ನಿಂತು ಹೋದರೆ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತ (ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುವುದನ್ನು 'ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ' (ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಅರೆಸ್ಟ್) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಹೃದಯದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು:

1. ಅತಿತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಗೀಳು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಅತಿತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಮೈಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಕಿರೀಟ (Coronary) ಧಮನಿಗಳ ಒಳಪದರವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

2. ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆ

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಕೆಳಕಂಡ ನಾಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು.

- ಕೀವು, ಗೀಜಿನ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಪೊರೆಗಳು (ಕಂಜಕ್ಟೈವಾ).
- ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುವ ನಾಲಿಗೆ. ಇದು ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ 'ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ನಾಲಿಗೆ' ಎಂತಲೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಂಡದಂತೆ ಕೆಂಪಾಗಿರುವ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು.
- ಕೆಂಪಾಗಿ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಒಣಗಿದ ತುಟಿಗಳು.
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ದಡಾರವನ್ನು ಹೋಲುವಂಥ ಕೆಂಪನೆಯ ದದ್ದುಗಳು.
- ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಒಂದೇ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು.

ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಇನ್ನಿತರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ: ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ಮೆದುಳುಪೊರೆಯ ಉರಿಯೂತ, ಹೃದಯದ ಹೊರಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೃದಯದ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು (Coronary aneurysm) ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಶರೀರದ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೇ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು 'ಬಹು ಅಂಗಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾ ನಂತರದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಇಂಥದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು 'ಕೊರೊನಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಬಹು ಅಂಗಗಳ ಉರಿಯೂತ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಉಬ್ಬಿದ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ಒಡೆದು ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆರ್ಜಿತ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

1. ಕಾರ್ಡಿಯೋಮಯೋಪಥಿ

ಕೆಲವು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಕಾರ್ಡಿಯೊಮಯೋಪಥಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಡಿಯೊಮಯೋಪಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಹಠಾತ್ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

2. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉರಿಯೂತ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಾಣುಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉರಿಯೂತವು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಉರಿಯೂತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟಾಗಿ ಹಠಾತ್ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು

ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಏರುಪೇರುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅರ್‍ರಿಥ್ಮಿಯಾ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗತಿಗಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಿಡಿಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ

ಅತಿತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

- ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕಡೇಪಕ್ಷ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲೂಡಿಸಬೇಕು.
- ಶಿಶುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಸಮತೋಲಿತ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು.
- ಸಿಹಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.
- ಆಟೋಟಗಳಂಥ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪರದೆಯ ವೀಕ್ಷಣಾ ಸಮಯವನ್ನು (ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಟೈಮ್) ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.