



ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ದಪ್ಪ ಆಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಕೂಡ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ.



-ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ ನಂಬಳ
ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಅಪೋಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆಂಗಳೂರು

ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುವಂತಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಬಲಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಏಕೆ?

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದರೆ ಅದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಆಘಾತ ಎಂಬಂತಿತ್ತು. ಆಗ ಹೃದಯಬೇನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಐವತ್ತು ದಾಟಿದ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು. ಈಗ ಹೃದಯಾಘಾತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ತೊಂದರಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ - ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಐವತ್ತು ಅಥವಾ ಅರವತ್ತರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಲ್ಲ; ಅವು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಎಂಬುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಠಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಎದೆನೋವು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಎದೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಮೊದಲು ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರ ಆದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದ ಹಾಗೆ, ಬಿಗಿ ಆದ ಹಾಗೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾರೋ ಬಂದು ಕುಳಿತ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಯಾರೋ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಆಂಜೈನಾ ಪೆಕ್ಟೊರಿಸ್, ಆಂಜೈನಾ ಸ್ಟ್ರೈಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಇರಬಹುದು. ದಿನವಿಡೀ ಎದೆನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆನೋವು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಬೇರೆಡೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಬೆವರು, ವಾಂತಿ - ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಹೃದಯ ಹಿಗ್ಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ

ಮುಂಜಾನೆಯ ಎದೆನೋವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲೇಬೇಡಿ...

-ಡಾ. ವಿವೇಕ್ ಜವಳಿ
ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು, ಪೋರ್ಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ **ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರ ತಲೆಕೆಳಗಾಗುತ್ತಿರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?**

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 30ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಇತರ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

◆ **ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೂ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ನಿಜವೇ?**

ನಿಜ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಕಿರಿಯರು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿರುವುದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಹೃದಯಬೇನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವವರು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. 30 ವರ್ಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

◆ **ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಹಠಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು, ನಿರ್ದಯ ಕೊರತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳು ಬಹುಶಃ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

◆ **ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳೇನು?**

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎದೆನೋವು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲ ಸುಳಿವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತುರ್ತಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಎದೆ ನೋವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.

