ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಹೃದಯತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಇದರ ತಡೆ ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್.

- ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮುಖ್ಯ. ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.
- ಟೀವಿ, ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ, ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ವರ್ಜ್ಯ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಸೂಪ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ.
- ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದ ವಯಸ್ಕರು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇಸಿಜಿ, ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಿಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎದೆನೋವು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲ ಸುಳಿವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಸುಕಿನ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಎದೆನೋವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

'ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ವೈಫಲ್ಯ' ಎಂದೂ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾದರೆ 'ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ವೈಫಲ್ಯ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಭಾಗದ ಹೃದಯ ವಿಫಲವಾಗುವುದನ್ನು 'ಎಡ ಹೃದಯದ ವೈಫಲ್ಯ' ಎಂದೂ, ಬಲಭಾಗದ ಹೃದಯ ವಿಫಲವಾಗುವುದನ್ನು 'ಬಲ ಹೃದಯದ ವೈಫಲ್ಯ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ

- ಜನ್ಮತಃ ಬಂದಿರುವ ಹೃದಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳು
- ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉರಿಯೂತ
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ
- ಕವಾಸಾಕಿ ಕಾಯಿಲೆ
- ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ಕೆಲವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಆಯಾಸ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಉಬ್ಬಸ, ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಬಳಲಿಕೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ನೊರೆಯಂಥ ಕಫದ ಉಗುಳುವಿಕೆ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಉಬ್ಬಸ, ಪಕ್ಕೆಯೆಳೆತ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಳೇ ಕಂದಮ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾದರೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಶಿಶು ಚೀಪುವುದನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುನಃ ಸ್ತನ ಚೀಪಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಕ್ ರೆಸ್ಟ್ ಸಕ್ ಸೈಕಲ್' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ಶಿಶುವಿನ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರ ಹನಿಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್ ರೇ, ಇಸಿಜಿ, ಇಕೊ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಚದ ತಲೆಭಾಗವನ್ನು ಕೊಂಚ ಎತ್ತರಿಸಿ ಮಗು ಒರಗಿಕೊಂಡು ಮಲಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

- ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು
- ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು.
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.
- ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿಸುವಂಥ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದೃಢೀಕರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾವುನೋವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.