World Heart Day

ലോക ഹൃദയ ദിനം

ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതത്തിൽ പ്രതിവർഷം മരണം കാൽലക്ഷം

ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് പഠനം വ്യാപകമാക്കണം

▸ കെ.എസ്.അരവിന്ദ്

തിരുവനന്തപുരം: ആകസ്മികമായി ഉണ്ടാകുന്ന ഹൃദയാഘാതത്തെ തുടർന്ന് സംസ്ഥാനത്ത് പ്രതിവർഷം മരിക്കുന്നത് ശരാശരി 25,000 പേർ. ഹൃദ്രോഗവിദഗ്ദ്ധർ സ്വരൂപിച്ച കണക്കാണിത്. സാധാരണമരണങ്ങളിൽ 10 ശതമാനം ഇത്തരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതാണ്. ഒരുദിവസം ശരാശരി 70 പേർ ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതത്തെ തുടർന്ന് കേരളത്തിൽ മരിക്കുന്നു. കുഴഞ്ഞുവീണുള്ള മരണം, ഉറക്കത്തിനിടെയുള്ള മരണം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം പ്രധാന കാരണം ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതമാണ്. വ്യാപകമായി മാറിയ ഈ സ്ഥിതിവിശേഷത്തെ ചെറുക്കാൻ ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് പഠനം വ്യാപിപ്പിക്കണമെന്ന് ശ്രീചിത്തിര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ മെഡിക്കൽ സയൻസസ് ആൻഡ് ടെക്നോളജിയിലെ കാർഡിയോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ.കെ.കെ.നാരായണൻ നമ്പൂതിരി പറഞ്ഞു. കുഴഞ്ഞുവീഴുന്ന വ്യക്തിക്ക് മിനിട്ടുകൾക്കുള്ളിൽ സി.പി.ആർ (കാർഡിയോ പൾമിനറി റെസ്യൂസിറ്റേഷൻ) നൽകാനായാൽ മരണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനാകും. സാധാരണ പ്രായമായവരിലാണ് ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതം സംഭവിക്കുന്നത്. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ 55-60 വയസിനിടയിലുള്ളവരാണ് ഇത്തരത്തിൽ മരണപ്പെടുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ 45-50 വയസിനിടയിലുള്ളവരാണ് കൂടുതൽ മരിക്കുന്നത്.

ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടാകുന്നതുമൂലം അവയവങ്ങളിലേക്കുള്ള രക്തത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് നിലയ്ക്കും. ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ അഞ്ചുമുതൽ എട്ടുമിനിട്ടിനുള്ളിൽ തലച്ചോറിന് കാര്യമായ ക്ഷതം സംഭവിക്കും. ഇത് മസ്തിഷ്ക മരണത്തിന് കാരണമാകും. അത് തടയാനുള്ള എളുപ്പവും പ്രായോഗികവുമായ മാർഗമാണ് സി.പി.ആറിനെകുറിച്ചുള്ള അവബോധം. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ കാര്യക്ഷമമായി നടത്തുന്ന ഈ പ്രാഥമിക ചികിത്സയിൽ ഇന്ത്യ വളരെ പിന്നിലാണ്. കേരളീയർ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഒട്ടും ബോധവാന്മാരല്ല.

സി.പി.ആർ?

കുഴഞ്ഞുവീണയാളെ മലർത്തിക്കിടത്തി നെഞ്ചിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്ത് ഒരു കൈവച്ച് അതിനുമുകളിലായി മറ്റൊന്ന് വച്ച് താഴേക്കും മുകളിലേക്കും ശക്തമായി അമർത്തണം. ഹൃദയസ്തംഭനം സംഭവിച്ചാൽ ആദ്യത്തെ മൂന്ന് മിനിട്ടിനുള്ളിൽ സി.പി.ആർ നൽകിത്തുടങ്ങണം. ചെറിയമാറ്റം കണ്ടുതുടങ്ങിയാൽ നിറുത്തരുത്. അത് ജീവനെ ബാധിക്കും. ഡോക്ടർമാരുടെ കൈകളിൽ രോഗിയെ എത്തിക്കുന്നതു വരെ ദൗത്യം തുടരണം.

സാദ്ധ്യതയുള്ളവർ

1. ഇടയ്ക്കിടെ ബോധക്ഷയം ഉണ്ടാകുന്നവർ
2. ഹൃദയത്തിന്റെ സങ്കോച ശക്തികുറവുള്ളവർ
3. അമിതമായി ഹൃദയമിടിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നവർ
4. ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതം സംഭവിച്ചവരുടെ കുടുംബത്തിലുള്ളവർ

"ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് നൽകാൻ എല്ലാ വിഭാഗം ആളുകളും മുന്നോട്ടുവരണം. അതിനു പരമാവധി രണ്ടു മണിക്കൂർനേരത്തെ പരിശീലനം മതി. പരിശീലനം നൽകാൻ ശ്രീചിത്ര സന്നദ്ധമാണ്.

-ഡോ.കെ.കെ.നാരായണൻ നമ്പൂതിരി
പ്രൊഫസർ കാർഡിയോളജി വിഭാഗം
ശ്രീചിത്ര തിരുനാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

മരണക്കണക്കുകൾ

കേരളത്തിൽ പ്രതിവർഷം ശരാശരി

മരണം	2,50,000
ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതത്തെ തുടർന്നുള്ളത്	25,000 (10%)

പ്രതിമാസം ശരാശരി

ആകെ മരണം	20,833
ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതത്തെ തുടർന്നുള്ള മരണം	2083 (10%)

പ്രതിദിനം ശരാശരി

ആകെ മരണം	695
ആകസ്മിക ഹൃദയാഘാതത്തെ തുടർന്നുള്ള മരണം	70(10%)