ಹೃದಯದ ರಸಾಯನ

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಜೀವನಾಡಿಗಳು. ಇವು ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ಮೈನಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಳಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೃದಯವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ಈ ನಾಳಗಳ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದಾಗ, ಅಪಧಮನಿಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಪಧಮನಿ ಕಾಠಿಣ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯದೆ ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಧೂಮಪಾನವು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಅತಿಯಾದರೆ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.