

सावधान ! नेपालीहरुमा हृदयघात बढिरहेछ

डा. प्रकाशराज रेग्मी

केहि वर्षयता नेपालमा हृदयघात हुने विरामीहरुको संख्यामा अत्यधिक वृद्धि भएको पाइएको छ । एक दशक अगाडिसम्म यो रोगलाई धनीको रोग, युरोप अमेरिकाको रोग, बूढापाकाको रोग भन्ने चलन थियो तर आज गरिब देशका गरिब जनता र युवा पीढीका बीच यो रोग आइपुगेको छ ।

केही समय अगाडि वीर अस्पतालको आई.सी.यू. मा एक १९ वर्षीय केटालाई उपचारार्थ भर्ना गरिएको थियो । उनले १ बोरा भारी उठाउन खोज्दा एक्कासि छाती दुखेर आयो, खल्खल्ली पसिना आयो र उनी बेहोश भए तत्काल उनलाई वीर अस्पतालको आकस्मिक सेव विभागमा पुऱ्याइयो । त्यहाँ ई.सी.जी. गरेर हेर्दा उनलाई हृदयघात अर्थात् हर्ट अट्याक भएको पत्ता लाग्यो र तत्काल सघन उपचार कक्ष (आई.सी.यू.) मा उपचारका लागि भर्ना गरियो ।

उनी जवान दुब्ला थिए । घर चलाउने सक्रिय व्यक्ति थिए उनले जुत्ता बनोन कारखानामा ज्यामीको काम गर्थे उनको एउटा मात्र खराब आदत थियो, त्यो हो धुम्रपान । दिनमा ८-१० खिल्ली चुरोट उनलाई चाहिन्थ्यो । यो आदत नै उनका लागि अभिषाप भयो । १९ वर्षकै जवानीमा उनलाई हृदयघात भयो । चिकित्सकहरुको अथक प्रयासबाट यसपल्ट उनी बाँचे । केहि वर्षयता नेपालमा हृदयघात हुने विरामीहरुको संख्यामा अत्यधिक वृद्धि भएको पाइएको छ । एक दशक अगाडिसम्म यो रोगलाई धनीको रोग, युरोप अमेरिकाको रोग, बूढापाकाको रोग भन्ने चलन थियो तर आज गरिब देशका गरिब जनता र युवा पीढीका बीच यो रोग आइपुगेको छ । हृदयघातले मुटुलाई निकै नै क्षति पुऱ्याउने र मृत्युलाई धकेल्ने हुनाले यो समस्या गम्भीर मानिएको छ । हाल दक्षिणपूर्वी एसिया क्षेत्र विशेषगरी भारतका १० प्रतिशत जनतालाई हृदयघातसम्बन्धी रोग (कोरोनरी मुटुको रोग) भएको अनुमान गरिएको छ । यस सम्बन्धमा नेपालका तथ्याङ्क उपलब्ध छैन, तर भारतीय र नेपालीहरुको जीवनशैलीमा समानता भएको हुनाले रोगको स्थिति पनि मिल्दोजुल्दो भएको अनुमान गर्न सकिन्छ । विश्वमा वर्षेनि १ करोड २० लाख मानिसहरु मुटुको रोगका कारण मर्ने गर्छन् । ५० प्रतिशतभन्दा बढी रोगीको संख्या विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा पर्दछ । पछिल्लो ३० वर्षमा युरोप र अमेरिकामा मुटुको रोग घट्दै गएको तर विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा भने यो रोग बढ्दै गएको अनुभव गरिएको छ । विश्व स्वास्थ्य संघ र विश्व बैंकले उपलब्ध गराएको तथ्याङ्क अनुसार सन् १९९० मा भारतमा भएको कुल मृत्युको २५ प्रतिशत मुटुको रोगको कारण मृत्यु भएको देखिन्छ, जुन संख्या अन्य रोगको तुलनामा अत्यन्त बढी देखिन्छ । कुल मृत्युमा भाडापखालाबाट ९ प्रतिशत, न्यूमोनियाबाट १२ प्रतिशत, क्षयरोगबाट ५ प्रतिशतको मृत्यु भएको तथ्याङ्कबाट थाहा हुन्छ । यसरी मुटुको बढी संख्यामा भारतीयहरुको मृत्यु भैराखेको देखिन्छ ।

यस सम्बन्धमा नेपालको तथ्याङ्क उपलब्ध छैन तर भारत र नेपालको स्थिति मिल्दोजुल्दो छ । गरिब देश भएको कारण भाडापखाला, टी.बी., कुपोषण, मातृ शिशु स्वास्थ्य, अलरिक्तता, न्यूमोनिया आदि तर्फ विश्व स्वास्थ्य संघ लगायत अन्य राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थाहरुको ध्यान आकर्षित हुन पुगेको देखिन्छ । अध्ययन अनुसन्धान जति सबै यिनै रोगहरुतर्फ लक्षित देखिन्छन् । हामीसँग तुलनात्मक तथ्याङ्क छैन र अनुभव यो छ कि पछिल्लो दशकमा नेपालमा विशेषगरी कोरोनरी मुटुको रोग धेरै नै बढेको छ र यसको कारणबाट हुने मृत्यु क्षयरोग, न्यूमोनिया, भाडापखाला र कुपोषणभन्दा पक्कै पनि कम छैन । जुन संख्यामा आन हृदयघात भएर अस्पताल नपुग्दै मर्नेहरु र अस्पतालमा उपचार गराउन आउनेहरुको संख्यामा वृद्धि भैराखेको छ, यसबाट भौलिका दिनहरुमा हृदयघात ठूलो राष्ट्रिय स्वास्थ्य समस्याको रुमि स्थापित हुने देखिन्छ ।

मुटुका रोगीहरूमध्ये नेपालमा हामीले केही समय अगाडिसम्म बाथ ज्वरो र बाथ मुटुको रोग प्रमुख समस्या हो, हृदयघात होइन भन्दै आएका थियौं । तर आजको स्थिति, तथ्याङ्क र अनुभव सबै कुराको विचार गर्दा हृदयघात सम्बन्धी रोग नै नेपालीहरूको सबैभन्दा भयानक मुटुको रोगको रूपमा स्थापित भएको छ । यसतर्फ हामी, सम्बन्धित सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरूको ध्यान आकर्षित नहुने हो र कुनै प्रभावकारी कदम नचालिने हो भने मुटुका रोगीहरू र यसको नियन्त्रणमा लागेका संघ संस्थाहरूका लागि भोलिका दिनहरू दुर्भाग्यपूर्ण हुनेछन् ।

कारोनरी मुटुको रोग नेपालीहरूमा किन बढिरहेको छ ? यो प्रश्नले यस क्षेत्रमा कार्यरत हामी सबैको ध्यान आकर्षित गराएको छ ।

नेपालीहरूमा कोरोनरी मुटुको रोग बढ्दै जानु र हृदयघात हुनेहरूको संख्यामा वृद्धि हुँदै जानुमा निम्नलिखित कारणहरू प्रमुख रहेको अनुमान गरिन्छ ।

१. चुरोट र सुर्तीको सेवनमा वृद्धि : सन् १९९० मा विश्वको कुल ६ प्रतिशत मृत्यु चुरोट र सुर्ती सेवनका कारण भएको थियो । सन् २०२० मा यो संख्या १२ प्रतिशत पुग्ने अनुमान गरिएको छ । सन् १९९० मा विकसित राष्ट्रहरूमा चुरोट र सुर्तीको सेवन बढी हुन्थ्यो । आजको दिनमा विकसित राष्ट्रहरूमा सुर्ती सेवन घट्दै छ र विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा यसको सेवन बढ्दै छ । भोलि गएर हाम्रो जस्तो मुलुकमा चुरोट र सुर्तीको सेवनबाट विकसित राष्ट्रहरूमा भन्दा बढी मानिसहरूको मृत्यु हुनेछ । नेपालमा कोरोनरी मुटुको रोगमा वृद्धि हुँदै जानुको एउटा कारण सुर्तीको सेवनमा अत्याधिक वृद्धि हुनु हो ।

२. खाद्य पदार्थमा चिल्लो र बोसोको मात्रामा वृद्धि: शहरीकरण, आर्थिक एवं सामाजिक जीवनस्तरमा वृद्धि तथा सभ्यताको विकासका साथसाथै नेपालीहरूले आफ्नो दैनिक भोजनमा चिल्लो र बोसोको प्रयोग अत्यधिक मात्रामा गर्न थालेका छन् । उच्च र मध्यमवर्गीय परिवारमा ५ वर्षयता चिल्लो पदार्थ सेवनमा तेब्बर वृद्धि भएको छ भने निम्नवर्गीय परिवारमा यसको प्रयोग दुई दोब्बर बढेको छ । अत्यधिक चिल्लो पदार्थको सेवनका कारण कोरोनरी धमनीमा बोसो जम्न गई हृदयघात हुने गर्दछ ।

