மாரடைப்பு அபாயம்: மகளிரைக் காக்க என்ன வழி?

கு.கணேசன்
பொதுநல மருத்துவர்
தொடர்புக்கு: gganesan55@gmail.com

ஆபத்துக் காரணிகளைக் கண்டறிந்து, மாரடைப்பு வருமுன் காப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகளிலும் அக்கறை காட்டினால், பெண்களின் உயிருக்குப் பாதுகாப்பு கிடைத்துவிடும்!

மாரடைப்பு தொடர்பாக, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவ மனையின் இதயநலத் துறை மருத்துவர்கள் மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வின் முடிவை 'குளோபல் ஹார்ட்' (Global Heart) எனும் சர்வதேச மருத்துவ இதழ் சமீபத்தில் வெளியிட்டுள்ளது. அதில் மனித உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் 'ஸ்டெமி' (STEMI) வகை மாரடைப்பு குறித்துப் புதிய தகவல்கள் வந்துள்ளன. அதன் அடிப்படையில் இதுவரை பொதுச் சமூகம் கொண்டிருந்த சில மருத்துவ நம்பிக்கைகள் மீளாய்வுக்கு உட்பட்டுள்ளன.

'ஸ்டெமி' வகை மாரடைப்பு: 'இதய மின்னலை வரைபட'த்தில் (ECG) மாரடைப்பை உறுதிப்படுத்தும் புகுதிகளில் 'எஸ்டி' (ST) எனும் பகுதி குறிப்பிடத்தகுந்தது. ஒருவருக்கு எடுக்கப்படும் இதய மின்னலை வரைபடத்தில் 'எஸ்டி' உயர்ந்த நிலையில் இருந்தால், அந்த நபருக்கு 'ஸ்டெமி' வகை மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று பொருள். 'ST elevation myocardial infarction–STEMI' என்பது இதன் மருத்துவப் பெயர். இது ஒரு கடுமையான மாரடைப்பு. இதயத் தமனிகள் முழுவதுமாக அடைத்துக்கொள்ளும்போது வருவது. இது ஏற்பட்டுள்ள நபருக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும். தவறினால், உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாகும். ஒரு புள்ளிவிவரப்படி, இந்தியாவில் ஆண்டுதோறும் 30 லட்சத்துக்கும் அதிகமானோருக்கு இவ்வகை மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

வழக்கத்தில், இந்த வகை மாரடைப்பு ஏற்படுபவர்களுக்குச் சில மாற்றத்தகுந்த ஆபத்துக் காரணிகள் (Modifiable Risk factors) காணப்படும். அதாவது உயர் ரத்த அழுத்தம், உடற்பருமன், நீரிழிவு போன்றவை இருந்திருக்கும். ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரித்திருக்கும். புகைப் பழக்கம் இருக்கும். இம்மாதிரியான 'எச்சரிக்கை மணிகளால்' இவர்களில் பலரும் விழித்துக்கொள்வார்கள். இதய மின்னலை வரைபடம், டிரெட்மில், எக்கோ, ரத்தப் பரிசோதனைகள், இதயநலம் சார்ந்த முழு உடல் பரிசோதனை (Cardiac master health check-up) ஆகியவற்றை மேற்கொண்டு, தகுந்த மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்று, மருந்துகள் மூலமும் நடைப்பயிற்சி உள்ளிட்ட சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளாலும் மாரடைப்பு ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வார்கள். இந்த ஆபத்துக் காரணிகளை அலட்சியப்படுத்துபவர்கள் மாரடைப்பை எதிர்கொள்வார்கள்.

