Written by - Dr.M.K.முருகானந்தன் M.B.B.S(Cey), D.F.M(SL), M.C.G.P(SL) குடும்ப வைத்திய நிபுணர் -
Wednesday, 14 March 2012 20:41 - Last Updated Thursday, 15 March 2012 18:13

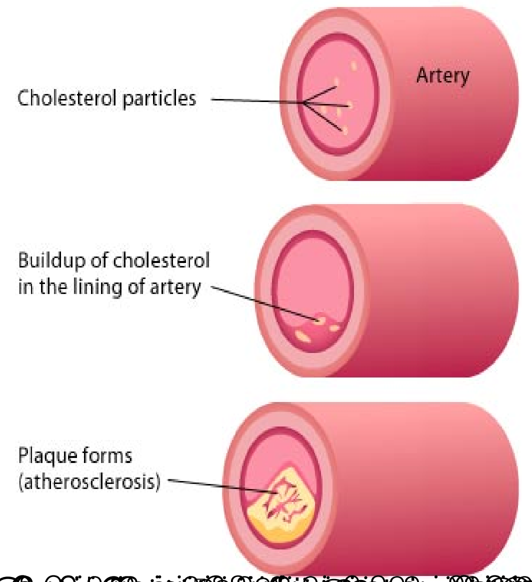
[□□□□□□ '□□□□□□□□□'□□ '□□□□□□□□?□□□□□□□□?'□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□. -□□□□]□□□□

உங்களுக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்டரோல் அதிகம் என இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு மாத்திரமல்ல இன்னும் பலர் இந்தக் கொலஸ்டரோல் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் பரிதாபம் என்னவென்றால் மிகப் பெரும்பாலானவர்கள் தமக்கு இப்பிரச்சனை இருப்பதை அறியாமல் இருப்பதுதான். இதற்குக் காரணம் இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொலஸ்டரோல் அதிகரித்த நிலையானது எந்தவித அறிகுறிகளையோ பாதிப்புகளையோ உடனடியாக வெளிக்காட்டுவதில்லை. வைத்திய ஆலோசனையும் இரத்தப் பரிசோதனையும் மாத்திரம்தான் இப்பிரச்சனை உங்களுக்கு இருப்பதை ஆரம்பத்திலேயே உணர்த்தும். ஆனால் நடுத்தர வயதிலும் முதுமையிலும் வரக்கூடிய சில ஆபத்தான நோய்களுக்கு இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொலஸ்டரோல் ஒரு அடிப்படைக் காரணமாகும்.

**□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□?**

கொலஸ்டரோலும் ஏனைய கொழுப்புகளும் இரத்த நாடிகளின் சுவர்களில் படிந்து உடல் உறுப்புகளுக்கான இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கின்றன. இதனால், பக்கவாதம், அஞ்சைனா, மாரடைப்பு முதலான இருதய நோய்கள்,சிறுநீரகநோய்கள் போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.இத்தகைய ஆபத்தான நோய்கள் உங்களுக்கு வராமல் தடுக்கவே கொலஸ்டரோல் பற்றிய அறிவு எல்லோருக்கும் தேவைப்படுகிறது. அத்துடன் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியமாகிறது. இது வயதானவர்களுக்கான பிரச்சனை என எண்ண வேண்டாம்., நடுத்தர வயதினரையும் பாதிக்கும் விடயமாக இருக்கிறது. அது மட்டுமல்ல குழந்தைப் பருவத்திலேயே இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிவது ஆரம்பித்து விடுவதால் எல்லோருமே தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதுடன் அதனைத் தடுக்கும் முயற்சியில் இளவயது முதலே ஈடுபட வேண்டிய முக்கியமான விடயமாகவும் உள்ளது.

**□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□?**




kathirmuruga@hotmail.com