் ஒன்று "இல்லை" என்றால் இன்னொன்று "நிறைய" இருக்கும் என்பதையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்!

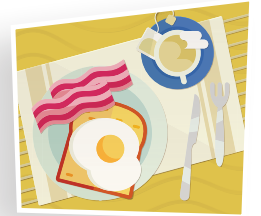
மேலும், பல இருதய மருத்துவர்கள் மத்தியத் தரைக்கடல் பாணி உணவை பரிந்துரைக்கிறார்கள், இதில் ஆலிவ் எண்ணெய், கனிகள், காய்கறிகள், மீன்கள் போன்றவை அடங்கும், இவை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறையை பராமரிக்க சில முக்கியமான குறிப்புகள்:

- வாரத்துக்கு 2 பாக அளவுகள் மீன் சாப்பிடுங்கள், இதில் குறைந்தது ஒரு பாக அளவாவது எண்ணெய் மீன்களை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
- தினமும் குறைந்தது 5 பாக அளவுகள் கனிகளும் காய்கறிகளும் உண்ணுங்கள்
- கொழுப்பை, குறிப்பாக செறிவுற்ற கொழுப்பை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- உட்கொள்ளும் உப்பு அளவை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- கொலஸ்ட்ரால் - "எவ்வளவு குறைவோ அவ்வளவு சிறந்தது"

உணவுக்கான பரிந்துரைகளை நான் பின்பற்றினால் போதுமா அல்லது உடற்பயிற்சியும் செய்யவேண்டுமா?

உணவும் உடற்பயிற்சியும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை, ஏனென்றால் அவை இரத்தக் குழாய்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றன, அதன் விளைவாக இதயநாள மண்டலத்துக்கு நல்ல பலன்கள் கிடைக்கிறது. எண்டோதெலியம் என்ற இரத்தக் குழாயின் உட்சுவரை ஆரோக்கியமாகப் பேணுவதற்கு நைட்ரிக் ஆக்ஸைடு மிக முக்கியமானது, அது எண்டோதெலியல் செல்களுக்குள் எல்-ஆர்கினின் என்ற அமினோ அமிலத்திலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது, இது உணவிலிருந்தே கிடைக்கிறது (இதற்கான சிறந்த ஆதாரங்கள்: அவரை, மீன், கனிகள், காய்கறிகள் மற்றும் கொட்டைகள்). மேலும், நைட்ரிக் ஆக்ஸைடு உற்பத்தி, லேசானது முதல் மிதமானது வரையிலான உடற்பயிற்சி மூலம் தூண்டப்படுகிறது. ஆக, உணவும் உடற்பயிற்சியும் சரியாக இருந்தால் 1 வருடத்துக்குப் பிறகு இதய நோய்களுக்கான வாய்ப்பு 50% குறையும்!





உடற் செயல்பாடு என் இதயத்துக்கு கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துமா?

மாரடைப்பு, இதய அறுவைசிகிச்சை, அல்லது ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்துகொண்ட பின் இதயத்துக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். உண்மை இதற்கு மாறானது. வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்வது உங்கள் இதயத் தசையை வலுப்படுத்த உதவும். மேலும் அது இதய நோய்க்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும், அதேபோல் உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் கொலஸ்ட்ரால், உடல் பருமன் போன்ற இதயநோய்க் காரணிகளையும் கட்டுப்படுத்தும்.

இதய நோய் உள்ளவர்கள் வழக்கமாக உடற்பயிற்சியும், இதயத்துக்கு ஆரோக்கியமான மாற்றங்களையும் செய்துவந்தால், பிறரை விட அதிக ஆயுள் கொண்டிருப்பார்கள். ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்த பின், உங்கள் மருத்துவர் 'சரி' என்று சொன்னதும் உடற்பயிற்சியைத் தொடங்கிவிடுங்கள்.

பிசிஐ செய்துகொண்ட பின் எப்படி உடற்பயிற்சியை தொடங்குவது?

