



ಆರೋಗ್ಯ



ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂದೇನು?

ಹೃದಯಕ್ಕಾಗುವ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಗಾಯವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಯಾರೂ ಲಘುವಾಗಿ ಕಾಣಬಾರದು.

■ ಡಾ. ಗಿರೀಶ್ ಎಸ್.ಗೋಡಬೋಲೆ

ಹೃದಯನಾಳದ ರೋಗ (ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಡಿಸೀಸ್ -ಸಿವಿಡಿ) ವಿಶ್ವದ ನಂಬರ್ ಒನ್ ಕೊಲೆಗಾರ. ಸಿವಿಡಿಯ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಾಂತರವೆಂದರೆ ಹೃದಯ ಸ್ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಊತದಿಂದ ಸಾವು ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಯುವಂತಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಗಂಭೀರ ರೂಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದರ ಗಂಭೀರತೆ, ಗುಣಮುಖವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಚಾನಕ್ ಆಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಘಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯವಾಗಲು ಕೆಲ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಮುರಿದು ಹೋದರೆ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕಾದರೆ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಗುಣಮುಖವಾಗಬೇಕು. ಹೃದಯಕ್ಕಾಗುವ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಗಾಯವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಯಾರೂ ಲಘುವಾಗಿ ಕಾಣಬಾರದು.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ವೇಳೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆದ ಘಾಸಿಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಇದರಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಎಷ್ಟು

ಸಮಯದವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಫಿಸಿಕಲ್ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಅನ್ನು ಮರಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. (ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಶನ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ) ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು. (ಇದಕ್ಕೆ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ)

ದೈಹಿಕ ಅಂಶಗಳು
ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ನಂತರದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಚಿತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಆದ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಬಾರದು. ಉದ್ಯೋಗ ಅಂಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಗುಣಮುಖರಾಗಿ 2 ರಿಂದ 4