



ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹೃದಯಾಘಾತ



ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮೃತಪಡುವ ಯುವಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಂಥ ಚಟಗಳು, ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಾಬೀತಾದರೂ ಎಲ್ಲ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವುಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

★ ಡಾ. ಸದಾನಂದ ಬಿ. ನಾಯ್ಕ್

* ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆ ಯುವ ಉದ್ಯಮಿಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಮೃತಪಟ್ಟಾಗ ಆತನ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ 42.

* ಮಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ಯುವ ತಾರೆ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಟಿಸುತ್ತಾ ಶೂಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಕ್ಷಣ ಎದೆನೋವು ಬಂದು ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದ. ಆತನಿಗೆ ಕೇವಲ 31ರ ಹರೆಯು.

* ಓದು ಮುಗಿಸಿ ಆಗಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ ಸೇರಿ ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ ಬರುವಂತಾಯಿತು ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದೆರಗಿದ ಬರಸಿಡಿಲು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ ಯುವಕ ಚಿರನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಕೇವಲ 28ರ ಆಸುಪಾಸು.

* ರಾತ್ರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿ ಎಂದಿನಂತೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಿದ 43ರ ಯುವಕ ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮೃತಪಟ್ಟ.

.. ಹೀಗೆ ಹರೆಯದ ಜನ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸುದ್ದಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೂಚನೆ ನೀಡದೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದೆರಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವು ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ನೋವು ತರುವ ವಿಚಾರ. ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಯುವಕ ಈ ರೀತಿ ಮೃತಪಟ್ಟರೆಂತೂ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅದು ತುಂಬಲಾರದ ನಷ್ಟವೇ ಸರಿ.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವವರ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರಾಯ 65 ವರ್ಷವಿದ್ದದ್ದು. ಈಗ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, 45 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಅಪಾಯದ ಕರೆಫಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತಿದೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸರಾಸರಿ 56 ವರ್ಷವಿದ್ದದ್ದು, ಈಗ 38ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಲು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಜೀವನ ಕಳೆಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಯಯದಲ್ಲೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕಟುಸತ್ಯ.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಹೃದಯದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ

ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುವುದು ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ [block] ಉಂಟಾದಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ atherosclerosis ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು 15 ರ ಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ರಕ್ತನಾಳದ ಭಿತ್ತಿಯ ಪದರಗಳಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವಿವಿಧ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬೀಜರಕ್ತಕಣಗಳು, ನಾರು ಕಣಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡುಸಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಕ್ ಎನ್ನುವ ತಡೆ ರಚನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಧೂಮಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗಡೆ ರಕ್ತಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿ, ರಕ್ತದ ಒಳಹರಿವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ, ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೂ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಯುವಕರಲ್ಲೂ, ವಯಸ್ಕರಂತೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತಡೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ (ಬ್ಲಾಕ್) ಇದ್ದರೆ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದೇ ರಕ್ತನಾಳದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈ ಅಕಾಲಿಕ