

# हृदयघात (HEART ATTACK)

- प्रा. डा. प्रकाशराज रेग्मी  
वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ

## परिचय

मुटुका रोगहरू मध्ये सबै भन्दा खतरनाक रोग हृदयघात नै हो । सबैभन्दा धेरै संख्यामा मानिसहरूको मृत्यु हुने रोग हृदयघात हो । विश्वमा हुने मानव मृत्युको २५-३५ प्रतिशत कारण हृदयघात हो । यो विश्वकै हत्यारा नं. १ हो । हृदयघात कोरोनरी मुटुको रोगको एउटा रूप हो ।

## हृदयघात कसरी हुन्छ ?

मुटु मांसपेशीको डल्लो हो । यसले पम्पको काम गर्दछ र शरीरभर रक्तसञ्चालन गराउँदछ । मुटुलाई यो काम निर्वाह गर्न उर्जा (शक्ति) चाहिन्छ । यो उर्जा मुटुका मांसपेशीको बाहिरी भागमा रहेका ३ वटा कोरोनरी रक्तनलीमा प्रवाहित हुने रगत मार्फत ग्लुकोज र अक्सीजन बाट प्राप्त हुन्छ । मुटुलाई आवश्यक पर्ने उर्जा प्राप्त हुन मुटुका कोरोनरी रक्तनलीहरू स्वस्थ हुनु जरूरी छ । यि रक्तनलीभित्र विभिन्न कारणहरूबाट कोलेस्टेरोल (बोसो) जमेर साँगुरो भएको खण्डमा रगतको प्रवाहमा अवरोध उत्पन्न हुन्छ जसका कारण पर्याप्त मात्रामा मुटुका मांसपेशीहरूमा ग्लुकोज र अक्सीजनको अभाव हुन्न पुग्छ । यदि कोरोनरी रक्तनलीहरू कारणवश पुरै बन्द (ब्लक) भएको खण्डमा रगतको प्रवाह पनि पूर्णरूपले बन्द हुन्छ र उर्जाको आपूर्ति पनि पुरै बन्द हुन्छ । ग्लुकोज र अक्सीजन नपुगे पछि मुटुको मांसपेशीको केही भाग क्षतिग्रत हुन्छ र यो क्रम लम्बिएमा मांसपेशी मर्दछ र यसले काम गर्न छाड्दछ । यो अवस्थालाई हृदयघात भएको भनिन्छ । हृदयघात हुँदा कोरोनरी रक्तनली जुन ठाउँमा साँगुरिएको हुन्छ, त्यहाँ सानो चिरा पर्छ अनि रगतको थैगा (क्लट) बन्छ जसको आकार ठूलो हुँदै गएर रक्तनलीलाई पूरै बन्द गरिदिन्छ ।

## कोरोनरी मुटुको रोग, एञ्जाइना र हृदयघात

कोरोनरी मुटुको रोगको शुरूको अवस्था एञ्जाइना हो भने यसको विकसित अवस्था हृदयघात हो । कोरोनरी रक्तनलीभित्र कोलेस्टेरोल जम्मा भई अस्वस्थ हुनेघठ प्रकृत्यालाई एथेरोस्क्लेरोसिस

भनिन्छ । कोरोनाली रक्तनली एथेरोस्क्लेरोसिसका कारण साँगरिदै जानथाले पछि यसले रोगको रूप लिन्छ जसलाई कोरोनाली मुटुको रोग अथवा कोरोनाली रक्तनली (धमनी) को रोग भनिन्छ । कोरोनाली रक्तनली ५०% भन्दाबढी साँगरिए पछि मानिसलाई परिश्रम गर्दा छातीको बीचभागमा दुख्ने अनि आराम गर्दा ठीक हुने लक्षण देखा पर्दछ जसलाई एञ्जाइना भनिन्छ । कोरोनाली रक्तनली १००% बन्द हुँदा छातीमा अत्यधिक पीडा उत्पन्न हुन्छ र तत्काल मृत्यु हुन सक्छ । यस अवस्थालाई हृदयघात भनिन्छ । धेरै जसो रोगीहरूमा हृदयघात हुनु भन्दा अगाडि एञ्जाइना (परिश्रम गर्दा छातीमा पीडा उत्पन्न हुने) का लक्षणहरू देखा पर्दछन् । एञ्जाइना र हृदयघात एउटै रोग (कोरोनरी मुटुको रोग) का दुई रूपहरू हुन् । एञ्जाइना शुरूको अवस्था हो भने हृदयघात विकसित अवस्था हो ।

