HEART
FAILURE
ഹൃദയ പരിക്ഷീണത

കാരണങ്ങളും ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങളും

Published By: Comprehensive Heart Failure programme
Department of Cardiology
SREE CHITRA TIRUNAL INSTITUTE FOR MEDICAL SCIENCE & TECHNOLOGY
(An Institute of National Importance under Govt. of India)
THIRUVANANTHAPURAM – 695011 Phone- 0471-2443152, 2524239
Email: hfc@sctimst.ac.in, Web site –www.sctimst.ac.in

FOR EMERGENCY: 0471 2524524

എന്താണ് ഹാർട്ട് ഫെയില്വ്യുർ (ഹൃദയപരിക്ഷീണത)?

ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ആവശ്യമായ രക്തം പമ്പു ചെയ്യുവാനുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെ കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുന്ന അസ്ഥയെയാണ് ഹാർട്ട് ഫെയില്വ്യുർ (ഹൃദയപരിക്ഷീണത) എന്നർത്ഥമാക്കുന്നത്.

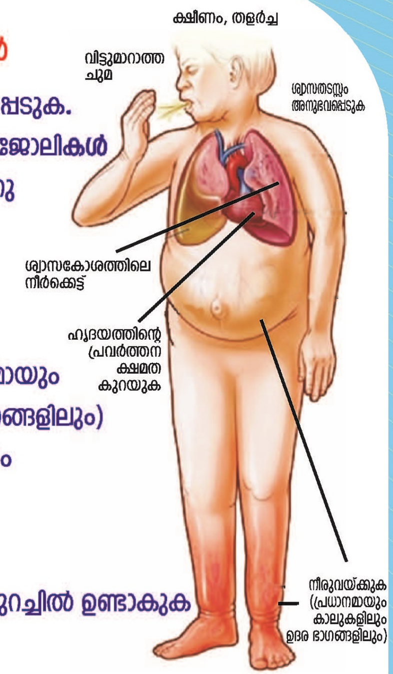
ഹാർട്ട് ഫെയില്വ്യുർ എന്നത് ഒരിക്കലും ഹൃദയം പെട്ടെന്നു നിലച്ചു പോകുന്ന അവസ്ഥ എന്നല്ല മറിച്ച് വൈദ്യ സഹായം അനിവാര്യമായ ഒരുതരം ഹൃദ്രോഗമാണ്. ഹൃദയത്തിന്റെ ഇടതു വശമോ വലതു വശമോ അല്ലെങ്കിൽ ഇരു വശങ്ങളോ ഹൃദയ പരിക്ഷീണതയിൽ ഉൾപ്പെടാം.

ചുരുക്കത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ ജോലി ഭാരം നിറവേററുവാൻ ഹൃദയത്തിന് സാധിക്കാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയാണിത്.

രോഗകാരണങ്ങൾ

- ഹൃദയാഘാതം മൂലം ഹൃദയപേശികളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ശക്തിക്കുറവ്
- അനിയന്ത്രിതമായുള്ള ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം
- ഹൃദയ പേശികളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന രോഗങ്ങൾ (കാർഡിയോമയോപ്പതി)
- ഹൃദയവാൽവുകൾക്ക് ഉണ്ടാകാവുന്ന തകരാറുകൾ
- ഹൃദയ തരംഗങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ
- ഹൃദയ അറകളിൽ രക്തം നിറയുന്നതിനുള്ള തടസ്സം
- പ്രമേഹം
- ജന്മനായുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെ തകരാറുകൾ
- തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ധികളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ
- പുകവലിയുടേയും മദ്യത്തിന്റെയും അമിതമായ ഉപയോഗം
- ചിലതരം മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം (കാൻസർ – കീമോതെറാപ്പി)

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ



- ശ്വാസതടസ്സം അനുഭവപ്പെടുക. (പ്രധാനമായും ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോഴോ, നിവർന്നു കിടക്കുമ്പോഴോ)
- വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ
- നീരുവയ്ക്കുക (പ്രധാനമായും കാലുകളിലും, ഉദര ഭാഗങ്ങളിലും) അതോടൊപ്പം ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കുക
- ക്ഷീണം, തളർച്ച
- ഹൃദയമിടിപ്പിൽ ഏററക്കുറച്ചിൽ ഉണ്ടാകുക
- വിശപ്പില്ലായ്മ

രോഗനിർണ്ണയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

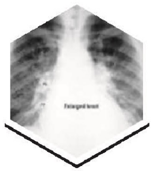
ശാരീരിക പരിശോധനയിലൂടെ തന്നെ ഡോക്ടർക്ക് ഹാർട്ട് ഫെയില്വ്യുർ (ഹൃദയപരിക്ഷീണത) രോഗം നിർണ്ണയിക്കാനാകും. രോഗ ലക്ഷണം ഉള്ളവർ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുമ്പോൾ നേരത്തെയുള്ള രോഗ നിർണ്ണയ രേഖകൾ കൂടെ കരുതേണ്ടതാണ്. ഹൃദയ പരിക്ഷീണത എന്ന രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനായി കൂടുതൽ പരിശോധനകൾക്ക് രോഗി വിധേയനാകേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

- എക്കോകാർഡിയോഗ്രാം: ഇതൊരു അനിവാര്യ രോഗ നിർണ്ണയ മാർഗ്ഗമാണ്. ഹൃദയത്തിന്റെ പംമ്പിങ്ങിനെ കുറിച്ചറിയുവാൻ ഈ പരിശോധന വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഹൃദയ വാൽവുകളുടെയും ഹൃദയ അറകളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് അറിയുവാനും ഈ പരിശോധന സഹായിക്കുന്നു.
- ഇലക്ട്രോ കാർഡിയോഗ്രാം (ഇ.സി.ജി.):ഹൃദയ തരംഗങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ.

