

ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.66ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಎಲಿವೇಟೆಡ್ ಲಿಪೊ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞ ತಂಡ, ಈ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

‘ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಶೇ.34ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ತೀವ್ರವಾದ ಎಲಿವೇಟೆಡ್ ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೇ ಆಗಿದ್ದು ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಭಾರತದ ಅಪೋಲೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೃದ್ರೋಗ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಎ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕುಮಾರ್.

‘ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದರೂ ಮೊದಲು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಆಪತ್ತು ಎದುರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲೂ



ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಹೃದಯತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

- ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮುಖ್ಯ. ಒತ್ತಡದಿವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದಲೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.
- ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಟಿವಿ, ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಧೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಧೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಡ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಬೇಡ.
- ಅತಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ವರ್ಜ್ಯ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಸೂಪ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೂವತ್ತು ದಾಟಿದ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇಸಿಜಿ, ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಿಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
- ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎದೆನೋವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಸುಕಿನ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಎದೆನೋವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಡಿ.

ಮುಂದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರತರನಾದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹಾರ್ಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ರಾಮ್ ಖಂಡೇಲೆವಾಲ್ ಅವರು.

ಭಾರತ, ಕೊರಿಯಾ, ಯೂರೋಪ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ದುಬೈ, ಅಬುದಾಬಿ, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳ ಹೃದ್ರೋಗದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಲಿಪೊಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಿಂದ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿ, ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ,

ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿನ ಸವಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸುದೀರ್ಘ ಚರ್ಚೆ, ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿತ್ತು.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಂಥ ಧೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬೇಕು. ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಬೇಕು.

