

හෘදයාබාධ (Heart Attack)

හෘදයාබාධ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද?

- මාෂාඩ වර්ග - රුධිර නාල අවහිර කරන ලේ කැටිති දියවීම සඳහා ගන්නා ප්‍රතිකාර
- Angioplasty & Stent - බැලුමක් බිමබිම වැනි උපකරණයක් මගින් අවහිර වූ හෘද නාලය විවෘත කර කුඩා බටයක් (Stent) සවිකර එම අවහිර වූ කොටස සඳා තත්වයට පත් කරමි
- Bypass Surgery - ශල්‍යකර්මයක් මගින් අවහිර වූ රුධිර නාල මගහර රුධිරය ගලා යෑමට සැලැස්වීම. මෙහිදී රුධිර නාල බද්ධ කිරීමක් සිදු කරයි.
- Implantable Condiac Defibrillator - සමහර අයගේ හෘදයේ ඇතිවන අසාමාන්‍ය රිද්මයක් පාලනය කිරීමට මෙවැනි උපකරණයක් බද්ධ කිරීමට සිදුවිය හැකිය.
- දීර්ඝකාලීන මාෂාඩ නිර්දේශ කිරීම - ඔබට හෘදයාබාධයක් වැළැක්ව පසු දීර්ඝ කාලීනව පාවිච්චි කිරීම සඳහා මාෂාඩ වර්ග කිහිපයක් නිර්දේශ කරනු ලැබේ.



වෛද්‍ය හර්ෂ අලුත්ගේ

Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre

අද දින සමාජයේ සුලභ එමෙන්ම වඩාත් කතාබහට ලක්වන රෝගී තත්වයක් වන හෘදයාබාධ පිළිබඳව අපි අද සාකච්ඡා කරමු.

හෘදයාබාධ යනු කුමක්ද ?

අපගේ හෘදය වස්තුවේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා එහි මාංශපේශි වලට හිසි පරිදි ඔක්සිජන් හා පෝෂණ ද්‍රව්‍ය වල අඩන්ති සැපයුමක් අවශ්‍ය වේ.

එම සැපයුම ලැබෙන්නේ හෘදය වස්තුවේ මාංශ පේශිවලට රුධිරය සපයන ප්‍රධාන නාල 2ක් හා එහි ශාඛා මගිනි. (Coronary arteries)

එම රුධිර නාල ලේ කැටියක් මගින් අවහිර වීම මගින් හෘදයේ මාංශ පේශිවලට රුධිර සැපයුම අඩාල වී සම් ප්‍රදේශයක මාංශ පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපන වීම Myocardial Infarction ලෙස හැඳින්වේ.

මෙම තත්වයට පසුබිම් වූ ක්‍රියාවලිය හෘද රෝග හෙවත් Coronary Artery Disease ලෙස හඳුන්වන අතර මෙහිදී සිදුවන්නේ රුධිර නාල වල බිත්ති මත මේදය තැන්පත් වීමට බිත්ති කුඩාවී අවහිරවීම හේතුවෙන් හෘදයේ මාංශපේශිවලට රුධිර සැපයුම අඩාල වීමයි. හෘදයාබාධයක හිමුරුතාව (Security) තීරණය වන්නේ කොපමණ මාංශපේශි ප්‍රමාණයක් අඩපන වී ඇතිද යන්න මතයි.

හෘදයාබාධයක් යනු ඉතා හදිසි රෝගී තත්වයකි Medical Emergency එබැවින් ඔබට හෘදයාබාධයක් ඇතැයි සැක කෙරෙන රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් වහාම 000 කතාකර ගිලන් රථයක සේවය ලබාගැනීමට අවශ්‍ය වේ.

හෘදයාබාධයක් ඇති බවට සැක කෙරෙන රෝග ලක්ෂණ (Warning Signs) මොනවාද?

මෙම රෝග ලක්ෂණ පුද්ගලයාගේ පුද්ගලයාට වෙනස් වන අතර පපුවේ

ඇතිවන වේදනාව මෙහි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණය වෙයි. නමුත් සමහර අයෙකුට ඉතා සුළු පපුවේ වේදනාවක් පමණක් ඇතිවන අතර සමහර විට කිසිදු පපුවේ වේදනාවක් නොමැතිව වුවද හෘදයාබාධයක් ඇතිවිය හැක. උදාහරණයක් ලෙස දියවැඩියා රෝගීන් හට Silent Heart Attack ලෙස මෙවැනි තත්වයක් ඇතිවිය හැකිය.

හෘදයාබාධයකදී ඇතිවන පපුවේ වේදනාව පපුවේ තදවීමක් හේවත් පපුව මත අධික තෙරපුමක් ඇති වී හුස්ම නිරවීමට ලක්වීමක් වැනි තත්වයකි (Heaviness in chest)

එසේම මෙම වේදනාව හෝ තද ගතිය පපුව ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයට අමතරව උරහිස,බෙද්ල, හිකට, අත් හෝ පපුව පිටුපස ප්‍රදේශයේ වුවද ඇතිවිය හැකිය.