ஆய்வின் நோக்கம்: சமீபகாலமாக, மேற்சொன்ன ஆபத்துக் காரணிகள் இல்லாதவர்களுக்கும் 'ஸ்டெமி' வகை மாரடைப்பு ஏற்படுவது அதிகரித்துவருகிறது. இவர்களை முன்கூட்டியே எச்சரிப்பது அவசியமாகிறது. அப்படியானால், யாருக்கு, எந்த வகையினருக்கு இம்மாதிரியான மாரடைப்பு வருகிறது, காரணம் என்ன என்பதை அறிய வேண்டும். இதற்காகச் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் 2018 செப்டம்பர் முதல் 2019 அக்டோபர் வரை இதயநலப் பிரிவில் பதிவானவர்களிடம் ஓர் ஒப்பீட்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. மொத்தம் 2,379 பேர் இந்த ஆய்வில் கலந்துகொண்டனர். இவர்கள் எல்லோரும் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்; முதல் முறையாக 'ஸ்டெமி' வகை மாரடைப்பு ஏற்பட்டுச் சிகிச்சைக்கு வந்தவர்கள்.

ஆய்வின் முடிவுகள்: இரண்டு ஆண்டுகள் மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ஆய்வில் மூன்று முக்கியத் தகவல்கள் வெளிவந்துள்ளன. முதலாவது தகவல், திடீரெனக் கடுமையான மாரடைப்பு ஏற்பட்டுச் சிகிச்சைக்கு வந்தவர்களில் நான்கில் ஒருவருக்கு எந்தவித ஆபத்துக் காரணியும் காணப்படவில்லை. அதாவது, 'முதல்நாள் வரை எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. திடீரென்று நெஞ்சுவலி வந்துவிட்டது' என்று சிகிச்சைக்கு வந்தவர்கள் இவர்கள். இரண்டாவது தகவல், இவ்வாறு ஆபத்துக் காரணிகள் இல்லாமல் மாரடைப்பு ஏற்பட்டவர்களில் பொருளாதார வசதி குறைந்தவர்களே அதிகம். மூன்றாவது, இவர்களில் ஆண்களைவிடப் பெண்களே அதிகம்.

இந்த முடிவுகளின்படி, ஆபத்துக் காரணிகள் இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே மாரடைப்பு ஏற்படும் என்ற பொதுச் சமூகத்தின் நம்பிக்கை இப்போது மீளாய்வுக்கு உட்படுகிறது. ஆபத்துக் காரணிகள் இல்லாதவர்களுக்கும் மாரடைப்பு ஏற்படலாம் என்று இந்த ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளதுதான் அதற்குக் காரணம். அடுத்து, இதுவரை பண வசதி படைத்தவர்களுக்குத்தான் மாரடைப்பு ஏற்படும் என்று பொதுப்புத்தியில் பதிந்துள்ள தகவல் தவறு என்பது இதில் உறுதியாகியுள்ளது. அதாவது, மாரடைப்பு ஏற்பட மேம்பட்ட பொருளாதாரப் பின்னணி இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. மூன்றாவதாக, ஆண்களைப் போலவே பெண்களுக்கும் எப்போது வேண்டுமானாலும் மாரடைப்பு ஏற்படலாம் என்கிறது இந்த ஆய்வு. இதன் மூலம் பெண்களுக்குச் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் காரணமாக, அவர்களுக்கு மாத விடாய் நிற்கும்வரை மாரடைப்பு ஏற்படாது எனும் நம்பிக்கை தகர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

காரணங்களும் தீர்வுகளும்: பொதுச் சமூகத்தில் உள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால், பொருளாதாரத்தில் கீழ்நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு குறித்த புரிதல் அவ்வளவாக இல்லை; ஆபத்துக் காரணிகள் குறித்த விழிப்புணர்வும் இல்லை. அப்படியே இருந்தாலும், நோய்த் தடுப்பு மருத்துவச் சோதனைகளை (Preventive health check-ups) மேற்கொள்ள அவர்களின் பொருளாதாரம் இடம் கொடுப்பதில்லை. இந்தக் காரணங்களால், இவர்கள் திடீரெனக் கடுமையான மாரடைப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். இந்தச் சூழலை மாற்ற வேண்டும்.

