

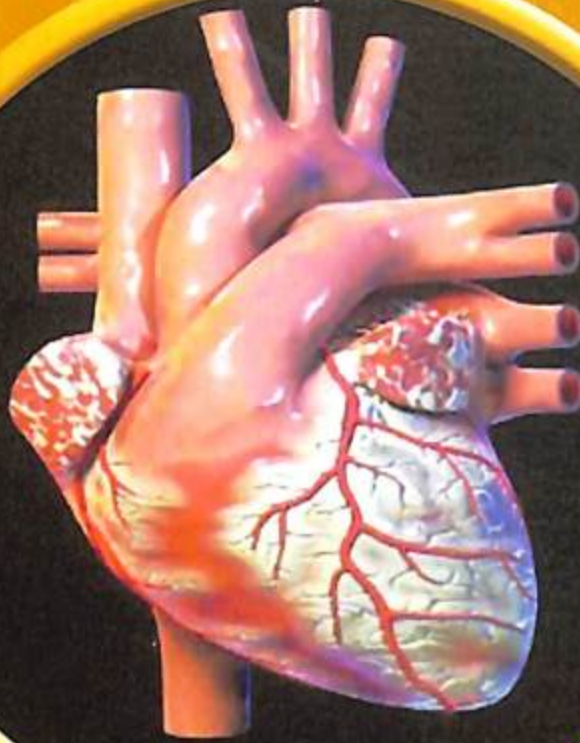


ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

# ಹೃದಯಜ್ಯೋತಿ

ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್



ಕನ್ನಡ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಹೃದಯಜ್ಯೋತಿ

ಡಾ|| ಪಿ.ಎನ್. ಶಂಕರ್



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ  
ಬೆಂಗಳೂರು

**Hrudaya Jyothi** by Dr. P. S. Shankar (Vydyakiya Sahitya Maale), Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

First Impression : 2012  
Pages : xi + 149  
Copies : 1000  
Price : ₹ 90/-

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨  
ಪುಟಗಳು : xi + ೧೪೯  
ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦  
ಬೆಲೆ : ₹ 90/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :

ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,

೨೦, ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ

ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬

ಮಾರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೭೪೮೮೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮೬೪೭೬೧

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

---

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು



## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಜ್ಯೋತಿ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



(ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ)  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

## ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

'ಹೃದಯ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಣಯದ ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಕೇತವೇ ಹೃದಯ. ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೃದಯ ಕೊಡಲು, ಕದಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು - ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು 'ಹೃದಯ' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆಯೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ, ತಮಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದೇ ಎಂದು ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೇ ಆಗಲೀ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎದೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಂಡರೆ, ಮೇಲುಸಿರು ಬಂದರೆ, ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹೃದಯದ ರೋಗವಿರಬಹುದೇ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿ - ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಸಿಜಿ, ಎಕೋ, ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್‌ಟೆಸ್ಟ್, ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ ಮಾಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಜೋರಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹೃದಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಆತಂಕ - ಭಯವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಂದಿವೆ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂರನೆಯ ಪುಸ್ತಕ. ನಾಡು ಕಂಡ ನಿಪುಣ ಫಿಸಿಶಿಯನ್, ಜನಪ್ರಿಯ ಬರಹಗಾರ, ವೈದ್ಯವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರಾಧ್ಯ ಗುರು, ದಕ್ಷ ಆಡಳಿತಗಾರ, ಖಡಕ್ ಸ್ವಭಾವದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತಗೊಂಡ ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್ ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ 'ಸಹೃದಯ' ಓದುಗರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಆಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

## ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಭಾಗಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಎಲ್ಲ ಅಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಾಳ ಅಂಗಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಾನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

ಹೃದಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜನಪದಗಳು ಪೂಜ್ಯತೆಯಿಂದ ಕಂಡಿದ್ದು ಅದು ಜೀವ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿದೆ. ಆ ಜ್ಯೋತಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ - ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರೆಗೆ ಸ್ತಂದಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯವು ಬೇರೆಲ್ಲ ಅಂಗಭಾಗಗಳಂತೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಆಜನ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆರ್ಜಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೀತಸ್ರಾವಜ್ವರದ ಫಲವಾಗಿ ರೋಗ ಕೀಲನ್ನು ನೆಕ್ಕಿದರೂ, ಹೃದಯವನ್ನು ಕಚ್ಚಬಹುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕವಾಟರೋಗಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿರೋಧದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಹೃದಯ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಬಹುದು. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ (ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್)ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕಿರೀಟಧಮನಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ದೊರೆತು ಹೃದಯ ಶೂಲೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಗಂಟಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಅದರ ಸ್ನಾಯು ಹೆಬ್ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಹೃದಯ ಏಕಾಏಕಿ ನಿಂತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಹೃದಯ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ರೋಗದಿಂದ ಕಾರ್ಯಮಾಡದೆ ಸೋತು ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಕೊನೆಗೆ ನಂದಿ ಹೋಗಿ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾವಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಜೀವಜ್ಯೋತಿಯಾದ ಹೃದಯದ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಟುಮಾಡಿ, ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದೆ. ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನೋಲ್ಲಾಸ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸದಾ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿದ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಮತ್ತು ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪುಸ್ತಕಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬಂದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್



## ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು	:	ಡಾ   ಪಾಟೀಲ ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ ಶಂಕರ್
ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ	:	೩೧-೧೦೧೯೭೬ ವಯಸ್ಸು ೩೫
ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿಳಾಸ	:	'ದೀಪ್ತಿ', ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಹಿಂದೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ - ೫೮೫ ೧೦೨
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	:	ಎಂ.ಡಿ. (ಮೆಡಿಸಿನ್) ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಪಿ. (ಲಂಡನ್)
ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ವಿಷಯ	:	ಶ್ವಾಸ ಕೋಶ ರೋಗಗಳು
ಉದ್ಯೋಗ	:	ಎಮಿರಿಟಸ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ರಾಜೀವ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು : ಎಂ. ಅರ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಗುಲಬರ್ಗಾ

ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ : ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ  
: ೧೦೦೦ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು

ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೪೪ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ವಿಜೇತ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಬಹುಮಾನ - ೧೯೮೧

ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ೧೯೯೦, ೧೯೯೨

ಆರ್. ಎಲ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ - ೧೯೯೨

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪುಸ್ತಕ ಬಹುಮಾನ - ೧೯೯೩

ಡಾ. ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು - ೧೯೯೩

ಪಡೆದಿರುವ ಐದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವರ್ಷ

೧) ಸೋವಿಯತ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ನೆಹರೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ೧೯೭೭

೨) ರಾಕೆಫೆಲರ್ ಸ್ಕಾಲರ್ ಇನ್ ರೆಸಿಡೆನ್ಸ್ - ೧೯೮೨

೩) ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ೧೯೮೫

೪) ಡಾ. ಬಿ. ಸಿ. ರಾಯ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮರ್ಥ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ೧೯೮೫

ಜ) ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ - ೨೦೦೪

ಓ) ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್, ಎನ್.ಟಿ.ಆರ್. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ - ೨೦೦೭

ಇತರ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು : ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ ೫೦ ವರುಷಗಳು

ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು

ಡಾ. ಪಿ. ಎನ್. ಶಂಕರ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ

## ಪರಿವಿಡಿ

೧. ಹೃದಯ ಜ್ಯೋತಿ	೧
೨. ಹೃದಯ ಕಮಲ - ಪ್ರಾಚೀನ ಕಲ್ಪನೆ	೨
೩. ಜನಪದದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ	೫
೪. ನಿಲುಗಡೆ ಇಲ್ಲದ ಪಂಪ್	೯
೫. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ	೧೫
೬. ಹೃದಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:	೨೨
೬. (ಎ) ಹೃದಯರೋಗ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಉಬ್ಬಿಸ	೪೦
೬.(ಬಿ) ಎದೆ ನೋವು	೪೪
೬. (ಸಿ) ಡವಗುಟ್ಟುವ ಎದೆ	೫೦
೭. ರೋಗಿಷ್ಠ ಹೃದಯ	೫೫
೮. ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	೫೮
೯. ಈ ರೋಗಾಣು ಕೀಲನ್ನು ನೆಕ್ಕೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು	೬೫
೧೦. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ	೭೭
೧೧. ಸೋಲುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ	೯೯
೧೨. ಕಿರೀಟಧಮನಿ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ	೧೦೪
೧೩. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ	೧೦೯
೧೪. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಮಾನಯಾನ	೧೧೭
೧೫. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ	೧೨೦
೧೬. ಹೃದಯ ಸುತ್ತೂರೆ ರೋಗಗಳು	೧೨೬
೧೭. ಗಾಯಗೊಂಡ ಹೃದಯ	೧೩೧
೧೮. ಹೃದಯರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗೆ	೧೩೫
ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಕೋಶ	೧೩೯

## 1. ಹೃದಯ ಜ್ಯೋತಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಲ್ಲ; ಹೃದಯ ಸಂತೋಷಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಬೈಬಲ್ ಹೇಳಿದೆ. ನರಮಂಡಲ ತನ್ನ ವಿಪುಲ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೃದಯ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ, ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವೊಂದು ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಇರುವ ತೆರಗಳು ಮತ್ತು ಕವಾಟಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದು ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ತನ್ನೊಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ, ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉಳಿವಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅದರ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಸಾಗಿಸುವ ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಯಂತ್ರ. ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಸ್ನಾಯು ಎಳೆಗಳಿಂದ ನೇಯ್ದು ಅದರ ಭಿತ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಹೊರಹಾಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ ತನ್ನ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಜೀವನದಿಯಾದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ನಂದಾದೀಪದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡೂ ವಿರಮಿಸದೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಜೀವ ಜ್ಯೋತಿ ನಂದದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುವ 'ಹೃದಯ' ಕ್ಕೆ ನಮೋನಮಃ. ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವದ ರಕ್ಷಣೆಯೇ.

## 2. ಹೃದಯ ಕಮಲ - ಪ್ರಾಚೀನ ಕಲ್ಪನೆ

ಹೃದಯ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗವೆಂದು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪಿತಾಮಹರೆನಿಸಿರುವ ಚರಕ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತರು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯುಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪೋಷಕವೂ, ಬಿಡುವ ಗಾಳಿಯು ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಸಾಧನವೂ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಆಗ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದುದು ಇಂದಿಗೂ ಸತ್ಯವೆನಿಸಿದೆ.

ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅಥರ್ವಣ ವೇದದ ಮೊದಲಿನ ನೂರಾರು ಶ್ಲೋಕಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

ಹೃದಯದ ಬಗೆಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಕಮಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ 'ಹೃದಯ ಕಮಲ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಈ ಅಂಗ ಆತ್ಮದ ಗುಪ್ತಾಣವಾಗಿದ್ದು ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಮೃತಿ, ಚೇತನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದಿತು. ಅದರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿತ್ತು.

ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಕಮಲದ ಆಕೃತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಕಮಲದ ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ ಇದ್ದು ಅದರ ಶೃಂಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಬಿದ್ದಿದೆ. ಅದರ ಸ್ಥಳ ಎದೆಯ ಎಡಕ್ಕಿದ್ದು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಗುಲ್ಮ (ತೊರಳೆ, ಪ್ಲೀಹ), ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪುಸ, ಬಲಕ್ಕೆ ಈಲಿ, ಕ್ಲೋಮ (ಮೇದೋಜೀರಕ)ಗಳಿವೆ ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಸುಶ್ರುತರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಹಿಗ್ಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ; ನಿದ್ರೆ ಹೋದಾಗ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ನೂರೊಂದುರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಕಮಲದಂತಿರುವ ಈ ಕಿಂಪು ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆ ವಿವಿಧ ಕಡೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ಕಡೆ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆದ



ಅದರಲ್ಲಿ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು ಹುದುಗಿವೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಾಳಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂವೇದನೆ, ಮನಸ್ಸು, ಸ್ಮೃತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದ್ದಿತು.

ಮರದ ಮನೆಯ ಹಂದರಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಆಧಾರ ಕಂಬವೊಂದು ಇರುವಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೃದಯವಿದೆ ಎಂದು ಚರಕರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಘಾತವಾದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಗಾಯವಾದರೂ ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ; ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾದ ಘಾತವಾದರೆ ಅದು ಸಾವಿಗೆಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಓಜಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಕರೆದರು.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಂಭತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳಿವೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಧಮನಿಗಳು, ಸಾವಿರಾರು ಶಿರೆಗಳು, ಧಮನಿಗಳು ಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿರೆಗಳು ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳು ಜೀವಾಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡುತರುತ್ತದೆ. ಅವು ಸ್ವಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿವೆ. ಹೃದಯ ಜೇನುತುಪ್ಪವಿದ್ದಂತೆ. ದುಂಬಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪುಷ್ಪಗಳಿಗೆ ಹಾರಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಮಕರಂದವನ್ನು ತಂದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದತಯಾರಿಕೆಗೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ರಸ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪಸರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಕಮಲವಾಗಿದೆ.

ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅಂಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸ್ನಾಯುರಚನೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಶಬ್ದ ಕಲ್ಪದೈವ, ಅದನ್ನು 'ವಕ್ಷಾಭ್ಯಂತರ ಮಾಂಸ ವಿಶೇಷ' ವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಹೃದಯವೇ ಸ್ನಾಯು ರಚನೆಯ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ರ ಮಾಂಸ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವೆನಿಸಿದ ಮಹತ್ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪುರಾತನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಮೂಲ ಹೊಂದಿದ ಮಹತ್ ಸ್ಮೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಹೃದಯ ಅಂಗಭಾಗದ ಜೈವಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥ ಎಂಬುದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಈ ಅಂಗಭಾಗದ ಮಹತ್ವದ ಸೂಚಕ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಈ ಅಂಗಭಾಗ ನಾಶವಾದರೆ, ಜೀವವೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದು. ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಭಾಗಗಳು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಲಾಗಿದೆ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕಾರ್ತವೀರನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೃದಯವು ಸ್ವತ್ತಿ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದೆ. ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದನ್ವಯ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ ಸಮಾನಾರ್ಥ ನೀಡುವ ಶಬ್ದಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳೊಡನೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುಶೃತ ಸಂಹಿತೆ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯವು ತಾಯಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕುಳ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮಾತೃ ಹೃದಯದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತದ ಬಗೆಗೆ ಚರಕರು ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಕೆಂಪಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಮಾಸಲು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು. ಸುಶೃತರು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹರಿಯುವ ರಸದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಹೃದಯ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ನೂರಾಣಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಮತ್ತು ಕಫದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಕಲಿಜದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಗಳ ಸಂಗಮವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ರಸ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸುಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ರಸವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಈ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಕಲ್ಪನೆಯಿದ್ದಿತು. ಅಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅವರು ಹೊಂದಿದ್ದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

### 3. ಜನಪದದಲ್ಲ ಹೃದಯ

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಅಡಗಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದ ಜನಪದ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂಜ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅದು ಮಿದುಳಿನಂತೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು; ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಈಚೆಗೆ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಜೈವಿಕ ಆಂದೋಳನಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಪ್ರಾಸಗತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಹೃದಯದ ಹಜಾರ (ಎಟ್ರಿಯ) ರಸದೂತವೊಂದನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ಸನ್ನಿವೇಶ - ಘಟನೆಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪಡೆ ನುಡಿಗಳು, ಗಾದೆಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಮಾನವೀಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳಾದ ದಯೆ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನ ಹೃದಯ ಒಳ್ಳೆಯದು, ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ಹೊಗಳುತ್ತೇವೆ. ಆತ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನ ಹೃದಯ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಷ ತುಂಬಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಭಾವನಾ ರಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ದಯೆ-ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದವನನ್ನು ಹೃದಯ ಹೀನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮನಃ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬು ಹೃದಯ, ಸಹೃದಯ, ಅವರಲ್ಲಿನ ಸೌಜನ್ಯ, ಸದ್ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕರ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದಾಗ ಹೃದಯ ಸ್ವರ್ತಿ, ಹೃದಯಂಗಮ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದ ದೃಢ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆತನ ಹೃದಯ ಕಲ್ಲು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೃದಯೇಶ್ವರ, ಹೃದಯೇಶ್ವರಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾದುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೃದಯ ಬಿರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಸಂಕಟದಿಂದ ಹೃದಯ ಕಿವುಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ; ಆನಂದದಿಂದ, ಸಂತೋಷ ದಿಂದ ಹೃದಯ ಹಿಗ್ಗುವುದು; ಕುಣಿಯುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮೀಯನಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಮೀಪನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆತ ದೂರನಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯದಿಂದ ದೂರ. ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೋ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮರುಕಗೊಂಡಾಗ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಭೀತಿ-ಕಳವಳದಿಂದ ಹೃದಯ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ; ಅದು ಸೋತು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹೃದಯವನ್ನು ಅರಳಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನ ಒಲಿಸಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಃಕರಣದಿಂದ ಹೃದಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಘಟನೆಯೊಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸೇರಿತು ಅದು ಹೃದಯಾಂತರಾಳವನ್ನು ಕಲಕಿತು ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಖೇದಕರವಾದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬರೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಯಿತು, ಹೃದಯವನ್ನು ಇರಿದಂತಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ದೈನಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಪಡೆ ನುಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೃದಯ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರತೀಕ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಾದೆಗಳು ಜನಪದದ ಗುಣ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ಗಾದೆಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೃದಯದಿಂದ ಬರುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯವೆಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆತನ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಹೃದಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮನುಷ್ಯ ಹಣವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವವರ ಹೆಜ್ಜೆ ನಿಧಾನ, ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ ಒಡೆಯದು ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಗಾದೆಗಳಿವೆ. ಹೃದಯ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಮಲದಂತೆ ಮೃದು; ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೆಯಂತೆ ಕಠಿಣ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಗಾದೆ ನಮ್ಮ ಮನೋ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕ ಎಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ. ಆಕಾಶದ ಕೆಳಗೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಹೃದಯವಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂಬ ಮ್ಯಾನ್‌ಮಾರ್ ಗಾದೆ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜರ್ಮನ್ ಜನಪದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಮಹತ್ವದನ್ನು ಈ ಗಾದೆಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಾಕ್ಷಿಯಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತುವಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹಿಮ ಕರಗುವ ಮೊದಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ್ಗ-ನರಕಗಳೆರಡೂ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಗುಪ್ತ ತಾಣಗಳು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯ

ಮತ್ತು ನಾಲಗೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಚಿಲುಮೆಯಂತಿದ್ದರೆ ನಾಲಗೆ ನದಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಬಂದವು ಎಂಬ ಪ್ರೆಂಚ್ ಗಾದೆಯಿದೆ. ಕಣ್ಣು ನೋಡದ್ದನ್ನು ಹೃದಯ ನೋಡಲಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಉಕ್ತೇನಿಯನ್ ಗಾದೆಯಿದೆ. ಸ್ಲೋವಾಕಿಯನ್ ಜನಪದದ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯದಿಂದ ಬಾರದಿರುವುದು ಹೃದಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅರೇಬಿಕ್ ಗಾದೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಹೋಗದ ದಾರಿಗಳೆಷ್ಟಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಡೇನಿಶ್ ನಾಣ್ಣಡಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಿದ ಹೃದಯ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದು, ಆರೋಗ್ಯ ಹೃದಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆನಾರೋಗ್ಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜೆಕೊಸ್ಲೋವೇಕಿಯ ಜನಪದ ಭಾವಿಸಿದೆ.

ಬಲ್ಲೇರಿಯ ಜನಪದ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ: ಕಲ್ಲಿಗಿಂತಲೂ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದು: ಹೃದಯ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ ಅಥವಾ ನರಕಗಳತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಎಂದು ಜಮೈಕಾ ಗಾದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಹೃದಯ ತುಂಬುವವನು ಕಣ್ಣು ತುಂಬಬಲ್ಲ; ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಮೀಪನಾಗಿರುವುದು ಬಾಯಿಗೆ ಸಮೀಪ ಎಂಬ ಐರಿಷ್ ಗಾದೆಗಳಿವೆ. ಹೃದಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೂ ಮನರಂಜನೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಫ್ರಾನ್ಸಾ ಜನಪದ ತಿಳಿದಿದೆ. ತೋಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಬಲ್ಲದು ಆದರೆ, ಅದರ ಒಡೆಯ ಹೃದಯ ಎಂದು ಪರ್ಶಿಯನ್ ನಾಣ್ಣಡಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಮಿತಿಯಿದೆ ಎಂಬ ಕೊರಿಯನ್ ಗಾದೆಯಿದೆ. ನಿರ್ಮಲ ಹೃದಯ ಇದ್ದವನ ನಾಲಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಾಶ್ಚಿಯನ್ ಗಾದೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಾವಿರ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯುವುದು, ಅದಕ್ಕಿಷ್ಟೆಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಸಾವಿರ ವಿನಾಯಿತಿಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು ಎಂದು ಜೆಕ್ ಗಾದೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವದಿಂದ ಕಂಡಿವೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ದೇಹದ ರಾಜನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ, ಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆಯೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದು



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

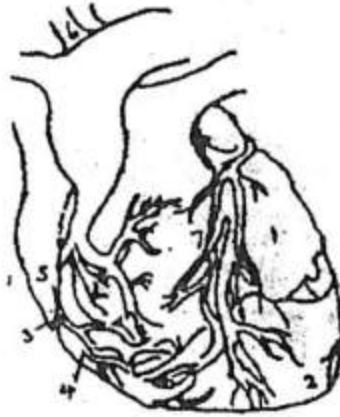
ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಈಜಿಪ್ತಿನ ಬರಹಗಳು, ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿದ್ದ ಪೂಜ್ಯತಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ದೇಹವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವ (ಮಮ್ಮಿ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾದ ಅವರು ದೇಹವನ್ನು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಾಗ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯದೆ ಅದನ್ನು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾವಿನ ನಂತರವೂ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿದ್ದ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ದೈವತ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದಿತು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಉಗಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ನಿನ್ನ ದೇವರನ್ನು ನಿನ್ನ ಹೃದಯ ದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸು ಎಂದು ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಹೃದಯ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರತೀಕ.

## 4. ನಿಲುಗಡೆ ಇಲ್ಲದ ಪಂಪ್

ರಕ್ತ ಸಂಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಸಾಧನ-ಪಂಪ್-ಎನಿಸಿದೆ. ನಿಸರ್ಗವು ನಮ್ಮ ಎದೆಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಈ ಅಪೂರ್ವ ಅಂಗಭಾಗವನ್ನಿರಿಸಿದ್ದು, ಅದು ತನ್ನೊಳಗೆ ಹರಿದು ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಸಾಧನ (ಹೃದಯ), ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು (ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಲೋಮನಾಳಗಳು) ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆಕೊಂಡು ತರುವ ಶಿರೆ (ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ, ನೀಲಿ, ವೇನ್)ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ರಕ್ತ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಧಮನಿ, ಕಿರುಧಮನಿ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತಿತರ ಕಶಲಗಳನ್ನು ಹೃದಯದತ್ತ ಕಿರು ಶಿರೆ, ಶಿರೆ, ಶಿರೆಕೊಳ್ಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೃದಯದತ್ತ ಕೊಂಡು ತರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮಲಿನ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳತ್ತ ತಳ್ಳುವುದು.



ಚಿತ್ರ 1. ಹೃದಯ

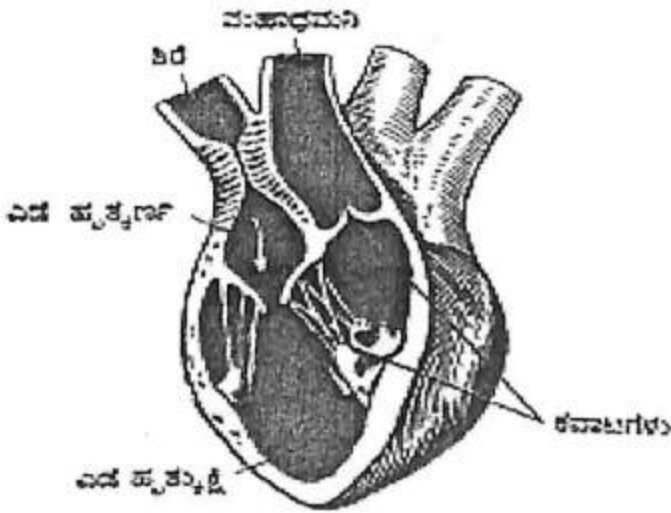
1. ಎಡಕುಕ್ಷಿ 2. ಎಡ ಹಜಾರ 3. ಬಲಕುಕ್ಷಿ 4. ಬಲಹಜಾರ
5. ಮೇಲಿನ ಶಿರಕೊಳ್ಳ 6. ಮಹಾಧಮನಿ ಕಮಾನು 7. ಕಿರೀಡಕ ಧಮನಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಜೀವನದಿಯಾಗಿ ಸದಾ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಹೃದಯವು ರಕ್ತದ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿ, ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳತ್ತ ಸಾಗಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ, ಉಚ್ಚಾಸ್ವಾದಿಂದ ಒಳ ಬಂದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹೀರಿಕೊಂಡು - ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯ ತನ್ನೊಳಕ್ಕೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದ ಬಲವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವುದು, ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದು. ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಹದಿನೇಳು ಸಾವಿರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಕೊಳವೆಯ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೃದಯ ತನ್ನ ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ: 2 ಹೃದಯ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಅದ್ವ ಕೋಶ್ಯಾಃ ಬಾಣದ ಗುರುತು ರಕ್ತ ಪರಿವ ಲಿಕ್ತಿಸ್ತು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. (ಎಡೆ ಹೃತ್ಪರ್ಣದಿಂದ ಎಡೆ ಹೃತ್ಪುಶ್ಚಿಗೆ) ಹೃತ್ಪರ್ಣ ಸಂಯುಕ್ತಿಯಾಗ ಹೃದ್ರ ಮನಿ ಮತ್ತು ಎಡೆ ಹೃತ್ಪುಶ್ಚಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಕವಾಟ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದ್ರ ಮನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹೃತ್ಪುಶ್ಚಿಗೆ ಹೊದಿರಾಗಿ ಪರಿಯುಂವವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

### ಹೃದಯ ರಚನೆ:

ಹೃದಯವು ದಪ್ಪ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮಾಂಸ ಮುದ್ದೆಯಂತಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸ್ನಾಯು ತಂತುಗಳು ಒಂದರ ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ ಸೇರಿ ನೇಯ್ದಂತಿವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ತನ್ನೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೊರ ಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಅದು ಕಂಕಾಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಂತೆ ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ರಕ್ತವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಜರ್ಮನ್ ಗಾದೆ ಈ ಅಂಗ ಭಾಗವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದೆ.

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲ ಅಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೃದಯ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಾದ್ಯಂತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಧನ್ಯರಾಗಿರಬೇಕು.

### ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯ:

ಕೆಂಪು - ಕಂದು ಬಣ್ಣದ, ಪೇರು ಅಥವಾ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಆಕೃತಿಯ ಹೃದಯ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎದೆಗೂಡು ಮತ್ತು ಉದರ ಕೋಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸ್ನಾಯು ತೆರೆ ವಪೆಯ ಮೇಲಿದ್ದು, ಅದರ ಇಕ್ಕೆಲಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸುತ್ತವರಿದಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕೈ ಹಿಡಿಯಷ್ಟಿರುವ ಹೃದಯ ಎಡ ಸ್ತನದತ್ತ ಚಾಚಿದೆ, ಅದರ ತೂಕ 340ಗ್ರಾಂ. ಅದು 10 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 10 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಅಗಲ. ಕವಿಗಳು ಹೃದಯವನ್ನು ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದರೂ ಅದು ನೋಡಲು ಅನಾಕರ್ಷಕ. ಹೃದಯ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ 30 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ನಾಳ ಮಹಾ ಧಮನಿ, ನಂತರ ಧಮನಿ ಹೃದಯದತ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಮರಳಿ ತರುವ ನಾಳ ಶಿರೆ, ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವ ಶಿರೆ ಕೊಳ್ಳಗಳು. ಧಮನಿಗಳಿಂದ ಕವಲುಗೊಳ್ಳುವ ನಾಳಗಳು ಕಿರು ಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿರೆಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಳಗಳು ಕಿರು ಶಿರೆಗಳು. ಕಿರುಧಮನಿ ಮತ್ತು ಕಿರು ಶಿರೆಗಳು, ಕೂದಲು ಗಾತ್ರದ ನಾಳಗಳಾದ ಲೋಮ ನಾಳಗಳಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಿವೆ.

### ಹೃದಯದ ಭಾಗಗಳು:

ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ತೆರೆಯೊಂದು ಹೃದಯವನ್ನು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಂಪ್‌ಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಮತ್ತೆರಡು ಕೋಶಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಎಡಕ್ಕೆರಡು ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆರಡು ಕೋಣೆಗಳು. ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳು ಮೇಲಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆರಡು ಕೆಳಗಿವೆ. ಮೇಲಿನ ಕೋಣೆ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡೆದಿದೆಯೇ ವಿನಃ ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಕೆಳ ಕೋಣೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯ ಇರುವ ತೆರೆ ಅಭೇದ್ಯ.

ತೆಳು ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲಣ ಕೋಶಗಳನ್ನು, ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಹಜಾರ ಅಥವಾ ಹೃತ್ಪರ್ಣವೆಂದೂ, ದಪ್ಪ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕೆಳಗಣ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಷಿ ಅಥವಾ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪ ಭಿತ್ತಿಯ ಕುಕ್ಷಿಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧದ ವಿರುದ್ಧ ಹೊರ ತಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಪಂಪ್‌ಗಳೆನಿಸಿವೆ.

ಹೃದಯದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಾಯಿ ತೆರೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯದ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದರತ್ತ ಸಾಗಿ ಬಂದು ಮಿಶ್ರಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಜಾರ ಮತ್ತು ಕುಕ್ಷಿ ಎಡ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಜಾರ ಮತ್ತು ಕುಕ್ಷಿ. ಹೀಗೆ ಹೃದಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ಎರಡು ಪಂಪ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವು ತಮ್ಮ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಒಂದೇ ಬಡಿತವಾಗಿ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ರಕ್ತ ಮಹಾ ಧಮನಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ. ಬಲ ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬರುವ ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳತ್ತ ಸಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ:

ಹೃದಯಕ್ಕೊಂದು ನಾರಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವಿದ್ದು ಅದು ಹೃದಯವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಹೃದಯ ಸುತ್ತುವರೆಯೆನಿಸಿದೆ. ಅದರ ಮೃದು



ಒಳಮೈ ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ಸರಾಗವಾಗಿ ಜರುಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಹೊರಮೈ ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಈ ಎರಡೂ ಪದರುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವವಿದ್ದು ಹೃದಯದ ಹೀಚುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಒಳಮೈ, ಹೊರ ಮೈ ಮಧ್ಯೆ ದಪ್ಪ ಸ್ನಾಯು. ಅದು ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನಾಡುತ್ತದೆ.

**ಹೃದಯದ ಬೇಡಿಕೆ:**

ಹೃದಯದ ತೂಕ ದೇಹ ತೂಕದ 200ನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಯ 20ನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು. ಹೃದಯ ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಹೋಗುವ ರಕ್ತದಿಂದ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿಯೇ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಧಮನಿಗಳಿದ್ದು ಅವು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಮಹಾ ಧಮನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೃದಯವನ್ನು ಕಿರೀಟದಂತೆ ಸುತ್ತುವರಿದ ಕಿರೀಟಕ ಧಮನಿಗಳೆನಿಸಿವೆ.

**ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ:**

ಕೆಂಪು ಹೊಳೆಯುವ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕೆಲ ಭಾಗವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ (ಚಯಾಪಚಯ) ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಮಲಿನಗೊಂಡು, ಅಶುದ್ಧವೆನಿಸುವ ರಕ್ತ ಶಿರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ದೇಹದ ಶಿರೋಭಾಗಕ್ಕೆ (ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತೋಳು, ಕೈ) ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ (ಉದರ, ತೊಡೆ, ಕಾಲು) ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವು ಮೇಲಣ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಶಿರಕೊಳ್ಳಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಬಲ ಹಜಾರ ದೊಳಕ್ಕೆ ಬಾಯ್ಲೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತ ಬಲ ಕುತ್ತಿಗೆ ಸಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಯ ಕಾಂಡ ದೊಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ, ಅದರ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದತ್ತ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಯು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳತ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಧಮನಿಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಧಮನಿಗಳು ಆ ನಂತರ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಬಾರಿ ಕವಲುಗೊಂಡು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೋಮನಾಳಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗಿನ ಗಾಳಿ ಗೂಡನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಉಚ್ಚಾಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಗಾಳಿಯ ಜೊತೆ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ಜರುತ್ತದೆ. ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಕೊಂಡು ತರುವ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಗಾಳಿ ಗೂಡಿನ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸೂಸಿ ರಕ್ತನಾಳ ದೊಳ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಗೊಂಡ ರಕ್ತ ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಳಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಶ್ವಾಸ ಶಿರಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಶಿರಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡು ಸಾಗುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಶಿರಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಡ ಹಜಾರ ದೊಳ ಹರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ತನ್ನೊಳಗೆ ಸಾಗಿ ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಡ ಕುಕ್ಷಿ ತನ್ನ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಮಹಾಧಮನಿ (ಹೃದ್ಧಮನಿ) ಯೊಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಕವಲುಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳ ಜೀವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು.

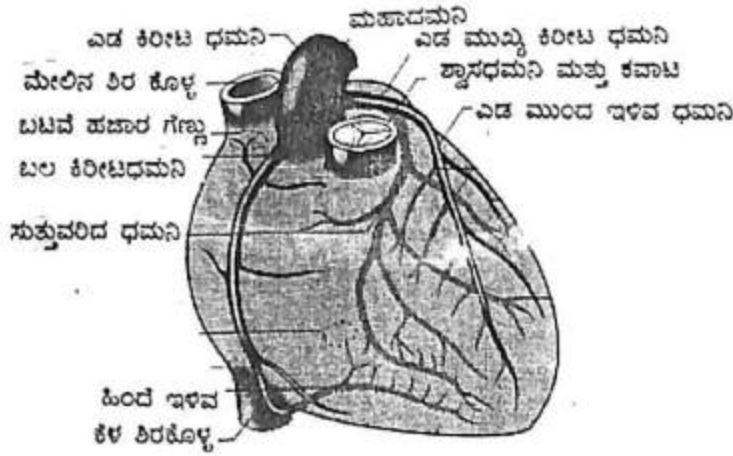
### ಸಂಕೋಚನ ವ್ಯಾಕೋಚನ:

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಪ್ರಾಸಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಎಲ್ಲ ತಂತುಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಕುಚನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಹಜಾರದ ಸಂಕುಚನ ಸೆಕೆಂಡಿನ ಹತ್ತನೆ ಒಂದು ಭಾಗದ ಅವಧಿಯದ್ದು. ನಂತರ ಕುಕ್ಷಿಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಕೋಚನದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೃದಯದ ಬಲ ಎಡ ಭಾಗಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರಿಚಲನೆಯ ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರಿಚಲನೆಯ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಂಡು ಆಕ್ಸಿಜೆನ್ನಿನಿಂದ ಪೂರಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಭಾಗಗಳತ್ತ ಸಾಗುವ. ರಕ್ತ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಜೆನ್ನಿನ ನಿರಂತರ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಕೋಚನದ ನಂತರ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಡಿಲಗೊಂಡು (ವ್ಯಾಕೋಚನ) ತನ್ನ ಕೋಣೆಗಳು ಮುನ್ನಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹಜಾರದಿಂದ ಕುಕ್ಷಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆತು ಪುನರಪಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತುಳ್ಳು ಶಕ್ತವಾಗುವುದು.

## 5. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ

ಹೃದಯ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಪಂಪ್ (ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಸಾಧನ) ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಪಂಪ್. ಬಲಭಾಗದ ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಕಳುಹಿಸುವ ಪಂಪ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಎಡಭಾಗ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಜೀವಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರೈಕೆಮಾಡಲು ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.



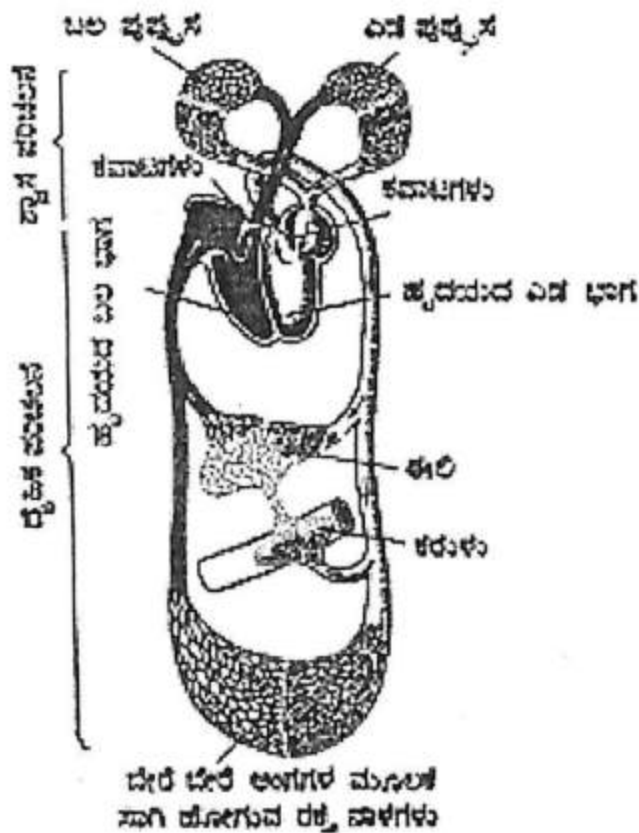
ಚಿತ್ರ 3. ಹೃದಯವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ಕಿರೀಟಧಮನಿ

### ಮಲಿನ ರಕ್ತ:

ಹೃದಯದ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಹಜಾರ ಮತ್ತು ಕುಕ್ಷಿಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಬಲ ಹಜಾರಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಶಿರಕೊಳ್ಳಗಳು ಕೊಂಡು ತರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಲ ಹಜಾರದಿಂದ ರಕ್ತಬಲ ಕುಕ್ಷಿಯತ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು. ದೇಹ ತನ್ನ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ಬೇಕಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

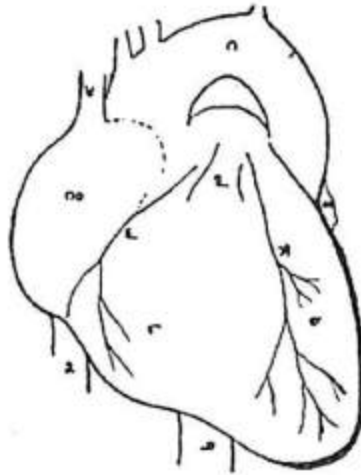
ಆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳ್ಳಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಅವುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆರೆ ಮತ್ತು ಲೋಮನಾಳ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತದ ನಡುವೆ ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಕುಕ್ಷಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಜಾಲವನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯ ದಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದು; ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಒಳಸೇರಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಂಡು ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದು. ಆ ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಶಿರೆಗಳ ಮೂಲಕ (ಅವು ರಕ್ತಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಶಿರೆಯೆಂಬ ಹೆಸರಿದೆ) ಎಡ ಹಜಾರವನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಆ ರಕ್ತ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಡಕುಕ್ಷಿಯತ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು.



ಚಿತ್ರ 4. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಪರಿಚಲನೆ (ರೇಖಾ ಚಿತ್ರ)

## ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಎಡಕುಕ್ಷಿ ರೂಪು ಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಸಂಕೋಚನ ಗೊಂಡಾಗ ರಕ್ತವು ಮಹಾಧಮನಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕವಲುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಎರಡೂ ಪಂಪ್‌ಗಳು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ರಕ್ತಿಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹಜಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂಬರಿಕೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಹಜಾರ ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ತ್ರಿದಳ (ಟ್ರೈಕಸ್ಪಿಡ್) ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ (ಬೈಕಸ್ಪಿಡ್, ಮಕುಟ) ಕವಾಟಗಳು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಕ್ತ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುವಂತೆ ಶ್ವಾಸಧಮನಿ, ಮತ್ತು ಮಹಾಧಮನಿಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಅರೆ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕವಾಟಗಳು ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ. ಕುಕ್ಷಿಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿದ ನಂತರ ರಕ್ತ ಹಿಂಬರಿಕೆಯಾಗಿ ಕುಕ್ಷಿಗಳತ್ತ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಕವಾಟಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಕೋಚನ (ಡಯಾ ಸ್ಟೋಲ್) ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹಜಾರದಿಂದ ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತ್ರಿದಳ ದ್ವಿದಳ ಕವಾಟಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಸ್ಥೂಲ ವಿಧಾನ.



ಚಿತ್ರ 5. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಹೃದಯ

1. ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಕಮಾನು, 2. ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ಯಮನಿ, 3. ಕೆಳಗಿನ ಮಹಾ ಅಭಿಧಮನಿ, 4. ಮೇಲಿನ ಮಹಾ ಅಭಿಧಮನಿ, 5. ಎಡ ಕಿರೀಟನಾಳದ ಕವಲುಗಳು, 6. ಬಲ ಕಿರೀಟನಾಳದ ಕವಲುಗಳು, 7. ಶ್ವಾಸ ರಕ್ತನಾಳ, 8. ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ, 9. ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ, 10. ಬಲಹೃತ್ಕರ್ಣ, ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣ

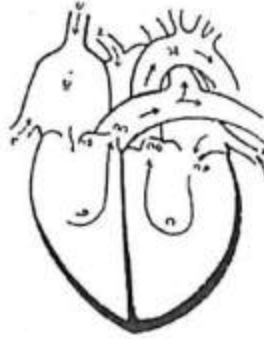
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

## ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಕಾರ್ಯ

ಹೃದಯದ ಎರಡೂ ಪಂಪ್‌ಗಳು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಎಡಕುಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಸಂಕೋಚನ (ಸಿಸ್ಟೋಲ್) ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹೊರತಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಅದರೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಬಲ ಕುಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಶ್ವಾಸಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಯ ಭಿತ್ತಿ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪನಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಭಿತ್ತಿ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದರೆ ಬಲಭಾಗದ್ದು 2-3ಮಿ. ಮೀ. ಮಾತ್ರ ದಪ್ಪ.

## ಕಿರೀಟ ಪರಿಚಲನೆ

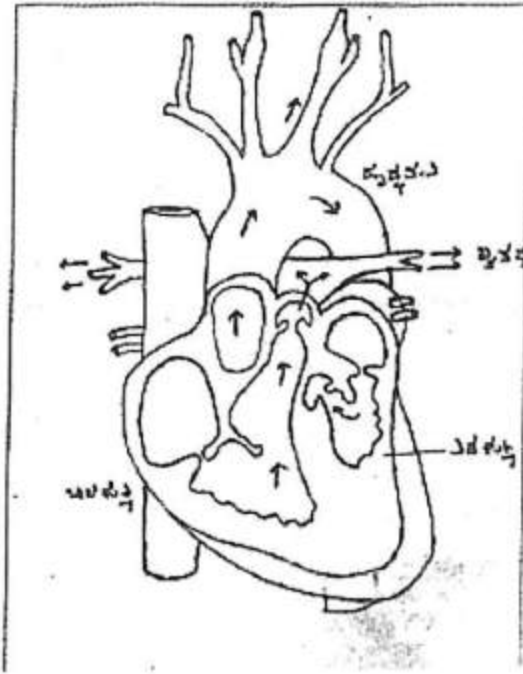
ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಅದು ನೇರವಾಗಿ ತಾನೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಷಿಯರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವಹಿವಾಟು ಜರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಹಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೈಸೆ ಕೂಡಾ ಆತ ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಸಂದಾಯವಾಗ ಬೇಕಾದ ಹಣ ಸಂಬಳದ ಮೂಲಕ ಇತರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಂತೆ ಬಟವಾಡೆಯಾಗಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಅದು ಕಿರೀಟ (ಕರೋನರಿ) ಪರಿಚಲನೆ.



- ಚಿತ್ರ 6. ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು  
1. ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ, 2. ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ, 3. ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣ, 4. ಬಲಹೃತ್ಕರ್ಣ, 5. ಹೃದಧಮನಿ, 6. ಶ್ವಾಸ ಅಪಧಮನಿ, 7. ಶ್ವಾಸ ಅಭಿಧಮನಿ, 8. ಮೇಲಿನ ಮಹಾ ಅಪಧಮನಿ, 9. ಕೆಳಗಿನ ಮಹಾ ಅಪಧಮನಿ, 10. ಹೃದ್ವಾಟ, 11. ಶ್ವಾಸ

ಕವಾಟ, 12. ದ್ವಿದಳ ಕವಾಟ, 13. ತ್ರಿದಳ ಕವಾಟ

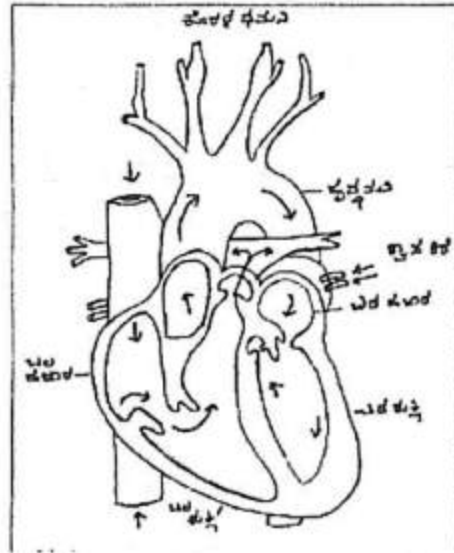
ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಧಮನಿಗಳು ಅದರ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಎಡ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಮಹಾಧಮನಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಗಳು ಮಹಾಧಮನಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕುಳಿ (ಸೈನಸ್, ಬಟವೆ)ಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಈ ರಕ್ತಕುಳಿಗಳು ಅರೆಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕವಾಟಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಿರೀಟಧಮನಿಗಳು ಉಗಮವಾದ ಎರಡೂವರೆ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅದು ಎಡ ಮುಂದಿಳವ ಮತ್ತು ಬಾಗು (ಸರ್ಕಂಫ್ಲೆಕ್ಸ್) ಧಮನಿಗಳಾಗಿ ಕವಲೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎಡ ಮುಂದಿಳವ ಮತ್ತು ಬಾಗು ಧಮನಿಯು ಹಿಂದುಗಡೆ ಹಜಾರ ಕುಕ್ಷಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ. ಎಡ ಮುಂದಿಳದ (ಎಲ್‌ಎಡಿ) ಧಮನಿಯು ತನ್ನ ಕವಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಧ್ಯ ತೆರೆಯ ಮುಂಭಾಗ, ಎಡಕುಕ್ಷಿಯ ಮುಂದಣ ಭಿತ್ತಿ ಮತ್ತು ಶೃಂಗ(ತುದಿ)ಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಗು ಧಮನಿಯು ತನ್ನ ಕವಲುಗಳಿಂದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಯ ಪಕ್ಕದ, ಹಿಂಬದಿಯ, ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು.



ಚಿತ್ರ 7. ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವಾಗ ಆಕುಂಚನ (ಗರಿಷ್ಠ) ಒತ್ತಡ



ಬಲಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯು ಬಲಹಜಾರ ಕುಕ್ಷಿಯ ನಡುವಣ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ, ತನ್ನ ಕವಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಬಲ ಹಜಾರ, ಬಲಕುಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯ ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಅಡಿಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಹಿಂಬದಿ ಕೆಳಗಿಳಿವ ಧಮನಿ ಹಿಂಭಾಗದ ಕುಕ್ಷಿ ನಡುವಣ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ, ಕುಕ್ಷಿ ನಡುವಣ ತೆರೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಧಮನಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲಬಾಗು ಧಮನಿಯ ಕವಲು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಎಡ ಬಾಗುಧಮನಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರಚನೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 8. ಹೃದಯ ರಕ್ತಧಮನಿ ತುಂಬಿದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಕೋಚನ (ಕನಿಷ್ಠ) ಒತ್ತಡ

ಬಲಕಿರೀಟಧಮನಿಯ ಹಜಾರ ಕುಳಿಗೇಣಿಗೆ (ನೋಡ್) ಮತ್ತು ಹಜಾರ ಕುಕ್ಷಿಗೇಣಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಲ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇನಾದರೂ ರಕ್ತ ಹರಿವಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದರೆ ನಾಡಿ ನಿಧಾನಗತಿ ಹೊಂದಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನದ ಸಾಗುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತನ್ನ ಪ್ರಾಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಲಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೆ ಎಡಕುಕ್ಷಿಯ ಅಡಿಯ ಭಾಗ, ಮತ್ತು ಬಲಕುಕ್ಷಿಯ ಪ್ರದೇಶ ಅರಕ್ತತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ವಿಮುಖವಾಗುವುದು. ರಕ್ತಕರಣೆಯಿಂದ



ಎಡಮುಂದಿಳವ ಧಮನಿ ಅಥವಾ ಬಾಗುಧಮನಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೆ ಅವು ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ನಿರ್ಜೀವವಾಗುವುದು. ಎಡ ಮುಖ್ಯ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕರಣೆಯಿಂದ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೆ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ಸಾವಿಗೇಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಧಮನಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ವೈಧವ್ಯ ತರುವ ಧಮನಿಯೆನಿಸಿದೆ.

ಧಮನಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶಿರಗಳು ಇದ್ದು ಅವು ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದ ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ ಹಜಾರ ಕುಕ್ಷಿಜಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಿರೀಟ ರಕ್ತ ಕುಳಿಯ ಮೂಲಕ ಬಲಹಜಾರವನ್ನು ತಲುಪುವುದು.

## 6. ಹೃದಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ವಿವಿಧ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಹ, ಅದು ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜಿನ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವಾಗ, ವಿಮೆ ಇಳಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಗ್ಯತಾಪತ್ರ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಡೆಸುವ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆಗ ನಡೆಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಮರ್ಮರ ಶಬ್ದ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದಯ, ಹೃದ್ರೋಗ ಇರುವಿಕೆಯ ಕುರುಹಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತೋರಿಬರದಿರಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದ್ಧಮನಿ, ಕಿರಿದಾದ ಕವಾಟಗಳು, ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯ ಕಿರಿದಾದ ಹೃದ್ಧಮನಿ, ಮತ್ತು ಬಲ ಹೃದಯ-ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ ತನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಎದೆನೋವು, ಉಬ್ಬಸ, ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಎದೆ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಕಾಲುಬಾವು - ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಂದು ರೋಗಿಯ ಉಳಿವಿಕೆಯನ್ನು ಶಂಕಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತೋರಿಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು; ಇರದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಅಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಗುಣಲಕ್ಷಣ, ಹೃದಯ ವೇದನೆಯಿರುವ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು; ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಎದೆಯ ಹಾರುವಿಕೆ ಸದಾ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ವಿಚಾರಕ್ಕೆಳೆಸಬಹುದು. ತಲೆ ನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ರಕ್ತದ

ಏರೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಸದಲ್ಲು ಉಂಟಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಯದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ದಮ್ಮಿನ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲೂಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಎದೆ ನೋವನ್ನು ಅಲಕ್ಷ ಮಾಡಬಹುದು: ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಎದೆನೋವನ್ನು ಹೃದಯದ ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಮನೋವ್ಯಾಕಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

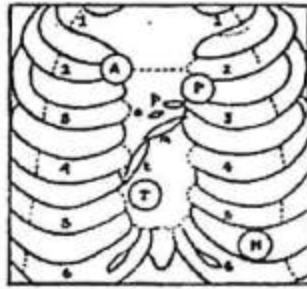
ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಆಗ ತೋರಿಬರುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ನ್ಯೂನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ವಿವಿಧ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉಬ್ಬಸ, ಆಯಾಸ, ಶ್ರಮದ ನಂತರ ತೋರಿಬರುವ ಎದೆನೋವು, ಕಾಲು ಬಾಯುವಿಕೆ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ರಕ್ತಹೀನತೆ, ದಮ್ಮಿನರೋಗ, ಕಲಿಜ ರೋಗ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ, ಸಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನ್ಯೂನತೆ, ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಜಲಸಂಚಯ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಸೋಲುವಿಕೆಯಿಂದ ತೋರಿಬರಬಹುದಾದರೂ, ಹೃದಯದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

### ಹೃದಯ ರೋಗ

ಹೃದಯರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ, ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವು ನೀಡುವಲ್ಲಿ, ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮಹತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎದೆದರ್ಶಕ (ಸ್ಟೆತೊಸ್ಕೋಪ್) ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡಮಾಪನ ಅಂತರ್ಗತ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗದ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ನಿದಾನಕ್ರಮ ರೋಗಿ ನೀಡುವ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ನಡೆಸುವ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ರೋಗಿ ಹೇಳುವ ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ನಡೆಸುವ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಹೃದಯರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣ ರೋಗಿಯ ರೋಗದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹಾಯಕ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.



ಚಿತ್ರ 9. ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ವತೋಸ್ಕೋಪಿನಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು

### ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸ

ರೋಗಿಯು ಹೇಳುವ ಇತಿಹಾಸ ರೋಗಿಷ್ಠ ಅಂಗದ ಕಡೆ ಕೈಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ದೈಹಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ರೋಗಿ ಹೇಳುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿ ನೀಡುವ ಪೂರ್ವೇತಿಹಾಸ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸವೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಬೀರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿ ನೀಡುವ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಗೋಚರಿಸದಿರಬಹುದು, ಹೃದಯವೇದನೆಯು ಈ ತೆರನಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ನೋವಿನ ಬಗೆಗೆ ರೋಗಿಯು ನೀಡುವ ವಿವರಣೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯರೋಗಿಯ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ, ತಮ್ಮ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೀಲುರೋಗದಿಂದ ನರಳಿರುವ ಸಂಗತಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದ ಕವಾಟರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಪರಂಗಿ ರೋಗದಿಂದ (ಸಿಫಿಲಿಸ್) ನರಳಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ತೋರುವುದು. ಮನೆತನದ ಇತಿಹಾಸ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೃದಯರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪುರಾವೆಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನ್‌ದಡಾರ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಮನೆತನದ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮೀಪದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟನಾಳದ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತನಾಳದ ಅನುವಳಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಏರಿದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ-ಇವುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ತಲೆ ತಲಾಂತರ ಬರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಧೂಮಪಾನ ಇಲ್ಲವೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ರೂಢಿ ಇರಬಹುದು. ಇವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮಾಡಿದ ಧೂಮಪಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ತಲೆದೋರಿ ಅದು ಪುಷ್ಟದ ಗಾಳಿಗೂಡು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ವ್ಯತ್ಯಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಬಲ ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

### ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ

ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಅನಂತರ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ. ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದೆ, ಶಿರ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ, ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಒಂದೆಡೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿ, ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಹೃದಯಘಾತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಬೆವರು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಜನ್ಮ ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಮಕ್ಕಳು ನೀಲಿ ಛಾಯೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಅವರ ಉಗುರು ನುಗ್ಗಿ ಕಾಯಿಯಂತೆ ಉಬ್ಬಿ ಬಾಗಿರಬಹುದು. ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯಲ್ಲಿ ಶಿರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಣಿಯುತ್ತವೆ. ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ; ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ಊದಿಕೊಂಡ ಪಾದಗಳು, ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ; ಉಬ್ಬಿ ನಿಂತ ಶಿರಗಳು ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದಾಗ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ಹೃದಯ ರೋಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಗುರಾಣಿ ಗ್ರಂಥ ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ರಸದೂತದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಭೀತಿಯಿಂದ ಮುಖ, ನಡುಕ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಉಬ್ಬಿ ಹೊರ ಬಂದ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಗುರಾಣಿಗ್ರಂಥಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಸ ದೂತದ ತಯಾರಿಕೆ ನ್ಯೂನವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ, ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುವುದು.

## ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿಯ ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಮೂರು ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಾಡಿಯ ಬಡಿತದ ಗತಿ, ಅದರ ಗುಣವಿಶೇಷವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವನು. ಬಡಿತದ ಗತಿ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿರಬಹುದು: ಔಷಧಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ದರದ್ದಾಗಿರಬಹುದು: ಇಲ್ಲವೆ ಕುಗ್ಗಿರಬಹುದು. ಅದರ ಗತಿ ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಅಡ್ಡಾಡಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ನಾಡಿಯ ಬಡಿತ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಾದದಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾಗುವುದು. ಅನಂತರ ರಕ್ತೊತ್ತಡ ಮಾಪಿಯಿಂದ ತೋಳಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಶಿರಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು. ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಣಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ರೋಗಿಯ



ತಲೆ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ 45° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಅಲೆ ಅಲೆಯಂತೆ ತೋರಿ ಬರುವ ಶಿರಗಳನ್ನು ನೋಡುವರು. ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಅಲೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ಕಲಿಜ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿದಾಗ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಚೀಲ ರೋಗದಿಂದ ಮುರುಟಿಗೊಂಡಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಗಂಟುಗಳು ಮೇಲಿನ ಮಹಾ ಅಭಿಧಮನಿಯನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿದ್ದರೆ ಈ ಶಿರಗಳು ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುವವೇ ಹೊರತು ಅಲೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೃದಯದ ಮುಂದಿರುವ ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಅವು ವೀಕ್ಷಣೆ, ಸ್ಪರ್ಶ, ತಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವುದು. ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಅಂಶವನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದು.

ಹೃದಯ ಇರುವ ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದತ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಆದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಶಿರೋಭಾಗವು ಎಡಸ್ತನಾಗ್ರದ ಕೆಳಗೆ 5 ಮತ್ತು 6ನೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಶೃಂಗ ಬಡಿತ ರೂಪಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಅದು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಿಂದ 9 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎಡಕ್ಕಿದೆ. ಶೃಂಗಬಡಿತವು ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಅದು ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಅನಂತರ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಅದರ ವಿಸ್ತಾರ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗೋಚಾರವಾಗಬಹುದಾದ ಕಂಪನದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಶೃಂಗಬಡಿತ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಹಿಂದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗಿದ್ದರೆ ಗೋಚರಿಸದಿರಬಹುದು ಹೃದಯಚೀಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಚಯಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪುಷ್ಪುಸಗಳು ಹೀಚಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಶೃಂಗಬಡಿತವು ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು. ಬಲ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶೃಂಗಬಡಿತವು ಸ್ಥಳಪಲ್ಲಟವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಶೃಂಗಬಡಿತವು ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಎಡಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬಲಕ್ಕಾಗಲೀ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಸ್ತದಿಂದ ಶೃಂಗಬಡಿತವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಂತೆ ತೋರಿಬರುವುದು. ಬಲವಾಗಿ ಎಡ ಹೃತ್ತುಕ್ಷಿಯು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವುದರ



ಪರಿಣಾಮವದು. ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಶೃಂಗಬಡಿತವು ಹೊರಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೊರಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಳಾಂತರ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಹೃತ್ಪುಷ್ಪಿಯು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಶೃಂಗಬಡಿತ ತೋರಿಬರುವ ಸ್ಥಳ ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ಆ ಬಡಿತ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೈಗೆ ಬಂದು ಬಡಿದು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಎಡ ಹೃತ್ಪುಷ್ಪಿ ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಬಡಿತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲಿರಿಸಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವುದು.

