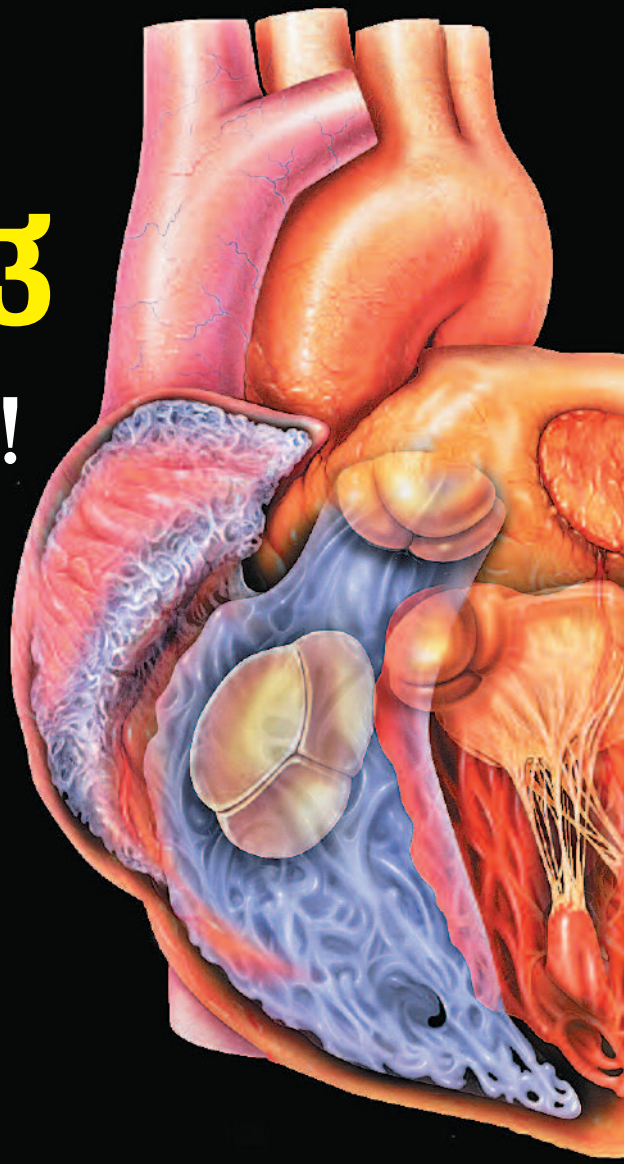




ಹೃದಯಾಘಾತ ಯುವಜನರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು!

ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದ ಅಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ವೇಗದ ಬದುಕು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿಸೂಕ.. ಮುಂತಾದವು ಎಂಬುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಂಡು ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್



ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ (ಸೈಕೋ ಸೋಷಿಯಲ್) ಕಾರಣಗಳು, ಅತಿಸೂಕ, ಬೊಜ್ಜು.. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮೃತಪಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವಜನರು, ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷದ ಆಜುಬಾಜಿನ ಮಂದಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.37ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದೇ ವಯೋ ಮಾನದ ಜನ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 40 ವರ್ಷದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಕಳವಳಕಾರಿ ವಿಚಾರವನ್ನು

ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29) ಆಚರಣೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಚಿಂತನೆಗೆ ಗ್ರಾಸ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದೆ.

ರಾಜಧಾನಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪಟ್ಟಣ, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಈಗ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೂ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ ಎಂಬುದು ತೀವ್ರ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ದೇಶದ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

‘ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹಲವಾರು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳು ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹಲವಾರು ಥೆರಪಿಗಳೂ ಸಹ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಬೈ ವೆಂಟ್ರಿಕ್ಯುಲರ್ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ ಮತ್ತು