தமிழகத்தில் 'மக்களைத் தேடி மருத்துவம்' மூலம் ஆபத்துக் காரணிகளைக் கொண்டிருப்பவர்களை இனம் காண முடியும். மாவட்ட மருத்துவமனைகளில் இதயநலம் சார்ந்த முழு உடல் பரிசோதனைகளை முறையான இடைவெளிகளில் இலவசமாக மேற்கொள்ள அவர்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும். மேலும், மாரடைப்புச் சிகிச்சைக்குத் தேவையான விலை அதிகமுள்ள முதல்நிலை மருந்தை அரம்பச் சுகாதார நிலையங்களிலும் கிடைப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யப்போவதாகத் தமிழகச் சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் மா.சுப்பிரமணியன் சமீபத்தில் அறிவித்துள்ளார். இது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது. மற்ற மாநிலங்களுக்கு வழிகாட்டக்கூடிய முன்மாதிரி முன்னெடுப்பும்கூட. பொருளாதாரத்தில் நலிந்தவர்களின் உயிர் காக்க இந்த ஏற்பாடு மிகுந்த நன்மையைத் தரும்.

பெண்களைக் காக்க: நவீன வாழ்க்கைமுறையில் ஆண், பெண் சமத்துவம் குறித்துப் பேசப்படும் இந்த நாளிலும், மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை பொதுச் சமூகத்தில் பெண்கள் இரண்டாம்பட்சமாகவே கருதப்படுகின்றனர். இன்றைய சமூகப் பழக்கவழக்கங்கள் அப்படி அமைந்திருப்பதுதான் அதற்குக் காரணம். உதாரணத்துக்கு, நோய்த் தடுப்பு மருத்துவச் சோதனைகள், தொடர் சிகிச்சைகள் போன்றவற்றில் ஒரு குடும்பத் தலைவருக்குக் கொடுக்கப்படும் முக்கியத்துவம் குடும்பத் தலைவிக்குக் கிடைப்பதில்லை. அதிலும் சாமானியர்களின் வீடுகளில், திருமணமான பெண்களில் பெரும்பாலானோர் தங்கள் குழந்தைகள் நலத்திலும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் நலத்திலும் காட்டும் அக்கறையைத் தங்கள் உடல்நலத்தைக் காப்பதில் செலுத்துவதில்லை. அதனாலேயே மாரடைப்பு தொடர்பான ஆபத்துக் காரணிகள் அவர்களிடம் இருப்பதை முன்கூட்டியே அறிய முன்வருவதில்லை. இன்னும் சிலர், உடலில் மறைந்திருக்கும் ஆபத்துக் காரணிகள் வெளியில் தெரிந்துவிடும் என்ற பயத்தில் மருத்துவச் சோதனைகளை மேற்கொள்வதில்லை. அதேவேளை, ஆபத்துக் காரணி இல்லை அல்லது தெரியவில்லை என்பதாலேயே அவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படாது என்பதற்கும் உத்தரவாதமில்லை.

ஆகவே, பெண்கள் நலத்துடன் இருந்தாலும், வயதுக்கு ஏற்ப இதயநலம் சார்ந்த முழு உடல் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டுவிட வேண்டும் என்னும் விழிப்புணர்வை அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் கடத்த வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம். பொருளாதார வசதியில் மேம்பட்ட பெண்கள் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் மூலம் நோய்த் தடுப்பு மருத்துவச் சோதனைகளை மேற்கொண்டுவிடலாம். சாமானியர்களுக்கு அரசுதான் உதவ வேண்டும். வேலைக்குப் போகும் பெண்களால் 'மக்களைத் தேடி மருத்துவ'த்தை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடிவதில்லை. இவர்களுக்குப் பயனளிக்கும் வகையில் ஒரு மாற்று யோசனை: தமிழகத்தில் ஆரம்பச் சுகாதார நிலையங்களில் மாதந்தோறும் மருத்துவ முகாம்கள் நடத்தப்பட இருப்பதாகச் சுகாதாரத் துறை அறிவித்திருக்கிறது. அவற்றில் வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் இதயநலப் பரிசோதனைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து, ஆபத்துக் காரணிகளைக் கண்டறிந்து, மாரடைப்பு வருமுன் காப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகளிலும் அக்கறை காட்டினால், பெண்களின் உயிருக்குப் பாதுகாப்பு கிடைத்துவிடும்.