ಹೃದಯರೋಗ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಇದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಅನುವು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮುಂದಿನ ಎದೆಯ ಭಾಗವು ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಎದೆಯ ಭಾಗವು ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗಂಟು ತೋರಿಬರಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಕಂಪನಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆ ಕಂಪನಗಳು ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಕವಾಟಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನೋಡಲಾಗುವುದು. ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಶೃಂಗಭಾಗ, ಎದೆಮೂಳೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಎದೆಮೂಳೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳು. ಹೃದಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಕಿರಿದಾದ ಕವಾಟಗಳಿಂದ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಹೋದ ರಕ್ತವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಪರ್ಕವುಳಿದಿದ್ದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳು ಬೆಕ್ಕು ಪರಚಿದಂತೆ ಕೈಗೆ ತೋರಿ ಬರುವವು. ಅವು ಹೃದಯದ ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಎದೆದರ್ಶಕದಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಆಲಿಸಿದಾಗ ಮರ್ಮರ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ.

ಎದೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಟ್ಟಿ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ

ಬಡಿದಾಗ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಬಡಿತದ ವಿರುದ್ಧ ಎದೆ ತೋರುವ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಎದೆ ಮೂಳೆಯ ಸುತ್ತಣ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪುಷ್ಟುಸ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಡಿಯುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಶಬ್ದಗಳು ಹೃದಯದ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುವು. ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಪುಷ್ಟುಸದ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಅದು ಪ್ರತಿನಾದಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದು ಹೃದಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಶಬ್ದ ಮಂದವಾಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ, ಹೃದಯಚೀಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದಾಗ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯಮನಿ ಹೀಚಿದಾಗ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಂದವಾಗಿ ಶಬ್ದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆದರ್ಶಕದಿಂದ (ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್) ಹೃದಯವನ್ನು ಆಲಿಸುವ ವಿಧಾನ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಆಲಿಸುವಾಗ ಹೃದಯದ ಶಬ್ದಗಳ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಕವಾಟಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಫಲವಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳು ಲಬ್-ಡಬ್ ಎಂದು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಹೃದಯದ ಶಬ್ದಗಳ ಮಧ್ಯದ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ. ಹೃದಯದ ವ್ಯಾಕೋಚನ ದೀರ್ಘವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯ ಹೃದಯ ಶಬ್ದಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಯ ಸಂಕೋಚನದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೃತ್ಕರ್ಣ- ಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ದ್ವಿಧಳ ಮತ್ತು ತ್ರಿಧಳ ಕವಾಟಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟು ಹೃದಯದ ಮೊದಲನೇ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುವುವು. ಆಗಲೇ ಶೃಂಗ ಬಡಿತ ಕೈಗೆ ಹತ್ತುವದು. ಈ ಶಬ್ದ ಎರಡನೆಯ ಹೃದಯ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ, ಪ್ರಬಲವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಶಬ್ದ ಹೃದಯದ ಸಂಕೋಚನದ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದಾಗ ಹೃದ್ಯಮನಿ ಮತ್ತು ಶ್ಲಾಸರಕ್ತನಾಳದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕವಾಟಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟು ಎರಡನೆಯ ಹೃದಯದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ಶಬ್ದವು ಎದೆಮೂಳೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮೂರನೆಯ ಹೃದಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬರಬಹುದು. ವೇಗವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದರ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಶಬ್ದವು ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೆರನಾದ ಮೂರನೆಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬಂದರೆ, ಅದು ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮೇಲಾಗಿ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಶಬ್ದಗಳು ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್-ಟಿಕ್ ಸದ್ದಿನಂತೆ ಕೇಳಬರಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ನಾಲ್ಕೂ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆದರ್ಶಕವನ್ನಿಟ್ಟು ಹೃದಯದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ರೋಗ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗವಿದ್ದಾಗ ಈ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲದೇ ಮರ್ಫರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ಮರ್ಫರ ಉಶ್ ಉಶ್ ಎಂದು ರಫ್ ರಫ್ ಎಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಭರೆಂದು, ಬುಸ್ಸೆಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಗೀತ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮರ್ಫರಗಳು ಕೇಳಬರುವ ಸ್ಥಳ, ಅದರ ವಿಸ್ತಾರ, ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕೈಕೊಂಡಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಮರ್ಫರಗಳು ಕೇಳಿ ಬಂದರೆ ಭೀತಿಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅವು ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ತೆರೆಯಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಮರ್ಫರ ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸಂಕೋಚನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಮರ್ಫರ ಶಬ್ದ ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಹೃದಯ ಶಬ್ದಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರ್ಫರ ದ್ವಿಧಳ ಕವಾಟದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂಕೋಚನದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಕವಾಟ ಕಿರಿದಾದಾಗ ಸಂಕೋಚನದ ಮಧ್ಯೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿ ಬರಬಹುದು. ಹೃದಯವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬರುವ ಮರ್ಫರ ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯ ಹೃದಯದ ಶಬ್ದಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಕೋಚನದ ಮರ್ಫರ ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕೋಚನದ ಅದಿ ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ದ್ವಿಧಳ ಕವಾಟ ಕಿರಿದಾದಾಗ ವ್ಯಾಕೋಚನದ ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕೇಳಬರುವುದು. ವ್ಯಾಕೋಚನ ಮರ್ಫರ ರೋಗಿಷ್ಠ ಹೃದಯದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೂಚಿಸುವುದು. ಸಂಕೋಚನ ಮರ್ಫರ ಹೃದಯ ರೋಗವಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಪ್ರಮುಖ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.



ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರರಿಸಿ  
ಹೃದಯದ ಶೃಂಗಭಾಗವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು



ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಡಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರರಿಸಿ  
ಹೃದಯದ ಶೃಂಗಭಾಗವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು

ಚಿತ್ರ 11. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಮರ್ಮರವನ್ನು  
ಆಲಿಸುವುದು.

ಮೇಲಾಗಿ ಮರ್ಮರದ ಅಬ್ಬರ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಅಬ್ಬರವಿದ್ದರೂ ರೋಗ ಮುಂದುವರಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ; ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಮರ್ಮರ ತೀರ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಗ ತೀವ್ರತರವಾದುದು. ಹೃದಯ ಚೀಲದ ಉರಿಯಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಹೊರ ಪೊರೆಯ ತಿಕ್ಕಾಟದ ಸದ್ದು ಹೃದಯದ ಶಬ್ದಗಳೊಡನೆ ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇಳಿಬರುವುದು.

### ಹೃದಯದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ರೋಗಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುವ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು

ದೃಢ ಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಇದು ಪೂರಕವೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎದೆದರ್ಶಕದಂತೆ ರಕ್ತೋತ್ತಡ ಮಾಪನವು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂತರ್ಗತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಾಲ ದರ್ಶಕ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯಚಿತ್ರಕ, ಈ ಶತಮಾನದ ಆದಿ ಭಾಗದಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆ, ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಕೋ ಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂ (ಹೃದಯ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಚಿತ್ರ) ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವೆನಿಸಿದೆ.

### ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡಮಾಪನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೃದಯ ಸಂಕುಚನದ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ರಕ್ತ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಎಡ ಹೃತ್ಪುಷ್ಕಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಹೃದ್ಧಮನಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತೋಳಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಮಾಪನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಕಗಳೆಂದು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದ ಸಂಕೋಚನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೇ ಮೇಲಿನ ಅಂಕ; ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡವೇ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಕ. ಈ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸದಾ ರಕ್ತನಾಳ ಒಳಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಒತ್ತಡವು ಗಾಜಿನ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿನ ಪಾದರಸದ ಏರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಖವಾಡದೊಂದಿಗಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನದ ಮುಳ್ಳಿನ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮೊಳಕೈ ಮೇಲಿನ ತೋಳಿನ ಸುತ್ತ 24 ಸೆಂ. ಮೀ. ಅಗಲವಾದ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುವುದು. ಈ

ಚೀಲದಿಂದ ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಚಂಡಿನೊಡನೆಯೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಪಾದರಸ ಕೋಶಾಗಾರದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಅಂಕೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಗಾಜಿನ ಕೊಳವೆಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಿವೆ. ರಬ್ಬರ್ ಚಂಡನ್ನು ಅಮುಕುವುದರಿಂದ ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಣ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ತುಂಬುವುದು. ಆಗ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ ಏರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಮುಕುವಿಕೆ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಸಿಕ್ಕದಂತಾಗದವರೆಗೂ ಜರುಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ರಬ್ಬರ್ ಚಂಡಿನ ತಿರುಪನ್ನು ತಿರುವಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟವು ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ 'ಸ್ವರ್ಶ' ವಿಧಾನದಿಂದ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. 'ಆಲಿಸುವ ವಿಧಾನ'ದಿಂದ ಎರಡೂ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು, ಎದೆ ದರ್ಶಕದ ಎದೆಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದ ಕೆಳಗೆ ಮೊಳಕೈ ಮುಂಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿಡಬೇಕು. ನಾಡಿ ಸಿಕ್ಕದಂತಾಗುವವರೆಗೂ ಅಮುಕಿ ಉಬ್ಬಿಸಿದ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಾಗ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಶಬ್ದಗಳು ಎದೆದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ. ಆಗಲೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಕಳೆದು ಹೋದ ನಾಡಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದು.

ಈ ಶಬ್ದಗಳು ಬರಬರುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬಂದು, ಏಕಾಏಕಿ ಮುಂದವಾಗುತ್ತ ಕೇಳಿಬರದಂತಾಗುವುದು. ಆಗ ತೋರಿಸುವ ಪಾದರಸದ ಮಟ್ಟವೇ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ. ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಕೆಗಳನ್ನು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಪಾದರಸ ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗುವುದು.

ವಯಸ್ಕರಾದವರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಅಂಕಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಅಂಕಿ 120ರಿಂದ 140ರ ವರೆಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಕಿ 80 ರಿಂದ 90ರ ವರೆಗೂ ಇರುವುದು ಯೋಗ್ಯ ಒತ್ತಡವೆಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪ್ರಭಾವ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ದೃಢವಾದ ನಿಲುವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಫಲವಾಗಿ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಏರು ಪೇರಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ.

### ಕಣ್ಣಾಲ ದರ್ಶನ

ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯೊಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ಪಾರದರ್ಶಕವೂ ಆದ ತೆರೆ 'ಕಣ್ಣಾಲ' ಹರಡಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಆಕೃತಿ ಬಿದ್ದು ನರತಂತುವಿನ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಆಕೃತಿ ಬಿದ್ದು ನರತಂತುವಿನ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದು. ಇದರ ತುಂಬ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಕಣ್ಣಾಲದರ್ಶಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣುಟ್ಟ ನೋಡಬಹುದು.

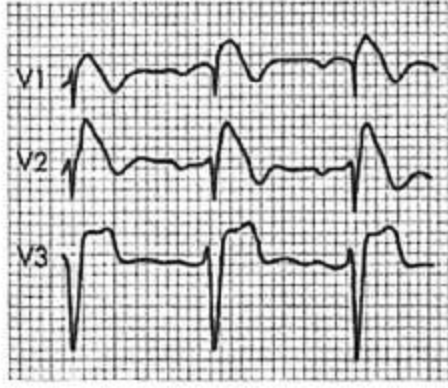
ಈ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗೊಳ್ಳುವ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಜಾಲವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದೊಂದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಣ್ಣಿನ ನರದ ವರ್ತುಲ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಶುದ್ಧ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ದಾಟಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕುರುಡು ತಾಣ; ಇವು ತೋರಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಡಿದ ಕಣ್ಣಾಲ ಕೆಂಪಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವಿಕೃತಿ, ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಶುದ್ಧ-ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದಾಟುವ ತಾಣ, ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ಮೇಣದಂತೆ ಒಸರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಮತ್ತು ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಮೇಲೆ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ

ಹೃದಯದ ಬಡಿತವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ಮೈ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರಡೆಗಳಿಗೂ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬ್ಯಾಟರಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದು ಚಿತ್ರಕದಿಂದ ಹೃದಯದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ - ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ



ರೇಖಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರವೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ (ಚಿತ್ರ 12. ನೋಡಿರಿ).



ಚಿತ್ರ 12. ರೋಗಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇ.ಸಿ.ಜಿ.

ಎರಡೂ ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದ ತಾಮ್ರದ ತಗಡಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದು ಬರುವ ಈ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು 12 ವಿವಿಧ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ರೇಖಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಾಗದದ ಸುರುಳಿಯ ಮೇಲೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೃದಯ ಸಂಕುಚನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬಾಲನಶಕ್ತಿ ಹೃತ್ಪರ್ಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಾಗ ಪಿ ಎಂಬ ಅಲೆ, ಹೃತ್ಪುಷ್ಕಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸುವಾಗ ಅದರ ಸಂಕುಚನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯು, ಆರ್, ಎಸ್ ಎಂಬ ಅಲೆ ಮತ್ತು ಹೃತ್ಪುಷ್ಕಿ ವಿಕುಂಚನಗೊಂಡು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ 'ಟಿ' ಎಂಬ ಅಲೆ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣ ರೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಿಧಾನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 'ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ' ಪ್ರಮುಖ ಆಧಾರವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದು ಎಡ ಹೃತ್ಪುಷ್ಕಿಯಲ್ಲಿ, ಅದರ ಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಹೃತ್ಪುಷ್ಕಿಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುವ ತೆರೆಯಲ್ಲಿ. ಅದು ಜರುಗಿದ ಸ್ಥಳ, ವಿಸ್ತಾರ, ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು (ಚಿತ್ರ 12. ನೋಡಿರಿ) ಈ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೇಖೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೃದಯ ವೇದನೆ ತೋರಿಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ

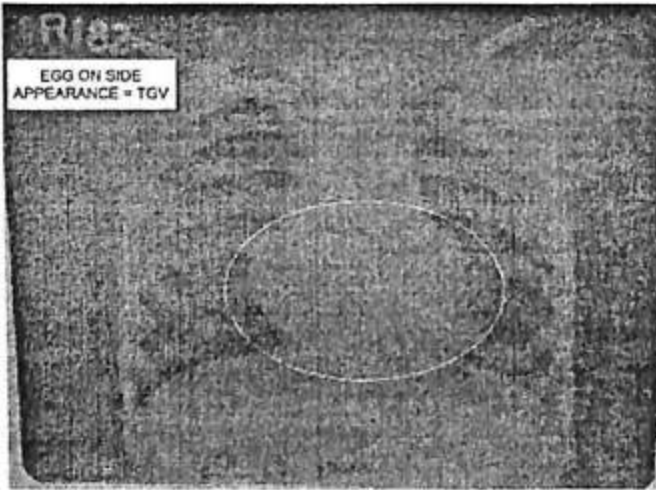
## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣ ಮಾಡಿದರೆ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ತೋರಿಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮದ ನಂತರ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಿ ಬರುವುದಾದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಮೂರು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಹತ್ತಿ ನಂತರ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಎದೆ ನೋವು ತೋರಿ ಬಂದರೆ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಕೂಡದು.

### ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಎದೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕತ್ತಲು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇದು ರೋಗ ನಿವಾರಣ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ತೆರೆಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ನಾವು ಎದೆಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಡಿತವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬಹುದು; ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣ ಹಿಗ್ಗಿ ಬೂಟಿನಂತಾಗಬಹುದು; ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಚಯಗೊಂಡು ಹೃದಯದ ಆಕೃತಿ ತಂಬಿಗೆಯ ತೆರನಾಗಿ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಹೀಚಿದ ಫುಫ್ಫುಸಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ನೀಳವಾಗಿ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ದ್ವಿದಳ ಕವಾಟ ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗವು ಸರಳ ರೇಖೆಯಂತೆ ತೋರಿಬರಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 13. ಅಂಡಾಕಾರದ ಹೃದಯ, ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಲ ಪಲ್ಲಟ

ಹುಟ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಣಿಯುವುದನ್ನು, ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲೆ ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದಯ ಬೀರಿರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೇರಿಯಂ ಕುಡಿಸಿ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ನೋಡಬಹುದು.

ಆಗ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ ಚಿತ್ರ ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಪಕ್ಕ (Side) ದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಆಕೃತಿ, ಅದರ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು 'ಕ್ಷ-ಕಿರಣ-ಚಿತ್ರ'ವು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲದೆ ಅಪರೂಪದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲೋಸುಗ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಪಾರದರ್ಶಕವಲ್ಲದ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಮೊಳಕೈ ಮುಂಭಾಗದ ಅಭಿಧಮನಿಯೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಾರು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, ಆ ವಸ್ತು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವ ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ರಕ್ತನಾಳ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣದಿಂದ ಈ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಅವು ಭರ್ತಿಯಾಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ದ್ರವ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು, ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗದೆ ಎಡ-ಬಲ ಸಂಗಮವಾದರೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ಣ-ಹೃತ್ಪುಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿಯ ರಂಧ್ರದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ಹೃದಯ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಚಿತ್ರಣ

ಹೃದಯ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಚಿತ್ರಣವು (ಎಕೊಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂ) ಒಂದು ಬಗೆ ಶಬ್ದಾತೀತ ಪ್ರತಿಮಾ ಚಿತ್ರಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಹೃದಯ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಎರಡು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡಿನ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡ್ಯೂಸರನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಒಳಭಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡದಂತಹದ್ದು. ಕುಕ್ಷಿ ಸಂಕುಚನವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದರಿಂದ ಈ

ತಂತ್ರ ವಿಧಾನ ಕುಕ್ಷಿಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬಳಸುವ ಸರಳ ವಿಧಾನವೆನಿಸಿದೆ.

ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂನ್ನು ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳಿಯಲು, ಕವಾಟರೋಗಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಹೃದಯ ಒಳಪದರಿನ ಮೇಲೆ ಸಸ್ಯರಾಶಿಯಂತೆ ಗಂಟು ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಲು, ಹಜಾರ ತತ್ತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಹೃದಯ ಸುತ್ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಸಂಚಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಲು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಡಾಪ್ಲರ್ ಹೃದಯ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಚಿತ್ರಣ

ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಶಬ್ದದ ಅಲೆಗಳು ಪ್ರತಿಫಲಿತಗೊಳ್ಳುವುದರ ತತ್ವವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಡಾಪ್ಲರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಹೃದಯ ಕೋಶದೊಳಗಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಸದಾ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಕೋಶ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಆವರ್ತನ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹ ವೇಗಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ವಿಷಯವನ್ನು ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಾಣದ ಕಾಲದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅದನ್ನು ಎರಡು ಆಯಾಮದ, ನಿಜ-ಕಾಲದ ಎಕೊ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಣ್ಣದ ಮೇಲ್ಮೈಕೊಟ್ಟು ಬಣ್ಣ ಹರಿವಿನ ಡಾಪ್ಲರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಡಾಪ್ಲರ್ ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಅಸಹಜ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಮಹಾಧಮನಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಕುಟ ಕವಾಟಗಳಿಂದ ಹಿಂಬರಿಕೆಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು; ಒತ್ತಡ ಇಳುಕಲನ್ನು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಮಹಾಧಮನಿ ಕವಾಟದ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಇಳುಕಲನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹರಿವಿನ ವೇಗ ಪ್ರಮಾಣ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 1 ಮೀಟರ್ ಆದರೆ ಕವಾಟ ಕಿರಿದುಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಹರಿವಿನ ವೇಗಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

## ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ತೂರ್ನನಳಿಗೆ

ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ ತೂರ್ನನಳಿಗೆ (ಕೆಥೀಟರ್)ಯನ್ನು ಶಿರೇ ಅಥವಾ ಧಮನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 1928ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ವೈದ್ಯ ವರ್ನರ್ ಫಾರ್ಸ್ಮನ್ ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದ.

ಈ ರೀತಿ ಕೆಥೀಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಹೃದಯಕೋಶಗಳ ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು; ಹೃದಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬಹುದು; ಅದರ ಮೂಲಕ ಭೇದಗಾಣಿಕೆ (ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್) ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೃದಯ ಕೋಣೆಗಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಎಡ ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ತೂರ್ನನಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಮಹಾಧಮನಿ, ಮಹಾಧಮನಿ ಕವಾಟ ಮತ್ತು ಮಕುಟ (ಮೈಟ್ರಲ್) ಕವಾಟಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಎಡ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣದಿಂದ ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ಚಿತ್ರಣ (ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ)ದಿಂದ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ಹಾದಿ ಕಿರಿದುಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಲೂನಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಧಮನಿ ಸುರೂಪಿಕೆ (ಅಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ) ಮತ್ತು ಧಮನಿಗೆ ಒಳಗಿನಿಂದ ಆಧಾರ (ಸ್ಟೆಂಟ್) ಕೊಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪುನರ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ, ತೋಳಿನ ಅಥವಾ ಮುಂದೊಳಿನಲ್ಲಿನ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ ನಳಿಗೆಯಿಂದ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಯೊಳಗಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಬಲಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ತೂರ್ನನಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೃದಯದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಎರಡೂ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ (ಸ್ಯಾಚುರೇಶನ್)ಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತೂರ್ನನಳಿಗೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೃದಯ ಒತ್ತಡ ಹೊರಹಾಕುವ ರಕ್ತದ ಘನರಾಶಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು.

## 6. (ಎ) ಹೃದಯರೋಗ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಉಬ್ಬಸ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಜೀವಸ್ತುಕರಣ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು, ರಕ್ತ ಕೊರೆ (ಅನೀಮಿಯ), ಬೊಜ್ಜು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಬ್ಬಸ (ದಮ್ಮ, ಏದುಸಿರು, ಮೇಲುಸಿರು)ವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೋರಿ ಬರುವ ಉಬ್ಬಸದ ತೊಂದರೆ ತನ್ನ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ತನಗೆ ವೇದ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರತರನಾಗಿ ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿರುವುದು ಎದೆಗೂಡಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೂಲಕ ತೋರಿ ಬರಬಲ್ಲದಾದರೂ ಉಬ್ಬಸದ ಸಂವೇದನೆಯ ಉಗಮ ಹೆಮ್ಮಿದುಳ ಹೊರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೇಲಣ ಉಸಿರಾಣ ಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

### ಉಬ್ಬಸ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ವಿಂಗಡಣೆ

ಏಕಾಏಕಿ ತೋರಿ ಬರುವ ಎಡ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ, ನಿಡುಗಾಲ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ, ಹೃದಯದ ಪ್ರಾಸಗೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಎದೆಶೂಲೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ಜನ್ಯ ಉಬ್ಬಸ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಕಷ್ಟದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಹೃದಯ ಸಂಘ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೂಢಿಬದ್ಧ ತನ್ನ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈ ಕೊಂಡಾಗ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದಾಗಲೂ ಉಬ್ಬಸದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.



ಏಕಾಏಕಿ ಎಡ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ

ಈ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗಿ ಏಕಾಏಕಿ ಎಡ ಹೃದಯ ಸೋಲಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಕವಾಟ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದವರು ಕೂಡಾ ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಷ್ಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಹಜಾರ (ಏಟ್ರಿಯ)ದ ತತ್ತರಿಕೆ (ಫಿಬ್ರಿಲೇಶನ್) ಫಲವಾಗಿಯೂ ಉಬ್ಬಿಸ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒತ್ತಡ ಎಡ ಹಜಾರ, ಶ್ವಾಸ ಶಿರೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವರಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿನ ಜಲ ಭಾರ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತದ್ರವ ಬೀರುವ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಅಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ ಲೋಮನಾಳಗಳಿಂದ ಗಾಳಿ ಗೂಡಿನತ್ತ ಸೂಸಿ ಹೋಗುವುದು. ಅದು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಪ್ರತಿ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ (ರೋಗಿ) ಮೇಲು-ಮೇಲು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ವೇಗಗತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರುನಾಳದ ಲೋಳ್ವರೆಯೊಳಗೆ ಜಲ ಸಂಚಯ ದಟ್ಟಯಿಸಿ ಆ ಪ್ರದೇಶ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೊಡನೆ ಸೊಂಯ್ ಸೊಂಯ್ ಎಂದು ಸದ್ದು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ಪುಷ್ಟುಸದೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಜಲ ಸಂಚಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ಭಯಾನಕ ಅನುಭವ. ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯು ತಾನು ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತೋ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಂತೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶೃಂಗ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಸಂಚಯ ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಪಡುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿರುವ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಬೆವರುತ್ತಾನೆ. ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು, ತುಟಿ, ನಾಲಗೆ ನೀಲಿ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಗತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲದೆ ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎದೆಗೂಡನ್ನು ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗುರು ಗುರು ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.



ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ಕಫ ನೀರಿನಂತೆ, ಬುರುಗು ಬುರುಗಾಗಿದ್ದು, ಅದು ರಕ್ತದ ಲೇಪನ ಪಡೆದು ನಸುಗೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ನಿಡುಗಾಲ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ

ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆ ಹೃದಯ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳು) ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹೊಂದಿದವರು ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಬ್ಬಸ, ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಾಗ, ಏರಿಯನ್ನು ಏರುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಉಸಿರನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳದಂತಹ ಅನುಭವ ಅವರಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಉಬ್ಬಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಶ್ರಮದ ನಂತರವೂ ಗೋಚರಿಸುವುದು, ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಾಗಲೂ ಉಬ್ಬಸಪಡುತ್ತಾನೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತಂತಾನೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ತೊಂದರೆಯನ್ನು, ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಉಬ್ಬಸ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಗಿದಾಗ (ಅಡ್ಡಾದಾಗ) ಉಬ್ಬಸ ಪಡುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಆಗ ದೇಹ ಭಾಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಶಿರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದತ್ತ ಸಾಗಿ ಬರುವ ಮಲಿನ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅದು ಹೃದಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗಿ ತನ್ನ ತಲೆಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಆಧಾರ ಪಡೆಯುವನು, ಇಲ್ಲವೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವನು.

ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಬ್ಬಸ ಹೊಂದಬಹುದು. ತೀವ್ರ ತರ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿನ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ಹರಿದು ಬಂದು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ ಒಂದೆರಡು ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು. ಅದರ ಫಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಲದ ದಟ್ಟಯಿಸುವಿಕೆ. ಮಲಗಿದ ರೋಗಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವನು ಇಲ್ಲವೆ ಕಿಟಕಿಯ ಬಳಿ ನಿಂತು ಅದರ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ಸೂಸಿ ಬರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುವನು.

ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಮಲಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಬ್ಬಿಸ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ರಕ್ತ ಹರಿವಿನ ವ್ಯತ್ಯಯದಲ್ಲಿ, ವಪೆ (ಎದೆ ಮತ್ತು ಉದರ ಮಧ್ಯದ ಸ್ನಾಯು ತೆರೆ)ಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೋಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

### ಪ್ರಾಸಗೇಡಿಕೆ

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಸಗೇಡಿಕೆ ತೋರಿ ಬಂದು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೃದಯ ತತ್ತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಸಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

### ಎದೆಶೂಲೆ ಸಮಾನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು

ಎದೆಶೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಸ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ಎದೆ ಬಿಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಸ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು. ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಮುಖಿತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ ಆಗ ತುಂಬಾ ವಿಶೇಷ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಬದಲು ಉಬ್ಬಿಸವೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎದೆ ಶೂಲೆಯ ಸಮಾನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಾಗಿ ಎದೆ ಬಿಗಿತ, ದೈಹಿಕಶ್ರಮ, ಹೃದಯದ ಆರಕ್ತತೆ ಇದ್ದಾಗ ಉಬ್ಬಿಸ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಉಬ್ಬಿಸವನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಂಡಲದ ರೋಗಗಳೂ ಉಬ್ಬಿಸದಿಂದ ಪ್ರಕಟ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ರೋಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## 6.(ಬಿ) ಎದೆ ನೋವು

ಹೃದಯರೋಗ ಎದೆನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಎದೆನೋವು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹೃದಯದತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಗೆಯ ಕಾಳಜಿ ಸರಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ಭಯ ಭೀತರಾಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಎದೆನೋವೆಲ್ಲ ಹೃದಯ ಜನ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಲಾಗದು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗ ಭಾಗದ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನದ ಕಳವಳ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಉದ್ರೇಕದ ಫಲವಾಗಿ ನೋವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಎದೆನೋವು ಹೃದಯದ ಆಚೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊದಿಕೆ, ಪಚನಿಕನಾಳದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ, ನರಮಂಡಲ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರ್ಪಹುಣ್ಣು) ಸ್ನಾಯು, ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ರೋಗಗಳು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಅರಕ್ತತೆಯ (ಇಸ್ಕೀಮಿಯ) ಫಲವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನೋವು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಬೇರೆಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನೋವಿಗಿಂತಲೂ ಅದು ವಿಶಿಷ್ಟ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೋವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ, ಅವರು ನೋವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಆರಕ್ತತೆ ಸಾಧ್ಯ, ಸಂಭವನೀಯ, ಖಚಿತ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಿಕೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ ಜನ್ಯ ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಅದು ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ. ಹೃದಯ ಜನ್ಯ ನೋವು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ನಡು ಮೂಳೆಯ ಪ್ರದೇಶ ಒಂದೇ ನರ ಮೂಲ ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆರಕ್ತತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ನೋವು ತುಂಬ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುವಾಗ ಅದು ಕತ್ತು, ದವಡೆ, ಎಡ ಭುಜ, ಎಡ ತೋಳು ಎಡ ಮುಂದೋಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕುಳಿಯತ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ನೋವು ಮೂಲಸ್ಥಳದ ಬದಲು ಅದು ಹರಡಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನೋವು ಬೆನ್ನ ಕಡೆಸಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ನೋವೇನಾದರೂ ಎಡಗಡೆ ಮುಂಭಾಗದ ಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಪುಪ್ಪುಸ ಹೊದಿಕೆ (ಪ್ಲೂರಾ), ಕಂಕಾಲ - ಸ್ನಾಯು (ಮಸ್ಕುಲೋಸ್ಟೇಲಿಟಲ್) ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಜನ್ಯ ಎದೆನೋವು ಮಂದಗತಿಯದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಹಿಸುಕಿದಂತೆ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ, ಭಾರಬಿದ್ದಂತೆ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನೋವು ಹರಿತವಾಗಿ ಕಾಣದು. ಅದು ಇರಿದಂತೆ, ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳು ನೋವಿನಿಂದ ಒತ್ತಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವು ಉಬ್ಬಸದಂತೆ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ನೋವಿನಂತೆ ಗೋಚರಿಸದೇ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಂತೆ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೋವಿನಿಂದ ವಿಹ್ವಲಗೊಂಡ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಹಾವ ಭಾವಗಳಿಂದ ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಅಗಲಿಸಿದ ಬೆರಳಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆ ಮೂಲಕ ಅವರು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಗಿದ ಮುಷ್ಟಿ ಎದೆಯ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆರಕ್ತತೆ ತೋರಿಬರುವ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವಂತೆ ಎದೆತೂಲೆ ತೋರಿಬರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ನೋವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಾಗ, ಏರಿಯನ್ನು ಏರುವಾಗ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ, ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಚೋರಾಗಿ ಕೂಗಾಡಿದಾಗ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಚಳಿಗೆ ಮೈಯನ್ನೊಡ್ಡಿದಾಗ ಎದೆನೋವು ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸ್ಥಿರ ಎದೆತೂಲೆ (ಆಂಜೈನ).

ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅಸ್ಥಿರ ಎದೆತೂಲೆಯೂ ಇದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತಹದೇ ಬಗೆಯ ಎದೆನೋವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮದ ನಂತರ ಹೊಂದಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗಲೂ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಗಲು ಅಡ್ಡಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಹೃದಯದತ್ತ ಸಾಗಿ ಬರುವುದರ ಫಲವಾಗಿ ಅದು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಭಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ನೋವು ಇಂತಹ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವ ಭಾವಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸದೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ಆರಕ್ತತೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಎದೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳು ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಎದೆನೋವು ಮಧ್ಯ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕೆಳ ಕಾಣಿಸಿದಂತಿವೆ:

ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಹೃದಯ ಆರಕ್ತತೆ	ಹೃದಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ
ನೋವು ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಥಳ	ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ	ಎದೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ
ವಿಸ್ತಾರ	ವ್ಯಾಪಕ	ಸೀಮಿತ
ಹರಡಿಕೆ	ದವಡೆ, ಕತ್ತು, ಎಡ ಭುಜ, ಎಡ ತೋಳು, ಹೊಟ್ಟೆ ಕುಳಿ	ಹರಡಿಕೆಯಿಲ್ಲ
ಗುಣವಿಶೇಷ	ಹಿಸುಕಿದಂತೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಬಿಗಿದಂತೆ	ಹರಿತ, ಇರಿದಂತೆ
ಕಾರಣ	ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ	ಏಕಾಏಕಿ, ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ, ಬದಲಾದ ಭಂಗಿ, ಉಸಿರು, ಕೆಮ್ಮು, ಪಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆ
ಶಮನ	ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಸೇವನೆ	ನಿಧಾನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ
ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಉಬ್ಬಸ ಬೆವರು, ಕುಸಿತ	ಉಸಿರಾಟ, ಪಚನಿಕನಾಳ, ಚಲನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿ

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪುಷ್ಪಸದ ಹೊದಿಕೆ (ಪುಷ್ಪೋರೆ), ಹೃದಯದ ಸುತ್ತೋರೆ (ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ) ಉರಿಯೂತದ ಫಲವಾಗಿ ರೋಗಿ ಹರಿತವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಏನೋ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿತದಂತಹ ನೋವು ಹೊಂದಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ನೋವು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅದು ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ, ಬಗ್ಗಿದಾಗ, ದೇಹವನ್ನು ಸೆಟೆಸಿದಾಗ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು ನೋವು ಹೃದಯ ಜನ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಸುಳಿವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು-ಕಂಕಾಲ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನೋವು ಕೂಡಾ ಆ ಬಗೆಯದು.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ನೋವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಶೂಲೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೈಕೊಂಡ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂಗಡಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೋವು ಹೊಂದಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡದಿರಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಅಂಗಡಿಯ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಿರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ನಿಲ್ಲುವನು. ನೋವು ಆಗ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ನೋವು 'ವಿಂಡೋ ಶಾಪರ್ಸ್ ರೋಗ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಅನ್ವರ್ಥಕವಾಗಿ ಪಡೆದಿದೆ.

ಸ್ನಾಯು ಕಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನೋವು ಅದೇ ರೀತಿ ವಾಗ್ದಾದ, ಕೋಪದ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಕಿರುಚಾಟದ ನಂತರ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೈಭವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಹಾಧಮನಿಯ ಭಿತ್ತಿ ಸೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಹರಿವಿಗೆ ರಕ್ತ ಕರಣೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪುಷ್ಪಸದ ಹೊದಿಕೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ (ಗಾಳಿ ಎದೆ) ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾಏಕಿ ನೋವು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನೋವಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಇತರ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ, ಮಾರಕವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿವಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದಾಗ, ಮಹಾಧಮನಿ ಭಿತ್ತಿ ಸೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ (ಡಿಸೆಕ್ಷನ್) ರೋಗಿಯು ಬೆವರುತ್ತಾನೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಉಬ್ಬಸ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಎದೆನೋವು ಪುಷ್ಪಸ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ,



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಗೊರ ಗೊರ ಸದ್ದು ಹೊಂದಬಹುದು. ಪಚನಿಕ ನಾಳದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಎದೆಯುರಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಅಪಚನ, ಹಿಂಬರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬರಬಹುದು.

ಎದೆನೋವು ಹೃದಯ, ಅನ್ನನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯು - ಕಂಕಾಲ, ಚರ್ಮ, ಚರ್ಮದಡಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು ನರಮಂಡಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು.

ಎದೆನೋವು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಶೂಲೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಹೃದಯ ಸುತ್ತೋರೆ ಉರಿಯೂತ, ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಧಮನಿಯ ಭಿತ್ತಿ, ಹೀಚಿದ ಮಹಾಧಮನಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳಾದ ಪಕ್ಕೆಪರೆ ಉರಿಯೂತ, ಗಾಳಿ ಎದೆ, ಕೀವು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಎದೆ, ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅಡಚಿಕೆ (ಎಂಬೋಲಿಸಂ), ಶ್ವಾಸನಾಳ ಉರಿಯೂತ ಎದೆನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳು.

ಅನ್ನನಾಳ ಸೆಡೆತ, ಅನ್ನನಾಳ ಉರಿತ, ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿಂಬರಿಕೆ, ಎದೆನೋವಿಗೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಮುರಿತ ಪಕ್ಕೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂತಿ ಕೋಶದ ಹರಡಿಕೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮಧ್ಯದ ಬಿಲ್ಲೆ (ಡಿಸ್ಕ್) ಕುಸಿತ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು-ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಸಂಧಿ ಸ್ಥಳದ ಉರಿಯೂತ, ಕಂಕಾಲ ಸ್ನಾಯು ಉರಿತ, ಸರ್ಪ ಹುಣ್ಣು (ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್), ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಎದೆನೋವಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ದೈಹಿಕ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಹೊಂದದೆ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಏರುಪೇರು, ಕಳವಳ, ಸಿಟ್ಟು ಬೇಮಾದರಿ (ಎಟಿಪಿಕಲ್) ಎದೆನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಉದ್ವೇಗ ಎದೆನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಆ ನೋವು ಹೃದಯ ಜನ್ಯ ನೋವಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬೇಮಾದರಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕಾತರತೆ, ಕಳವಳ, ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಕೋಪ, ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದೊಟ್ಟಿಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ರೋಗ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಭಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರ ಬಂಧು ಬಳಗದಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದರಂತೂ ಅವರು ವಿಹ್ವಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು



ಹೊಂದಿರುವುದೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದೆನೋವು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ಜನ್ಯವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವು ಗೋಚರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಎದೆಶೂಲೆ, ಸ್ಥಿರ-ಅಸ್ಥಿರ ಎದೆಶೂಲೆ, ಹೃದಯ ಆರಕ್ತತೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳ ಪಡಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.

## 6. (ಸಿ) ಡವಗುಟ್ಟುವ ಎದೆ

ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸ್ವಾನುಭವ ಪಾಲ್ವಿಟೇಶನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು ಅದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯಾನಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೋರಿ ಬರುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಆಕಾರಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭೀತಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕಷ್ಟಪಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಅಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾ ದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ಯದ್ವಾ ತದ್ವ ಬಡಿಯುತ್ತ ತನ್ನ ದರದಲ್ಲಿ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ನಿಧಾನ ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಲ ಹೃದಯ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಎದೆಗೂಡನ್ನು ಗುದ್ದುತ್ತಿರುವಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ನೋವಿನ ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು.

ಎದೆ ಡವಡವಿಕೆ, ಹೃದಯದ ಅತಿ ಸ್ಪಂದನ, ಹೃದಯ ಕಂಪನ, ಹೃದಯದ ಅದುರು, ಎದೆಹಾರಿಕೆ, ಡವಡವಿಕೆ, ಎದೆ ಮಿಡಿತ, ಗುಕ್ಕು, ಹೃದಯದ ವೇಗ ಬಡಿತ, ಡವಡವ ಬಡಿತ ಎಂಬೆಲ್ಲ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಡವಗುಟ್ಟುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹೃದಯ ರೋಗ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಸೌಮ್ಯವೋ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾರಕವೋ, ಭೀತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕೋ, ಬಾರದೋ, ಅದರತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿದೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ. ಅದರ ಅನುಭವದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯು ಅದರ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ, ಆತನ ಸ್ವಾನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಅರಿವನ್ನು ತನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತನ್ನ ಎದೆಯ

ಮೇಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಾಗಲೀ ಬಡಿದು ತೋರಿಸುವುದು, ಆತನ ಎದೆಯೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಏರುಪೇರಿನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ ಸ್ವಂದನ ಪ್ರಾಸ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಾಸಗೆಡಿಗೆ ಹೊಂದಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಎದೆಡವಡವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿನ ಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಡವಡವಿಕೆಯ ರೋಗಿಗೆ ಹಾಕುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ.

- ಡವ ಡವ ಬಡಿತದ ಧಾಳಿ ಒಂದೇ ಸಮ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದೋ?
- ಹೃದಯ ಸ್ವಂದನದ ಪ್ರಾಸಗತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದೋ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದೋ?
- ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಗತಿಯ ದರದ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೋ ಹೇಗೆ?
- ಈ ರೀತಿಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಹೇಗೆ?
- ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭ ಏಕಾವಕಿ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಹೇಗೆ?
- ಒಮ್ಮೆ ತೋರಿ ಬಂದ ಡವಗುಟ್ಟಿಕೆ ಹೇಗೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ?
- ಡವಡವಿಕೆಯೊಡನೆ ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ತೋರಿ ಬರುತ್ತವೆಯೋ? ಹೇಗೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎದೆನೋವು, ತಲೆ ಹಗುರವಾದ ಭಾವನೆ, ಅತಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ.
- ಡವಡವಿಕೆಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಅಂಶಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ
- ಹಿಂದೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿದ ಇತಿಹಾಸವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಿರೀಟ (ಕರೋನರಿ) ಧಮನಿ ರೋಗ, ಕವಾಟ ಹೃದಯ ರೋಗ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಡವಗುಟ್ಟುವ ಎದೆ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಬಡಿತ ಪ್ರಾಸಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹಜಾರದ (ಏಟ್ರಿಯ) ತತ್ತರಿಕೆ (ಫಿಬ್ರಿಲೇಶನ್)ಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಎಡೆ ಬಿಟ್ಟ (ಎಕ್ಸೊಪಿಕ್) ಬಡಿತದ ಫಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಬಡಿತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಉಂಟಾಗುವ ವೇಗ ನಾಡಿಯ ಫಲವೋ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕುಕ್ಷಿ(ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್) ಅಥವಾ ಕುಕ್ಷಿ ಮೇಲಣ (ಸುಪ್ರಾವೆಂಟ್ರಿಕುಲರ್) ವೇಗ ನಾಡಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ತಾಳ ಕೊಡ ಮಾಡುವ ವೇಗ ಗತಿಯ ಆವೇಗಗಳ ಫಲವಾಗಿರಬಹುದು.

ರಕ್ತಕೊರೆ (ಅನಿಮಿಯ), ಕಾತರತೆ, ಕಳವಳ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಾಸಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಯುತವಾದ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ರೋಗಿ ಕೊಡುವ ಇತಿಹಾಸವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಡವಡವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದರ ಸ್ಥೂಲ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅನಗತ್ಯ. ಆದರೂ ಈ ರೀತಿಯ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ (ಇಸಿಜಿ)ವನ್ನು ತೆಗೆದು ಡವಡವಿಕೆಯಡಿ ಇರುವ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪದೇ ಪದೇ ಅನುಭಕ್ಕೆ ಬರುವ, ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿ ಉಳಿಯುವ ಹಾಗೂ ಅನಿಯಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೃದಯದ ಹಜಾರ ಅಥವಾ ಕುಕ್ಷಿ (ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್) ನಿಗದಿಯಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಕುಂಚನದ ಫಲ. ಅದು ಎಡೆ ಬಿಟ್ಟ ಬಡಿತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಎದೆಯೊಳಗೆ ಏನೊ ಮೀಟಿದಂತಹ ಇಲ್ಲವೆ ತಳ್ಳಿದಂತಹ ಅಥವಾ ಕುಲಕಾಡಿದಂತಹ ಇಲ್ಲವೆ ಎತ್ತತ್ತಿ ಹಾಕಿದಂತಹ

ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಡ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಬಡಿತ ತಪ್ಪಿದಂತಹ ಅಥವಾ ಬಡಿತ ಬಿದ್ದು ಹೋದಂತಹ ಅನುಭವ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಕುಂಚನ (ಸಿಸ್ಟೋಲ್)ಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಒತ್ತಡ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ತುಂಬಾ ನಿಶ್ಚಿಂತ ಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯ ಬಡಿತ ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಾಕಲೇಟ್, ಗಿಣ್ಣು (ಚೀಸ್) ಸೇವನೆಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಡವಡವಿಕೆಯ ದಾಳಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಇವೆ. ತುಂಬಾ ಬಲಯುತವಾಗಿ ಹೃದಯ ಎದೆಗೂಡನ್ನು ಗುದ್ದಿದಂತೆ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರ ವೇಗ ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100-120 ರಷ್ಟಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನದ ಕಳವಳದ ಫಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂತಹುದೇ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ವೇಗ ಗತಿಹೊಂದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲೂ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಅನಿಮಿಯ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಳ, ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಕವಾಟದ ಅಸಮರ್ಥತೆ.

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ತುಂಬಾ ವೇಗಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಬಡಿತದ ದರ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ ಸ್ವಂದನದ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಉಲ್ಬಣ ಗೊಂಡುದರ ಫಲವಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಜಾರ, ಹಜಾರ - ಕುಕ್ಷಿ ಸಂಧಿ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕುಕ್ಷಿಯ ವೇಗ ನಾಡಿಯ (ಟ್ಯಾಕಿಕಾರ್ಡಿಯ) ಫಲ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹಜಾರದ ತತ್ತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಯದ್ವಾ ತದ್ವ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಡವಡವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾರಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗದು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ಸ್ವಂದನದ ಪ್ರಾಸ ಗೆಡಿಕೆಯ (ಅರಿಡ್ಮಿಯ) ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮುನ್ನೋಟ ಭಯಾನಕವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಈ ಡವಡವಿಕೆಯ ಉಗಮದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹೃದಯ ರಚನೆಯ ದೋಷಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸಹಜ ಬಡಿತದ ಸ್ವಾನುಭವದ ಫಲ. ಅದು

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆವೇಗಗಳ ಫಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆಕುಂಚನ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒತ್ತಡ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ತೋರಿ ಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೀಗಾಗಿ ಡವಗುಟ್ಟುವ ಎದೆ ತೋರಿ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆದರಿ ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಧೈರ್ಯ ಪಡೆದು, ಹೃದಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೋಷವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿರಾತಂಕದಿಂದ ಜೀವನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀನವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ತಂದು ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಗಿಣ್ಣು ವಸ್ತು, ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಡವಗುಟ್ಟುವ ಎದೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೊಂದಿ ಅದರಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬೀಟಾ-ತಡೆ ಔಷಧಿ (ಅಟಿನಲಾಲ್, ಕಾರ್ವೆಡಯಾಲ್, ಮೆಟಾಪ್ರೋಲಾಲ್, ನೆಬಿವೋಲಾಲ್) ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಹೃದಯ ಜನ್ಯ ಪ್ರಾಸ ಗೆಡಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಬೇಕು.

## 7. ರೋಗಿಷ್ಠ ಹೃದಯ

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೃದಯ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗವೆಂದ ಕೂಡಲೇ ಭಯಾನಕ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತಾಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ-ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಯವುಗಳಾಗಿವೆ. ಅದರ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಗತಿಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿನ ಸಾಧಾರಣ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆ ರೋಗಗಳು ಕಾಣತೋರಿಸುವ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮುನ್ನೋಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ “ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ನಿರಾಶಾಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ರೋಗಿಯಾದರೆ ಸದಾ ಹೃದಯರೋಗಿಯಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಇಂದು, ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಅದು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲದು.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಬರಬಹುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೃದಯರೋಗಗಳನ್ನು ‘ಆಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಆರ್ಜಿತ’ ಹೃದಯರೋಗಗಳೆಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಜಿತ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಜೀವಾಣು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಏರೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟನಾಳ ರೋಗಗಳು, ಪುಷ್ಟುಸ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯದ ಅಂಗ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಿಕೃತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಹುಟ್ಟು ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುವ ನಡುವಿನ ತೆರೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಗದೆ ರಂಧ್ರಗಳೇರ್ಪಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಹೃತ್ಕರ್ಣ ಅಥವಾ ಹೃತ್ಪುಷ್ಪಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು; ಅಥವಾ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮಹಾ ಅಪಧಮನಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ರಂಧ್ರ ಉಂಟಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಮಲಿನ ರಕ್ತಗಳ ಬೆರಕೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮಲಿನ ಮಹಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ನಾಳ, ಜನ್ಮ ತಳೆದ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ತನ್ನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮುಂದೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಆಜನ್ಮ ಹೃದಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಿರಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಛಾಯೆ ತೋರಿಬರಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವಿಕೆ; ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪದೇ ಪದೇ ತೋರಿಬರುವ ಕೆಮ್ಮು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಆರ್ಜಿತ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಕೀಲು ಹೃದಯರೋಗ. ಜೀವಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕೀಲು ಹೃದಯ ರೋಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶೀತಸ್ತ್ರಾವ ಕೀಲು ರೋಗವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಂದೆ ಇರಿಯುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ವಿಪರೀತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಜ್ವರ, ಕೀಲು ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬಂದು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೃದಯಚೀಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು - ಹೃದಯದ ವಿವಿಧ ಪದರುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕವಾಟಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರಿ ಉರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕವಾಟಗಳು ಬಿರುಸಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಹೃದಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಥವಾ ಕವಾಟಗಳು ಮುರುಟಿಗೊಂಡು ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ನಡೆದಾಗ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚದೇ ಮುಂದೆ ಹರಿದು ಹೋದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಅಸಮರ್ಪಕಗೊಂಡು

ಅದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತ ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಕವಾಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಹೃದಯವು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ಒಳಪದರಿನ ಉರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲದು. ಫರಂಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ರೋಗದ ತೃತೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಹಾ ಅಪಧಮನಿಯ ಉರಿ ತೋರಿಬಂದು ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದ್ಧಮನಿಯಾಗುವುದು. ಅದರ ಉರಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದ್ಧಮನಿಯ ಆದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕವಾಟಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿ ಸೇರದೆ ರಕ್ತವು ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿಗೆ ಮರಳಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತಾಗುವುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಎಡ ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿಯ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸದ ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಸವಕಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದುಗೊಂಡು ಇಲ್ಲವೆ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡಚಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಬಲ ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿ ಶ್ರಮದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಈ ಭಾಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲವು.

ಹೃದಯದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾಗಿ, ಕಿರೀಟ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದಯವೇದನೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬಂದು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲುಗಡೆಗೆ ತರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕಿರಿದಾದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದರೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತು ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಜೀವಸತ್ವ ನ್ಯೂನತೆ, ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಸವೈಪರೀತ್ಯದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ತಲೆ ದೋರಬಲ್ಲವು.

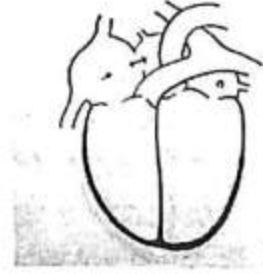
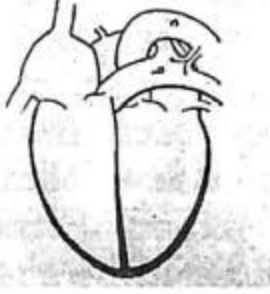
## 8. ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹೃದಯದ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರತಿರೂಪ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೋಶಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ಪೊಳ್ಳಾದ ಕೊಳವೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಒಂದು ತುದಿ ಧಮನಿಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ಶಿರೆ, ಈ ಕೊಳವೆಯು ತನ್ನ ಸುತ್ತಣ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಅಭಾವದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕಾಗುಣಿತದ ಕೊಂಬಿನಂತಾಗಿ, ಆನಂತರ ಕೊಂಬಿನ ದೀರ್ಘದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿರೆಯ ಭಾಗ ಉಬ್ಬಿ ಚೀಲದಂತಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಹಜಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳವೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೀಚಿ ಕುಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುವ ತೆರೆ ಹಜಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಕ್ಷಿಯನ್ನು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲವೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಹೃದಯ ನಾಲ್ಕು ಕೋಣೆಗಳ ಅಂಗಭಾಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಜಾರಗಳಿಂದ ಕುಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುವ ರಕ್ತ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಕವಾಟಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಎಡಭಾಗದ ಕವಾಟ ಮುಕುಟದಂತೆ ಇಮ್ಮೊನೆಯಂತಿದ್ದರೆ, ಬಲ ಭಾಗದ್ದು ಮುಮ್ಮೋನೆಯ ಕವಾಟಬಾಗಿದೆ.

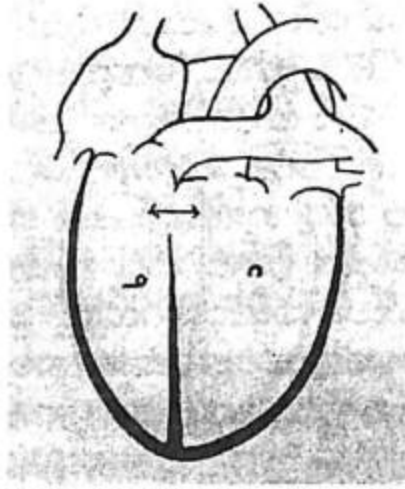
ಧಮನಿ ಕಡೆಯ ಕೊಳವೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುವ ತೆರೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲು ಏಕಕಾಂಡವಾಗಿದ್ದ ಕೊಳವೆ, ಎರಡು ಕಾಲುವೆಗಳಾಗಿ ಮಹಾಧಮನಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಧಮನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಕಡೆ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕವಾಟಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಅಂಡ ನಿಷೇಚನೆಯಾದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ, ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಹೃದಯ ವಯಸ್ಕನ ಹೃದಯದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯವೆಲ್ಲ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಒತ್ತಳ್ಳುವ ಯಂತ್ರವಾಗುವುದು. ಪಿಂಡಗೂಸಿನಲ್ಲಿ ವೇಗಗತಿಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಅಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಸ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಮಾಸಿನ ಮೂಲಕ ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ಪಿಂಡಗೂಸು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧ ಪಡೆದಿವೆ. ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊಕ್ಕುಳ ಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೊಕ್ಕುಳ ಶಿರೆಯಿದ್ದು, ಪಿಂಡಗೂಸಿನಿಂದ ಮಾಸಿಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಧಮನಿ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹರಿದರೆ, ಮಾಸಿನಿಂದ ಪಿಂಡಗೂಸಿಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಶಿರೆಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರಿತ ರಕ್ತವು ಹೊಕ್ಕುಳ ಶಿರೆಯ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಶಿರಕೊಳ್ಳವನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರಿತ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಶಿರಕೊಳ್ಳದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಮಿಶ್ರ ರಕ್ತವಾಗುವುದು. ಕೆಳಗಣ ಶಿರಕೋ ಬಲ ಹಜಾರದೊಳಗೆ ಬಾಯ್ಲಿಗೆಯುವುದು. ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಹಜಾರಗಳ ಮಧ್ಯದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಕಾರ ಕಂಡಿಯ ಮೂಲಕ ಆ ರಕ್ತ ಎಡ ಹಜಾರವನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಸಾಗಿ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಮಹಾಧಮನಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಮೇಲಿನ ಶಿರಕೊಳ್ಳವು ಶಿರೋಭಾಗದಿಂದ ಕೊಂಡು ತರುವ ಮಲಿನ ರಕ್ತವು ಬಲ ಹಜಾರದ ಮೂಲಕ ಬಲ ಕುಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿನ ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಆಗಿನ್ನೂ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಧಮನಿ ಮತ್ತು ಮಹಾಧಮನಿ ಕಮಾನಾಗಿ ಅನಂತರ ಕೆಳಕಿಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾಗದ ಮಧ್ಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಧಮನಿಕ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮಹಾಧಮನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ರಕ್ತವು ಮಹಾಧಮನಿಯ ಕಮಾನಿನಿಂದ ಶಿರದತ್ತ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಳಿವ ಮಹಾಧಮನಿಯು ಒಡಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಿಶ್ರ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು. ಒಳಟೊಂಕದ ಧಮನಿಗಳು ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಹೊಕ್ಕುಳ ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವು ಮಾಸನ್ನು ತಲುಪುವುದು.



1. ಹೃದ್ಯಮನಿ 2. ಶ್ವಾಸ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಪರ್ಕನಾಳವನ್ನು ಬಾಣದ ಗುರುತಿನಿಂದ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ, ಚಿತ್ರ 14. ತೆರೆದ ಸಂಪರ್ಕನಾಳ
1. ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣ, 2. ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಾಣದ ಗುರುತಿನಿಂದ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಚಿತ್ರ 15. ರಂಧ್ರಗೊಂಡ ಹಜಾರ ತೆರೆ



ಚಿತ್ರ 16. ರಂಧ್ರಗೊಂಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ತೆರೆ

1. ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ 2. ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ

ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಾಣದ ಗುರುತಿನಿಂದ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜನ್ಮ ತಳೆದಾಗ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಹೊಸರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹೊಕ್ಕುಳಿ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾಸಿನೊಡನೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಹೋಗುವುದು. ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದ್ದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪರಿಸರದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಧಮನಿಕ ನಾಳವು ಕಿರಿದು ಗೊಂಡು ಅನಂತರ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟು ಶ್ವಾಸಧಮನಿ ಮತ್ತು ಮಹಾಧಮನಿಗಳ ಮಧ್ಯ

ಇದ್ದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದು ಅನುವ ಳಿಕೆ ಹೊಂದಿ ತಂತುಗಟ್ಟಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಶಿರೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಈಲಿಯ ಕೆಳಗೆ ತಂತುಗಟ್ಟಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಬಲ ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಒತ್ತಳೆಲ್ಪಡುವ ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯ ಜರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುವ ರಕ್ತ ಶ್ವಾಸ ಶಿರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಎಡ ಹಜಾರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಕೋಚನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಡ ಹಜಾರ ಬೀರುವ ಜಲಭಾರ ಒತ್ತಡವು ಬಲ ಹಜಾರದಿಂದ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಎಡ ಹಜಾರದೊಳಸೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಧಾಕಾರದ ಕಂಡಿಯು ಮುಚ್ಚಳದಂತಾಗಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ಯಾವುದೋ ತಳಿಯ ಅಣತಿಯಂತೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಪಿಂಡಗೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಾವಿರಕ್ಕೊಂದೈದಾರು ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭಂಗ ಬಂದು ವಿಕೃತಿಯುಂಟಾಗಿ ಅದು ಅಜನ್ಮ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬಹುಪಾಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಉಳಿವಿಕೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಆಜನ್ಮ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸ್ಥಳಪಲ್ಲಟಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಹೃದಯ ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದ ರಂಧ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಳಗಳು ಹಿಂದೆಗೆಯದೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ಅಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರಣ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಗರ್ಭ ತಳೆದಾಗ ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು, ವಿಕಿರಣ ರಶ್ಮಿಗಳು ಅಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಬಂದಿದ್ದರೂ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಗರ್ಭ ತಳೆದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದಯದ ಅಸಂಗತಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಎತ್ತರ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೂಸುಗಳನ್ನು ಜನ್ಮನೀಡಬಹುದು.



ಆಜನ್ಮ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ತೀವ್ರತೆ ವಿವಿಧ ತೆನಾಗಿದೆ. ಎಡಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ಹೃದಯ ಸ್ಥಳ ಪಲ್ಲಟಗೊಂಡು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲುಳಿದು ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಿರಿದಾದ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರ ಕವಾಟಗಳು ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟಾಗ, ಮರ್ಮರ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಆ ಅಸಹಜತೆಗಳು ತಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಜನ್ಮ ತಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಲ್ಲಯೇ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವರ ಜೀವದುಳಿವಿಕೆಗೆ ಅದು ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ರಕ್ತನಾಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯದೆ, ಶ್ವಾಸಧಮನಿ ಮಹಾ ಧಮನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಮಹಾ ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಧಮನಿಗಳು ಸ್ಥಳಪಲ್ಲಟಗೊಂಡು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಇಮ್ಮೊನೆ ಕವಾಟ ಮುರುಟಿ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅಸಂಗತಗಳಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಏದುಬ್ಬಸ, ನೀಲಿ ಚರ್ಮ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಮಂಡಲದ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಸಾವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಶಿಶುಗಳು ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಶ್ವಾಸ ಕವಾಟ, ರಂಧ್ರಗೊಂಡ ಕುಕ್ಷಿ, ನಡುವಣ ತೆರೆಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡ ಮಹಾಧಮನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳನ್ನು ತಲಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಸ್ತು, ಏದುಬ್ಬಸ, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನೀಲಿ ಛಾಯೆ ಹೊಂದಿದ ಚರ್ಮ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಕ್ಕರುಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಕೈ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಉಬ್ಬಿ ನುಗ್ಗಿಕಾಯಿಯಂತಾಗುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸಧಮನಿ ಮತ್ತು ಮಹಾಧಮನಿಗಳೊಡನೆ ಪಿಂಡಗೂಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿದ ಧಮನಿಕನಾಳ ತೆರೆದು ಉಳಿದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಮಹಾಧಮನಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಧಮನಿಕಾಂಡದ ಮಧ್ಯ ರಂಧ್ರವೊಂದು ಉಂಟಾದರೆ, ಹಜಾರಗಳ ಮಧ್ಯದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಮಧ್ಯದ ತೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿಯೊಂದು

ಮುಚ್ಚದೆ ಉಳಿದರೆ, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ನಾಳದತ್ತ ಮತ್ತು ಎಡ ಹೃದಯದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಶ್ವಾಸನಾಳದತ್ತ ಮತ್ತು ಬಲಹೃದಯದತ್ತ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಆ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಕುಕ್ಷಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಅನೇಕ ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸುಸ್ತು, ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಪುನರಪಿ ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಿ ಉಬ್ಬಿಸ, ಸುಸ್ತು, ಕಾಲುಬಾವು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ಈಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಬಲ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಎಡ ಹೃದಯದತ್ತ ಹರಿದು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡು ದೇಹದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಹಾಧಮನಿಯ ಕಮಾನಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಧಮನಿಯು ಕಿರಿದಾಗಿ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕುಗ್ಗಿದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಕೆಳಭಾಗವು ಸುಸ್ತು, ಕಾಲು ನೋವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚರಿತ್ರೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅಜನ್ಮ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಆನಂತರ ಎಕ್ಸ್-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣ, ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣ ಮತ್ತು ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ತೂರ್ನಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿಶೀಲನೆ, ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ವಸ್ತು ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಮಾಡಿದ ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣ - ಈ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಅಸಂಗತಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಇಂದು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಹೃದಯ - ಪುಷ್ಟುಸ ಯಂತ್ರ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ಹೃದಯ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಾವಿನ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಅನೇಕ ಎಳೆಯರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ತೆರೆದ ಧಮನಿಕ ನಾಳವನ್ನು ರೇಷ್ಮೆ ದಾರದಿಂದ ಬಿಗಿದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ ನಾಳ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹಜಾರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತೆರೆಯಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಡೆಕ್ರಾನ್ ತುಣುಕಿನಿಂದ ಹೊಲಿದು ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ತೆಗೆದೊಗೆದು ಬೇರೆ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿರಿದಾದ ತೆರೆದ ಮಹಾಧಮನಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಡೆಕ್ರಾನ್ ನಾಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಬಹುದು. ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಶಿರೆ ಅಥವಾ ಧಮನಿಗಳೊಡನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಹೊಂದಿದ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಮತ್ತು ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಸಾವಿನ ಕರಾಳಘಾಯೆಯಡಿ ಬದುಕಿದ್ದ ಅನೇಕ ಎಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಹೊಸ ಪುಟಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

## 9. ಈ ರೋಗಾಣು ಕೀಲನ್ನು ನೆಕ್ಕೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು

ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕಸ್ ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಂಟಲ ತೊಂದರೆ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿದ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸಂಧಿವಾತ (ಶೀತಸ್ರಾವ, ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್) ಜ್ವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಸಂಪರ್ಕ ಊತಕದ ಭಾಗಗಳಾದ ಕೀಲು, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಡಿಯ ಪ್ರದೇಶ ಉರಿಯೂತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಗಂಟಲ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಡೆದಟ್ಟುವ ಜೀವಾಣು ರೋಧಕ (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್) ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯದ ಶೇಕಡ 2-3 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

ಶೀತಸ್ರಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಲ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಪ್ರತಿ ಜನಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೇಹ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಒಗ್ಗಡಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ, ನಾಲ್ಕಾರು ವಾರಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶೀತ ಸ್ರಾವ ಜ್ವರ ರೋಗಿ ಪುನಃ ಈ ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ 5 ರಿಂದ 15 ವರುಷ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಈ ರೋಗದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ 6 ರಿಂದ 8 ವರುಷಗಳ ವಯೋಮಾನ. ಈ ರೋಗ ಜನದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಮಯ ಪರಿಸರದ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ.

ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಬೆವರು, ದೊಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು - ಬಾವು, ಹಸಿವು ನಾಶ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯತನವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭ ಏಕಾಏಕಿ. ಅದು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿ, ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೀಲು ನೋವು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅದು ಮಂಡಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಮುಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಮೊಳಕೈಕೀಲಿನಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೋಚರ. ಅದು ದೇಹದ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಒಂದೇ

ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದ ನೋವು - ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೀಲುರಿತ ಒಂದು ಕೀಲಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೀಲಿಗೆ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೀಲೊಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದ್ರವದಒಸರಿಕೆಯಿಂದ ಕೀಲು ಬಾತು ಕೆಂಪಡರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ನೋವುಂಟುಮಾಡುವಂತಹದು. ಕೀಲಿನ ಚಲನೆ ಪರಿಮಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಕೀಲು ಉರಿತ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅದು ರೋಗ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೋರಿ ಬಂದರೂ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅದು ಒಂದೇ ಕೀಲಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಕೀಲನ್ನು ನೆಕ್ಕಿದರೂ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಚ್ಚಬಲ್ಲದಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೀಲು ನೋವಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರು, ಅದೂ ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ. ರೋಗಿ ಹಸಿವು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಲಸ್ಯತನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ನಾಡಿ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಏರು ಜ್ವರಕ್ಕಿಂತ ನಾಡಿ ವೇಗಗತಿ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಜ್ವರ ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬಲ್ಲದು. ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲ ಪದರುಗಳು ಎಂದರೆ ಒಳಹಾಸು, ಸ್ನಾಯುಪದರು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರಪದರು, ಹೃದಯದ ಸುತ್ತೋರೆ (ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ) ಮತ್ತು ಕವಾಟಗಳು ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಶೀತಸ್ತ್ರಾವ ಜ್ವರದ ಬೇರಾವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸದೆ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಉರಿತದ ಫಲವಾಗಿ ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವುದು ; ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ತೋರಿಬರಬಹುದು. ರೋಗವೇನಾದರೂ ಮುಂದುವರಿದು ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಉಬ್ಬಸ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಹೃದಯ ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನಗತಿಯ ಪ್ರಾಸ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ತನ್ನ ಬಡಿತದಿಂದ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಶಬ್ದ ತನ್ನ ತೀವ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಶೃಂಗದಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನ ಮರ್ಮರ

ಕೇಳಿಬರಬಹುದು ; ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಕಾಲಾವಧಿ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಮರ್ಮರ ಕೇಳಿ ಬರಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಮರ್ಮರ ಹೃದಯದ ಇಮೋನೆ (ಮೈಟ್ರಲ್) ಕವಾಟದ ಉರಿಯೂತದಿಂದ. ಅವುಗಳ ಅಸಮರ್ಥತೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತ ಹರಿವಿಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಡ್ಡಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಉದ್ಭವ. ಹೃದಯನಿಯ ಕವಾಟದ ಅಸಮರ್ಥತೆ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಮರ್ಮರಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ದ್ರವಸಂಚಯವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪುನರಪಿ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ತೋರುವ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಅದು ಮಿದುಳ ಅಡಿಯ (ಬೇಸಲ್) ನರಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಂಪವಾತ (ಕೊರಿಯ). ಅದು ಶೀತಸ್ತಾವ ಜ್ವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾತುಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಶೇಕಡಾ 30 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರು ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದಡಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೋವು ತೋರದ, ಬಿರುಸಾದ ಚಿಕ್ಕಗಂಟುಗಳು, ಮೂಳೆ ಎದ್ದು ತೋರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿಂದಲೆ, ಬೆನ್ನಗಂಬ, ಭುಜಕನ್ನಡಿ, ಮೊಳಕೈ, ಸೊಂಟ ಮೂಳೆ ಶೃಂಗ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಆ ಗಂಟುಗಳು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳ ಕನ್ನಡಿಯೆನಿಸಿವೆ. ಚರ್ಮವೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗಾದರೆಗಳಿಗಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳ್ಳಣಗಳ ಏರಿಕೆ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಇರಿಸಿದ ರಕ್ತ ವೇಗಗತಿಯಿಂದ ತಳ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಿ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ತಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕಸ್ ವಿರೋಧಿ ವಸ್ತುವಿನ ಅಂಶ ಏರಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಈಚೆಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದುದರ ಕುರುಹು. ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ (ಇಸಿಜಿ) ದಲ್ಲಿನ ರೇಖೆಗಳು ಅಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ (ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂ) ಹೃದಯ ಹೀಚಿರುವುದನ್ನು, ಇಮೋನೆ ಕವಾಟಗಳು ಕುಸಿದಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರದಿಂದ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯದ ಉರಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಚೇತರಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ. ಉರಿಯೂತ ತೋರಿಸುವ ಕೀಲುಗಳು ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಉರಿತ ಶೀತ ಸ್ರಾವ ಜ್ವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿದರೂ ರೋಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ದುರ್ಭಾಗ್ಯಕರ. ಕವಾಟಗಳು ನಾರುಗಟ್ಟಿ, ಮುರುಟಿ ವಿಕೃತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕವಾಟಗಳ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತ ಹರಿವಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದು ಕೀಲು ಹೃದಯರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರಮರುಕಳಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಕೀಲುನೋವು, ಜ್ವರ, ವೇಗನಾಡಿ, ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ, ಹೃದಯ ರೋಗದ ಮುನ್ನಡೆ ಗೋಚರ.

ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಜೀವಾಣು ರೋಧಕ ಮತ್ತು ನೋವುಶಾಮಕ - ಜ್ವರ ಹಾರಿಯ ಬಳಕೆ.

ರೋಗಿ ಕೀಲು ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಹಾಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಕೊಡುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗೆ ದಿಂಬಿನ ಆಧಾರ ಕೊಡಬೇಕು, ಹಾಗೆ ನೀಡುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಕೀಲು ನೋವು ದೂರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಂಧಿವಾತದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಅಗತ್ಯ. ಜ್ವರ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿದ ನಂತರವೂ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಸಂಧಿವಾತ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಜೀವಾಣುರೋಧಕ ಮದ್ದು. ಅದು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಸೋಂಕನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯನಿರ್ದೇಶನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗ ಮರು ಕಳಿಸದಂತೆ, ಅದರ ದೂರಗಾಮೀ ದುಷ್ಟಭಾವವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರುವ ಬೆಂಜಿಥೀನ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅನ್ನು ಸ್ನಾಯು ವಿನೋಳಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ 21 ವರುಷ ವಯೋಮಾನ ದಾಟುವ ವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

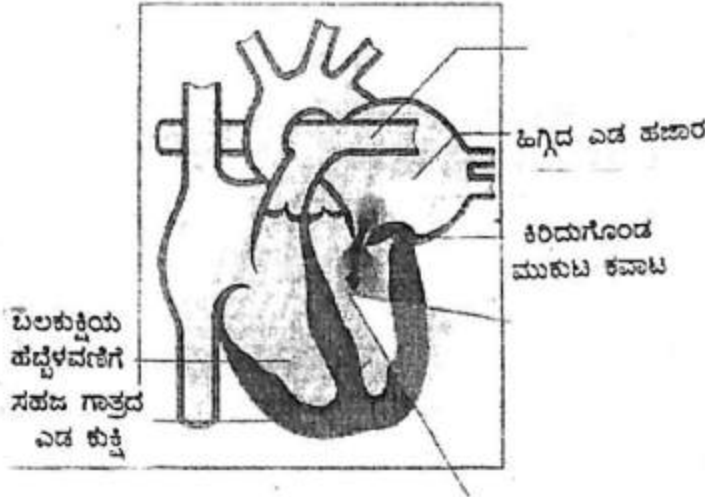
ಕೀಲುನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ ನೋವು ಶಾಮಕ - ಜ್ವರ ಹಾರಿ ಅಸ್ಪಿರಿನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ದೈನಂದಿನ ಔಷಧ ಕೊಡುಗೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು

ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರವಾಗುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ನೀಡಿ ಮತ್ತು 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಪುನರಪಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್ ನೀಡಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೇಗಗತಿಯಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

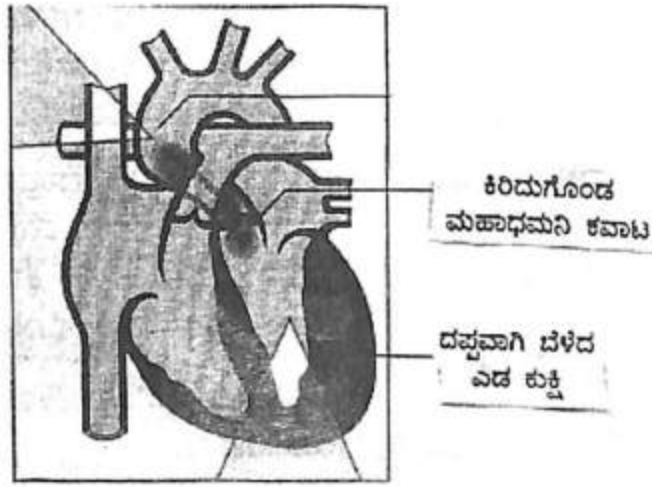
ರೋಗ ಮುಂದುವರಿದು ಕವಾಟಗಳ ಹಾದಿ ಕಿರಿದಾದಾಗ ಅದನ್ನು ನಳಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಿದ ಬಲೂನಿನಿಂದ ಹಿಗ್ಗಲಿಸಬೇಕು. ಮುರುಟಿಹೋದ ಕವಾಟ ಉಂಟುವಾಡುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಕೃತಕ ಕವಾಟಗಳನ್ನೂ ಇರಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನೆಗಳು ರೋಗದ ಕರಾಳ ಮುನ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ತಂದಿವೆ.

### ಕೀಲು ಹೃದಯ ರೋಗ

ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹೃದಯ ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲು ಹೃದಯರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನಿರಿಯದೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗದಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ. ಶೀತಸ್ರಾವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವಾಗಿದೆ.



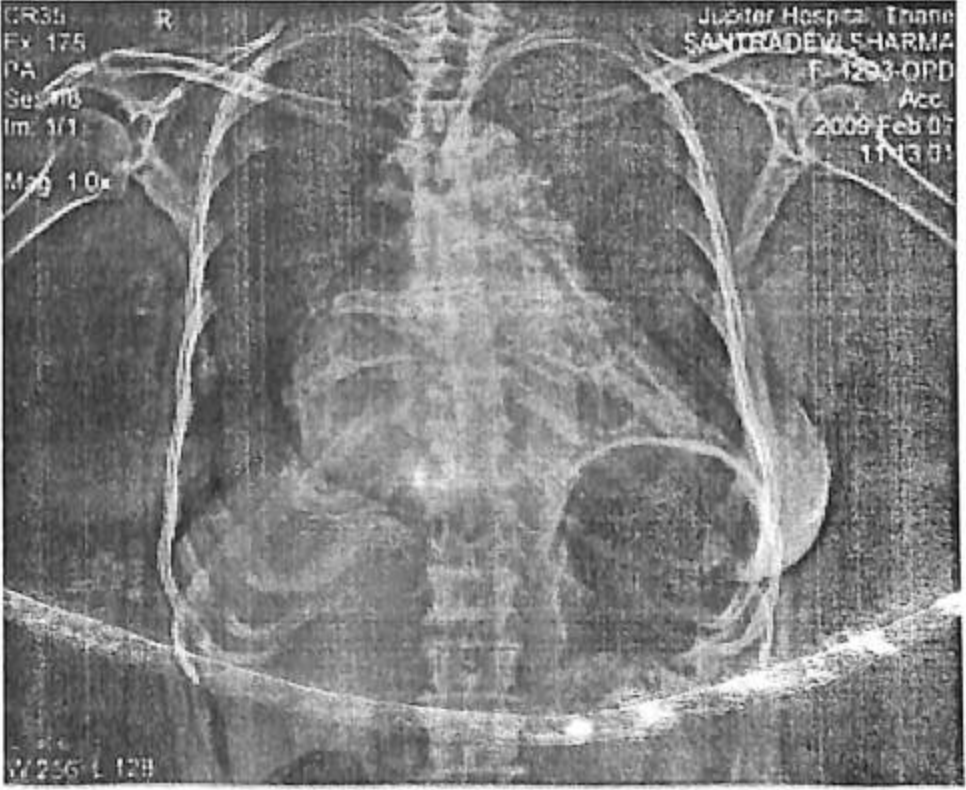
ಚಿತ್ರ 17. ಕಿರುದುಗೊಂಡ ಮೆಟ್ರಲ್ ಕವಾಟ



ಚಿತ್ರ 18. ಕಿರುದುಗೊಂಡ ಮಹಾಧಮನಿ ಕವಾಟ

ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೀಲು ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶವೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೋಗ ಹೊಂದಿ ನರಳಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬಹು ಪಾಲು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷಕರ ಸಂಗತಿ.

ಶೀತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಸಂಧಿವಾತ, ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಜ್ವರ 5 ರಿಂದ 15 ವರುಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗಭೇದವೇನಿಸದೆ ಬರುವ ಈ ರೋಗ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಉಳಿದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮರುಕಳಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರುಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅನೇಕರು ಹೃದಯ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವವರಾದರೂ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅಂತಹ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಶೀತಸ್ರಾವ ಜ್ವರದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಕೊಡದಿರಬಹುದು.



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಮೊಟ್ಟೆ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಮತ್ಸ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಚಿತ್ರ 19. ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಮೈಟ್ರಲ್ ಕವಾಟದಿಂದ ಹೀಚಿದ ಎಡ ಹಜಾರ, ಬಲಹೃತ್ಕರ್ಣ**

ರಕ್ತಭಿದ್ರಕ 'ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್' ದಂಡಾಣುಜೀವಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಒಗ್ಗಡಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬಂದಂತೆ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಪುಲವಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಬಡತನದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಜನವಸತಿಯ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಗಂಟಲುನೋವು, ಗಂಟಲು ಉರಿ, ಜ್ವರ, ಗಲಗ್ರಂಥಿಯ ಬಾವು ತೋರಿಬರುವುದು. ಇದು ಕೆಲವೊಂದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಈ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳ ಅನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ನಾರಿನ ಎಳೆಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿರುವ ಅಂಗಭಾಗಗಳಾದ ಕೀಲು,

ಸ್ನಾಯು, ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಾರಿನಂತಹ ಎಳೆಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾದ ಗಂಟುಗಳು ಕಿರಿದಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.



ಚಿತ್ರ 20. ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಮೈಟ್ರಲ್ ಕವಾಟದಿಂದ ಹೀಚಿದ ಎಡಹಜಾರ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ಒತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಬೇರಿಯಂ ಚಿತ್ರ

ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಾವು ತೋರಿಬಂದು ಆ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೀಲುನೋವು ದೊಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳಾದ ಮಂಡಿ, ಮುಂಗೈ, ಮೊಳಕೈ, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಭುಜ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬಂದು, ನೋವು ಒಂದು ಕೀಲಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೀಲಿಗೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ಅದು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕೀಲುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ತೋರಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ಜ್ವರ, ತೀವ್ರ ನಾಡಿ ಬಡಿತ, ವಿಪರೀತ ಬೆವರು, ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಇಳುವರಿ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಜಿನ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕರಣೆಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಇರಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಕಣಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ತಳ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಗಂಟುಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗಿ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ಮಂಡಿ ಮೊಳಕೈಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಪವಾತ ತೋರಿಬಂದು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ನಾಟ್ಯ ಭಂಗಿಯಂತೆ ತಂತಾನೆ ಚಲನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಡನೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ, ರೋಗದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದಯವು ರೋಗ ಗೋಚರಿಸಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲ ಈ ರೋಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತ ಕೀಲು ಉರಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯವನ್ನೂ ಇರಿಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಿ - ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಏರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೆಪ್ಪೊಲೈಸಿನ್ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿವಸ್ತುಗಳು ಏರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಒಳಪೊರೆ, ಸ್ನಾಯು, ಹೃದಯಚೀಲ, ಕವಾಟಗಳು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಚೀಲದ ಉರಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಎದೆಮೂಳೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೃದಯ ಚೀಲದ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೀರು ಸಂಚಯವಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉರಿಯಿಂದ ತೀವ್ರ ನಾಡಿಬಡಿತ, ಹಿಗ್ಗಿದ ಹೃದಯ ಉಂಟಾಗಿ, ಅದರ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬರಬಹುದು. ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ, ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ ಹೃದಯದಲ್ಲಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲದು. ಒಳಪೊರೆ ಮತ್ತು ಕವಾಟದ ಉರಿತದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ಶಬ್ದಗಳು ಮಸುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನ ಮರ್ಮರ ಕೇಳಿಬರಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಕೆಲಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರಬಲ್ಲ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಮರ್ಮರ ಸಹ ಕೇಳಿಬರಬಹುದು.

ಅನೇಕರು ಶೀತಸ್ತ್ರಾವ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಅದು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹೃದಯ ಘಾತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮೂರು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳ ನಾರಿನ ಎಳೆಯಗಳು ಕುಗ್ಗಿ, ಕವಾಟಗಳು ಮುರುಟಿ ವಿಕೃತಿಹೊಂದಿ



ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ತೀವ್ರ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ದ್ವಿದಳ ಕವಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಕವಾಟಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಲ್ಲವು. ತ್ರಿದಳ ಕವಾಟ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಕವಾಟಗಳೂ ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಲ್ಲವಾದರೂ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು.

ಈ ಕವಾಟಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. ಇಲ್ಲವೆ ಮುರುಟಿಕೊಂಡು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಂತಾಗಬಲ್ಲವು. ದ್ವಿದಳ ಕವಾಟಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಿ ಎಡಹೃತ್ಕರ್ಣದಿಂದ ಎಡ ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಡ ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಟ್ಟಾಗಿ, ಆ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತಿಬಿಡುವ ಬಲಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಪ್ರದೇಶ ಹಿಗ್ಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎದೆ ದರ್ಶಕದಿಂದ ಆಲಿಸಿದಾಗ ಶೃಂಗ ಬಡಿತದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಮರ್ಮರ ರಘ್, ರಘ್ ಎಂದು ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ದ್ವಿದಳ ಕವಾಟಗಳು ಮುರುಟಿಗೊಂಡು, ಆ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ಎಡ ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿಯ ಸಂಕೋಚನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಸಮರ್ಥತೆಯಿದ್ದಾಗ ಶೃಂಗ ಬಡಿತದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನ ಮರ್ಮರ ಆಕುಂಚನದ ಅವಧಿಯಿಡೀ ಕೇಳಿಬರುವುದು.

ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಕವಾಟ ಕಿರಿದಾದಾಗ ರಕ್ತ ಮುಂದೆ ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಆತಂಕವುಂಟಾಗಿ ಎಡ ಹೃತ್ಪುಕ್ಷಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಹೃತ್ಕವಾಟ ಅಸಮರ್ಥಗೊಂಡಾಗ ಹೃದ್ಯಮನಿಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ರಕ್ತವು ವ್ಯಾಕೋಚನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವುದು, ಈ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಕುಂಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಮರ್ಮರ ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಎದೆ ದರ್ಶಕದಿಂದ ಆಲಿಸಿದಾಗ ತೋರಿ ಬರುವ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಮರ್ಮರಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಯಾವ ಕವಾಟದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕವಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕವಾಟ ರೋಗಗಳು ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆ, ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಒಳಪೊರೆಯುರಿತ, ರಕ್ತ ಕರಣೆಯಾಗುವಿಕೆ. ಅದು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ದೂರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಲು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕರು ಜೀವನದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶೀತಸ್ರಾವ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲಿ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಸದಾಕಾಲದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಆ ರೋಗದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರೋಗ ತಲೆದೋರಿದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೀಲುನೋವು, ಜ್ವರ, ತೀವ್ರ ನಾಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಇರಬೇಕು. ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಔಷಧ ಗುಂಪಿನ, ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್, ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನೋವು ಶಮನವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 8 ರಿಂದ 10ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೇ ಅದರ ಫಲ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಅದು ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ವಾಂತಿ, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಸೋನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ರೋಗದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿದ ಉರಿಯೂತವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗ ಜೀವಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಜೀವಾಣುರೋಧಕ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಾಶಗೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗದಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು. ಸಲ್ಫಾ ಔಷಧಿಯೂ ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸಿ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ರೋಗ ಬಂದ ತರುವಾಯ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ವರುಷ ವಯೋಮಾನ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪರ್ಯಂತ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಬಾಯಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಶೀತಸ್ತ್ರಾವ ಜ್ವರ ಬಂದವರು ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಅದರ ವಿಕೃತಿಯಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

## 10. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ

ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಮಹಾಧಮನಿಯತ್ತ ಒತ್ತಳ್ಳುವಾಗ ಬೀರುವ ಬಲ ಧಮನಿಯೊಳಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯ ಸಮೀಪ ಇರುವ ಧಮನಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸಿದಂತೆ ಆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಗರಕ್ಕೆ ನೀರು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಾಗಾರದ ಬಳಿಯ ಮನೆಗಳ ನಲ್ಲಿಗಳ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸಿದರೆ ನಗರ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿನ ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಸಂಗತಿ.

ಅಲ್ಲದೆ ಒತ್ತಡವು ಧಮನಿಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಧಮನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಎಳೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಧಮನಿಗಳ ಒಳವ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗಬಲ್ಲದು. ಅವು ತುಂಬ ಕುಗ್ಗಿ ಕಿರಿದಾದಂತೆ ಅವುಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಒತ್ತುಳ್ಳವ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಹೃದಯ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಿರಿದಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ. ಧಮನಿಗಳು ಕವಲುಗೊಂಡು ಕಿರು ಧಮನಿಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ ಅವುಗಳ ಒಳವ್ಯಾಸ ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಸೂಜಿಯಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಊತಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಹಾಧಮನಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಧಮನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿವೆ. ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಧಮನಿಗಳ ಒಳವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಕೋಚನ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಜರುಗುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕಿರುಧಮನಿಗಳ ನಂತರ ಇರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದ ನರತಂತುಗಳ ಅಧೀನವರ್ತಿ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅವುಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಜಿಗುಟು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ. ಕಡಿಮೆ ಜಿಗುಟು ಹೊಂದಿದ ನೀರು ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಗುಟಾದ ರಕ್ತ ನೀರಿಗಿಂತ ದಪ್ಪ. ಅದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ತುಂಬುವ ರಕ್ತದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಸೋರಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಕುಸಿದು ಹೋಗುವುದು.

## ಒತ್ತಡ ಮಾಪನ

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪಾದರಸ ಒತ್ತಡ ಮಾಪಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಶ್ರವಣ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು ವಿರಾಮವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿಗಾತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಳೆಯುವಾಗ ಉದ್ದ ಚಾಚಿದ ಮೊಳಕೈ ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ನಿಂತಾಗ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಆಗ ತೋಳು ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆಧಾರ ನೀಡಬೇಕು. ತೋಳ ಮೇಲಿನ ಉಡುಪು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು. ತೆರೆದ ತೋಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಸುತ್ತ 13 ರಿಂದ 15 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದನೆಯ ಒತ್ತಡ ಮಾಪಿಯ ಗಾಳಿ ಚೀಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅಮುಕಿ ವೇಗವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಸಿ ಮುಂಗೈ ನಾಡಿ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುವಂತಾದ ಮೇಲೆ 30 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟ ಏರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಅದು ಎರಡೆರಡು ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮೊಳಕೈ ಮುಂದಿನ ದೊಗರಿನಲ್ಲಿ ಎದೆದರ್ಶಕ (ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್) ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ತೋಳ ಧಮನಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಆಲಿಸಿದಾಗ (ಇದನ್ನು ಆಲಿಸಿ ವಿವರಿಸಿದವನು ರಷ್ಯಾ ವೈದ್ಯ ಕೊರೋತ್ಕೊವ್) ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲು ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬಂದಾಗ ಗೋಚರಿಸುವ ಒತ್ತಡವೇ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ. ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಇಳಿಸಿದಂತೆ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳದಂತಾದಾಗ ಅದು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ. ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಕುಂಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಅಂಕಗಳಿಂದ ಬರೆದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಂತ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕು. ಪಾದರಸ ಒತ್ತಡ ಮಾಪಿಯ ಬದಲು ನಿರ್ಗಾಳಿಯ ಮಾಪಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ನಿಖರತೆಯನ್ನು

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಉಪಕರಣಗಳು ಆಂದೋಲನ ವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಿರು ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ತನ್ನ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾಧಮನಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ತಲೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಧಮನಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀರುವುದು. ಆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಧಮನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ. ಎರಡು ಬಡಿತಗಳ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ. ಅದನ್ನು 120/80 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 120 ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡವಾದರೆ, 80 ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ವಯಸ್ಕನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲ್ಕಟ್ಟಿದ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯ ಬಡಿತವಾದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬಂದರೆ, ಎರಡು ಬಡಿತಗಳ ಮಧ್ಯಂತರದ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ ಧಮನಿ ಭಿತ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡದ ಕೆಳಮಟ್ಟ. ಈ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದುಷ್ಟಭಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಘಾತಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

### ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ರಕ್ತದ ಘನ ರಾಶಿ ಮತ್ತು ಪರಿಧಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತೋರುವ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಫಲ. ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ವಿವರಣೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ. ಯಾವುದೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಗಂಟೆಯಾಕಾರದ ಅಲೆಯಂತಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಿರುವವರು ಒಂದು ಕಡೆ ಇದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ಅವೆರಡು ಗುಂಪುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರೊತ್ತಡದಿಂದ ನಿಖರವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಏರಿದ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಆದರೆ



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದು ಏರಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈಚೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏರಿದ ಆಕುಂಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡಗಳೆರಡೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಏರೊತ್ತಡವೆಂದರೆ ಆಕುಂಚನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ 140 ಮಿ.ಮೀ ಪಾದರಸ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಕೋಚನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ 90ಮಿ.ಮೀ ಪಾದರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತುಂಬ ಒಳಪಡುವುದರಿಂದ, ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನೇಕ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಪದೇ ಪದೇ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳಿದಾಗ ಅದು 140/90 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯನ, ಇರುವಿಕೆಯೇ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದಾದುದರಿಂದ ಅದು 'ಬಿಳಿ ಕೋಟು ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ' ವೆನಿಸಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ತಲೂ ಇಲ್ಲ ಇತ್ತಲೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಾದರೂ ನಿಗಾದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಯಿಂದ ಅದರ ಗುರಿಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಮಿದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಾಲ (ಅಕ್ಷಿಪಟಲ) ಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ಗಡಿಬಡಿಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ನಿಗಾ ಇರಿಸುವುದು ಸಮರ್ಪಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತನ್ನ ಗುರಿಯ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತನ್ನ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಒತ್ತಡ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಕವಾದಾಗ ಅದು ವಿವಂಚನೆಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆರಂಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

## ಏರೊತ್ತಡ ಹಂತಗಳು

ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ 140ರಿಂದ 159, (ಆಕುಂಚನ) 90 ರಿಂದ 99 (ವ್ಯಾಕೋಚನ) ಮಿ.ಮೀ ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಅಥವಾ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಏರೊತ್ತಡ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ 160 ರಿಂದ 179 (ಆಕುಂಚನ), 100 ರಿಂದ 109 (ವ್ಯಾಕೋಚನ) ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ. ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ 180ನ್ನೂ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ 110ನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ಹಂತದ

ಏರೊತ್ತಡ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆದು ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರಿದೆ ಅಂದಾಕ್ಷಣ ಅದು ಹೃದಯ - ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಏಕೈಕ ಅಂಶವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಘಾತ ಏರಿದ ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿದರೂ ಅದರ ಮುನ್ನಡೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ. ಒತ್ತಡ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಅಂಗಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಘಾತ ಗಣನೀಯವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಅಂಗಭಾಗಕ್ಕೆ ಘಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

### ಹೃದಯ ರೋಗ ಸಂಭಾವ್ಯ

ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲೊಂದು. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗವಿರುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಧೂಮಪಾನ, ಏರಿಕೆ ತೋರಿಸುವ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟಿನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮಟ್ಟ, ಎಡ ಹೃತ್ಯುಕ್ಕುಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳವಣಿಗೆ, ಹಿಂದೆ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಘಟನೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಮಿದುಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ ಇತಿಹಾಸ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಗಳು, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಬೊಜ್ಜು, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜೀವನ ವಿಧಾನ. ಇವು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿತಾವಣೆ ಕೊಡುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ನಿಗದಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಒಂದು ಆಥವಾ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಅಂಶಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಏರೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಇತರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ:

ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮುಂದುವರೆದಿರುವ ಸಮಾಜ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪುರಾತನರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉಪ್ಪು ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಘನರಾಶಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಎಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬಾರದು. ಆದರೂ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಆಕಾರಣ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

### ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಆಕಾರಣ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರಣ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಅದು ದೇಹದ ಸಹಜ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡೆದಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಿದುಳ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಚಲನೆ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದಾದದರಿಂದ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಹಬಂದಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಂದರೆ ಕಿರುಧಮನಿಗಳು (ಚಿಕ್ಕ ಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಮನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಕೊಂಡಿ). ಈ ಮಿದುಳ ಕೇಂದ್ರ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೃದ್ಯಮನಿ (ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಮಹಾಧಮನಿ) ಮತ್ತು ಕೊರಳಧಮನಿ (ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು)ಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತುಗೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ನರತಂತುಗಳಿಂದ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಪಡೆದು, ನಂತರ ಕಿರುಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಅನುವೇದನ ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವ ಈ ನಿಯಂತ್ರಣವಲ್ಲದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವಿದ್ದು ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಲ್ಲದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇಳಿದಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೆನಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂಜಿಯೋ ಟೆನ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ. 1. ಅದು ಕಿರುಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು 2. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲಿರುವ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಬೀರಿ ಆಲ್ಯೋಸ್ಪಿರಾನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಲವಣ (ಉಪ್ಪು) ದಂಶವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸದೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡ ಲವಣ-ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಕಾರಣ ಏರೊತ್ತಡದ ಕಾರಣದ ಸುಳಿವು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಏರೊತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ನೀರು ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮೂತ್ರದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಘನರಾಶಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

### ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಕಿರೀಟ ಹೃದಯ ರೋಗ, ಲಕ್ಷ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಧಿಯ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೊದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಶೂಲೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಏಕಾಕ್ಷಿಣ್ಯವು ಬೇಗನೆ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅಮೆರಿಕಿಯ ಫ್ರೆಮಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಂಟ್ಸ್ ಕೆಳದ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಕೈಕೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಆಕುಂಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಏರೊತ್ತಡಗಳು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲವಾದರೂ, ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಕೇವಲ ಏರಿದ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದ್ದಿತು. ಏರಿದ ಅಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಹಬಂದಿಗೆ ತಂದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯ ದೂರವಾಗುವುದನ್ನು ಈಚೆಗೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಕಾರಣಗಳು

ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ಶೇಕಡ 10ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣದ ಫಲವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ಅದು 25ವರ್ಷಗಳ ವಯೋಮಾನದ ಮೊದಲು ವಿಶೇಷ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಗಳು (ನಿಡುಗಾಲದ ಗ್ಲಮೆರುಲೋನೈಫ್ರೈಟಿಸ್, ನಿಡುಗಾಲದ ಪೈಲೋನೈಫ್ರೈಟಿಸ್, ಅನೇಕ ಬುಡ್ಡೆಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಧಮನಿ), ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯ ರೋಗಗಳು (ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಬ್ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಫಿಂಗನ ರೋಗ,

ಆಲ್ಬೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹೆಚ್ಚಳ, ಫಿಯೋಕ್ರೋಮೊ ಸೈಟೊಮ), ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ಹೃದ್ಯಮನಿ, ಗರ್ಭನಂಜು, ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ (ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಇರುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು, ಸ್ಪೀರಾಯಿಡ್ ರಸದೂತ) ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರಿಕೆಯ ಕಾರಣ ನಿಗೂಢ, ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಅಕಾರಣ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ.(ಎಸೆಂಶಿಯಲ್ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ) ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಶ ಕಾರಣವಾಗಿರದೆ, ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವದಡಿ ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ ಏರಿತಡದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಹೊರಹಾಕುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಘನರಾಶಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಬಹುಶಃ ಅನುವೇದನ ನರ ಮಂಡಲ ಆಗ ಚುರುಕಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಪರಿಧಿಯ ಧಮನಿಗಳು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಗೆ ಬುನಾದಿಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಏರಿತಡ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟದೆ ಬೇರುರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಕೆಟಕಾಲಿಮಿನ್, ರೆನಿನ್- ಆಂಜಿಯೊಟೆನ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಏಟ್ರಿಯದ ನಾಟ್ರಿಯುರಿಟಿಕ್ ಅಂಶದಂತಹ ರಸವಿಶೇಷಗಳು ಏರಿತಡಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಇತರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅವು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ, ಅವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೊರಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಲಿಪಿಡ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್) ಏರಿಕೆ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಾಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಯುರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಯ ಹೆಬ್ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಬದಲಾಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಣಿವಾದಾಗ, ಒತ್ತಡ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೊಳಗಾದಾಗ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30ರಿಂದ 90 ವರುಷಗಳ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ 20ಮಿ.ಮೀ. ಆಕುಂಚನ, 10



ಮಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ ಏರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸಿದೆ.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡ ಏರಿಕೆ ಮಿದುಳ ಭಾಗವೊಂದರ ನಿರ್ಜೀವತ್ವಕ್ಕೆ, ತೀರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದ್ದರೂ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಯಾವುದೇ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗಲೂ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯ ಗಾತ್ರದ ಹೆಚ್ಚಳ ಜಾಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಕೋಚನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಿಯೆ ಅಸಮರ್ಪಕ. ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತಕರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದರ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಹೃದಯ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರತಿರೋಧದ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣೆಸಲು ಆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ತೊಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

### ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಗುರಿಯ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ತೋರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಡೇಪಕ್ಷ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗಭಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಡ ಹೃತ್ಪುಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡದ ಎದುರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಾಲ ಧಮನಿಗಳು ಕಿರಿದುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಂಶ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಾಧಮನಿ, ಕೊರಳ ಧಮನಿ ಮತ್ತು ತೊಡೆ ಧಮನಿಗಳು ಪೆಡಸುಗೊಂಡು ಅವುಗಳ ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ಪಕಳೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿಯಿಂದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ (ಹೃದಯ ಶೂಲೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ,



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ). ಮಿದುಳು (ಆಘಾತ, ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ಅರಕ್ತತೆಯಿಂದ ತಲ್ಲಣ, ಏರೊತ್ತಡದಿಂದ ಮಿದುಳು ರೋಗ), ಕಣ್ಣಾಲ (ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ, ಒಸರಿಕೆ, ಚಪ್ಪು ರಕ್ತನಾಳ ಕಿರಿದುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ವಾಂತಿ ಓಕರಿಕೆ, ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಲಕ್ಷ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಮಾರಕವಾದುದರ ಲಕ್ಷಣ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

ಏರೊತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿ ಅದು ಹೃದಯ-ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅವರ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಏರಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- \* ಧೂಮಪಾನ
- \* ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ (ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್‌ಗಳು)
- \* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
- \* 60 ವರುಷಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ವಯೋಮಾನ
- \* ಲಿಂಗ-ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಶಾಶ್ವತ ನಿಲುಗಡೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ
- \* ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ
- \* ಘಾತಗೊಂಡ ಗುರಿ ಅಂಗಗಳು, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗ
- \* ಲಕ್ಷ ಇಲ್ಲವೆ ಮಿದುಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅರಕ್ತತೆ
- \* ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು (ಎಡ ಕುಕ್ಷಿ ಹೆಬ್ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹೃದಯ ಶೂಲೆ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಘಟನೆ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ)
- \* ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ
- \* ಪರಿಧಿಯ ಧಮನಿರೋಗ

\* ಕಣ್ಣಾಲ ರೋಗ

ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗದು. ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ತೋರದೆ ಇತರ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಸಾಧಾರಣದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟ (130-139/85-89) ದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಮೊದಲ ಹಂತ (140-159/ 90-99) ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು, ಮೂರನೇ ಹಂತ (160ರ ಮೇಲೆ / 100ರ ಮೇಲೆ, ದಲ್ಲಿದ್ದು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗುರಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಧಕ್ಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಏರೊತ್ತಡವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒಂದು ವರುಷ ಕಾಲ ನಿಗಾದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಏರಿದ ಒತ್ತಡ ಆ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಏರೊತ್ತಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಆ ಕಾರ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗ ಇಲ್ಲವೆ ಗುರಿಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸದೆ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗ ಸಂಭಾವ್ಯದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು - ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳೂ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಗುರಿಯ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯವಿಮುಖಿತೆ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ ವಿರೋಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಗುರಿ ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡವನ್ನು 90ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡವನ್ನು 140ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿಳಿಸುವುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಬಾರದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯ ವಿಮುಖಿತ ಏರೊತ್ತಡದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿ 130/85ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ತಲುಪಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು 120/80 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾರಸದ ಆಜೂಬಾಜಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರತರನಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವುದನ್ನು ಅನೇಕರು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಉಂಟು, ಅದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ - ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುವ ರಕ್ತದ - ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತಂದು ಅದರ ಅರಕ್ತತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂಭಾವ್ಯ ಈ ಮೊದಲು ಕಿರೀಟಧಮನಿ ರೋಗ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ದೃಢವಾದ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಈಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ.

## ಔಷಧಗಳು

ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ. ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಏರಿಕೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ತಡೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾಲುವೆ ತಡೆಯ ಔಷಧಿಗಳು, ಅಂಜಿಯೊಟೆನ್ಸಿನ್ ಬದಲಿಸುವ ಕಿಣ್ವ ವಿರೋಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಭಿನ್ನ ತೆರನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಯಂತೆ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಅವಲಂಬಿತ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗುವುದು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಮೊದಲ ಔಷಧಿಯ ಬದಲು ಬೇರೊಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ರೋಗಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ವೈದ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಏರೊತ್ತಡ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು.

ಅದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದರೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯೆಂದರೆ, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಏರೊತ್ತಡ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಖರ ಇಲ್ಲವೆ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ

1. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಸ್ಥೂಲಗೊಂಡ ದೇಹವಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು
2. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ
3. ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯ ಇಳಿಕೆ
4. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ಯೂಟ್ರಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ ಸೇವನೆ
5. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು.
6. ಧೂಮಪಾನದ ನಿಲುಗಡೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

7. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ

8. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ

### ದೈಹಿಕ ತೂಕ

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಸ್ಥೂಲಗೊಂಡ ದೇಹ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಕೇಂದ್ರ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ, ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಏರಿಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವು ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲವು.

ದೇಹತೂಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮಧ್ಯ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳು ಏರೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಇಳಿಕೆ ಮಧ್ಯ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಏರೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕದ ಇಳಿಕೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಏರೊತ್ತಡ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ದೈಹಿಕ ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಅನುವೇದನ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಫಿನ್ಯೆಲ್‌ಪ್ರೋ ಪಾನಲಮಿನ್ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಹಿಂಗಿಸುವ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳು ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ವರ್ಜ್ಯ.

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಕರಾರುವಾಕಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡು ದೈಹಿಕ ತೂಕದ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲೊರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ದಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಮಾದರಿ ತೂಕದ ಶೇಕಡಾ 15 ರಷ್ಟಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ದೇಹ ತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಳಿದರೂ ಅದು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು.

## ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಮಬಿಗುಪಿನ ವಾಯು ಸಂಚಾರ, ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮುವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿಯ ಒಳಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗದ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಗೂ ಬುನಾದಿಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಅದು ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಲಿ ಇಲ್ಲಿವೆ ಏರುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಲಿ - ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ದೈಹಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೇಗಗತಿಯ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕುಚನ ಮತ್ತು ಸಡಿಲಿಕೆಗಳು ಚಕ್ರದಂತೆ ಜರುಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಗುರಿಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ರೋಗಗಳ ಸಮೇತ ಎಲ್ಲ ಏರೋತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನುಪಾನವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಯ ಜೊತೆ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿದವರು ಆ ರೋಗವನ್ನು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಹಬಂದಿಗೆ ತಂದು, ಅವರು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

## ಆಹಾರ

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವನೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಬಲ್ಲದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವೋ, ಸಸ್ಯಜನ್ಯವೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹವಿದೆ. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವೆಂದು ತೋರಿದ್ದರೆ, ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಸ್ಯಜನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಯಾವುದು ಇದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ರಚನೆ ಮುಖ್ಯ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಉಣಿಸು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮತೋಲನೆಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹೈನವಸ್ತುಗಳ ಉಣಿಸು, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಏರೊತ್ತಡದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವ ತೆರನಾಗಿಯೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಫೀನ್ (ಕಾಫಿ) ಇರುವ ವಸ್ತುಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ.

ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಫಲಶ್ರುತಿ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಎಂಟುತ್ತು ಮಿ.ಮೀ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದವರಿದ್ದರೂ, ಉಪ್ಪಿನ ಪಠ್ಯವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆನಿಸಿದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆ 9 ಗ್ರಾಂಗೆಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತುಂಬ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಣ್ಣುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಬೇಡ.

ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪಿರುವ ಬ್ರೆಡ್, ಚಿಪ್ಸ್ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ, ಇತರ ಲವಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಏರೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸಬಲ್ಲದು. ಏರೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಹಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾರ್ಯ ವಿಮುಖತೆ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂನ್ನು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗದು. ಡಿಗಾಕ್ಸಿನ್‌ನಂತಹ ಹೃದಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಲ್ಲದು. ಅದು ಹೃದಯ ತರಂಗ ಧಾಟಿಯನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗವಿಲ್ಲದ

ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಇರುವ ಸೈಂಧ್ರ ಲವಣವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ. ಅವು ನೀಡುವ ಫಲಶ್ರುತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಸಮತೋಲನ ಉಣಿಸು ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದಾಗಿವೆ.

**ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವ:**

ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅವರನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಶೇಕಡ 20ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಜನ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಶೇಕಡ 12 ರಿಂದ 17ರಷ್ಟು ಜನರು ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.)ವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಒಂದು ಕ್ರಮವೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದವು.

ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅನುಪಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ತನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೊಂದಿದವರ ಜೀವನ

ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡದ ಏರೊತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆ ತನ್ನ ಉಪಯುಕ್ತಕರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಬಂಧ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಏಳನೇ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೇಗಗತಿಯ ವಾಯು ಸಂಚಾರ (ಜಾಗಿಂಗ್)ನ್ನು ವಾರದ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಕೈ ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ 4ರಿಂದ 9ಮಿಮಿ. ಪಾದರಸದಷ್ಟು ಆಕುಂಚನ (ಸಿಸ್ಟೋಲ್) ಒತ್ತಡ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಭಾರತವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕೈಕೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ನಡೆದಾಡುವುದನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಜೊತೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ (ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಹತೋಟಿ, ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ನಿಲುಗಡೆ ಸೇರಿವೆ) ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಉದ್ಭವಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು, ಅದು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿವೆ. ಆಕಾರಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧಾರಣ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸುಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಒಂದೇ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ ಶಬ್ದಗಳೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವು ಒಂದೇ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಕಂಕಾಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹ ಭಾಗಗಳ ಚಲನೆ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಾಗ ವ್ಯಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಯೋಜನಾ ಬದ್ಧವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಪುನರಪಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು.

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ದೇಹ ಕೂಡಲೇ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಡುಗಾಲ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ದರ ವೇಗ ಗತಿ ಹೊಂದುವುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ರೂಢಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯ ಅಷ್ಟೊಂದು ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಏಕಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಒತ್ತಡ ಕೆಳಕ್ಕೆಳಿಯುವುದು.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚನ ಎಂದರೆ ಅದು ಉದ್ದನಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಿರಿದುಗೊಳ್ಳುವುದು ಗೋಚರವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಮಬಲದ ವ್ಯಾಯಾಮವೆನಿಸುವುದು (ಐಸೋಮೆಟ್ರಿಕ್) ಆದರೆ ಸ್ನಾಯು ಕಿರಿದುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಉದ್ದನಾಗುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಮ ಬಿಗುಪಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಐಸೋಟಾನಿಕ್). ಅಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮ ಬಿಗುಪಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಮಬಲದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೀಚುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಮಬಿಗುಪಿನದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಬಗೆ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚನದೊಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಸಮಹಂತವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಾಳಿಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗಾಳಿಯವು ಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಗಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪುನರಪಿ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸರಾಗವಾಗಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿರ್ಗಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿರೋಧದ್ದು. ಅದರ ಕಾಲಾವಧಿ 1 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಅಲ್ಪ. ಅದನ್ನು ಪುನರಪಿ ಮಾಡುವ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುವುದು.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ, ಔಷಧದಂತೆ ಅದರ ಅನುಪಾನದ ಸಲಹೆಯಿರಬೇಕು. ಔಷಧದಂತೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಫಲಶ್ರುತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ಬಗೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಯಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಗಾಳಿ(ವಾಯು)ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆ, ಸಾಧಾರಣ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ವಿಂಗಡಣೆ ಆ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೃದಯದ ವೇಗ ಗತಿಯ ದರದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಧರಿಸಿದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ದರ ತಲುಪುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯೋಮಾನದ ವರುಷಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 220ರಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಬರುವ ಲಭ್ಯವೇ ಅದು. ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯುವ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ದರ ಶೇಕಡಾ 35ರಿಂದ 59ರಷ್ಟಿರುವುದು ಕೆಲ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಅದು ಶೇಕಡಾ 60ರಿಂದ 79ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ್ದು. ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವೆನಿಸುವುದು.

ಗಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅನುವೇದನ ನರಮಂಡಲ ಧಮನಿಗಳ ಬಿರಿಸು, ನೈಟ್ರಿಕ್, ಆಕ್ಸೈಡ್, ಬಿಡುಗಡೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವುದು. ಗಾಳಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈ ಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ 8 ರಿಂದ 10 ಮಿ.ಮಿ. ಪಾದರಸ (ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು 7ರಿಂದ 8 ಮಿ.ಮಿ. ಪಾದರಸ (ವ್ಯಾಕೊಚನ ಒತ್ತಡ) ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮೊದಲ ನೋಟಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದರೂ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇಳಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಆಘಾತದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 6 ರಿಂದ 9ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 14 ರಿಂದ 17ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಅದರ ಏರಿಕೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡದು. ಹೀಗಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3ರಿಂದ 5ದಿನ



ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಏರಿದವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಒತ್ತಡ ಏರಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಯನ್ನೊಡ್ಡುವುದು.

ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯನ ಅನುಪಾನದ ಪ್ರಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೇಕರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರ ಹೊಂದಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವ ಪ್ರಮೇಯಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ವೆಚ್ಚ ತಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು, ವಾಯು ಸಂಚಾರದ ಫಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿವೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅವರ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರಿಕೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳು, ಅದು ಗುರಿಯಿಡುವ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳು ಘಾತಗೊಂಡಿರುವುದು, ಹೃದಯ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡದು. ಅದರ ಅನುಪಾನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಎದುರು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ದಿನ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ಮೇಲು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 30ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ 10 ನಿಮಿಷ ಮಧ್ಯಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಾಯು ಸಂಚಾರ, ವೇಗ ನಡಿಗೆ (ಜಾಗಿಂಗ್) ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಈಜುವುದು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ತೋರಿಸುವವರಿಗೆ 200ಮಿ.ಮಿ. (ಆಕುಂಚನ) 110ಮಿ.ಮಿ. (ವ್ಯಾಕೋಚನ) ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇಳಿಯಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದವರು ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ, ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ, ಮಿದುಳು ಆಘಾತ ಹೊಂದಿದವರು ವೈದ್ಯ ನಿಗಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಬಗೆ ಔಷಧಗಳು (ಬೀಟಾ ತಡೆ, ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಕ) ಸೇವಿಸುವವರು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಸಂಭಾವ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏಕಾಏಕಿ ಇಳಿಯುವ ಸಂಭಾವ್ಯವಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರಕ್ತತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹರಿಯವವರೆಗೂ ಎಳೆಯಬಾರದಲ್ಲವೇ?

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯ ಅಂಗ ಸಾಧನೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಪಯುಕ್ತಕರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಔಷಧದಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

## 11. ಸೋಲುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ

ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ 'ಹೃದಯದ ಸೋಲು' ಎಂಬ ಪದ ಸಾವು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಅದು ಸಾವಿನ ಸೂಚಕವಲ್ಲ. ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ 'ಹೃದಯ ಸೋಲುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಹೃದಯವೂ ಸೋಲಬಲ್ಲದು, ದುರ್ಬಲವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸೋಲಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕಣಗಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾರದು. ಅವುಗಳ ಉಳಿವಿಕೆಗೆ ರಕ್ತ ಸದಾ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಸೋಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೀಚಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಮೇಲೆ, ಓಡಿದಾಗ, ಏರಿಯನ್ನೋ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೋ ಹತ್ತಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ರೋಗಿ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಶ್ರಮ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ರೋಗ ಬಲಿತಂತೆ, ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು.

ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸುಗೊಂಡುದರ ಫಲವಾಗಿ, ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇಲ್ಲವೆ

ಕವಾಟ ರೋಗಗಳು, ಹುಟ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಬಿ - ಜೀವ ಸತ್ತ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಾಹಿಲೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ.

ಸೋಲುವಿಕೆ ಎರಡು ತೆರನಾದುದು; ಅದು ಏಕಾಏಕಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಹೃದಯಘಾತವಾದಾಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜಲ ಸಂಚಯವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕರಣೆ ಬಂದು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಏಕಾಏಕಿ ಸೋಲುವಿಕೆ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಿಂದ ಜರುಗುವ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ತೀವ್ರ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವಿಧಳ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಲುವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರುನಾಳದ ಉರಿಯೂತ, ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ರೋಗ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇದ್ದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯವು ತನ್ನ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ಹೀಚಿ ಬಲಗೊಂಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೂ, ಅದು ಕೆಲವು ವಾರ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ವರುಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸೋಲನ್ನೊಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ಕವಾಟಗಳು ಮುರುಟಿಕೊಂಡು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅನೇಕ ವರುಷ ಸೋಲುವಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲನು. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಇತರ ರೋಗಿಗಳಂತೆ ಹೃದಯ ಸೋತುಹೋಗುವುದು.

ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೃದಯ ಎಡ ಇಲ್ಲವೆ ಬಲ ಭಾಗ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ, ಹೃದ್ಯಮನಿಯ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಡ ಹೃತ್ಯುಕ್ತಿ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತೋರಿಸುವುದು. ದ್ವಿಧಳ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ ಹೃತ್ಯುಕ್ತಿಯು ಮೊದಲು ಸೋಲುವುದು. ಅನಂತರ ಹೃದಯದ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲ. ಹೃದಯದ

ಎಡ ಭಾಗದ ಸೋಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ, ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಕಟ್ಟಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ತೀವ್ರ ಗತಿಯಿಂದ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಪಟಪಟನೆ ಬಡಿಯುವುದು. ಬಲ ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯು ಜಲ ಸಂಚಯ, ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಲಿಜ, ಉಬ್ಬಿದ ಕತ್ತಿನ ಶಿರಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳೆಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ನೀರು ಸಂಚಯಗೊಂಡು ಬಾವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ಬಾವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಜ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿನ ಶಿರಗಳು ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ. ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಅದು ಸ್ವಜನಂತೆ ನೀರನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ತನ್ನ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಆಶುದ್ಧವಾಗಿ ಉಳಿದು ತುಟಿ, ಬೆರಳ ತುದಿ, ಬಾಯಿಯ ಲೋಳೆರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿ ಛಾಯೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಎದೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲಿಸಿದಾಗ ಮರ್ಮರಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರಿರಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪಟ ಪಟ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆ ಗೋಚರಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಅಂಶಗಳ ನಿವಾರಣೆಯತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವರ್ಧಕಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದುಕೊಡಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ. ಹೃದಯವರ್ಧಕ 'ಡಿಜಿಟಾಲಿಸ್' ಮತ್ತಿತರ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಂಚಯಗೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕದಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗಿ ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಕೀಲು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಿರಿದಾದ ಕವಾಟಗಳನ್ನು, ಹುಟ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗದಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದುರಸ್ತುಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಊರ್ಜಿತಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ, ನಿದ್ರೆಗೆ ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಶಾಮಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ 'ಆಕ್ಸಿಜೆನ್' ನೀಡಬೇಕಾಗುವುದು ರೋಗಿಗೆ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ನಿದ್ರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಶ್ರಮ ಸಲ್ಲದು.

ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೆಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬಿಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಾ ಪುಡಿ, ವಿರೇಚನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಹುಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಊಟಕ್ಕೆ ರುಚಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ.

ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮುಖವಾಡದ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬಲ್ಲದು. ರಕ್ತಕಣಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಸಂಚರಿಸಿ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುವು.

ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಔಷಧಿ 'ಡಿಜಿಟಾಲಿಸ್', ನರಿ ಗವಸಣಿಕೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ 'ಡಿಗಾಕ್ಸಿನ್' ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವುದು. ಆಯಾಸಗೊಂಡ ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಔಷಧ. ಇದು ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು; ಮತ್ತು ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ಬಲಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಡಿಗಾಕ್ಸಿನ್, ಲನಾಕ್ಸಿನ್, ಅಥವಾ ಸಿಡಿಲಾನಿಡ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕರುಳಿನಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಅನಂತರ ನಾಡಿ ಬಡಿತ 70ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ 0.25 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆ ತೀವ್ರವಿದ್ದಾಗ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಾಂತರವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜಲವನ್ನು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕಗಳು ಹೊರಹಾಕಬಲ್ಲವು. ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಸಮರ್ಪಕವಾಗುವುದು. ಕ್ಲೋರೋಥೈಯಾಜಿಡ್, ಪಾಲಿಥೈಯಾಜಿಡ್, ಪ್ಲೊಮೆಥೈಯಾಜಿಡ್, ಇಥಾಕ್ರೆನಿಕ್ ಆಸಿಕ್, ಮತ್ತು ಪುರೇಸೇಮೈಡ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವೆಂದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೊಡಬಹುದು.

ಏದುಸಿರು ಪಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಉಬ್ಬಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 'ಅಮೈನೋ ಫಿಲ್ಲಿನ್' ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ.

ಬಿ - 1 ಜೀವಸತ್ವ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಆ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಪಾಲೀಶು ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಸೋಲುವಿಕೆ ಯಿದ್ದಾಗ ರಕ್ತದ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು.



## 12. ತಿರೀಟಧಮನಿ ರೋಗದ ಬೆಲವಣೆಗೆ

ಹೃದಯ - ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮ ಬೇರನ್ನು, ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಕ್ತದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಧಮನಿ (ಅಥೆರೊ) ಪೆಡಸಣೆ (ಸ್ಕಿರೊಸಿಸ್)ಯ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಯೆಂದರೆ ಧಮನಿಯ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಣ (ಕೊಬ್ಬು, ಜಿಡ್ಡು, ಫ್ಯಾಟ್)ದ ಪಕಳೆಗಳು ನೆಲೆಯೂರಿ ಧಮನಿ ಭಿತ್ತಿ ಬಿರುಸಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳ ಭಾಗ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಹೊಳಪು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ನೆಣ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ)ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಕುಚನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಜರುಗುವ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಧಮನಿಯ ಒಳ ಹಾಸು ಉರುಟಾಗಿ, ಅದರ ಒಳ ಮೈ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಧಮನಿ ಭಿತ್ತಿ ಬಿರುಸಾಗುವುದರ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡಚಣೆಯ ಕಾರಣ ನಿಗೂಢವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಆದರೂ ಆ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಕಾರ್ಯ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಕಾರಣ ಬಹುಶಃ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳ ಮೈಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಧಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ (ಲಿಪಿಡ್, ನೆಣ) ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಧಮನಿಯೊಳಗಣ ಒಳ ಹಾಸಿಗೆ ಘಾತ ಉಂಟಾದರೆ ಆ ಪ್ರದೇಶ ಉರುಟಾಗಿ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ಸರಾಗ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲು ಗೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ 'ಕೆಟ್ಟ' ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಎನಿಸಿದ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಧಮನಿಯ ಒಳ ಹಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದಟ್ಟಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ನಯ ಸ್ನಾಯು ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಳೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುದರ ಫಲವಾಗಿ ಧಮನಿ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಎರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟನೆಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಅಂಶಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ತಳಿ (ವಂಶ) ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಪೋಷಣೆ (ಆರೈಕೆ)ಗಳು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾಗುವಂತಹದು. ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಜನಪದದ ಮೂಲ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರ (ಮ್ಯುಟೇಶನ್)ದ ಫಲವಾಗಿ ತಳಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ರಸದೂತಗಳಲ್ಲಿ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಏರು ಪೇರನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮ ನೆಲೆಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡು ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರೋಗ ಬೆಳೆದು ಸ್ಫುಟಗೊಂಡು ತನ್ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ. ಭಾರತೀಯರು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈಡಾಗಬಲ್ಲ ತಳಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಆ ರೋಗದ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿವಂಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಸರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಭಾವ ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಈಚಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗ ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಜಾಗತೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ, ಶ್ರೀಮಂತ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ರೋಗದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯೆನಿಸಿದೆ.

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಅಂಶಗಳು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ಅಂಶಗಳು ಬೀರುವ ದುಷ್ಟಭಾವ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಮೆರಿಕೆಯ ಪ್ರೆಮಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಅಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗ, ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಯ ಫಲ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ. ಅದರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರಣೀ ಭೂತ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಭಾವ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಅಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ತೋರಿಸುವ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಂಶಗಳು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯಕ್ಕೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವು ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೊಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವು ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರಿದ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆನಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಪೂರಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಭಾವ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಸೇರಿದ್ದು ಅವು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣೀಭೂತ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ಫುಟಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ರೋಗವನ್ನುದ್ದಿಷ್ಟಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಇಲ್ಲವೆ ಅಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳೆಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಅಂಶವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು ಅದು ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಅಪ್ರಮುಖವಾದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತಾಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಬದಲಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಬದಲಿಸಲಾಗದ

ಅಂಶಗಳು. ಬದಲಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಬದಲಿಸಲಾಗದ ಅಂಶಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ. ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ಇಲ್ಲವೆ ಇತರ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಬದಲುಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಜೀವ ಕ್ರಿಯಾ ಅಂಶಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ. ಅವು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವಂತಹವು ಇಲ್ಲವೆ ಬದಲು ಗೊಳಿಸುವಂತಹವು. ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯದಿರಲು ಜನಪದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ

- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ
- ಯೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳಿ
- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ
- ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಬದಲಿಸಲಾಗದ ಅಂಶಗಳು

- ವಯಸ್ಸು
- ಲಿಂಗ
- ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ರೋಗಗಳು
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ

ಬದಲಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ
- ಧೂಮಪಾನ
- ಮದ್ಯಪಾನ
- ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕ್ಲೇಶ

ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯ / ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು

- ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ
- ಏರಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
- ಬೊಜ್ಜು ದೇಹ
- ಕಿರು ಫಲಕಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
- ಏರಿದ ಹೊಮೊಸಿಸ್ಟಿನ್ ಮಟ್ಟ

### 13. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲ ಹೃದಯಾಘಾತ

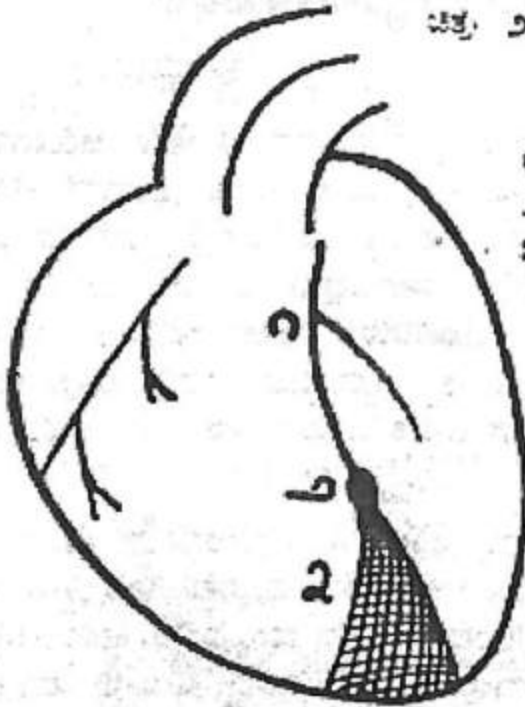
ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅದು ಪ್ರಜನನ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಇದ್ದಿತು. ಆದರೆ ಅವರೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬಲ್ಲರು. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಿದುಳ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳು, ಪಚನಾಂಗ ರೋಗಗಳು, ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಮೂಳೆಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗಗಳು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಅವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಗೆ ಭಂಗ ತರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ವಿಶೇಷ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ.

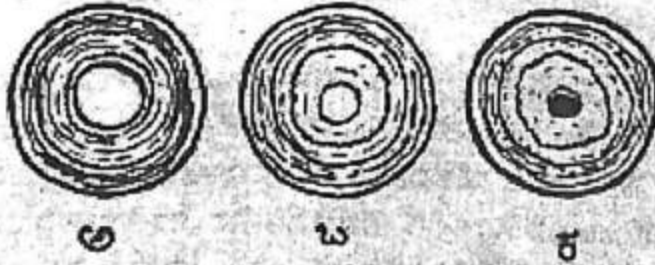
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳು (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಬಾಲ್ಯ, ಹರತನ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ರಸದೂತಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಎಂಬ ಪುರುಷ ರಸದೂತ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಡಿಯಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. ಹುಡುಗಿ ಮೈನೆರೆದಾಗ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ತವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರತನ ಮೈದಳೆಯುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ತೇಜಕ ರಸದೂತದ ಸ್ತವಿಕೆಯ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಅಂಡಾಶಯವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇವುಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ರಸದೂತವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ದೇಹದ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು.





- ಚಿತ್ರ ೨೨. ರಕ್ತಕರಣಿಯಿಂದ ನಿರ್ಜೀವಗೊಂಡ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಪ್ರದೇಶ.
೧. ಕಿರೀಟಾವಳವನಿ
  ೨. ರಕ್ತ ಕರಣಿ
  ೩. ನಿರ್ಜೀವಗೊಂಡ ಸ್ನಾಯು



- ಚಿತ್ರ ೨೧. ಗಟ್ಟಿನಾಳ ಕ್ರಿಯೆ
- ಅ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳ
  - ಬ ಗಟ್ಟಿನಾಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದಪ್ಪನಾದ ಒಳವಲರಿಯಿಂದ ಕಿರಿದುಗೊಂಡ ರಕ್ತನಾಳ
  - ಕ ಕಿರಿದಾದ ನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕರಣಿ

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಕಾರ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜರುಗತೊಡಗುವುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ತಿಂಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್

ಸ್ವಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ರಜಸ್ತ್ರಾವ ಚಕ್ರದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಸೀಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವೆನಿಸಿದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗ್ರಾಹಕ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಬಂಧಿಸಿಲ್ಪಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜನನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿರದ ಊತಕಗಳು ಗಣನೀಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಪ್ರಜನನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರಿಸುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಮೂಳೆ, ಧಮನಿಯ ಒಳಹಾಸು (ಎಂಡೋಥೀಲಿಯಂ) ಮತ್ತು ನಯಸ್ನಾಯು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳ ಲೋಳರೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಈ ಎಲ್ಲ ಊತಕಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೀ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ತ್ರಾವ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲುಗಡೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ತೇಜಕದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಅಂಡಾಶಯ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಮಟ್ಟ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಳದಿಂಡುಗೊಳಿಕೆ ರಸದೂತ ಮತ್ತು ಕೋಶಿಕೋತ್ತೇಜಕ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೀ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವ, ಕೆಂಪಡರುವ ಅನುಭವ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕಾತರತೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮುಟ್ಟು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲುಗಡೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಸೀಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ರಸದೂತಗಳ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮತ್ತು ಆಂಡ್ರೋಸ್ಟೆನಿಡಿಯೋನ್ ಸ್ವಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಸದೂತಗಳು ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ರಸದೂತವಾಗಿ (ಆಂಡ್ರೋಜೆನ್) ಮಾರ್ಪಾಟುಗೊಂಡಂತೆ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿನ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ರಜಸ್ತ್ರಾಂಭನಗೊಂಡ ನಂತರ, ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಆಕೆಯ ದೇಹ ಸೌಖ್ಯದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಗಣನೀಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆಯೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಚಲಿತ. ಈ ಅಂಶವು ವಯಸ್ಕರ ಜೀವನದ ಪೂರ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯೆನಿಸಿದರೂ, ನಂತರದ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ರೋಗ ಸಂಭಾವ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿದೆ. ಅರವತ್ತು ವರುಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಆಘಾತದಿಂದ ಸಾಯುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದು.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗ. ಅದು ಎದೆ ಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಘಾತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆರಕ್ತತೆಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ, ಕಿರೀಟಕ ಧಮನಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದು ತರುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟಕ ಧಮನಿ ರೋಗ 10ವರುಷಗಳು ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಹೃದಯಘಾತವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ, ಅದರಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಪುರುಷನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬ ಭಯಾನಕ.

ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಅಂಶಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರೂ ಅವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಬದಲಿಸಲಾಗದ ಅಂಶಗಳು ಏರುತ್ತಿರುವ ವಯೋಮಾನ, ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗದಿಂದ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ರೋಗಕ್ಕೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ, ಆದರೂ ಬದಲಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಂಶಗಳು. ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಏರಿಕೆ, ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ತಾಳಿಕೆ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ.

ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ರೋಗಕ್ಕೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾದ ದೇಹ ಸ್ಥೂಲತೆ, ದೇಹ ದಂಡಿಸದೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೋಮೊಸಿಸ್ಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಏರಿಕೆ, ಲಿಪೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎ) ಮಟ್ಟದ ಏರಿಕೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗೆ ಅಂಶವಾದ ತಂತು ಜನಕದ ಏರಿಕೆ, ತಂತುಲಯನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಏರಿಕೆ.

ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ 10 ವರುಷಗಳು ತಡ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಸದೂತ ಕೂಡ ಮಾಡುವ ರಕ್ತಣೆ ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರದ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬದಲುಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣಿಯ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ (ಲಿಪಿಡ್) ವಸ್ತುಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖ. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ವೇಗಗತಿಯ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಏರಿಕೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರವನ್ನು ಆಡುತ್ತದೆ. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದು. ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತಕರವೆನಿಸಿದೆ.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ 140 ಮಿ.ಮೀ ಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕೋಚನ ಒತ್ತಡ 90 ಮಿ.ಮೀಗಿಂತ

ಮೇಲೆ ಏರಿದಲ್ಲಿ ಅದು ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ತಮ್ಮ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಲು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೃದಯರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇರುವಿಕೆ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗವಿನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದ ಅನೇಕರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಬದಲು ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಒಗ್ಗೂಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಒಗ್ಗೂಡಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಅಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬ ಕ್ಷಚಿತ್ತಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ದೇಹ ಸ್ಥೂಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಂಗಸಾಧನೆ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು, ನೆಣದ ಅಂಶಗಳ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸುಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅದು ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅನೇಕರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಲಿಪೊಪ್ರೋಟಿನ್ (ಎ) ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟಿನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ಗೆ ಜೊತೆಗಾರನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೋಮೊಸಿಸ್ಟಿನ್ ಅಂಶದ ಏರಿಕೆ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ, ಮಿದುಳ ಮತ್ತು ಪರಿಧಿ ಧಮನಿಗಳ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಪೂರಕ. ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ

ಒಳ ಹಾಸಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಫೋಲೇಟ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊಡುಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ಒಳಹಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಂಶದ ಸೇರಿಕೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರುವ ಸಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶದ ಏರಿಕೆ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಪುರುಷನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೂರರಿಂದ ಏಳುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ (ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಪಟ್ಟು) ಅಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಏರಿಕೆ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳ ಏರಿಕೆ ಎರಡೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಿಪುಲ.

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಣಬರುವ ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮುಖ್ಯ. ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಮನೋಲಾಸ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಸದೂತ ಹೃದಯದ ಲಾಲಗೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳಾದ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎ) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಎರಿಸುವುದು.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಹಾಸಿನಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಸ್ವವಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿರಿದುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತನಾಳ ಹೀಚಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸುಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದನ್ನು ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ನೀಡುವ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಒಮ್ಮತ ಮೂಡಿಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗವು ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಲುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವೇ ಮೊದಲು ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಅದು ಪುನರಪಿ ತೋರುವ ಎದೆ ಶೂಲೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ನಂತರ ಗೋಚರಿಸಿ, ಅದು ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಲಾಂತರ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸನಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭಾವ್ಯ ವಿಶೇಷ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ನೆಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಲು ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕಿರುಫಲಕಗಳ ಒಗ್ಗೂಡಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಕೊಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಿನ್ನಗೊಳಿಸದೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರಿಸಿ, ಚೇತೋಹಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು.

## 14. ಹೃದೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಮಾನಯಾನ

ಹೃದಯರೋಗ ಹೊಂದಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹೃದಯ 'ತೊಂದರೆಗಳು' ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಾನೊಮ್ಮೆ ದಿಲ್ಲಿಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಪೈಲಟ್ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕದಿಂದ 23 ಡಿ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಬಂದು ನೋಡಲು ಕೋರಿದ. ಆತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆತನ ತೊಂದರೆ ದೂರಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಾರದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವಿಮಾನಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ನಭೋಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪೂರೈಕೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಗಾದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಿಯಮಬದ್ಧ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಷಿದ್ಧ :

- \* ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ 2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ
- \* ಹೃದಯದ ಕಿರೀಟದ ಧಮನಿಗೆ ಒಳಗಿನಿಂದ ಆಧಾರ (ಸ್ಪಿಂಟ್) ನೀಡಿದ 2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ.
- \* ರಕ್ತ ಕರಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ಬೈಪಾಸ್ (ಬದಲಿಹಾದಿ) ಸರ್ಜರಿಗೊಳಗಾದ 3 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ.
- \* ತಹಬಂದಿಗೆ ಬಾರದ ಹೃದಯ ಶೂಲೆ ಇದ್ದವರು
- \* ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯಿರುವವರು.
- \* ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹೃದಯ ಸ್ವಂದನ, ಪ್ರಾಸಗೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- \* ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಾರದ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವವರು.
- \* ಹೃದಯ ರೋಗಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಲ್ಲವೆ ವಿಹಾರಧಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- \* ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣದ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಹೃದಯಸ್ಥಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ (ಇಸಿಜಿ) ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.
- \* ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಪ್ರವಾಸದ ದಿನಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಅದರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಿಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುದನ್ನು ಲಗ್ನೇಜ್ ನಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.
- \* ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳೊಡನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಔಷಧದ ಮೂಲ ಹೆಸರು, ಅದರ ಕೊಡುಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಅನುಪಾನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸದ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಲೆಟರ್‌ಹೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹಿಮಾಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಿಸ್ಟೇನಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಹೃದಯ ರೋಗದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಏರು ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಮುಂಬಯಿಯಿಂದ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು.
- \* ಹೃದಯ ಗತಿರೂಪಕ (ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್) ನಾಟಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವರು ಅಥವಾ ಡಿಫಿಬ್ರಿಲೇಟರ್ ಇದ್ದವರು ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಸಿಜೆನ್ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸೂಚನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ನಾಟಿ ಹೊಂದಿದವರು ವಿಮಾನ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿಯ ಲೋಹಚುಂಬಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬಾರದು, ಮತ್ತು ಆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಯ್ದು

ಹೋಗಬಾರದು, ಅವರು ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿಯವರ ಕೈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಳಪಡಬೇಕು.

\* ಅವರು ತುರ್ತು ಜೀವವಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಘಾತವಾದ ಆರು ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ವಿಮಾನಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಏಕಾವಿಧಿ ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ, ಅಸ್ಥಿರ ಹೃದಯ ಶೂಲೆ, ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯದ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಸ್ಪಂದನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡದ ಕವಾಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಯಾಣ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವಿಮಾನದೊಳ ಅವರಣದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ, ಕಡಿಮೆ ಆಕ್ಸಿಜೆನ್, ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಒಣಗಿದ ದೇಹ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತಿರುವುದು ರಕ್ತಕರಣೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಕ. ಅವುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಾಲಿನ ಶಿರಗಳಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳು ಏಕಾವಿಧಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಸೇರಿ ಶ್ವಾಸಧಮನಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಅದರ ಹಾದಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಏಕಾವಿಧಿ ಸಾವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಈಚೆಗೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ, ಬಂದಿಳಿದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾವಿಧಿ ಅಸುನೀಗಿದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಯ ಬದಲು ಹಾದಿಯ ಪಕ್ಕದ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಲು ಅದು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚುದ್ರವ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕುಳಿತಾಗಲೂ ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚುವುದು - ಮಡಿಸುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ರಕ್ತಕರಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಪಿರಿನ್ ಹೃದಯ ಮಿದುಳ ಅಘಾತ ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲದಾದರೂ, ಕಾಲ ಶಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಕರಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸದು.

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ವಿಮಾನ ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದು.

## 15. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರ ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಣಹೊಂದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಪರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯರೋಗ ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದಾದ ಸಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳು ದೊರೆತಿವೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ತೀವ್ರತರ ಆಘಾತಗಳೆಲ್ಲವೂ ಧಮನಿಯ ಒಳಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಂಬಲಿಯಂತಹ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತೆಳಗಿರುವ ಧಮನಿಯ ಒಳಹಾಸು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದಪ್ಪನಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳಹಾಸು ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ರಕ್ತದೊಡನೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತ ರಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡುಗಳು ಮತ್ತು ಖಚಿತ ಪಡಿಸದ ವಿಷಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಒಳಭಿತ್ತಿಯ ಪದರಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟಿನ್ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಧಮನಿ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ನಯಸ್ನಾಯುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಧಮನಿ ಪೆಡಸುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪಕಳೆಗಳು ಒಳಹಾಸಿನ ಮೂಲಕ ಜರುಗುವ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಎಡಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ಮುಂದಿಳಿವ ಧಮನಿ, ಸುತ್ತುವರಿದ ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಬಲಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಎದೆತೊಲೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪೆಡಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿರುವುದು ತೋರಿಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳ ಏರಿಕೆ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್‌ಗಳು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಬುನಾದಿಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಶೇಕಡಾ 150 ರಿಂದ 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟ ಹೃದಯರೋಗ - ಇವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಪಡೆದಿವೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಆಹಾರ ಮೂಲ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ದೇಹ ಕೂಡ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೆರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದರಷ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೆರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಅಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮತ್ತು ಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು. ಹೈನದ ತಯಾರಿಕೆಗಳು, ಮಾಂಸ - ಅದರಲ್ಲೂ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು - ಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿದ್ದು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಏರಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಾದ ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಅಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲನ್ನು ಸಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಕನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಂಡಾರ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವತ್ತ ಆದ್ಯ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗದು. ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಅದು ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲಿನಂತೆ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್ ಆಹಾರ ಮೂಲದಿಂದ ಲಭಿಸುವದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಮೇದೋ ವಸ್ತುಗಳ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್‌ಗಳ



ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸೇವನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿವೆ.

ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಅಡುಗೆ, ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಧೂಮಪಾನ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗವಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುವವರು ಈ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ. ಧೂಮ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಧಮನಿಗಳ ಸ್ನಾಯು ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಷಾರಿ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತಕಣದೊಳಗಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್ನನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳ ವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ಜೀವಾಳ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಧೂಮಪಾನ ರಕ್ತನಾಳದ ಪೆಡುಸುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಾಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಧೂಮಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಜೀವನದ ಉತ್ಪಾದಕ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿವಂಚನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟ ನಾಳ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಧಮನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿ ಪೆಡಸುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಪರೋಕ್ಷ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ ತೀರ ಚಿಕ್ಕ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಸದೂತದ ಕೊರತೆಯ ಸಮ್ಪುಖದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ದಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುತನ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸೋಲುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಗತ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ರೋಗವನ್ನು ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದಲ್ಲಿ

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ದೃಢ ಪಟ್ಟಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅದು ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿದವರ ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಗೂಡಿದ ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕದ ಏರಿಕೆ ಎದೆ ಶೂಲೆಗೆಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ; ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಆಯುಷ್ಯ ರೇಖೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಗೋರಿಯನ್ನು ಅಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನ 30ನೇ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಂದಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವನ್ನೇ ಅವರು ಹೊಂದಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ಆ ತೂಕವನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಕೆಲೋರಿ ಬೇಡಿಕೆ ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೋರಿ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ವೆಚ್ಚಮಾಡುವ ಕೆಲೋರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸೂತ್ರದ ಆಹಾರವಾಗಲೀ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಗುಳಿಗೆಯಾಗಲೀ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತವಾದ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ದೇಹ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಮಟ್ಟಿನ ಪ್ರಭಾವ ದೊಂದಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಆತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚಮಾಡುವ ಕೆಲೋರಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರ ಎರಡೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕು. ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗವನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನೆ; ದೇಹ ಸ್ಥೂಲಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಳಿಕೆಯಾಗದ ಶ್ರಮಸಲ್ಲದು. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅದು ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು. ವಾಯು ಸಂಚಾರ, ಯೋಗಸಾಧನೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಈಜುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೇ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಪ್ರತಿರೋಧದ ವಿರುದ್ಧ ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಏರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಬಹುದು; ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮದ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುಗಳು. ಅವರಿಗೆ ನಿಧಾನವೆಂಬುದಿಲ್ಲ; ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ತಾವು ಇಚ್ಛಿಸಿದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವರು, ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವರು. ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವನೀಡುವ ಅವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವರ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು

ಗುಂಪಿನವರು ಜೀವನವನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕಾಣುವವರು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಅವಸರವಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಭಾರವನ್ನು ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಈ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರಸದೂತಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗಲೇ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗ ಹೊಂದಿದವರು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ, ಸಮಾಧಾನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ, ಸಮಚಿತ್ತ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ದಿನದ ಕೆಲವು ಸಮಯಕಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಧಿಸಿ ಹೃದಯರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಾದರೂ, ಜೀವನವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ.

ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೋರಿ ನೀಡಬಲ್ಲದೇ ವಿನಃ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯದ ಅತಿ ಸೇವನೆ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಿತಮಿತ ಸೇವನೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗದು.

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಘಾತ, ಕಿರೀಟನಾಳ ರೋಗಗಳು, ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾರನಾದರೂ ಮುಂದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಬಹುದಾದ ಈ ಘಟನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿಸದ ದೇಹ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಜೀವನವನ್ನು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವಿನೋದ - ವಿಹಾರ, ಧೂಮಪಾನ ವರ್ಜ್ಯ, ತಹಬಂದಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಈ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅನುಕೂಲಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

## 16. ಹೃದಯ ಸುತ್ತೋರೆ ರೋಗಗಳು

ಹೃದಯವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ಹೊದಿಕೆ (ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ) ಚೀಲದಂತಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50 ಮಿ.ಲೀ. ದ್ರವವಿದ್ದು ಅದು ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ಸರಾಗವಾಗಿ ಜರುಗಲು ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದಂತೆ ! ಈ ಚೀಲದ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ತುಂಬ ಹೀಚುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ; ಹೃದಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಸರಾಗವಾಗಿ ಜರುಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ನೇರವಾಗಿ ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

### ಹೃದಯ ಸುತ್ತೋರೆ ಉರಿಯೂತ

ಹೃದಯದ ಸುತ್ತೋರೆ ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ, ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಗಂತಿ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಗೋಚರಿಸದಿರಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಸುತ್ತೋರೆ ತನ್ನ ಉರಿಯೂತದ ಜೊತೆ ತನ್ನಡಿಯಿರುವ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲೂ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತೋರೆಯ ಚೀಲದೊಳಕ್ಕೆ ದ್ರವದ ಒಸರಿಕೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ದ್ರವದ ಚೀಲವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ದ್ರವ ರಸಿಕೆ (ಸೀರಮ್)ಯಂತೆ, ನಾರಳೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ, ಕೀವಿನಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತದಂತೆ ಇರಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ರಸಿಕೆಯಂತಹ ದ್ರವ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ; ಅದರಲ್ಲಿ ನಾರಳೆ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಈ ಚೀಲದ ಪದರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಂತಹ ದ್ರವ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗಂತಿ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಸುತ್ತೋರೆ ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ನೋವು - ಅದು ಎದೆ ಚಕ್ಕೆಯ (ಸ್ಪರ್ಷ) ಹಿಂದೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನತ್ತ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಟಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ, ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ನುಂಗಿದಾಗ ನೋವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿದಾಗ ಹೃದಯ ಸುತ್ತೋರೆಯ ಉಜ್ಜಿದ ಶಬ್ದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆರೆದಂತೆ ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಅವು ಉರಿಯೂತ ಹೊಂದಿದ ಹೃದಯ ಚೀಲದ ಎರಡೂ ಪದರುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವುದರ ಫಲ. ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಜಲ ಸಂಚಯವಾಗಿ ಪದರುಗಳು ದೂರವಾದಾಗ ಈ ಶಬ್ದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಸುತ್ತೋರೆಯಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಎಸ್‌ಟಿ ಅಲೆಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎದೆನೋವನ್ನು ನೋವುಶಾಮಕಗಳ (ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪಾರಸಿಟಮಾಲ್, ಇಂಡೋಮೆಥಸಿನ್) ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸುತ್ತೋರೆ ಉರಿಯೂತ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಜನ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ (ಜೀವಾಣುರೋಧಕ)ಗಳ ಕೊಡುಗೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು. ಕೀವನ್ನು ಸೂಜಿ ಸೇರಿಸಿ ಹೀರಿ ತೆಗೆಯ ಬೇಕಾಗುವುದು.

**ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಜಲಸಂಚಯ :**

ಹೃದಯ ಚೀಲದ ಉರಿಯೂತ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಹೃದಯ ಚೀಲದೊಳಕ್ಕೆ ದ್ರವ ಒಸರಿ ಚೀಲ ಭರ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಭಾರದಿಂದ ಒತ್ತಿದಂತಹ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜಲ ಸಂಚಯದಿಂದ ಹೃದಯ ಶಬ್ದಗಳು ದೂರದಿಂದ ಕೇಳಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ.





