

World Heart Day

ചേർത്തുപിടിക്കുക ഹൃദയത്തെ



ഡോ.ജിമോൻപന്നുമാക്കൽ

കഴിഞ്ഞമാസം ആദ്യത്തെ ആഴ്ച കലശലായ നെഞ്ച് വേദനയുമായി 45 വയസുള്ള രാമനാഥൻ കേരളത്തിലെ പ്രമുഖമായ ആശുപത്രിയിലെത്തി. പരിശോധനകളിൽ രാമനാഥൻ ഹാർട്ട് അറ്റാക്കാണ് കണ്ടെത്തി. ഉടൻതന്നെ ആൻജിയോഗ്രാഫി ചെയ്തു. ചികിത്സക്കുശേഷം രാമനാഥൻ സുഖമായി നാലാംദിവസം വീട്ടിലേക്ക് പോയി. എങ്കിലും രാമനാഥൻ മനസിൽ ഒരുപാട് സംശയങ്ങൾ ബാക്കിയായിരുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് എനിക്ക് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വന്നു. ഇത്ര ചെറുപ്പത്തിലെ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വരാൻ എന്താണ് കാരണം? ജീവിതത്തിൽ ആദ്യമായി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയനാകേണ്ടിവന്ന രാമനാഥനെ ഈ ചോദ്യങ്ങൾ അലട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. വല്ലപ്പോഴും വരുന്ന പനിക്ക് ചികിത്സ തേടിയതല്ലാതെ രാമനാഥൻ വേറെ പ്രത്യേക അസുഖങ്ങൾ ഒന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. രാമനാഥന്റെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരംകണ്ടെത്തണമെങ്കിൽ നാം ഹൃദയത്തെ നന്നായി അറിയണം. ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ വരാനുള്ള അപകടാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി മനസിലാക്കുകയും വേണം. നാം എല്ലാവരും മനസിലാക്കിയിരിക്കുന്നതുപോലെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദവും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെയും കൊഴുപ്പിന്റെയും (കൊളസ്ട്രോൾ) അളവും പുകവലിശീലവും പൊണ്ണത്തടിയുമെല്ലാം ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിന്റെ അപകടാഘാതങ്ങളാണ്. ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിന്റെ കുടുംബപശ്ചാത്തലം ഉള്ളവരിലും ഇത്തരം അസുഖങ്ങൾ വളരെ നേരത്തേതന്നെ വരാനുള്ള സാധ്യതയേറേയാണ്. രാമനാഥൻ പുകവലിശീലുള്ള ആളായിരുന്നില്ല. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനോ, പ്രമേഹ

ത്തിനോ, കൊളസ്ട്രോളിനോ ചികിത്സ തേടിയിരുന്ന വ്യക്തിയുമായിരുന്നില്ല. അമിതവണ്ണവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. പിന്നെ എന്തുകൊണ്ട് രാമനാഥൻ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വന്നു? ഇത് മനസിലാക്കണമെങ്കിൽ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് പോലുള്ള അസുഖങ്ങളുടെ അപകട സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുടെ ഒരു പൊതുതത്വം നാം മനസിലാക്കണം. അതായത് മിതമായ തലത്തിൽ ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന രണ്ടോ അതിലധികമോ അപകട ഘടകങ്ങൾ വളരെയധികം ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന ഒരു അപകടാഘാതത്തേക്കാൾ ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അതായത് രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയർന്ന ഹൈപ്പർടെൻഷൻ എന്ന അവസ്ഥയിലുള്ള ഒരാളേക്കാൾ മിതമായ രീതിയിൽ രക്തസമ്മർദ്ദവും രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെയും പഞ്ചസാരയുടെയും അളവ് കൂടി നിൽക്കുന്ന ഒരാളിൽ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യതയേറേയാണ്. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ അപകടാഘാതങ്ങളുള്ളവർ അതുകൊണ്ടുതന്നെ വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവരാണ്. രാമനാഥൻ ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിന്റെ കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തോടൊപ്പം മറ്റുപല അപകടാഘാതങ്ങളും ഉയർന്ന അവസ്ഥയിലായിരുന്നു. ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ രക്തസമ്മർദ്ദം 138/86 മില്ലിമീറ്റർ മെർക്കുറിയും, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് 22 മില്ലിഗ്രാം/ഡെസിലിറ്റർ ലെവലിലും ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ 144 മില്ലിഗ്രാം/ഡെസിലിറ്റർ നിലയിലുമായിരുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലമാണ് ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിലേക്ക് നയിച്ചത്. രാമനാഥന്റെ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് തടയാൻ കഴിയുമായിരുന്നോ? ഹൃദയത്തെ നന്നായി അറിയാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ഇത് തടയാമായിരുന്നു എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മനസിലാവുന്നത്. അപകടാഘാതങ്ങളുടെ തോത് മനസിലാക്കുന്നതും അത് വർദ്ധിച്ചാൽ ഒരിക്കലേങ്കിലും പുനർനിർണ്ണയം ചെയ്യുന്നതും വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതിനോടൊപ്പം ഈ അപകടാഘാതങ്ങളുടെ തോത് മിതമായി നിലനിറുത്താൻ പരിശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെയധികം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. ഇതിനായി കുറിയമായ ചിട്ടകൾ ആവശ്യമില്ല. ആഹാരത്തിൽ മിതത്വം പാലിക്കുന്നതും, ഉപകൂടിയ ആഹാരം കുറയ്ക്കുന്നതും, പുറത്തുനിന്നും വാങ്ങുന്ന ആഹാരം ഒഴിവാക്കുന്നതും, ദിവസവും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് 8000ൽ പരം ചുവടുക

ളെങ്കിലും നടക്കുന്നതും (ഏകദേശം 4 കി.മീ. ദൂരം) വളരെയധികം പ്രയോജനം ചെയ്യും. എല്ലാവരും ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഉതകുന്ന ജീവിതശൈലി സ്വീകരിച്ചാൽ ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് പോലുള്ള അസുഖങ്ങളുടെ തോതും അനുബന്ധരോഗങ്ങളും വളരെയധികം കുറയ്ക്കാനാവും. ഇങ്ങനെ കേരളത്തിൽ ഓരോ വർഷവും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന 5-6 ലക്ഷത്തോളം ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് മരണങ്ങളിൽ വലിയൊരു ശതമാനം ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണെന്ന് സാരം. ലേഖകൻ ശ്രീചിത്ര ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ മെഡിക്കൽ സയൻസിലെ അധ്യാപനത്തിൽ പ്രൊഫസറും ശാന്തിസ്വയംസേവനം സെന്റർ പ്രൈം (മെഡിക്കൽ സയൻസസ്) ജേതാവുമാണ്

പ്രധാന ആരോഗ്യ സൂചികകൾ	
പുകവലിക്കൽ	
ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ്	< 23 kg/m ²
വ്യായാമം	> 150 മിനിറ്റുകൾക്ക് മുകളിൽ (ഒരാഴ്ചയിൽ)
എൽ.ഡി.എൽ കൊളസ്ട്രോൾ	< 100 mg/dl
രക്തസമ്മർദ്ദം	< 120/80 mm Hg
ഹാസ്റ്റിംഗ് ബ്ലഡ് സുഗർ	< 100 mg/dl
ദിവസം കഴിക്കേണ്ട പച്ചക്കറി, പഴവർഗ്ഗം	> 450 g
ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ഒരു ദിവസം	< അഞ്ച് ഗ്രാമിൽ താഴെ
പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക	
Hb A1C	< 5.7 ശതമാനം