

ಗಾಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಕಾರಣ. ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜಯದೇವ ಸಂಸ್ಥೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುಮಾರು 2500 ಜನರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿತ್ತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆಟೋ, ಟ್ರಕ್, ಬಸ್ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳೇ ಇದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವವರೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ಕಳೆದವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರುತ್ತೆ ಎಂಬುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಯೌವನದಲ್ಲೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಿದ ಎಂದು ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆಸ್ತತ್ಯೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿವರ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ, ಈಗ ತಂದೆತಾಯಿಯರೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತದ ನೆಪದಿಂದ ಆಸ್ತತ್ಯೆಗೆ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

● ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಒಬೆಸಿಟಿಯೇ ಕಾರಣ. ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ತಾಯಂದಿರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇ ಹೇಳೋದು: 'children education is the parent examination' ಅಂತ.

● ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

▶ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು

▶ 35 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ 40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪುರುಷರು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ಬಿಪಿ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಥೈರೈಡ್, ಫ್ಲೋಮಿಲ್, ಇಸಿಜಿ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

▶ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು

▶ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

▶ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯ

▶ ಈಗೀಗ 'sitting disease' ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಐದು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಅದು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಸಮ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ವ್ಯಥೆಲೋಕ ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

▶ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು 'Screen addiction' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು.

▶ ಯಾವತ್ತೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗಬೇಡಿ.

▶ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

▶ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.

▶ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು 'ಆತಂಕಕಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫೋರ್ಚಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞ (Pulmonologist) ಡಾ. ಸತೀಶ್ ಕೆ.ಎಸ್.

'ಮಕ್ಕಳೂ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿಂದು, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡದ ಮಕ್ಕಳು 70-80 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಅತಿ ತೂಕದಿಂದ ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಮಂಕಾಗುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುವುದು, ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು... ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಳೆಯರು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಬಹುಬೇಗ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿ 'ಪಲ್ಮನರಿ ಎಂಬೋಲಿಸಮ್' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿದರೆ 'ಮ್ಯಾಸಿವ್ ಎಂಬೋಲಿಸಮ್' ಆಗಿ ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. 'ಮೈಕ್ರೊ ಎಂಬೋಲಿಸಮ್'

ಆಗಿದ್ದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊರೊನೋವೈರಸ್ ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಆಸ್ತಮಾ ರೀತಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸತೀಶ್.

'ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಆಗುವುದೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ನ್ಯೂಮೊತೊರಾಕ್ಸ್' (Numo Thorax) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಲೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದವರಲ್ಲೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂಥದ್ದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.