ল্যাবএইড
PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH INTERNATIONAL ACCREDITED
এনএবিএইচ স্বীকৃত দেশের একমাত্র হাসপাতাল

সুখেঅসুখে

স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রকাশনা

বর্ষ ১৪, সংখ্যা ৪৪, এপ্রিল ২০২৪

না থাকলে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি জীবন হবে দীর্ঘ ও সুখী

HOTLINE 10606

ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ও অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস

শুধুমাত্র সময়মত সঠিক চিকিৎসাই শতকরা ৯৫ ভাগ মারাত্মক অসুস্থ রোগীকে মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচাতে পারে। তাই হঠাৎ অসুস্থতায় বা দূর্ঘটনায় ঝুঁকি না নিয়ে রোগীকে সরাসরি নিয়ে আসুন আমাদের হাসপাতালে অথবা ফোন করুন অ্যাম্বুলেন্সের জন্য। আমাদের ভ্রাম্যমান আইসিইউ ও সিসিইউ সম্বলিত অ্যাম্বুলেন্স রোগীর কাছে পৌঁছানো মানে তখন থেকেই রোগীর পরিপূর্ণ চিকিৎসা শুরু। ল্যাবএইড জরুরি বিভাগের বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, দক্ষ নার্স ও স্বাস্থ্যকর্মীরা সব ধরণের জরুরি চিকিৎসাসেবা দিতে প্রস্তুত ২৪ ঘন্টা।

২৪ ঘণ্টা
জরুরি চিকিৎসা বিভাগ

....ভ্রাম্যমান হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়

যেসব কারণে জরুরি চিকিৎসা প্রয়োজন:

- বুকে ব্যথা / শ্বাসকষ্ট / স্ট্রোক
- মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়া / অজ্ঞান হয়ে যাওয়া / খিচুনি হওয়া
- যে কোনো এক্সিডেন্ট যেমন, হেড ইনজুরি, হাড় ভাঙ্গা ইত্যাদি
- পুড়ে যাওয়া
- প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যাওয়া
- জরুরি ডেলিভারি
- অ্যাজমা রোগীদের হঠাৎ শ্বাসকষ্ট শুরু হওয়া
- চোখে, কানে, নাকে, গলায় কিছু আটকে গেলে
- কিডনি রোগীর ২৪ ঘন্টা ডায়ালাইসিস
- শিশুদের জরুরি চিকিৎসা

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ১৩৩৩ ৩৩৩৭
২৪ ঘন্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ২১১১

LABAID

ল্যাবএইড হাসপাতাল

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ফোন : ৯৬৭৬৩৫৬, ৫৮৬১০৭৯৩-৮
ওয়েব : www.labaidgroup.com, ই-মেইল : info@labaidgroup.com

সুখে অসুখে

বিশ্বব্যাপী করোনারি হার্ট ডিজিজে আক্রান্ত রোগীদের ৩ ভাগের ২ ভাগ রোগী মারা যায় হাসপাতালের বাইরে বা হাসপাতালে নেওয়ার পথে। এর মূল কারণ—লক্ষণ দেখা দিলেও গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা ভেবে সময় নষ্ট করা। গবেষণায় দেখা যায়, বয়স ত্রিশের পর সাধারণত যে ব্যথাকে গ্যাস্ট্রিকের বলে মনে করা হয়, তার অধিকাংশই আসলে হার্ট অ্যাটাক। এ ছাড়া মনে রাখতে হবে, দীর্ঘদিন ধরে ঘন ঘন শ্বাসকষ্ট হলে ৯০ শতাংশ ক্ষেত্রে তা হৃদ্‌রোগ।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, পৃথিবীতে প্রতি ১৩ জনের একজন হৃদ্‌যন্ত্র ও রক্তনালির রোগে ভুগছে। হৃদ্‌রোগে মৃত্যুর অন্যতম কারণ হিসেবে দেখা গেছে, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস। আমাদের দেশে প্রায় তিন কোটি মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ৫০ শতাংশ মানুষ কার্ডিওভাস্কুলার রোগে মারা যায়।

