



ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಕಲಬೆರಕೆಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಕಾರಿ. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಬ್ಬು ಇರಬಾರದು. ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲಬೆರಕೆ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೇ.



-ಡಾ. ಸಿ.ಎನ್. ಮಂಜುನಾಥ್
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಜಯದೇವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ತಿಳಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವುದು, ಗಂಭೀರ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದು..." ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ.

“ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ‘ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ’ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲರೂ ಕರಿದತಂಡಿ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ, ಪೈಟೀನ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಫುಡ್ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶೂನ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್, ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸ, ಜೀವನ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಲು ಇವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು” ಎನ್ನುವುದು ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

“ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಆನುವಂಶೀಯತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯಿಯರಿಗೆ, ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೆ ಇದ್ದ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪತ್ತೆಯೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ‘ಫ್ಯಾಟ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಇಂಪೇರ್’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಇದ್ದರೆ

ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಆದವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಆ ಮಾತನ್ನು ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿದ ಎಂದರೆ ಏನೋ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಡಾಫೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೈ ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಾಕಂಫಾರ್ಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆದಾಗ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದವರು ಖೇದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

“ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ ಪರಿಣಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಹೃದಯನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಟ್ಯೂನಿಕಾ ಇಂಟಿಮಾ (Tunica intima), ಮೀಡಿಯಾ (media) ಹಾಗೂ ಅಡ್ವೆಂಟಿಯಾ (Adventitia) ಎಂಬ ಮೂರು ಪದರಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಈ ರಕ್ತನಾಳ ದಪ್ಪ ಆಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೂಡ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಹಠಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು

ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ 50 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಶೇ. 20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಜನ ಹಠಾತ್ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಈ ರೀತಿಯ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಕಳವಳ

ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆಚ್ಚು ಮೃತಪಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ‘ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ’ಯ (WHO) ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಂದಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ದಿಗತೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವಂಥವರಿಗೆ 50 ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಹೃದಯಾಘಾತ

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಬದುಕಿ ಉಳಿದರೂ ಅದು ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೈಪಾಸ್, ರೋಬೊಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ, ವಾಲ್ವ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದುಬಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವೇ ಕಳಚಿಬಿದ್ದಾಗ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವೇ ನಲುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಲಿಕ್ಕೆ ‘ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ’ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ‘ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಈಸ್ ದಿ ಬೆಸ್ಟ್ ದೆನ್ ಕ್ಯೂರ್’ ಎಂಬ ಮಾತು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

ಕೊರೊನೋತರ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು!

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತಿತರ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾದ (8 ಫೆಬ್ರವರಿ 2022) ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

‘ನೇಚರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್’ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಹೃದಯದ ಉರಿಯೂತ, ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

‘ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದವರು ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ಕೊರೊನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದವರಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಗಂಭೀರ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು’ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವ ಜಿಯಾದ್ ಅಲ್-ಅಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.