## कोरोनरी मुटुको रोगका कारक तत्वहरू (Risk Factors)

कोरोनरी मुटुको रोग उत्पन्न हुनुका पछाडि केहि कारणहरू जिम्मेवार रहेको प्रमाणित भैसकेको छ । यसलाई कारक तत्वहरू अर्थात (Risk Factors) भन्ने गरिन्छ । यि Risk Factors हरू कुनै मानिसमा जति धेरै संख्यामा देखियो उसलाई कोरोनाली मुटुको रोग लाग्ने संभावना त्यति नै बढी हुन्छ । यि Risk Factors हरू यस प्रकार छन् :

१. उच्च रक्तचाप
२. मधुमेह
३. धूम्रपान
४. उच्च रक्तकोलेस्टेरोल
५. बढ्दो उमेर (पुरुष ४५ बर्ष माथि, महिला ५५ वर्षमाथि वा महिनावारी बन्द भएपछि)
६. वंशानुगत (एउटै रगतको नाता भएका नातेदार मध्ये पुरुषमा उमेर ५५ वर्ष अगाडि र महिलामा उमेर ६५ वर्ष अगाडि नै कोरोनाली मुटुको रोग देखिएको हुनु)
७. मोटोपना
८. ब्यायामको कमी (शारीरिक निस्क्रियता)
९. मानसिक तनाव

यि कारक तत्वहरू मध्ये धेरै जसोलाई व्यक्तिगत प्रयासबाट घटाउन, परिवर्तन गर्न वा नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ । जीवनशैली परिवर्तन गरि नियन्त्रणमा राख्न सकिने Risk

Factors हरू हुन् : उच्चरक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, उच्च रक्तकोलेस्टेरोल, मोटोपना, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव आदि । वंशानुगत, बढ्दो उमेर आदि नियन्त्रणमा राख्न नसकिने कारणहरू हुन् । यसबाट यो पुष्टी हुन्छ कि कोरोना री मुटुको रोगका धेरै जसो कारणहरूलाई व्यक्तिगत प्रयासबाट नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ । भनिन्छ यो रोगका ९०% कारणहरू नियन्त्रण गर्न सकिने खालका छन् । जीवनशैली व्यवस्थापन यसको प्रमुख उपाय हो ।

## हृदयघातका लक्षणहरू

१. छातीको बीच भागका धेरै पीडा हुनु प्रमुख लक्षण हो । यो पीडा सहन नसकिने हुन्छ, छातीमा ठूलो ढुङ्गाले थिचे जस्तो वा आगोले पोले जस्तो वा छुरीले रोपे जस्तो प्रकृतिको हुन्छ । यो पीडा बायाँ पाखुरा, चिउडो, घाँटी तर्फ सर्न सक्छ । यो पीडा ३० मिनेट भन्दा बढी समय सम्म रहिरहन्छ, जिब्रो मुनी राख्ने Isordile चक्कीले पनि यसलाई कम गर्दैन ।
२. छातीको पीडाको साथमा वाकवाकी लाग्ने र उल्टी हुने ।
३. चक्कर लाग्ने ।
४. खलखलती पसिना आउने ।
५. मृत्युको त्राश उत्पन्न हुने ।
६. सास नपुगेको जस्तो भई निसास्सिने र दम बढ्ने ।

## हृदयघातबाट बच्ने उपायहरू

यो रोग अस्वस्थ जीवनशैलीका कारण लाग्दछ । यस कारण यो रोगबाट बच्न जीवनशैलीलाई स्वस्थ बनाउनु आवश्यक छ । नून, चिल्लो र कोलेस्टेरोल कम भएको, हरियो सागपात, गेडागुडी र फलफुल बढी भएको आहार, नियमित व्यायाम, धूम्रपान त्याग, शरीरिक तौल नियन्त्रण, उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोल र मधुमेहको नियन्त्रण, मानसिक तनाव मुक्ति आदि स्वस्थ जीवनशैली पद्धतिबाट धेरै हदसम्म हृदयघातको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।