সম্প্রতি বাইপাস সার্জারিতে ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল ছুঁয়েছে ১২ হাজার সফল সার্জারির মাইলফলক। বিদেশে যাওয়ার চেয়ে দেশের ভেতরেই এ রোগের সুচিকিৎসার কারণে রোগীদের ভোগান্তি কমেছে। বাংলাদেশ এখন হৃদ্‌রোগ চিকিৎসায় গর্ব করে।

আমাদের সুখে অসুখের বর্তমান সংখ্যাটি হৃদ্‌রোগ নিয়ে। হৃদ্‌রোগের নানা ধরন, প্রতিকার ও চিকিৎসা নিয়ে লিখেছেন দেশের শীর্ষস্থানীয় হৃদ্‌রোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ। এসব লেখায় রয়েছে হার্টের যত্ন, হার্টের রোগীর জীবনযাপন পদ্ধতি ও সার্জারি পরবর্তী করণীয় বিষয়ে সুস্পষ্ট দিকনির্দেশনা।

আশা করি, সুখে অসুখের এ সংখ্যাটি আপনাদের উপকারে আসবে।

সম্পাদক
ডা. এ এম শামীম

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, **ফোন :** ৫৮৬১০৭৯৩-৮, **ফ্যাক্স :** ৮৮-০২-৯৬১৫৪৯৭
ই-মেইল : info@labaidgroup.com, **ওয়েব :** www.shukheoshukhe.com

✆10606

LABAID Diagnostics ...Home of Trust | CAP ACCREDITED COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS

ল্যাবএইড হেলথ চেক-আপ

বছরজুড়ে সুস্থ থাকুন, স্বাস্থ্য পরীক্ষা নিয়মিত করুন

ল্যাবএইড হেলথ চেক-আপ প্যাকেজের মাধ্যমে শরীরের সুস্থ থাকা রোগকে শুরুতেই চিহ্নিত করুন। নিজেকে রাখুন সুস্থ, নিরোগ ও কর্মচঞ্চল।

প্যাকেজসমূহ এখন বিশেষ মূল্যছাড়ে:

ওয়েলনেস ওমেন চেক-আপ

এক্সিকিউটিভ হেলথ চেক-আপ

জেনারেল হেলথ চেক-আপ

স্ট্যান্ডার্ড হেলথ স্ক্রিনিং প্যাকেজ

ওয়েলনেস ভিটামিন ডি প্রোফাইল

বেসিক হেলথ চেক-আপ

বছরে একবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে সারা বছর থাকুন সুস্থ ও কর্মচঞ্চল

ওয়েলনেস ওমেন চেক-আপ

- TC/DC/HB%/ESR+Platelets Count-PMCT/CBC
- Lipid Profile (F)
- HbA1c
- HBs Ag (Chemiluminescence)
- TSH
- Uric Acid Serum
- Bilirubin Serum
- CA-125
- Creatinine Serum
- Urea Serum
- Electrolytes Serum
- Paps Smear
- Mammography Both Breasts
- ALT (SGPT) Serum
- Alkaline Phosphatase Serum
- Urine R/M/E Special
- ECG
- X-Ray 1 Film 100% CXR PA Digital
- USG of Whole Abdomen 4D

এক্সিকিউটিভ হেলথ চেক-আপ

- TC/DC/HB%/ESR+Platelets Count-PMCT/CBC
- Lipid Profile Serum (F)
- Uric Acid Serum
- HbA1c
- TSH
- HBs Ag (Chemiluminescence)
- Electrolytes Serum
- Urea Serum
- Creatinine Serum
- ALT (SGPT) Blood
- Bilirubin Serum
- Alkaline Phosphatase Serum
- Urine R/M/E Special
- ECG
- X-Ray 1 Film 100% CXR PA Digital

জেনারেল হেলথ চেক-আপ

- TC/DC/HB%/ESR+Platelets Count-PMCT/CBC
- Glucose Random Plasma/FBS
- Lipid Profile (F/R)
- ALT (SGPT)
- Creatinine Serum
- HBs Ag (Chemiluminescence)
- TSH
- Urine R/M/E
- ECG
- X-Ray 1 Film 100% CXR PA Digital
- USG of Whole Abdomen 4D

