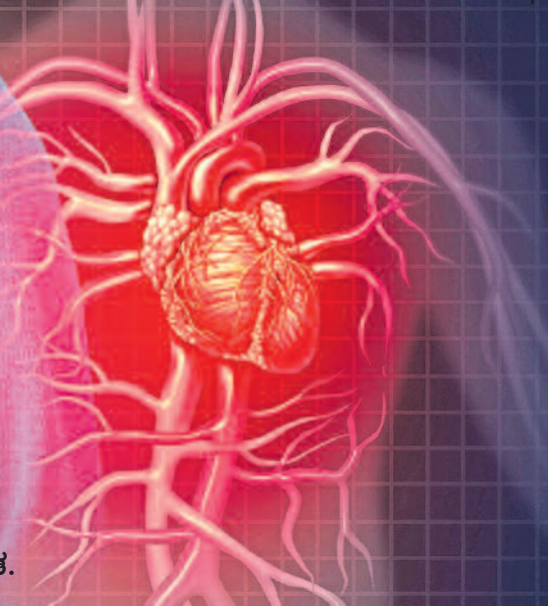


ಚಳಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಜೋಪಾನ!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಅಂಥ ಆಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ■ ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ.



ಹೃದಯಾಘಾತ ಲಘು ಸ್ವರೂಪದ್ದಾದರೂ ರೋಗಿಯ ಚೇತರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಬಲವಾದದ್ದಾದರೆ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ. ಹೃದಯವೆಂಬ ಯಂತ್ರವೂ ಒಂದು ಸಜೀವ ಅವಯವ. ಅದರ ಹೊರೆಯು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ಒದಗುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಸಿದು ಇಡೀ ಯಂತ್ರವೇ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಚೇತರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಸನ್ನಿಹಿತ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅದೂ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು ಚಳಿಗಾಲದ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ.

ಚಳಿಗಾಲದ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಪೆಡುಸಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಪೊಟೀನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯದೇ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಿಂಥೆಜಿಸ್ ಡಿಸ್ಸಾಜ್ ಅಂದರೆ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಪಂಪಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

- ತೀರಾ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಲಿಕೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಎದೆಯುರಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬು, ಮಧ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜ್ಯ.
- ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ. ಹಬ್ಬದ ಸಾಲಿನ ಸಿಹಿ ಮಿಶಿಯಾಗಿರಲಿ.

ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಅಪಾಯ ದೇಹದೊಳಗೂ ಸಂಭವಿಸಿತು. ಬೇಸಿಗೆಗೂ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೂ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಮನಾರ್ಹ. ಹೃದಯದ ಹೊರಗೆ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಿರುನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ನಿರಂತರ. ಅದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಚಳಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥಹ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣಿವಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞ ಥಾಮಸ್ ಲೇಲೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕಿರುನಾಳಗಳ ಒಳಪದರ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಕರಣೆ ಕಟ್ಟಿದರಂತೂ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಠಿಣ. ಆಗಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಅಂಶ ಮಾರ್ಗ ಕಿರಿದಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಉಳಿದ ದಿನಗಳಂತಲ್ಲ - ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಶೇ. 70ಕ್ಕೆ ಸಮ. ಪೆಡುಸಾದ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಕರಣೆ

ತುಂಬಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜರುಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಆರ್ದ್ರತೆ ಕೂಡ ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು 'ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಾಜಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯೂ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಚೆಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ, ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಖಜಾನೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಕ್ಕೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಲಭ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊರಗೆಡವಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ರಿಸ್ಕ್ ಕಡಿಮೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲವು ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಕಾಲ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿವು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡದಿರುವುದು, 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ - ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in