

ಪೋಷಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು.
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ನಿಯಂತ್ರಣ.
- ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೃಢೀಕರಿಸಿ ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು.

- ಜನ್ಯಜಾತ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.
- ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹಾಕಿಸುವುದು.
- ಗೋಲಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಬಟಾಣಿ, ನಾಣ್ಯ ಮುಂತಾದ ಘನವಸ್ತುಗಳು ಶ್ವಾಸವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳು ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗದಂತೆ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಿಡಿಯಬಹುದು. ಹೃತ್ಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಹೃತ್ಪಕ್ಷಿಯ ಸ್ವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಜನ್ಯಜಾತ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
 - ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಜ್ವರದಂಥ ಆರ್ಜಿತ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
 - ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು.
 - ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ.
 - ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಇಸಿಡಿ, ಇಕೊ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ

- ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ತೆರಾಲ್ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ (ಫೆಮಿಲಿಯಲ್ ಹೈಪರ್ ಕೊಲೆಸ್ತೆರಾಲೀಮಿಯಾ). ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ತೆರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ಕೊಲೆಸ್ತೆರಾಲ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಕಿರೀಟ (ಕರೊನರಿ) ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ (Cerebral aneurism)

ಧೂಮಪಾನ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆನುವಂಶೀಯತೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಒಳಪದರ ತೆಳುವಾಗಿ ಅವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 'ಅನ್ಯೂರಿಸಮ್' ಎಂದು

ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇಂಥ ಉಬ್ಬಿದ ಧಮನಿಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಡೆದು ಭಿದ್ರಗೊಂಡಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಶಿಶುಗಳ ಹಠಾತ್ ಮರಣದ

ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (SIDS)

ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಕೆಲ ಶಿಶುಗಳು ಯಾವುದೇ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ಮರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಶಿಶುಗಳ ಹಠಾತ್ ಮರಣದ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ತೊಟ್ಟಿಲ ಮರಣ' ಎಂಬುದು ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕರು ಇಂಥ ಮರಣವನ್ನು ಲಸಿಕೆಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕುವುದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಲಘು ಸ್ವರೂಪದ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು

ಹಠಾತ್ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

'ಶಿಶುಗಳ ಹಠಾತ್ ಮರಣದ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'ಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಖರ ಕಾರಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ: ಅಧಿಪೂರ್ವ ಶಿಶು, ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ ಶಿಶು, ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ, ಹದಿಹರೆಯದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪೋಷಕರ ನಿಷ್ಕಾಳಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಶಿಶುಗಳ ಹಠಾತ್ ಮರಣಗಳನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳೂ ಇವೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಶು ಮಗುಚಿಕೊಂಡು ಮಕಾಡೆ ಮಲಗದಿರುವಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು, ಸ್ನನಪಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ತಾಯಿಯು ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು, ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದ ಶಿಶು ಉಸಿರುಗಟ್ಟದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು ಸೇರಿವೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಚಿಕ್ಕ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂಥ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹೃದ್ರೋಗ ಎನ್ನುವುದೀಗ ಐವತ್ತು ಅಥವಾ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೃದಯ ಕೈಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಲೇಖಕರು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ತುಮಕೂರಿನ 'ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in