স্ট্যান্ডার্ড হেলথ স্ক্রিনিং প্যাকেজ

- TC/DC/HB%/ESR+Platelets Count-PMCT/CBC
- Glucose Fasting Plasma
- Glucose 2hrs ABF Blood
- CUS Fasting
- CUS 2hrs ABF
- Lipid Profile (F)
- ALT (SGPT)
- Creatinine Serum
- HBs Ag (Chemiluminescence)
- Urine R/M/E
- Uric Acid Serum
- ECG
- X-Ray 1 Film 100% CXR PA Digital
- USG of Whole Abdomen 4D
- Echo Cardiography

ওয়েলনেস ভিটামিন ডি প্রোফাইল

- Vitamin D Test
- CBC

বেসিক হেলথ চেক-আপ

- CBC
- Lipid Profile
- Blood Sugar RBS
- Serum Creatinine
- ECG

✆ ০১৭ ৬৬৬৬ ২৬৬১

ল্যাবএইড ওয়েলনেস সেন্টার, কলাবাগান
বাড়ি ৬৬, কলাবাগান, ঢাকা ১২০৫, ওয়েব: www.labaidgroup.com

সূচিপত্র

বর্ষ ১৪, সংখ্যা ৪৪, এপ্রিল ২০২৪

- হৃদ্‌রোগ চিকিৎসায় এনজিওপ্লাস্টি, পেসমেকার ও বাইপাস সার্জারির পর রোগীদের করণীয় ০৭
- চল্লিশোর্ধ্ব ডায়াবেটিস ও শ্বাসকষ্টের রোগীদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি ০৯
- হঠাৎ বুকে ব্যথার কারণ ও করণীয় ১১
- গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা : বয়স ত্রিশের পর অর্ধেকই আসলে হার্ট অ্যাটাক ১৩
- করোনারি হার্ট ডিজিজের কারণ, লক্ষণ ও চিকিৎসা ১৫
- হৃদ্‌রোগের চিকিৎসায় বাইপাস সার্জারি ১৭
- হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওর : সচেতন হোন ১৯
- হার্টের মাংসপেশির অসুখ কার্ডিওমায়োপ্যাথি ২২
- যে লক্ষণ দেখলে হৃদ্‌রোগীকে হাসপাতালে নেবেন ২৪
- বাতজ্বর থেকে হতে পারে বাতজনিত হৃদ্‌রোগ ২৬
- নারীদের মধ্যে বাড়ছে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি ২৯
- কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া : হৃৎপিণ্ডের স্পন্দনজনিত জটিলতা ৩১
- উচ্চ রক্তচাপে বাড়তে পারে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি ৩৩
- শিশু কি জন্মগত হৃদ্‌রোগে ভুগছে ৩৫
- হৃৎপিণ্ডের যত্নে করণীয় ৩৭
- হার্টে ব্লক : অ্যাসপিরিন কত দিন খাবেন ৪০
- পরোক্ষ ধূমপানে শিশুদের হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি ৪২
- হৃদ্‌রোগীদের খাদ্যাভ্যাস : কী খাবেন, কী খাবেন না ৪৪

সুখে ও অসুখে

Ceftriaid

Ceftriaxone

500 mg IM
500 mg IV
1 gm IV
2 gm IV
Injection

ACS DOBFAR, Italy
European API
ACS DOBFAR, Italy

...in emergencies & critical infections

- Highly effective in surgical prophylaxis
- Faster and immediate action in critical infections
- Safe & effective for neonates, infants, children & adults

Labaid Pharma Quality First...