➤ **രക്തപരിശോധന:** രോഗ നിർണ്ണയത്തിനു മാത്രമല്ല തുടർ ചികിത്സയിലും രക്തപരിശോധന അനിവാര്യമാണ്.
ഉദാ: രക്തത്തിലെ പൊട്ടാസ്യം, സോഡിയം, ക്രിയാററിനിൻ, ബി.എൻ.പി (B.N.P) തുടങ്ങിയവ

➤ **എക്സ്–റേ:** ഹൃദയത്തിന്റെ വലിപ്പം, ശ്വാസ കോശത്തിന്റെ അവസ്ഥ എന്നിവ മനസിലാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

➤ **6 മിനിട്ട് വാക്ക് ടെസ്റ്റ്:** ആറു മിനിട്ട് സമയദൈർഘ്യത്തിൽ പ്രയാസം കൂടാതെ രോഗിക്ക് എത്ര ദൂരം നടക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് അറിയുന്നതു വഴി ഹൃദയത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത മനസിലാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.



ഹാർട്ട് ഫെയിലുർ (ഹൃദയപരിക്ഷീണത) എങ്ങനെ ചികിത്സിക്കാം?

ചികിത്സാരീതികളുടെ ലക്ഷ്യം ശരീരത്തിലെ അമിതമായുള്ള ജലാംശം പുറത്തു കളയുകയും അതോടൊപ്പം ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിങ്ങിനെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. നിശ്ചിത ശതമാനം രോഗികളിൽ ഹൃദയപരിക്ഷീണത പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണ്. ഭൂരിഭാഗം രോഗികളിലും ഇത്തരം രോഗത്തെ ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാവുന്നതാണ്. അങ്ങനെ രോഗിക്ക് ഒരു പരിധി വരെ സുഖപ്രദമായ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാവുന്നതുമാണ്.

മരുന്നു ചികിത്സ പരാജയപ്പെടുമ്പോഴും ഹൃദയ പരിക്ഷീണത ഒരു പരിധിയിൽ കവിയുമ്പോഴും പെയ്സ്മേക്കർ ചികിത്സയോ ശസ്ത്രക്രിയ രീതികളോ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. ഹൃദയത്തിന്റെ മൂന്നറകളും പെയ്സ്മേക്കർ മുഖേന ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന സി.ആർ.ററി (CRT) ചികിത്സ ചില രോഗികളിൽ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി, ഹൃദയവാൽവുകൾക്കുള്ള ബലൂൺ ചികിത്സ, ബൈപ്പാസ് ശസ്ത്രക്രീയ, ഹൃദയത്തിന്റെ വലിപ്പം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള ശസ്ത്രക്രീയകൾ എന്നിവ ചെറിയ ശതമാനം രോഗികളിൽ പ്രയോജനപ്രധമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ചികിത്സാരീതികൾ ഫലിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം താത്ക്കാലികമായി ഏറെറടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന വെൻട്രിക്കുലാർ അസിസ്റ്റ് ഡിവയ്സ് (VAD) എന്ന കൃത്യമഹൃദയം പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടു വരുന്നുണ്ട്. താങ്ങാനാകാത്ത ചിലവാണ് ഇത്തരം ചികിത്സയുടെ മുഖ്യ ന്യൂനത. ഹൃദയം മാററിവക്കൽ ശസ്ത്രക്രീയയാണ് മറെറല്ലാ ചികിത്സാവിധികളും പരാജയപ്പെടുമ്പോഴുള്ള ചികിത്സാരീതി. പുതിയഹൃദയത്തെ ശരീരം തിരസ്കരിക്കാതിരിക്കാൻ കഴിക്കേണ്ടിവരുന്ന മരുന്നുകളുടെ ആവശ്യകതയും അണുബാധയുമാണ് ഈ ചികിത്സയുടെ പ്രധാനവെല്ലുവിളി. ഈ ചികിത്സയും ചിലവേറിയതാണ്.

ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ

✓ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ചുള്ള ജീവിതരീതി

✓ മരുന്നുകൾ നിർദ്ദേശാനുസരണം തന്നെ കൃത്യമായി കഴിക്കുക. ഒരിക്കലും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണമല്ലാതെ മരുന്നിന്റെ അളവിൽ വ്യതിയാനം വരുത്തുവാനോ നിർത്തുവാനോ പാടുള്ളതല്ല.

✓ ശരീരഭാരം തുടർച്ചയായി ശ്രദ്ധിക്കുക, ശരീരഭാരം കൂടുന്നത് ശരീരത്തിൽ അമിതമായി ജലാംശം തങ്ങി നിൽക്കുന്നതു കൊണ്ടാകാം.

✓ കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക.

✓ ശരിയായ ഭക്ഷണരീതി അവലംബിക്കുക

✓ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക, അച്ചാർ, പപ്പടം, ഉണക്കമീൻ, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക

✓ ഉപ്പു കുറഞ്ഞതും കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

✓ പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക

✓ ശരിയായ വ്യായാമം ശീലമാക്കുക.

✓ വ്യായാമം ഡോക്ടറുടെ നിർദേശാനുസരണം ചെയ്യുക.

✓ ദിവസേനയുള്ള നടത്തം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

✓ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വിശ്രമം നൽകുക

ഹൃദയപരിക്ഷീണത എങ്ങനെതടയാം?

✓ ആരോഗ്യകരമയ ജീവിതശൈലി അവലംബിക്കുക

✓ പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക

✓ പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ പാരമ്പര്യ രോഗങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുക.