

ಹೃದಯಾಘಾತ ಯುವಜನರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು

• ಈಗೀಗ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಹೃದ್ಯೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ, ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟಗಳು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು.

• ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಅನೇಕರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ವರ್ಷ ಕಳೆದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬೃಹದಾಕಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಎಂಬುದು ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲಾಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಆರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಪ್ರತಿ ಐದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 25-30ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತ 45 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ಯೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಒಂದರಲ್ಲೇ 45 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಳೆದರೆಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 6ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 8ರಿಂದ

ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿದೆ.

• ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ?

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಸ್ವೀಟ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ನಡಿಗೆ, ಯೋಗದಂತಹ ದೈಹಿಕ ದಂಡನೆ ಇಲ್ಲದ ದೇಹ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗಿದೆ.

• ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೇ?

ಒತ್ತಡವೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇಲ್ಲಿ ಬಡವ, ಶ್ರೀಮಂತ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಒತ್ತಡ, ಭವಿಷ್ಯದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹತ್ತೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವರು, ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವವರು ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

• ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂಬುದು ಪೆಡಂಭೂತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ. 'Air pollution is the new tobacco' ಅನ್ನುವ ತರ ಆಗಿದೆ ಈಗ. ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ

ಸಂದರ್ಶನ
ಡಾ. ಸಿ.ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್
 ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಜಯದೇವ
 ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ

ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ. ಕೋವಿಡ್ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದಷ್ಟೇ. ಇದು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಘಾತಕಾರಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ವರದಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ 'ಗಟ್' ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು

'ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಯುವಜನರು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೋವಿಡ್ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದವರು ಯುವಜನ, ಅದರಲ್ಲೂ ಐವತ್ತರೊಳಗಿನವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖರಾದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುಣವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹ, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ.

