

ಹೃದಯ ಕವಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು...

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಅದು ಬೆಂಗಳೂರು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿದ್ದೆ. ಅದಾಗಿ ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಬರಲು ಶುರು ಆಯ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಏನೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಲಿಕೆ ಇತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಅಪೋಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಬಂದೆ. ಅರವತ್ತರ ಹರೆಯದ ನನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ ಅವರು ಹೃದಯ ಕವಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಅವರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದೆ. ರೂಬೊಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ ಅವರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿದರು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದುಕೊಂಡೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ.

—ಕವಿತಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ...

ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ನನಗೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಸುಸ್ತಾಗ್ತಾ ಇತ್ತು. ಎಷ್ಟರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಾನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಳೆದ ವಾರ ಕೀಹೋಲ್ ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ.

—ಮಹೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಭಿನ್ನ. ಪುರುಷರಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತುಹೋದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಕವಾಟ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹವೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ: ವೃತ್ತಿವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಟಿ.ವಿ, ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಅಗತ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡ. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ 45 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಸಾಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ: ಅತಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ವರ್ಜ್ಯ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು,

ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಸೂಪ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ.

- ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ: ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಹೃದಯದ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಾರಕ. ಈಗೀಗ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹದ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದೊಳಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: 30 ದಾಟಿದ ವಯಸ್ಕರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇಸಿಜಿ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಿಸಿಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 70-80 ಬಾರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಬರಿಯಾದರೆ 90-95 ಬಾರಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಠಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ 300, 400, 500 ಬಾರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ

ಹೃದಯ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ರಕ್ತವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ವೆಂಟ್ರಿಕ್ಯುಲರ್ ಫಿಬ್ರಿಲೇಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತುರ್ತು ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಪೋಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ ನಂಬಳ.

“ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ, 'ನನಗೆ ಎದೆನೋವಿನ ಚಿಹ್ನೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್, ಸಡನ್ ಆಗಿ ಹೀಗಾಯ್ತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೂರರಲ್ಲಿ 98ರಷ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಏದುಸಿರು ಬರುವುದು, ಎದೆಗೆ ಹಿಂಡಿದಂತಹ ಅನುಭವ ಆಗಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಲು