# हृदयरोग प्रतिबंधाचे व हृदयरोग उपचारांचे नवीन पद्धती

भारतात प्रत्येक ३३ व्या सेकंदास हृदयरोगाने १ बळी जातो. हृदयरोगासंबंधीत असलेली वस्तुस्थिती म्हणजे पाश्चिमात्य देशापेक्षा भारतात रक्तवाहिणीतील दोषामुळे हृदयरोग होणे १० वर्ष अधिक लवकर आहे. शहरी लोकांना हृदयरोगाचा धोका ३ पट अधिक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या पाहणीनुसार भारतात ४० लाखाहुन जास्त लोक हृदयरोगाने पिडीत आहेत. हृदयरोगाचा झटका येऊन मृत्यु होण्याचे प्रमाण भारतात सर्वाधिक आहे. वर्ष २०२० पर्यत भारतात हृदयरोग उच्चांक गाठगार आहे. आताच्या २० टक्के मृत्युस कारणीभूत ठरत असलेले हे प्रमाण २०२० पर्यत सुमारे ३५ टक्क्यांवर पोहोचणार आहे. ४५ ते ६४ वयोगटातील १० टक्के स्त्रिया तसेच ६५ पेक्षा अधिक वयोगटातील २५ टक्के स्त्रियानां हृदय रोग आहे. त्यातील ४५ पेक्षा जास्त वय असलेल्या सुमारे १३ टक्के स्त्रियांत हृदयविकाराचा झटका येऊन गेला असेल. धुम्रपान करणाऱ्या स्त्रियांत हृदयविकार १९ वर्षे लवकर उद्‌भवतो.

**डॉ. मनोज प्रधान,**
मुख्य हृदयशल्यविशारद
जहांगीर हॉस्पिटल, पुणे

हृदयरोगातील अचानक वाढीची कारणे म्हणजे जीवन पद्धतीतील बदलाव, पाश्चिमात्य जीवन शैलीचे अनुकरण परंतु कामाचे आठवड्याचे ६ दिवसात बदल न करता. कामातील आधिक त्राण, जास्त उत्पन्न मिळविण्यात लक्ष. आहारातील कार्बोहायड्रेट्स व तंतूमय पदार्थांचे कमी प्रमाण, कोलेस्टेरॉलयुक्त पदार्थाचे सेवन, व्यसनाधीनता, प्रमाणापेक्षा जास्त आहार, सुविधां आणि जागेतील कमतरता, कमी व्यायाम आणि खेळ, वाढते वजन आणि मधुमेह व अनुवंशिकता इ.

रक्तवाहिणीत अडथळा आल्याने अंजायना प्रकारचा हृदयरोग उद्‌भवतो. अडथळ्यामुळे हृदयास ऑक्सिजन व उर्जाची कमतरता भासते. अचानक व गंभीर स्वरुपाच्या अडथळा हार्ट अटॅकला कारगीभूत ठरतो. ह्यावर उपचार म्हणजे हार्ट अटॅक होण्यापासून टाळणे. अंजायना मध्ये छातीत विशिष्ट प्रकारचा कळ येऊन त्रास होतो

हार्ट अटॅक म्हणजे काय? रक्तप्रवाहातील अडथळ्यामुळे हृदयास कमी प्रमाणात रक्त व उर्जा पुरवठा होऊन हृदय बंद पडते किंवा कमी प्रमाणात रक्तदाब पुरविते. काही हृदयरोगांत फुफ्फुस व हृदय दोन्ही प्रभावित होतात. यास कार्डिओपल्मोनरी अरेस्ट असे म्हणतात.

**हार्ट अटॅकची लक्षणे :** हार्ट अटॅकची मोजकी व नेमकी लक्षणे नाहीत. परंतु खालील प्रकारची लक्षणे हार्ट अटॅकची असू शकतात. छातीत दुखणे, हत्तीचे वजन असल्याचा भास होणे, उल्टी, छातीत जळजळ, पाठदुगी, सुज, अस्वस्थपणा, ॲसिडीटी, चक्कर येणे, श्वास घेण्यास न येणे, बेशुद्ध होणे आणि मृत्यु. काही रुग्णांत फक्त थकवा आणि गुदमरणे हे हार्ट अटॅकची लक्षणे असू शकते. हार्ट अटॅकच्या वेदना काही वेळा जबडा व दातांपर्यत पोहोचतात. परंतु छातीतील वेदना हे प्रमुख लक्षणे असु शकते.

**हार्ट अटॅक बद्धलच्या काही इतर विशिष्ट गोष्टी:**

आधिकअधिक हार्ट अटॅक हे सकाळी ४ ते सकाळी १० च्या दरम्यान होतात. ह्या वेळेत शरीरातील ॲड्रीनलीन नावाच्या केमीकलचे स्त्राव जास्त प्रमाणात असते. २५ टक्के हार्ट अटॅक हे छातीतील वेदनाविरहित असतात. मधुमेही रुग्णांत असे हार्ट अटॅक जास्त आढळून येतात.

**हार्ट अटॅकवरील उपचार :**

रुग्णांस शक्य तितक्या लवकर हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जावे. रुग्णांस आयसॉरडील / सॉरबिट्रेट ची गोळी जीभेगाली ठेवण्यास द्यावी. रुग्णांस उल्टी होत नसेल तर डिस्प्रीनची गोळी द्यावी. हॉस्पिटलमध्ये इ.सी.जी. काढण्यास आग्रह धरावा. आयसीयूमध्ये दाखल करणे, अडथळ्यास कारगीभूत असलेली रक्ताची गुठळी स्ट्रेप्टोकायनेज/युरोकायनेज इंजेक्शनने विरघळवण्याचा प्रयत्न करणे. हे फायदेशीर न ठरल्यास - ॲन्जिओग्राफी व प्रायमरी ॲन्जिओप्लास्टी. हार्ट अटॅकनंतर पहिल्या तासातच पोहोचलेल्या रुग्णांवर केलेल्या ॲन्जिओग्राफी व प्रायमरी ॲन्जिओप्लास्टीचे परिणाम उत्तम असतात.

**कमी वयात हृदयरोग होण्याची कारणे :**

धुम्रपान (७४.८%), अतिरक्तदाब (१८.८%), कोलेस्टेरॉल (१८%), लठ्ठपणा (१८%), डायबेटीस (१६.४%), अनुवंशीकता (७४.८%).

यात रक्तवाहिण्या जाड व कडक होऊन रक्तदाव वाढल्याने त्या फुटण्याचा धोका असतो. उपचार न केल्यास याचा प्राणघातक परिणाम मेंदू, हृदय व किडणी ह्या अवयवावर होतो.