



ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಜನರಲ್ಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕಾರಿ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಹೃದಯಾಘಾತ ಈಗ ಯುವಜನರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು!

ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವ ಕಾಲ ಒಂದಿತ್ತು. ಆಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದರೆ ಅದು ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡವ ಭಯಾನಕ ರೋಗ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇತ್ತು. ಜತೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಆಗ ಇದ್ದದ್ದು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೃದ್ಧರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಯುವಜನರೇ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವವರ ಪೈಕಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಂದಿ 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು. ಇದು ಬಹಳ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಶಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆತಂಕಗೊಂಡ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರು ಇದರ ತಡೆಗೆ 'ಸೈಮಿ' (ಹಾರ್ಟ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಕ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್) ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಂದೋಲನ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು, ಈ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪಟ್ಟಣ, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪಚಾರ ನೀಡಿ

ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. 'ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದಲೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಂದಿ 40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನವರು ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಜತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಆಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಸಿ.ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್. 'ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವ ಪ್ರಮೇಯ ಹೆಚ್ಚು. ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮೊದಲ ಆರು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಡ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಹೃದಯಕ್ಕಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ್.

'ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ಯೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದಾಖಲಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಂದಾಜು ಹತ್ತು ಸಾವಿರದಷ್ಟು. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು 40 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸಾರ್ವತಿಕವಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಧೂಮಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನವೂ. ನಿಯಮಿತ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಬೇಕು. 3 5