



# ഹൃദ്രോഗം കാരണങ്ങൾ ചികിത്സകൾ ഡോ. കെ.എസ്. മോഹനൻ



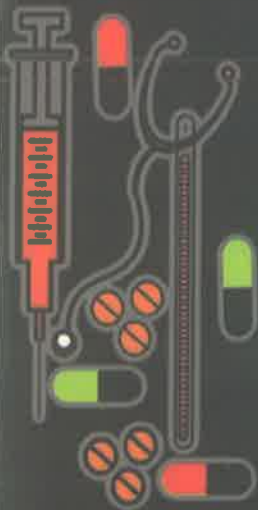
ലൈഫ്സ്റ്റൈൽ രോഗങ്ങളിൽ മുൻപന്തിയിലാണ് ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ സ്ഥാനം. അനാരോഗ്യകരമായ ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ഭക്ഷണസംസ്കാരവും വ്യായാമരഹിതമായ ജീവിതശൈലിയും ടെൻഷനും കേരളീയരുടെ ഹൃദ്രോഗനിരക്ക് ഗണ്യമായി വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഒരു നവജീവിതശൈലി സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കാം. അതിനുള്ള പ്രായോഗിക വഴികൾ അടങ്ങിയ പുസ്തകം. ഒപ്പം ഹൃദ്രോഗചികിത്സയിൽ അടുത്തയിടെ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ.



SIL -3131 വില: ₹ 70.00



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്  
തിരുവനന്തപുരം

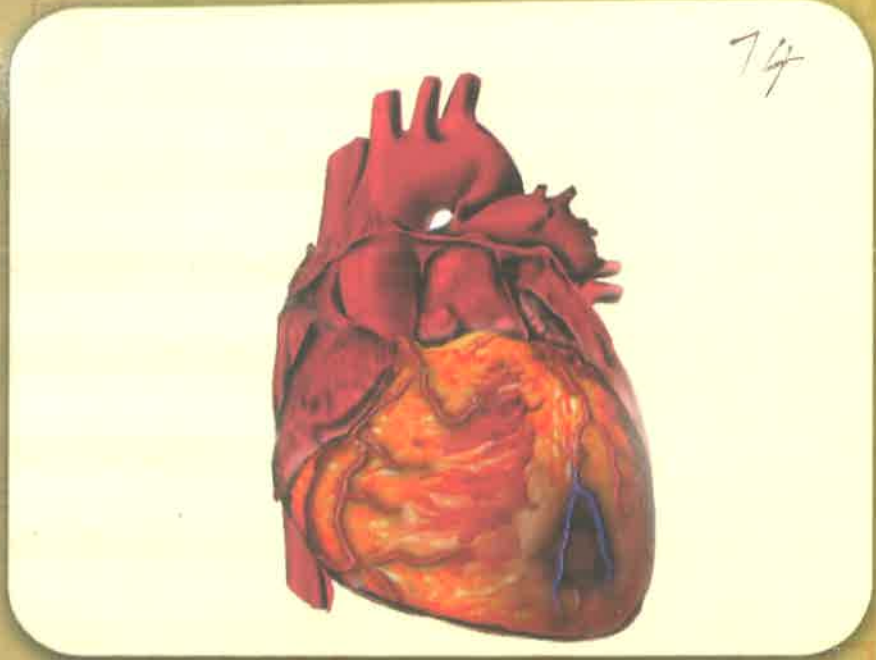


ആരോഗ്യ പുസ്തക കേന്ദ്രം

ഹൃദ്രോഗം കാരണങ്ങൾ ചികിത്സകൾ ഡോ. കെ.എസ്. മോഹനൻ



# ഹൃദ്രോഗം കാരണങ്ങൾ ചികിത്സകൾ



ഡോ. കെ.എസ്. മോഹനൻ





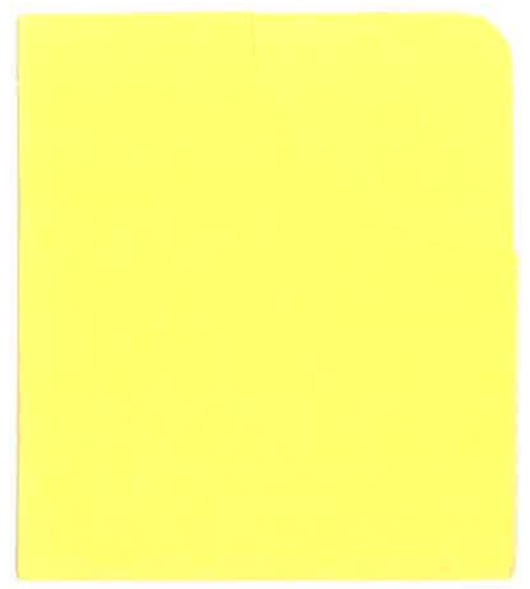
**COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT  
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU**

Acc. No. 1865.....

