

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ

ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಋತುಬಂಧ, ಅಧಿಕ ತೂಕ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು.

ನಲುವತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷದ ಸರೋಜಮ್ಮನಿಗೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಸಂಕಟ. ತಾಳಲಾರದ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ. ಋತುಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರತ್ತ ಧಾವಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ್ದು 'ಇದು ಹೃದ್ಯೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ' ಎಂದು. ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸರೋಜಮ್ಮನವರು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಿಪಿ, ಎಕ್ಸರೇ, ಇಸಿಜಿ, ತೂಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಹೌದು, ಇಂದು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ವಿಪರೀತ ತೂಕ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ, ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಮುಂತಾದವು ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯ ಗಂಡಸರ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಕೊಂಚ ದುರ್ಬಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರು, ಒತ್ತಡಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಋತುಬಂಧ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಮುಂತಾದವು.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೃದಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದು. ಒಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅಧಿಕ ತೂಕವಿರುವ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ವಿವೇಕ್ ಬಾಳಿಗ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ವಾಗುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇಸಿಜಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. ಸಮತೂಕದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

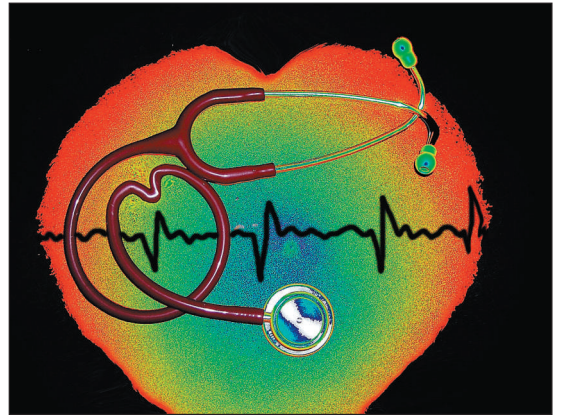
ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್) ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಡೆದಾಡಲೂ

ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನುವವರೂ ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಜತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅನುಪಮಾ ದಿನೇಶ್.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು, ಉರಿ, ವೇಗವಾಗುವ ಉಸಿರಾಟ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ವಾಂತಿ ಬರುವ ಹಾಗಾಗುವುದು, ಮುಖ, ಅಂಗೈ ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಎದೆನೋವು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ವಾನ ತಪ್ಪಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾರ್ಡಿಯೋ ಗ್ರಾಂ (ಇಸಿಜಿ) ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಇಸಿಜಿ ನಂತರ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಲೈಜಿಯೋಗ್ರಾಂ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಡೆತಡೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಬೇಕು, ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ಈಜು ಮುಂತಾದವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಐಎಚ್) ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಾಸ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮುಂತಾದವು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು; ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದ್ಯೋಗ ಬಂದರೆ ಅವರ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಕಾಣುವುದೂ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್