ಚಿತ್ರ 23. ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಜಲಸಂಚಯ

ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಅಲೆ - ಕ್ಯೂಆರ್‌ಎಸ್‌ ವಿಸ್ತಾರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್ - ಕಿರಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಛಾಯೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅದರ ಉಬ್ಬು - ತಗ್ಗುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಛಾಯೆ ಗುಂಡಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ಜಲ ಸಂಚಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

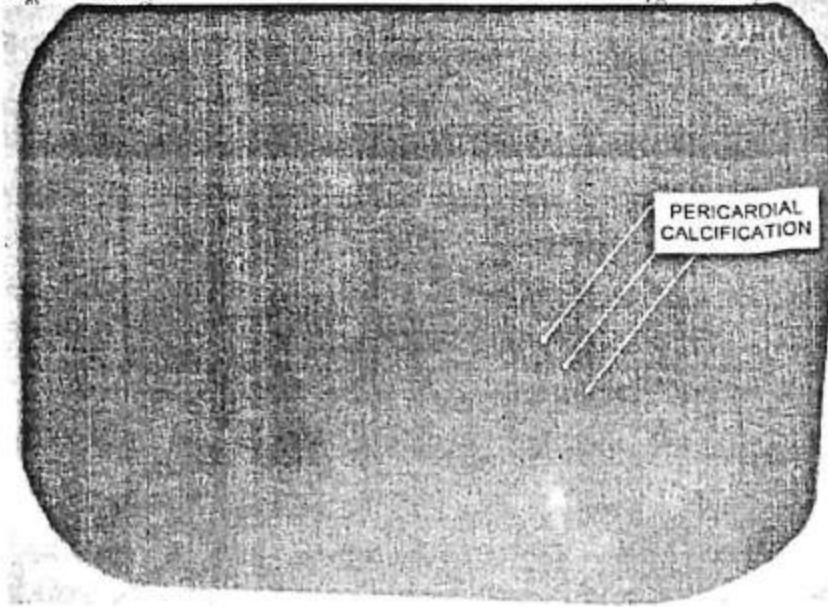
ಹೃದಯ ಚೀಲ ದ್ರವದಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಬಹುದು. ಅದು ದ್ರವ ವೇಗಗತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದಾಗ ತೋರಿಬರುವ ಘಟನೆ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಸಿರೆಗಳು ಉಬ್ಬಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೈಗೆಟುಕದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶ ರೋಗಿಗೆ ಜೀವನ್ಮರಣದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಒಳಸೇರಿಸಿ ದ್ರವವನ್ನು ಹೀರಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಹೃದಯ ಸುತ್ತೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ಜ್ವರ, ತೂಕದ ಇಳಿಕೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಒಸರಿಕೆಯಾಗಿ ಅದು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ತೊಂದರೆಗೀಡುಮಾಡುವುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪುಸ ಪೊರೆಯಲ್ಲೂ ದ್ರವ ಸಂಚಯವಾಗಬಹುದು.

ಈ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೃದಯ ಚೀಲದ ದ್ರವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯಾಣುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೂಬಹುದು. ಕ್ಷಯ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪೀರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಪಡೆದು ರೋಗವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ನಿಡುಗಾಲ ಹಿಸುಕುವ ಹೃದಯ ಸುತ್ತೋರೆ ಉರಿಯೂತ

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೃದಯಸುತ್ತೋರೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಉರಿಯೂತ ಆ ಪದರುಗಳನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿಸಬಹುದು; ಅಲ್ಲಿ ನಾರಳೆ ಕೋಶಗಳು ಸುಣ್ಣ ಕಲ್ಲು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ, ಹೃದಯವನ್ನು ಒಂದು ಬಲಿಷ್ಠ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಫಲವಾಗಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಭರ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಣ್ಣದಂತ ಅಡಿಯ ಸ್ನಾಯುಕೋಶಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಹೃದಯವನ್ನು ತನ್ನ ಚೀಲದಲ್ಲಿಯೇ ಖೈದಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.



### ಚಿತ್ರ 24. ಹೃದಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಕಲ್ಲು

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉರಿಯೂತದ ಫಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈರಸ್ ಧಾಳಿಯಿಂದ ಸುತ್ತೋರೆ ಉರಿಯೂತ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕೀವು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವ್ಯಾಪಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತದ ಸಂಚಯ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ವೇಗಗತಿಯ, ಕಡಿಮೆ ಆಂದೋಳನದ ನಾಡಿ, ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಲನೆ ತೋರಿಸದೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಂತ ಶಿರಗಳು, ಹೃದಯ ತಬ್ಬಗಳು ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬರುವುದು, ದೊಡ್ಡದಾದ ಈಲಿ (ಲಿವರ್), ಜಲೋದರ, ಕಾಲಲ್ಲಿ ಬಾವು ಮುಖ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಯ ಉಂಟಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಎಕ್ಸ್-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸುತ್ತೂರೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಸುತ್ತೂರೆಯಿಂದ ಹಿಸುಕಲ್ಪಟ್ಟ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಹೃದಯಕಾರ್ಯ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುರೋಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಕೋ ಡಾಪ್ಲರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಉಪಯುಕ್ತಕರ.

ರೋಗಿಷ್ಟ ಹೃದಯ ಸುತ್ತೂರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಹೃದಯದಮೇಲೆ ಅದು ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

## 17. ಗಾಯಗೊಂಡ ಹೃದಯ

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಗಾಯಗಳು ಹೃದಯವನ್ನು ಇರಿದು ಇಲ್ಲವೆ ಇರಿಯದೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯವನ್ನಿರಿಯುವ ಗಾಯಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗುಂಡೇಟಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಚಾಕುವಿನಂತಹ ಹರಿತ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇರಿಯದೆ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ವೇಗವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಪೆಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಮೋಟಾರು ನಡೆಸುವ ಸಾಧನ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಎದೆ ಬಡಿಯುವುದು, ಒಳಗಿರುವ ಹೃದಯವನ್ನು ಘಾತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯದ ಕುರುಹು ತೋರಿಬಾರದು. ಇರಿಯದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಘಾತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಗಾಯಗೊಂಡ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ವಿಶೇಷ. ಆಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರ ಗಮನ ರೋಗಿ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಗಾಯ, ಪೆಟ್ಟು, ಮುರಿತ, ರಕ್ತೋದ್ರೇಕದತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆದ ಪೆಟ್ಟು ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳದ ಪೆಟ್ಟು ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಕೊಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಹೃದಯಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ತಾಳವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದರ ಆವೇಗಗಳ ವಹನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿತ್ರಣ (ಇಸಿಜಿ) ಮಾಡಿದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಂಭಾವ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಂ (ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ) ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಭಿತ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕವಾಟಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ಕುಕ್ಷಿ ಬಿರಿತ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸುತ್ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ

ಸಂಚಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಇಸಿಜಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಕೊಡುವ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ಥಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ತ್ರಿದಳ (ಟ್ರೈಕಸ್ಪಿಡ್) ಇಲ್ಲವೆ ಮೈಟ್ರಲ್ (ಮುಕುಟ) ಕವಾಟಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲಾಗದೆ ಮುಂದೆ ಹರಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಮರ್ಮರ ಶಬ್ದ ಹೊಸದಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಗೆಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಒಳಗೆ ಇರಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಹೃದಯ ಬಿರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೃದಯ ಸುತ್ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೃದಯ ಸಂಕುಚನಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರುವುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೃದಯದ ಒಳಗೆ ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ತೆರೆ ಭಗ್ನಗೊಂಡು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮಲಿನ ರಕ್ತಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಹೃದಯ ಸುತ್ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೃದಯ ಸುತ್ತೊರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ಭಗ್ನತೆಯಿಂದಲೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೃದಯ ಸಂಕುಚನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತೋರಿಬರದೆ, ಅದು ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದೊಂದು ಅಚ್ಚರಿ.

ಒಳಗೆ ಇರಿಯದ ಹೊರಪೆಟ್ಟು ಏನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ ಅದು ಕುಕ್ಷಿಯ ತತ್ತರಿಕೆ (ಫಿಬ್ರಿಲೇಶನ್)ಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಒಳಗೆ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಜರುಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹೊರಗೆ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಗೋಚರಿಸದಿರಬಹುದು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಗಲಿಬಿಲಿಯ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶ ಕ್ರೀಡಾಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಯುವಜನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು. ಹಾಕಿ, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ನಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಹೃದಯದ ಎದುರು ಭಾಗದ ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಜೀವ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರುಪೇರು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿರಿಸಿ ವೇದನೆಯಿಂದ ಕುಸಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ

ವಿಹ್ವಲತೆ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಂಗತರಬಹುದು. ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಅದರ ಶೃಂಗಭಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಕ್ಷಿಯ ತಳ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಬಹುದು. ಬಲೂನಿನಂತಾಗುವ ಶೃಂಗವೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅವರಲ್ಲಿ ಎದೆ ನೋವು ತೋರಿಬರುವುದು. ಇಸಿಜಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಬಂದಿವೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಕಿರೀಟಧಮನಿಯ ಭಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಟಕಾಲಮಿನ್ ರಸ ವಿಶೇಷದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಕಿರೀಟಧಮನಿಯ ದಿಫೀರ್ ಸಂಕುಚನವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮುನ್ನೋಟ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಕ್ಷಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರ್ಯವ್ಯತ್ಯಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಪಡುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು ಮಹಾಧಮನಿಯನ್ನು ಅದರ ಕವಾಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ - ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾವಿಧಿ ತಾಳಲಾರದಂತಹ ನೋವನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟ ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೋವು ಬೆನ್ನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವುದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಆಗ ಮುಂಗೈ ಧಮನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಾಲಿನ ಧಮನಿ ಕುಸಿದು ರೋಗಿರುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಳಗಣ ಅವಯವದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವೂ ಮೇಲಣ ಅವಯವಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಎಕ್ಸ್ - ಕಿರಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯತಡಿಕೆಯ ಪ್ರದೇಶ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಹಾಧಮನಿ ಸೀಳಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಮುಂದೆ ಆ ಪ್ರದೇಶ ಹೀಚಿಹೋಗಬಹುದು.

ಚಾಕು ಕತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಚೂಪಾದ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆದ ಗಾಯ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯವನ್ನಿರಿದ ಗುಂಡಿನಿಂದಾದ ಗಾಯ ತುಂಬ ವೇಗವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಸೋರಿ ಹೃದಯ ಸುತ್ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಿಪುಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ರಕ್ತ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಅದು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಂಕುಚನ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೂಡಲೇ ಸಾವಿಗೆ ಅಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಹೃದಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದರೆ



ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಮುನ್ನೋಟ ಯಾವ ರೀತಿ ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿದೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ಅದು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ, ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಯಾವ ಕೋಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಶಿರೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ನಳಿಗೆ ಗತಿರೂಪಂಕ(ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್)ದ ಮುಂಚೂಣಿ (ಲೀಡ್)ಗಳು ಕಿರೀಟಧಮನಿಗೆ ಒಳಗಿನಿಂದ ಆಧಾರ ಕೊಡುವ ಸ್ಪೆಂಟಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕಿರೀಟಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಮುನ್ನೋಟ ಉತ್ತಮವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಚೂಪಾದ ಆಯುಧದಿಂದ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳವೊಂದು ಭಗ್ನಗೊಂಡಾಗ ರಕ್ತ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯದ ಸುತ್ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಬಿದ್ದು ರಕ್ತದ ಗಂಟಾಗಿ ಸುತ್ತಣ ಅಂಗಭಾಗಗಳನ್ನು ಒತ್ತ ಬಹುದು. ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಇರಿದ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮರ್ಮರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು; ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಗಾಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ರಂಧ್ರ ಹೃದಯದ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಕೆಲವು ವಾರ ವೈದ್ಯ ನಿಗಾದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹೃದಯರೋಗವು ಹೃದಯಾಘಾತದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಸಲ್ಲದು. ಅವರು ಸದಾ ವೈದ್ಯ ನಿಗಾದಲ್ಲಿದ್ದು ಹೃದಯದ ಪ್ರಾಸಗೆಡಿಕೆ, ಹೃದಯ ಬಿರಿತದಂತಹ ಅಡ್ಡತೊಡಕುಗಳು ಏನಾದರೂ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆನೋ ಎಂಬುದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವರ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯಸುತ್ತೊರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ರಕ್ತ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು.

## 18. ಹೃದಯರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗೆ

ಹೃದಯರೋಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗ ಇಳಿಮುಖ ತೋರಿದ್ದು, ಭಾರತವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧವೆಗಳೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಿಗಿಂತ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಬೇರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಗೋಚರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಯೋಮಾನ 5-10 ವರುಷ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಸಂಭಾವ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿ (ಜೀನ್)ಗಳು ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಡಯಬಿಟಿಸ್), ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ (ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್) ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗೂಡಿದ ದೇಹ, ನಗರೀಕರಣ, ಏಕಾಏಕಿ ಬದಲುಗೊಂಡಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಂತಹ ಪರಿಸರ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿವೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗ 45ವರುಷ ದಾಟಿದ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ, 55 ದಾಟಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿ, ಲಿಂಗ, ಜನಾಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರೆವಾದರೂ, ನಾವು ಬದಲಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಏರಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಧೂಮಪಾನ, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ದಂಡನೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ನೆಣದ ಒಂದು ನಮೂನೆ. ಅದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕು. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಗೊಳ್ಳುವ ಈ ವಸ್ತು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಅದು ಧಮನಿ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಕಳೆಯಂತೆ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಬಿದ್ದು ಅದರ ಹಾದಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಿಂದಲ್ಲದೆ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ತಯಾರಿಕೆಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮೃದ್ಧ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬೆರಡು ರೂಪಗಳಿವೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟಿನ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್ ಹೃದಯರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೆನಿಸಿದೆ. ಧಮನಿಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡುವಂತೆ ಒಗ್ಗೂಡುವ ಪಕಳೆಗಳ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊ ಪ್ರೋಟಿನ್ (ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್) ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸಿದ್ದು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಯು ಸಂಚಾರದಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಧಮನಿಗಳಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

ಸಹಜ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇಕಡಾ 10ರಿಂದ 30ರ ವರೆಗೆ ದೇಹ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದು ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಬೀಳುವ ನೆಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೇರು ಇಲ್ಲವೆ ಸೇಬು ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಸೇಬು ಆಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ನಿತಂಬ, ತೊಡೆಯ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ. ಪೇರು ಆಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ನೆಣ ಪದರು ಒಳಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುತ್ತವರಿದಿರುತ್ತದೆ. ಸೇಬು ಆಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೆಚ್ಚು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅದು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಧಮನಿಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಿಗರೇಟು ಧೂಮದಲ್ಲಿ 200 ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸೇವನೆ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಪಚನಿಕ ನಾಳದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯ ಂತರರಿಗಿಂತ 2-3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಅವರಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ಸಾಯುವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು.

ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅವು ಅದರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗುಣಾಕಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಸಂಭವನೀಯ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಚೆಕ್ ಜನಪದ ತನ್ನ ಗಾದೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ. 'ದಿಡ್ಡಿ ಬಾಗಿಲ ಮೂಲಕ ಒಳ ಸೇರುವ ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದಿದ್ದರೂ ಒಳ ಬರಲು ಸಾಕು'.

ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಪರಿಣಿತರ ಬಳಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ತೊಂದರಿಗೀಡಾದಾಗ ಅವರಿವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಅವರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲೋರಿಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ವಾಕಿಂಗ್ ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5000-10000ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ. ನಾಲ್ಕೈದು ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ನಡೆಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕಾಲವ್ಯಯ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್, ರಕ್ತೊತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಮಿದುಳ ಆಘಾತದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಅದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯಾದರೂ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭಾವ್ಯ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು. ವರುಷ ಕಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು. ಎರಡು ವರುಷ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾಡದವರ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಕೆಮ್ಮು ದೂರವಾಗುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್ 150-200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಟ್ಟ ತಲುಪಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಪಿರಾಲ್ 100ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ 40 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ (ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್‌ಗೆ) ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ 200ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ್ಯ ತೂಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಒಣ ಹೃದಯರೋಗದ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಬದಲುಗೊಳಿಸಿದ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ಪ್ರಭಾವ ಶಾಲಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಸಿವಾದಾಗ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 100ಮಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ, ಉಂಡ ಮೇಲೆ 140ಮಿ. ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಂತೆ ಆಹಾರ ಪಠ್ಯ, ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಬಿಳಿಯ ವಿಷವೆನಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಮೈದಾ ಮತ್ತು ಕೆನೆಯ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗೆಯ ಸಂಭಾವ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಕಿರು ಫಲಕಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋಪಿಡೊಗ್ರೇಲ್ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಿರಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಕರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಲ್ಲರೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಭವನೀಯ ಅಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಹೃದಯದ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯದು ತಿನ್ನಿರಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಕೃತಿ ಬದಲುಗೊಂಡು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗತಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಸುಖ - ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚಿ ಜೀವನ ಆಹ್ಲಾದಕರವೆನಿಸುವುದು.

\* \* \* \* \*

## ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಕೋಶ

ಅಂಗ, ಅಂಗ ಭಾಗ	- organ
ಅಂಡ	- ovum
ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ	- ovulation
ಅಂಡಾಶಯ	- ovary
ಅತಿಶ್ರದ್ಧೆಯ	- intensive
ಅಡಚಿಕೆ, ಅಡಚು	- embolus
ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿ	- semilunar
ಅಪಚನ	- indigestion
ಅಪಧಮನಿ	- artery
ಅನ್ನನಾಳ	- oesophagus
ಅನಿಯಂತ್ರಿತ	- uncontrolled
ಅನಿಲ ಗುಳ್ಳೆ	- gas bubble
ಅನುಪಾನ	- prescription
ಅನುವಳಿಕೆ	- degeneration
ಅನುವೇದನ	- sympathetic
ಅಲೆಮಾರಿ ನರ	- vagus nerve
ಅಸಂತೃಪ್ತ	- unsaturated
ಅಸಮರ್ಥತೆ	- incompetence
ಅಸ್ಥಿರ	- unstable
ಅಕ್ಷಿಪಟಲ	- retina



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಆಕುಂಚನ	- systole
ಆಜನ್ಮ	- congenital
ಆಘಾತ	- stroke
ಆನುವಂಶಿಕ	- hereditary
ಆರಕ್ತತೆ	- ischaemia
ಆಲಿಸುವುದು	- auscultation
ಆವೇಗ	- impulse
ಇತಿಹಾಸ	- history
ಇಮ್ಮೋನೆ	- bicuspid, mitral
ಇಸಬು	- eczema
ಈಲಿ	- liver
ಉತ್ಕರ್ಷಣ	- oxidation
ಉತ್ತೇಜಕ	- stimulating
ಉದರ	- abdomen
ಉರಿತ, ಉರಿಯೂತ	- inflammation
ಉಲ್ಬ ದ್ರವ	- amniotic fluid
ಊತಕ	- tissue
ಉಸಿರುನಾಳ	- bronchus
ಎಡೆ ಬಿಟ್ಟ	- ectopic
ಎದೆ, ಎದೆ ಗೂಡು	- chest, thorax
ಎದೆ ದರ್ಶಕ	- stethoscope
ಎದೆತೂಲೆ	- angina
ಎದೆ ಹಾರುವಿಕೆ	- palpitation

ಏರೊತ್ತಡ	- hypertension
ಒಗ್ಗದಿಕೆ	- allergy, hypersensitivity
ಒಳಗಿನಿಂದ ಆಧಾರ	- stent
ಒಳಹಾಸು	- endothelium
ಒಳಾಂಗ	- internal organ
ಓರೆನೋಟ	- profile
ಕಣ್ಣಾಲ	- retina
ಕಣ್ಣಾಲ ದರ್ಶಕ	- funduscope
ಕರ್ಣ	- auricle
ಕರಣೆ	- thrombus, clot
ಕರಣೆ ರೋಧಕ	- anti-thrombotic
ಕವಾಟ	- valve
ಕಾಮಾಲೆ	- jaundice
ಕಿರೀಟ, ಕಿರೀಟಕ	- coronary
ಕಿರುಧಮನಿ	- arteriole
ಕಿರು ಫಲಕ	- platelet
ಕಿಳ್ಳುಳಿ	- pelvis
ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆ	- pustule
ಕೀವು ನಂಜು	- pyaemia
ಕೀಲು ಹೃದಯ ರೋಗ	- rheumatic heart disease
ಕುರುಡು ತಾಣ	- blind spot
ಕುಸಿತ	- collapse
ಕುಹರ	- sinus

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕುಳಿ	- sinus
ಕುಕ್ಷಿ	- ventricle
ಕುಕ್ಷಿ ಮೇಲಣ	- supraventricular
ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣ	- red blood cell
ಕೆರಳಿಕೆ	- irritation
ಕೊಂಕು	- varicose
ಕೊಬ್ಬು, ನೆಣ	- fat, lipid
ಕ್ಷಣಿಕ	- transient
ಖನಿಜ	- mineral
ಗಂತಿ	- tumour, cancer
ಗತಿರೂಪಕ	- pacemaker
ಗರ್ಭನಿರೋದಕ	- contraceptive
ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು	- foetus
ಗಲಗ್ರಂಥಿ	- tonsil
ಗ್ರಂಥಿ	- gland
ಗಾಳಿ ಎದೆ	- pneumothorax
ಗಾಳಿ ಬುಡ್ಡೆ	- alveolus
ಗಾಳಿಯ	- aerobic
ಗ್ರಾಹಕ	- receptor
ಗುಂಡಿಗೆ	- heart, cardia
ಗುರಾಣಿ ಗ್ರಂಥಿ	- thyroid gland
ಚಿಕಿತ್ಸಕ	- physician
ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆ	- ejection

ಚಿಹ್ನೆ	- sign
ಚೋದನೆ	- impulse
ಜಠರ	- stomach
ಜಲಸಂಚಯ	- oedema, fluid accumulation
ಜ್ವರಹಾರಿ	- antipyretic
ಜೀವ ಕೋಶ	- cell
ಜೀವ ಸತ್ವ	- vitamin
ಜೀವಸ್ತುಕರಣ	- metabolism
ಜೀವಾಳ	- vital
ಜೋಮು	- numbness
ಟೊಂಕ ಕುಳಿ	- iliac fossa
ತಂತು	- fibre
ತಂತುಕ	- fibrin
ತಂತು ಜನಕ	- fibrinogen
ತಂತು ಲಯನ	- fibrinolysis
ತಡೆ	- block
ತಟ್ಟುವಿಕೆ	- percussion
ತತ್ತರಿಕೆ	- fibrillation
ತತ್ತರಿಕೆ ರೋಧಕ	- defibrillator
ತಲ್ಲಣಿಸಿದ	- collapse, shock
ತಳಿ	- gene
ತುರಿಕೆ	- itching
ತ್ರಿದಳ	- tricuspid

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ತೊರಳೆ	- spleen
ತೆರೆದ ಧಮನಿಕನಾಳ	- patent ductus arteriosus
ದಡಾರ	- measles
ದರ	- rate
ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ	- physical examination
ದ್ವಂದ್ವದೃಷ್ಟಿ	- diplopia, double vision
ಧಮನಿ	- artery
ಧಮನಿ ಚಿತ್ರಣ	- angiogram
ನಕಾರಾತ್ಮಕ	- negative
ನಯ ಸ್ನಾಯು	- smooth muscle
ನರ	- nerve
ನರತಂತು	- nerve fibre
ನಾಟಿ	- implant
ನಾಡಿ	- pulse
ನಿರ್ಗಾಳಿ	- anaerobic
ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ	- ductless gland
ನಿಡುಗಾಲ	- chronic
ನೀಲಿ ಛಾಯೆ	- cyanosis
ನೀಲಿ ಹಂಬು	- varicose vein
ನೆಟ್ಟ ಗರುಳು	- rectum
ನೆಣ ಪಸ್ತು	- fatty tissue
ನೋವು ಶಾಮಕ	- analgesic
ನ್ಯೂನತೆ	- defect

ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ	- malnutrition
ಪಕ್ಕೆಲುಬು	- rib
ಪರಿಚಲನಾ	- circulatory
ಪರಿಧಿ	- periphery
ಪ್ರಜನನ	- reproductive
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	- reaction
ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ	- echocardiogram
ಪ್ರತಿರೋಧ	- resistance
ಪ್ರತಿವಸ್ತು	- antibody
ಪಿಂಡಗೂಸು	- foetus
ಪ್ರಾಸಗತಿ	- rhythm, rhythmic
ಪ್ರಾಸಗೆಡಿಕೆ	- arrhythmia
ಪುಪ್ಪುಸ	- lung
ಪುಪ್ಪುಸ ಕಾಂಡ	- pulmonary trunk
ಪುಪ್ಪುಸ ಹೊದಿಕೆ	- pleura
ಪೆಡಸಣೆ	- sclerosis
ಪೇಲವ	- pale, pallor
ಪೂರ್ವತಿಹಾಸ	- past history
ಬದಲಿ ಹಾದಿ	- bypass
ಬಟವೆ	- sino
ಬಟವೆ ಹಜಾರ	- sinoatrial
ಬಲಹೃದಯ	- dextrocardia
ಬಾವು	- swelling, oedema



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಬಿಲ್ಲೆ	- disc
ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣ	- white blood cell
ಬೆಂಗಂಬ	- vertebral column
ಬೆಳವಣಿಗೆ	- growth
ಬೀಜ	- testis
ಬೇಮಾದರಿ	- atypical
ಬೊಜ್ಜು	- obese
ಭಿತ್ತಿ	- wall
ಭಿತ್ತಿ ಸೀಳಿಕೆ	- dissection
ಭೇದಗಾಣಿಕೆ	- differentiation
ಮಂದ ನಾಡಿ	- bradycardia
ಮುಕುಟ	- mitral
ಮರ್ಘರ	- murmur
ಮಲಬದ್ಧತೆ	- constipation
ಮಲಿನ ರಕ್ತ	- venous blood
ಮಹಾಧಮನಿ	- aorta
ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯ ಕಿರಿದಾದ	- coarctation
ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ	- spinal cord
ಮೀನ ಖಂಡ	- calf
ಮೇದೋ ಆಮ್ಲ	- fatty acid
ಮೇಲ್ತಲ	- epithelial, epithelium
ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ	- cartilage
ಮುಷ್ಮೋನೆ	- tricuspid

ಮೂತ್ರ ಕಂಕೋಶ	- urinary bladder
ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ	- kidney
ಮೂತ್ರ ವರ್ಧಕ	- diuretic
ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಮಾಪಿ	- sphygmomanometer, blood pressure apparatus
ರಕ್ತ ಕಫ	- haemoptysis
ರಕ್ತ ಕೊರೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ	- anaemia
ರಕ್ತನಾಳ	- blood vessel
ರಕ್ತ ಪೂರಣ	- blood transfusion
ರಕ್ತವರ್ಧಕ	- haematinic
ರಕ್ತ ಕಟ್ಟು, ರಕ್ತ ಸಂಚಯ	- congestion
ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ	- haemorrhage, bleeding
ರಜ ಚಕ್ರ	- menstrual cycle
ರಜಸ್ತಂಭನ, ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿ	- menopause
ರಜ ಸ್ರಾವ	- menstruation
ರಸದೂತ ರಸ ವಿಶೇಷ	- hormone
ರೋಧ ಜನಕ	- antigen
ರೂಪಾಂತರ	- mutation
ಲಕ್ಷಣ	- symptom
ಲಭ್ಯ	- acquired
ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ	- orgasm
ಲೋಮನಾಳ	- capillary
ಲೋಹ ಚುಂಬಕ	- magnet

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಲೋಲ್ವರೆ	-	mucous membrane
ವಪೆ	-	diaphragm
ವಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	-	conducting system
ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಇತಿಹಾಸ	-	personal history
ವಿದ್ಯುತ್ ಹೃದಯ ಚಿತ್ರ	-	electrocardiogram
ವಿಪರೀತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	-	hypersensitivity
ವಿಸರ್ಜನಾಂಗ	-	excretory system
ವೀಕ್ಷಣೆ	-	inspection
ವೇಗನಾಡಿ	-	tachycardia
ವ್ಯಾಕೋಚನ	-	diastole
ಸಂಕೇತ	-	sign
ಸಂಕುಚನ	-	contraction
ಸಂಚಾರಿ	-	vagus
ಸ್ವಂದನ	-	beat
ಸಂಪರ್ಕ ನಾಳ	-	ductus
ಸಡಿಲಿಕೆ	-	relaxation
ಸರ್ಪ ಹುಣ್ಣು	-	herpes zoster
ಸಮಬಲದ	-	isometric
ಸಮ ಬಿಗುಪಿನ	-	isotonic
ಸ್ಪರ್ಶ	-	palpation
ಸಾಂದ್ರತೆ	-	density
ಸ್ವಾಯತ್ತ	-	autonomic
ಸ್ನಾಯು	-	muscle
ಸ್ಥಿರ	-	stable

ಸೆಡೆತ	- rigid
ಸೋಂಕು	- infection
ಶ್ವಾಸಕಾಂಡ	- pulmonary trunk
ಶ್ವಾಸ ಧಮನಿ	- pulmonary artery
ಶಿರಕೊಳ್ಳ	- vena cava
ಶಿಲೀಂಧ್ರ	- fungus
ಶೀತಸ್ರಾವ	- rheumatic
ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ	- arterial blood
ಶೃಂಗ	- apex
ಹಜಾರ	- atrium
ಹಳದಿಂಡುಗೊಳಿಕೆ	- leutinizing
ಹಾದಿಯ ಪಕ್ಕ	- aisle
ಹಿಂಬರಿಕೆ	- regurgitation, reflux
ಹಿಗ್ಗಿದ	- dilated
ಹೆಗ್ಗರುಳು	- large intestine, colon
ಹೆಪ್ಪುಗೆ	- coagulation, thrombosis
ಹೇರು	- charge
ಹುಟ್ಟು	- birth
ಹೃದಯ	- heart, cardia
ಹೃದಯಧಮನಿ	- aorta
ಹೃದಯ ಚೀಲ, ಹೃದಯ	
ಸುತ್ತೋರೆ	- pericardium
ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ	- heart failure
ಹೃದಯ ಶೂಲೆ	- angina pectoris