ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯೂ, ದಂತ ಆರೋಗ್ಯವೂ...

ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ವಸಡು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ.

■ ಡಾ. ಮುರಲೀ ಮೋಹನ್ ಚೂಂತಾರು

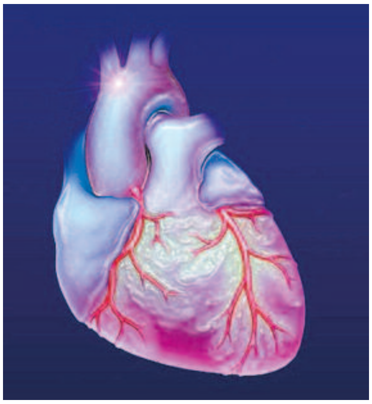
ಈಗ ಎಲ್ಲಿಂದಲಾದರೂ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಬಂತು ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, 'ಏನು ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಂತೆಯಾ?' ಎಂಬುದು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಈ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ದಂತ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ದಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ದಂತ ವೈದ್ಯಲೋಕ. ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಶೇ. 30 ರಿಂದ 35ರಷ್ಟು ವಸಡು ಸಂಬಂಧ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಕೂಡ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರತೆ, ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಧೂಮಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಸಡಿನ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ದಂತಪಾಚಿ ಮತ್ತು ದಂತಕಿಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಸಿದಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸುಗೊಂಡು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ Atherosclerosis or Artieriosclerosis ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ವಸಡಿನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಅನಿಯಂತ್ರಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ, ವಸಡಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ವಸಡು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: Nifedifine ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಸಡಿನ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಬೇರೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಸಡು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ.
- ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸಿ.
- ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಈ ಹುಳುಕಿನ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಿಸುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.
- ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಒರಟು ಇರಬಾರದು.
- ಆಮ್ಲೀಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ವಸಡಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಪ್ರತಿ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ದಂತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ದಂತ ಕಿಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.
- ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಲುಗಾಡಲು ಆರಂಭವಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸುತ್ತ ಎಲುಬು ಕರಗಿ ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಸಡು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ವಸಡು ರೋಗದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಸಡು ರೋಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಎನ್ನುವುದು ವಸಡು ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಮುಂಬರುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ■