ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಕಾರಣಗಳೇ.

ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಚುಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವ ಭರಾಟೆ

ಉದ್ಯೋಗ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದಿಡೀರನೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತವಾದಾಗ (Coronary artery spasm) ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಲನ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮೈದಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಿಡ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಪಿಷ್ಟ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಅವಗಣನೆ ಮಾಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿರುವುದು.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿ, ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿರುವವರು, ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ (IHD) ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಆನುವಂಶಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಮುನ್ನೂಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು

ಎದೆ ನೋವು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವಂತೆ, ಒತ್ತಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಹಿಸುಕಿದಂತೆ ಅನುಭವ

ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಡ ಬಾಹುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಳ ದವಡೆ, ಕತ್ತು, ಬಲ ಬಾಹು, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಮೇಲು ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಪಸರಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲುಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಉರಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಅಸುನೀಗುವ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವಿನ ಬದಲಾಗಿ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ

ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟಗಳು

ಕೇವಲ ದಪ್ಪಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಗೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದ ಸೋಮಾರಿಗಳೂ ಕೂಡಾ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಆಘಾತ ಆಗ ಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇದ್ದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಇಂತಹದ್ದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ರುಜುವಾತು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸವಾಲು.

ಎಲ್ಲ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದಲ್ಲ

'ಹೃದಯಾಘಾತ' ಪದವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಠಾತ್ ಆಗುವ ಸಾವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ಇದು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರುವ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರಚನಾ ವೈರುಧ್ಯಗಳು (Coronary Artery abnormalities)

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದಪ್ಪವಾಗುವಿಕೆ (Hypertrophic Cardiomyopathy). ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಹೃದಯ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಂಡು ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ (Long QT syndrome)

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವ ಹೃದಯದ ಇತರ ರೋಗಗಳು

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

ನಿಯತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ | ಮಾಡುವುದು

ಮದ್ಯಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು

ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿ, ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿರುವವರು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು

ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹಠಾತ್ ಮೃತ್ಯುವಶರಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ

ಆಟ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬಂದು ಬಿದ್ದಿದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮ ಮಾಡುವುದು

ಪರೋಪಕಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಮತ್ತು ಅತೀ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗದೆ ಇರುವುದು

ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.

ಹೀಗೆ ಯುವಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಇಡೀ ಸಂಸಾರವನ್ನು ದಿಕ್ಕುಪಾಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನು ಹದ್ದು ಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಡಲು ವೈದ್ಯರು, ಸರಕಾರ ಮತ್ತು ಜನರು ಪಣತೊಟ್ಟು, ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವರ್ತರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಮುನ್ನೂಚನೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರು ಮೂಡಬಿದರೆಯ ಆಳ್ವಾಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9845051005