३. बसीबसी खाने जीवनशैलीमा वृद्धि : बसीबसी खाने अर्थात् निष्क्रिय मानिसहरूलाई हृदयघात हुने खतरा धेरै हुन्छ । नेपालीहरूमा मानसिक सक्रियता र व्यस्तता अति नै बढेको पाइन्छ तर शारीरिक सक्रियता र व्यायाम भने अति नै कम मात्रामा भएको भेटिन्छ । साइकल चढ्नेहरू मोटरसाइकल चढ्ने भएका छन्, मोटरसाइकल चढ्नेहरू मोटरकार चढ्न थालेका छन्, पैदल हिंड्नेहरू अब बस र केबुल कार चढ्न थालेका छन् । समय अभाव र व्यस्तताका कारण हिंड्ने बानी एकदमै घटेको छ । हप्तामा ३-४ दिन २०-३० मिनेट जति छिटोछिटो हिंड्ने गर्नु भने हृदयघात हुनसक्ने खतरा कम हुन्छ, मुटुको रक्तसञ्चारको क्षमता सुध्रिन्छ, शरीरको तौल घट्छ, कोलेस्ट्रॉल र रक्तचाप घट्छ भन्ने कुराहरू नेपालीहरूले विसर्दै गएका छन् । त्यसैले बसीबसी खाने जीवनशैलीको विकास भैराखेको छ ।

४. मानसिक तनावमा वृद्धि : शान्त मनले स्वस्थ बनाउँछ, अशान्त मनले रोगी बनाउँछ । भावनात्मक र मानसिक तनावमा पर्दा स्वस्थ धमनी भएका व्यक्तिहरूको तुलनामा कोरोनरी मुटुको रोग भएकाहरूलाई हृदयघात हुने र यसका कारण अचानक मृत्यु हुने खतरा धेरै हुन्छ । तनाव हुँदा बोसोले टम्म भरिएका धमनीहरू खुम्चिन्छन् जसका कारण रक्तप्रवाह ३० प्रतिशतले घट्न जान्छ । धेरै नै मानसिक तनावमा पर्दा धमनीमा जम्मा भएको बोसो च्यातिन्छ र हृदयघात हुन्छ ।

नेपालीहरूमा हिजोभन्दा आज मानसिक तनाव हुने स्थितिमा वृद्धि भैराखेको छ । असुरक्षा, अशान्ति, गरिबी, बेरोजगारी, आर्थिक मन्दी, राजनीतिक अस्थिरता, राजनीतिक लुट, नैतिक हीनतामा वृद्धि आदिका कारण मानसिक तनाव बढ्दो छ । नेपालीहरू यसको शिकार भएका छन् । फलस्वरूप हृदयघातले पनि बढ्ने मौका पाएको छ ।

५. पेटको आकारमा वृद्धि : पहिले पहिले नेपालीहरू धेरैजसो दुब्ला र पातला हुन्थे, भुँडी ठूलो भएका व्यक्ति धेरै कम देखिन्थे । साहू-महाजनहरू जे बसीबसी खान्थे, काम कम माम बढी गर्थे, उनीहरू नै भुँडीवाल हुन्थे । आज भुँडीवाल नेपालीहरूको संख्यामा अत्यधिक वृद्धि भएको छ । हिपको तुलनामा कम्मरको नाप ठूलो हुने भुँडीवालहरूको रगतमा ट्राइग्लाइसेराइड नामको चिल्लो पदार्थ बढी हुने, एच.डी.एल. कम हुने चिनी रोग हुने संभावना बढ्ने आदि मुटुका लागि अत्यन्त नकारात्मक असर पार्ने तत्वहरू बढी हुने गरेको पाइन्छ ।

शरीरको अन्य भागको तुलनामा भुँडी बढ्ने विशेषता युरोप र अमेरिकी जनतामा भन्दा नेपाल र भारतका जनतामा बढी भएको पाइन्छ । रगतको परीक्षण गर्दा कोलोस्ट्रॉलको मात्रा ठीकै देखिनु तर, ट्राइग्लाइसेराइडको मात्रा भने अत्यधिक वृद्धि भएको भेटिनु नेपालीहरूको विशेषता हो । यो विशेषता कोरोनारी मुटुको रोग उत्पन्न गराई हृदयघात निम्त्याउने एक प्रमुख कारण पनि हो ।

