



ಕೊರೊನಾ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ಹೃದಯಾಘಾತ

■ ಡಾ. ಗುರಲಿಂಗಪ್ಪ ಅಂಕದ

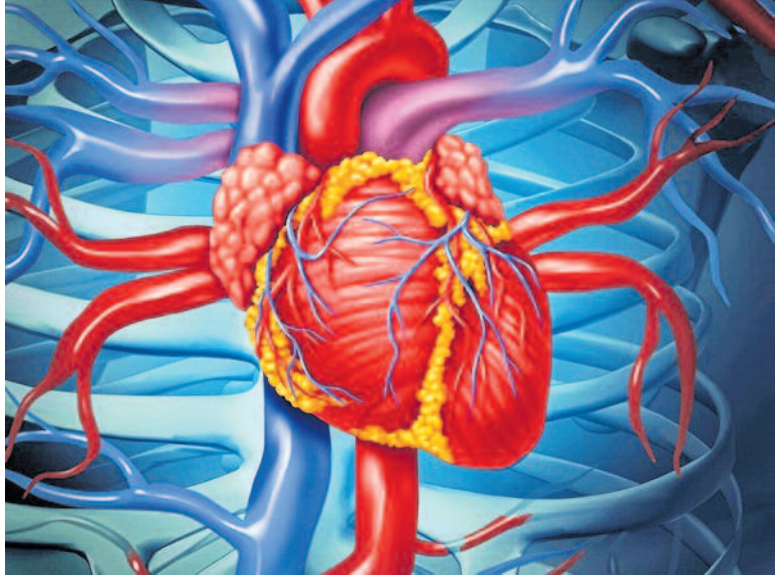
ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ತಲ್ಲಣಗೊಂಡ ಈ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂಬ ಭೂತ ಬೆಂಬಿಡದೇ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗುವ ಆತಂಕವೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಮೊನೆ ಮೊನೆ (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 28) ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 'ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ' ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿತು. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ 30-50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಔದ್ಯೋಗೀಕರಣ, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಂಬ ಕಟುಸತ್ಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವಂಥವರಿಗೆ 50 ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಶೇ. 60 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಆತಂಕ

ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ದಿಗತೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಹೃದ್ರೋಗವು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಂತೆ ತೀವ್ರ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಹೃದಯ ಕಸಿ

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಕಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೆಲವೇ ಮಂದಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದಾನಿಗಳ ಕೊರತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದವು. ದುರಾದೃಷ್ಟದಿಂದ ಮೆದುಳು ನಷ್ಟಿಯಾಗೊಂಡವರು, ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದವರು, ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರು ಬದಲಿ ಹೃದಯದ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಎದೆನೋವು ಅಂದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿದ ಹಾಗೆ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರವಿಟ್ಟಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ನೋವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಂದರೆ ಬಿಡದಂತೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ನೋವು ಬರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ಭುಜ,

ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತುಹೋದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಲೂಬಹುದು, ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಕವಾಟ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಧುಮೇಹಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೆ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಅಡೆತಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪಥ್ಯ ಆಕಾರ

ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮೀನು, ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಉತ್ತಮ. ಸೋಯಾಬೀನ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಎದೆಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಬಾರ್ಲಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉತ್ತಮ. ಬೆಣ್ಣೆತುಪ್ಪದ ಬದಲು ಸೋಯಾಬೀನ್, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ. ■