Call No.....

**This book should be returned on or before the  
date last given below.**

--	--	--



Malayalam  
**HRIDROGAM**  
Karanagal, Chikilsakal

by  
**Dr. K.S. Mohanan**

First Edition : April, 2012  
Second Edition: July 2013

Reset at  
SIL-DTP Section

Printed at  
Mattathil Printers & Publishers (P) Ltd.  
Changanassery

Published by  
The State Institute of Languages, Kerala,  
Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala,  
Thiruvananthapuram, 2012

Copies : 1000



SIL / 3131

ISBN 978-81-7638-470-4

Published by the State Institute of languages, Kerala,  
Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme  
for production of text books and literature in regional  
languages, at the University level of the Government of  
India, Ministry of Human Resource Development , New Delhi.

Price : Rs. 70/-



# ഹൃദ്രോഗം കാരണങ്ങൾ ചികിത്സകൾ

ഡോ. കെ.എസ്. മോഹനൻ



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്  
തിരുവനന്തപുരം

കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മാനസികമായ സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവും സ്വായത്തമാക്കാനായി വിശ്രാന്തിയുടെ മാർഗങ്ങളായ യോഗ, ധ്യാനം, ഹോബികൾ തുടങ്ങിയവയിൽ സക്രിയമാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

മലയാളി ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താനായി ഫലപ്രദമായ ചില മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് ശുഭസൂചകമാണ്. പ്രഭാതത്തിലെ നടപ്പ് ഇപ്പോൾ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽപ്പോലും ഒരു സാധാരണകാഴ്ചയാണ്. പുകവലി ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിൽ വരുത്തലും പൊരിച്ചതുമൊക്കെ ഒഴിവാക്കി, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി സ്വീകരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും കൂടി വരുന്നുണ്ട്.

നമ്മൾ ഉറങ്ങുമ്പോഴും ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും സദാജാഗ്രതയോടെ അവിരാമം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതോടൊപ്പം ഹൃദ്രോഗചികിത്സയിൽ അടുത്തയിടെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഹൃദയത്തിന്റെ ഘടനയെക്കുറിച്ചും ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചും ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ നിയന്ത്രണമാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ വ്യക്തമായ ധാരണ വായനക്കാർക്ക് പകർന്നു നൽകാൻ ഡോ. കെ. എസ്. മോഹനന്റെ ഈ പുസ്തകം ഉപകരിക്കുമെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ മാന്യവായനക്കാർക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം

1, ഏപ്രിൽ 2012

ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ

1. ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ	1
2. എന്താണ് ഹൃദ്രോഗം?	7
3. ഹൃദയാഘാതം	15
4. ഭക്ഷണക്രമവും ഹൃദ്രോഗവും	26
5. പ്രമേഹവും ഹൃദ്രോഗവും	31
6. പുകവലിയും ഹൃദ്രോഗവും	34
7. വ്യായാമവും ഹൃദയാരോഗ്യവും	37
8. രക്തസമ്മർദ്ദവും ഹൃദ്രോഗവും	41
9. ദുർമ്മേദസ്സും ഹൃദ്രോഗവും	46
10. മദ്യവും ഹൃദയാരോഗ്യവും	48
11. ഹൃദ്രോഗം സ്ത്രീകളിൽ	49
12. ജന്മനായുള്ള ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ	51
13. ഹൃദ്രോഗം തടയുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?	54
14. റുമാറ്റിക് ഫീവറും വാൽവുകളുടെ തകരാറുകളും	59
15. കൊറോണറി ആൻജിയോഗ്രാഫി കൊറോണറി ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി കൊറോണറി ബൈപാസ് ഓപ്പറേഷൻ	63
16. ഗർഭാവസ്ഥയും ഹൃദ്രോഗവും	66
17. ഹൃദ്രോഗവും മാനസികാരോഗ്യവും	70