६. इन्फेक्सन किटाणुहरूको जगजगीमा वृद्धि : इन्फेक्सनले पनि हर्ट अट्याक गराउन सक्छ भन्ने बारे पहिले कल्पनासम्म पनि गरिएको थिएन । आज आएर यो प्रमाणित भैसकेको छ, कि क्लामिडिया न्यूमोनिई, एच. पाइलोरी, साइटोमेगालो भाइरस आदि किटाणुहरूले कोरोनारी धमनीमा आक्रमण गरी हृदयघात उत्पन्न गराउन सक्छन् । यी किटाणुहरूको प्रकोप नेपालमा एकदमै बढी छ । हृदयघात भएका कतिपय नेपालीहरू दुब्ला, पातला, सुर्ती सेवन नगर्ने, शारीरिक व्यायाम प्रशस्त गर्ने, उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि रोग नभएका अर्थात् रिस्क फ्याक्टरहरू नभएकाहरू पनि प्रशस्त भेटिन्छन् । यस्ता व्यक्तिहरूलाई यिनै किटाणुहरूका कारण हृदयघात भएको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

७. उच्च रक्तचाप र मधुमेहको समस्यामा वृद्धि : उच्च रक्तचाप र मधुमेह रोगहरूका कारण हृदयघात हुनसक्छ भन्ने कुरा प्रमाणित तथ्य हो । विगत केही वर्षयता उच्च रक्तचाप र मधुमेहका रोगीहरूको संख्या नेपालमा एकदमै बढेको छ । मानसिक तनावमा वृद्धि, खानपानमा परिवर्तन, शहरीकरण, अस्वस्थकर जीवनशैली आदिका कारण यी रोगहरू बढ्दै गएका हुन् । उच्च रक्तचाप र मधुमेह क्रमशः १० प्रतिशत र ३ प्रतिशत नेपालीहरूलाई भएको अनुमान गरिएको छ । यसप्रकारका रोगहरूको समस्यामा वृद्धि हुँदै जानु नेपालीहरूमा हृदयघात बढ्नुको एक अर्को प्रमुख कारण हो ।

८. सरकारी र गैरसरकारी निकायहरूलाई नेपालमा हृदयघातसम्बन्धी रोगको गम्भीरताका बोध नहुनु : रोगको उपचारभन्दा नियन्त्रणतर्फ ध्यान दिनुपर्छ । यो सबैले भाषण गर्दा बोल्ने भाषा हो । नेपालको स्वास्थ्य समस्या भनेको कुपोषण, टी.बी., न्यूमोनिया, भाडापखाला आदि हो, मुटुको रोग होइन भन्ने सोचाइ सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरू राख्दा विशेषगरी कोरोनारी मुटुको रोगले बढ्ने मौका पाएको छ । यो रोगको नियन्त्रणका उपायहरू जनस्तरमा पुऱ्याउने तर्फ सोचाइसमेत राखिएको देखिँदैन । तर यो कुरा पक्का छ कि हृदयघातको समस्या नेपालमा सबैभन्दा ठूलो स्वास्थ्य समस्याको रूपमा स्थापित हुँदैछ । यो रोग बढ्दै जानुमा सरकारी र गैरसरकारी निकायहरूलाई नेपालमा हृदयघातसम्बन्धी रोगको गम्भीरताका बोध नहुनु र यसको नियन्त्रणतर्फ बढ्दम नचालिनु प्रमुख कारणहरूमध्ये एक हो ।

अन्त्यमा नेपालमा बढ्दै गइरहेको हृदयघातको समस्याबाट बृद्ध र धनीवर्ग मात्र नभई भन् युवा पीढी र त्यसमा पनि गरिबवर्गका व्यक्तिहरू पीडित हुँदै गैरहेको दृश्य देखिन थालेको छ । भोलि गएर

हाम्रो जस्तो गरिब मुलुकमा हृदयघातजस्तो खर्चालु र ज्यानमारा रोगले ठूलो समस्या उत्पन्न गराउनेछ भन्ने कुरामा शंका छैन । सम्बन्धित निकायहरुले आजैदेखि आवश्यक कदम चाल्नेतर्फ ध्यान नदिने हो भने भोलिका दिनहरुमा हामीले पछुताउनुपर्ने हुन्छ ।