ವರ್ಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಆಗಾಗ ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ತೀವ್ರತರನಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆನೋವು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೆವರುವುದು, ವಾಂತಿ, ವಿಪರೀತ ಬೆನ್ನುನೋವು, ದವಡೆ ನೋವು.. ಮುಂತಾದವು ಹೃದಹಾಘಾತದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

'ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಕ್ಲಪ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ರೋಗಿ ಸಾಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ ಡಿಸೀಸ್ (ಸಿಎಡಿ)ಯಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೊಯಮತ್ತೂರಿನ ಕೋವೈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಥಾಮಸ್ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಕ್ಕೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ನೇರ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ 35 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯುವತಿಯರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯ.

'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಲಬುರಗಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ನಾಲ್ಕೈದು ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸಾಬೀತಾಯಿತು' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ್.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಮೆದುಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉನ್ಮಾದ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲ ಮುಂತಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತತೆಯತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರುವ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದದ್ದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಗಮನಕ್ಕೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಅಂಶವನ್ನು ಅಮೆರಿಕ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿತೂಕ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮುಂತಾದವು ಹೃದಯದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿದಾಗ ಸುಸ್ತು, ವಾಂತಿ, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಎದೆನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿತ್ಯವೂ ನಡಿಗೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜತೆಗೆ ಆಗಾಗ ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂಬ 'ಸಂಕಟ'ದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ■

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು

ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ,ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸನಾತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450