එසේම ඉහත කී වේදනාවට අමතරව පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණද පෙන්නුම් කල හැකිය.

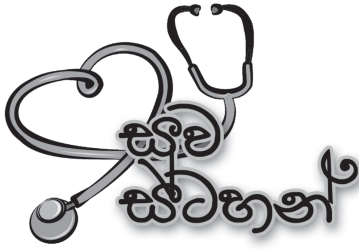
- හුස්ම ගැනීම අපහසු වීම
- වමනය කිරීමට අවශ්‍ය වීම (Nausea)
- දහඩිය ඇමීම
- ක්ලාන්ත ලැබීම (Dizziness or Light-headedness)

ඉහත රෝග ලක්ෂණ බොහෝවිට ඝෂණිකව ඇතිවන අතර බොහෝ අයට යම්කිසි වේග-සකර වැඩක් කරන විට (Exertion) ඇතිවේ. එසේ නැතහොත් අධික සතුට හෝ වේදනාව වැනි ඔබගේ හැඟීම් උද්දීපනය වන අවස්ථාවක ඇතිවිය හැකිය. (Emotional Disturbance)

හෘදයාබාධයක් ඇති බවට සැක කරන විට ඔබ කල යුත්තේ කුමක්ද ?

වහාම හදිසි ඇමතුම් දුරකථන අංක 000 වලට කතාකර ඇමිබ්ලුන්ස් රථයක සේවය ලබා ගත යුතුය.

එකිනෙක රෝගීන්ගේ වෙනස් රෝග ලක්ෂණ හා හිමුතාවයන් පෙන්නවන බැවින් ඔබ දුරකථනයෙන් අමතන විට එම පවතින රෝග ලක්ෂණ අනුව කළ යුතු දේවල් ඔබට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. ගිලන් රථ සේවකයන් (Paramedics) මෙවැනි අවස්ථාවක කලයුතු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ගැන



මනා ලෙස පුහුණුවක් ලබා ඇති බැවින් ඔවුන්ගේ සේවය ලබා ගැනීම වැදගත්ය. ඔබ විසින් රෝගියාට රෝහලකට රැගෙන යාම ඔහුගේ ජීවිතයට මෙන්ම ඔබගේ ඇතිකරවිය හැක.

හෘදයාබාධයක් තීරණය කරන්නේ කෙසේද (Diagnosis of Heart Attack)

හෘදයාබාධයක් ඇතිවීමේ අවධානම් සාදක පවතින අයෙකුට ඉහත කී රෝග ලක්ෂණ පවති නම් ඔහුට හෝ ඇයට හෘදයාබාධයක් වැළඳී තිබීමේ ඉඩකඩ වැඩිය. පහත සඳහන් පරීක්ෂණ එකක් හෝ කිහිපයක් සිදුකර හෘද-යාබාධයක් ඇති නැති මෙම හෘදයාබාධයක් ඇති වුවා සේ සලකා ප්‍රතිකාර හා වෛද්‍ය උපදෙස් වලට යොමු කිරීම වැදගත්ය.

- ECG පරීක්ෂණය
- රුධිර පරීක්ෂාව
- Coronary Angiogram නමැති විශේෂ විකිරණ පරීක්ෂණය

උප : Aspirin - රුධිරය ඝනවීම වැළැක්වීමට Statins - කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනයට

මෙම මාෂාඩ භාවිතය මගින් නැවතත් හෘදයාබාධයක් ඇතිවීමේ ඉඩකඩ අවම කර ගත හැක.

හෘදයාබාධ ඇතිවීමට අවදානම් සාදක (Risk Factors) කවරේද?

1. ළමිපානය
2. අධික කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම
3. ව්‍යායාම අඩුබව
4. වැරදි ආහාර පුරුදු
5. අධික රුධිර පීඩනය
6. තරබාරු කම
7. දියවැඩියාව

එසේම වයස්ගතවීම, පිරිමි උදවියට හා පවුලේ අයෙකුට හෘදයාබාධයක් වැළඳී තිබීම යන කරුණුද අවධානම වැඩි කිරීමට හේතු වේ.

හෘදයාබාධ ඇතිවීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද ?

ඔබගේ ජීවන රටාව වෙනස් කිරීම මෙයට ඇති හොඳ ක්‍රමයයි.

1. ළමිපානය නතර කිරීම
2. අධික මේද හා කැලරි සහිත ආහාර අඩු කිරීම
3. ව්‍යායාම කිරීම
4. ශරීරයේ බර අඩුකර ගැනීම
5. අධික රුධිර පීඩනය දිය-වැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝග පවති නම් නියමිත පරිදි මාෂාඩ ලබාගෙන ඒවා පාලනය කර ගැනීම