

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗುವುದೇಕೆ?

‘ಡಾಕ್ಟರೇ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾಕೋ ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರ್ತಾನೇ ಇಲ್ಲ. ಬಂದೂ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ’.

‘ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ಪತಿ ಬಹಳ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರು ನಿಂತಂತೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ’.

‘ಡಾಕ್ಟೇ, ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟು...’

ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಗಾಗ ರೋಗಿಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಕೋವಿಡ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

ನಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೊಲೆಸ್ತಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮೃತ್ಯು, ವಾರ್ಷವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆ



ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. 6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಬಲಹೀನ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪದೇ ಪದೇ ಎದನೋವು ಇದ್ದಾಗಲೂ ನಿದ್ದೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಲಹೀನ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ, ಹೃದಯದ, ಮೆದುಳಿನ, ಬೊಜ್ಜುತನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತಗಳೆಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

-ಡಾ. ಸುರೇಶ ಸಗರದ

ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರು, ರಾಯಚೂರು



ಸ್ವೀಪ್ ವೆಲ್ಸ!

ಆಗುವುದು, ಸ್ಪೋಕ್ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು 2012ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿತ್ತು. ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಆದಾಗ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಯೇ ಗೊರಕೆಗೆ ಕಾರಣ. ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೊಳವೆ ಜಾಗ ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಆಗಿ ಅದು ಗೊರಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯೂ ಹೌದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಂಕೃಷ್ಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರಲು ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಅವಮಾನದ ನೋವು, ನಾಳೆ ಏನಾಗುವುದೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಕೆಟ್ಟ ಅನಿಷ್ಟಕಾರಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ

ಕಲಾವಿದನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖನಿದ್ದೆ