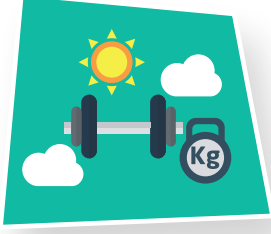


பிசிஐ செய்துகொண்ட பின் குணமடைந்து வருகிறீர்கள் என்றால், மெதுவாக உடற்பயிற்சியை தொடங்குங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்போது உடற்பயிற்சியின் மட்டத்தை கூட்டுங்கள். உதாரணமாக, முதலில் உங்களுக்குச் சௌகரியமான வேகத்தில் நடைபோடத் தொடங்குங்கள். பிறகு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீங்கள் நடக்கும் தூரம் மற்றும் நேரத்தை கூட்டுங்கள். ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்துகொண்ட பின் உடற்பயிற்சி செய்வது இன்றியமையாதது. உடற்பயிற்சி, மேற்கொண்டு இதயப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கும்.

நடைப் பயிற்சித் திட்டம் இதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம், நடப்பதே மிகச் சுலபமான உடற்பயிற்சி. நீங்கள் விரும்பிய படி, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று தடவை நடைபோடச் செல்லலாம்.

வாரம் 1	ஒரே நேரத்தில் நிமிடம் 5-10
வாரம் 2	ஒரே நேரத்தில் நிமிடம் 10-15
வாரம் 3	ஒரே நேரத்தில் நிமிடம் 15-20
வாரம் 4	ஒரே நேரத்தில் நிமிடம் 20-30
வாரம் 5	வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் 30-45 நிமிடம்

மூட்டு வலி அல்லது மருத்துவ/ அறுவைசிகிச்சை உங்கள் இலக்கைக் குறைத்துவிடுகிறது என்றால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவர், செவிலியர் அல்லது பிசியோதெரபிஸ்டிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.



நான் செய்யும் உடற்பயிற்சி சரியான வீரியத்தில் உள்ளதா என எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

உங்கள் உடற்பயிற்சி எந்தளவு வீரியம் கொண்டது என்பது முக்கியம். வெகு குறைவாக இருந்தால் நேரம் தான் வீணாகும், பலன் இருக்காது. அதேவேளை, அது வெகு அதிகமாக இருந்தால், ஒரு சிறிய அல்லது பெரிய இதயப் பிரச்சனைக்கு வழிவகுக்கலாம். உங்கள் உடலின் சமிக்கைகளை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யும்போது பேசமுடியும் நிலையில் இருக்கவேண்டும். இது 'நடைப் பேச்சுச் சோதனை' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம், உங்கள் சக்திக்குட்பட்டு உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா என்பதை எளிதாக அறிந்துகொள்ள முடியும்.

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது வியர்ப்பதும், தசைகள் களைப்படைவதும் இயல்பே. ஆனால் நெஞ்சு வலி, இறுக்கம், மிதமானது முதல் கடுமையான மூச்சடைப்பு, தலைசுற்றல், குமட்டல், பயங்கர அசதி, அல்லது மயக்கம் வருவது போல் இருப்பது போன்றவை இயல்பானதல்ல.

உங்களுக்கு இந்த அறிகுறிகள் எதுவும் ஏற்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அழையுங்கள்.

எனது உடற்பயிற்சி இலக்கு எவ்வளவு?

வாரத்துக்கு 2.5 மணிநேரம் மிதமான வீரியத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதுவே அமெரிக்க இருதய சங்கம் பரிந்துரைக்கும் உடற்பயிற்சியின் அளவு. மிதமான வீரியமுள்ள பயிற்சிகளின் உதாரணங்கள்: நடை, சைக்கிளிங், படகு ஓட்டுதல், படிக்கட்டு ஏறுதல்.



எத்தகு பயிற்சிகள் எனக்குச் சிறந்தது?

நீங்கள் செய்து மகிழக்கூடிய பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தமான செயல்பாடுகளே சிறந்த உடற்பயிற்சி. செய்வதற்கு மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் உடற்பயிற்சித்திட்டத்தை தொடர்ந்து மேற்கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு எது பாதுகாப்பானது என்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்துரையாடி, வெவ்வேறு பயிற்சிகளைச் சோதித்துப் பார்த்து, எது மிக ஆர்வமாக இருக்கிறதோ

அதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

நாள் முழுக்க உடற்பயிற்சி பரவியிருக்கட்டும். உடற் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க, உடற்பயிற்சியை மட்டும் அதிகரித்தால் போதாது, வாழ்க்கை முறையையே மேலும் சுறுசுறுப்பாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும். நாள்

பிசிஐ செய்துகொண்ட பின் என் வாழ்க்கை

முழுக்க செயல்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகம் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அப்படியென்றால், நீங்கள் செல்லவேண்டிய கட்டிடத்துக்கு சற்று தூரத்திலேயே வாகனத்தை நிறுத்திவிட்டு நடக்கலாம், லிஃப்டுக்கு பதிலாக படிக்கட்டில் ஏறிச் செல்லலாம், அல்லது மதிய உணவு இடைவேளையில் ஒரு 15 நிமிடம் சற்று நடைபோடலாம்.

உங்கள் முன்னேற்றத்தை கவனித்து வாருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும், உங்கள் செயல்பாடு குறித்து எழுதிவையுங்கள் அல்லது மொபைல் ஆப் மூலம் பதிவுசெய்யுங்கள். இது உங்கள் முன்னேற்றத்தை கவனித்துவர உதவும். இந்தத் தகவல்கள், இலக்குகளை அமைத்துக்கொள்வதற்கும் உற்சாகமாக இருப்பதற்கும் உதவும். இவ்வளவு முன்னேறிவிட்டீர்களா என்பதை நீங்களே உணர்ந்து பெருமைப்படுவீர்கள்.

பிசிஐ அல்லது கரோனரி ஆர்டரி பைபாஸ் கிராஃப்டிங் (சிஏபிஐ) செய்துகொண்ட நோயாளிகளும், தொடர்ந்து ஆஞ்சைனா, உள்ரங்கமான இரத்தத் தடை, உடற்பயிற்சி-தூண்டிய கரோனரி நிகழ்வுகளுக்கான அதிக வாய்ப்பு போன்றவை உள்ள நோயாளிகளும் போட்டி விளையாட்டுக்களில் பங்கெடுக்கக் கூடாது.

உடலுறவு கொள்வதில் பிரச்சனை இல்லையா?

உங்கள் பாலுறவு வாழ்க்கை முன்பு ஆஞ்சைனாவினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம், ஆனால் ஒரு கரோனரி ஆஞ்சியோபிளாஸ்டிக்குப் பிறகு நீங்கள் பாலுறவுக்குத் தயாராக இருப்பதாய் உணர்ந்தால் அதை மீண்டும் தொடங்கலாம்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் கரிசனைகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்துபேசுங்கள். நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, உடலுறவு கொள்வது என்பது, இரண்டு மாடி படிக்கட்டு ஏறுவதைப் போன்ற அளவில் இதயத்துக்கு உளைச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடியது.



நான் என் மருந்துகள் எடுப்பதைத் தொடர வேண்டுமா?



பிசிஐ என்பது, கரோனரி இதய நோயின் (சிஎச்டி) அறிகுறிகளைக் குறைக்க முடியும் என்றபோதிலும், அது சிஎச்டி -யையோ அல்லது அதன் பின்னணிக் காரணிகளையோ குணப்படுத்த முடியாது. எனவே, உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகள் எடுப்பதை நீங்கள் தொடர வேண்டும்.

- பரிந்துரைத்த படி உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம்.
- உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்காமல் எவ்வொரு மருந்தையும் நிறுத்திவிடாதீர்கள்.
- உங்கள் மருந்துகளை எடுப்பதற்கு குளிர்ந்த தண்ணீரையே பயன்படுத்துங்கள்.