Scan here to find our page instantly :
"Like" us on
facebook
fb.com/labaidpharmaceuticals

LABAID
PHARMACEUTICALS LIMITED
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212
Phone : 88 02 222299910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician

হৃদ্‌রোগ চিকিৎসায় এনজিওপ্লাস্টি, পেসমেকার ও বাইপাস সার্জারির পর রোগীদের করণীয়

ডা. আ প ম সোহরাবুজ্জামান

এমবিবিএস, এমডি, এফসিপিএস
অধ্যাপক ও সিনিয়র কনসালট্যান্ট কার্ডিওলজিস্ট
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল
সম্মানিত ফ্যাকাল্টি, স্কুল অফ হেলথ সায়েন্স
স্টেট ইউনিভার্সিটি অফ বাংলাদেশ

করোনারি এনজিওপ্লাস্টি, পেসমেকার ও বাইপাস সার্জারি হৃদ্‌রোগের অত্যন্ত পরিচিত চিকিৎসাপদ্ধতি। রোগের ধরন, মাত্রা ও পরিস্থিতি অনুযায়ী এগুলো দেওয়া হয়ে থাকে। এই চিকিৎসাগুলোর পূর্ববর্তী ও পরবর্তী সময়ে রোগীকে বেশ কিছু নির্দেশনা মেনে চলতে হয়। বিশেষত চিকিৎসা গ্রহণের পরবর্তী সময়টা রোগীর জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। এ সময়ে জীবনযাপনে যেমন সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়, তেমনই মেনে চলতে হয় কতগুলো বিধিনিষেধ। একটু এদিক-ওদিক হলে চিকিৎসা ব্যর্থ হতে পারে। রোগী অধিকতর জটিল অবস্থায় পড়ে যেতে পারেন। রোগের সর্বোচ্চ নিরাময় নিশ্চিত করতে এবং চিকিৎসা-পরবর্তী জটিলতা কমাতে নিম্নোক্ত নির্দেশনাবলি অনুসরণ করা জরুরি।

এনজিওপ্লাস্টির পর করণীয়

সাধারণত এনজিওপ্লাস্টির ছয় ঘণ্টার মধ্যেই রোগী হাঁটাচলা করতে পারেন। এক থেকে দুই দিনের মধ্যে হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেওয়া হয়। তবে বাড়ি যাওয়ার পর একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত রোগীকে নিম্নোক্ত নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করতে হবে।

- উঁচু-নিচু জায়গায় নয়, মসৃণ বা সমতল জায়গায় হাঁটাহাঁটি করবেন। প্রথম দুই-তিন দিন সিঁড়িতে ওঠানামা করবেন না।
- শরীরচর্চা, ভারী জিনিস বহন করা, কোনো কিছু নিচ থেকে ওপরে তোলা, গাড়ি চালানো, খেলাধুলা—অন্তত দুই দিন এসব বিষয় এড়িয়ে চলতে হবে।
- অন্তত এক সপ্তাহ শারীরিক মিলন থেকে দূরে থাকতে হবে।
- প্রথম এক সপ্তাহ গোসল বা সাঁতার এড়িয়ে চলবেন। প্রয়োজনে গোসল করা যেতে পারে, তবে সার্জারির ক্ষতস্থানটি যেন না ভেজে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। ২৪-৪৮ ঘণ্টা জায়গাটি শুকনো রাখতে হবে।
- পোশাক পরিধানের ক্ষেত্রে হাত-পা নাড়াচাড়ার ব্যাপারেও লক্ষ রাখতে হবে।

- ক্ষতস্থান দিয়ে রক্ত বের হলে বা স্থানটি ফুলে গেলে বসে বা দাঁড়িয়ে না থেকে শুয়ে পড়ুন এবং লক্ষ রাখুন ওই স্থানে যেন চাপ না লাগে।
- অবস্থা যদি বেশি খারাপ হয়, যেমন—রক্ত বন্ধ না হওয়া, অতিরিক্ত ক্লান্তিভাব, মাথা ঘোরা, জ্বর আসা, হৃৎস্পন্দনে হেরফের, শ্বাসকষ্ট—প্রভৃতি সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

সার্জন অ্যাকে সেনিং ১৯৫৮ সালের ৪ অক্টোবর ৪৩ বছর বয়সী আর্নে লারসনের হৃৎপিণ্ডে প্রথম পেসমেকার স্থাপন করেন। তিনি ২০০১ সাল পর্যন্ত বেঁচে ছিলেন। ৮৬ বছর বয়সে মারা যান।

পেসমেকার ব্যবহারকারীর জন্য করণীয়

- বুকের যে পাশে পেসমেকার লাগানো সে পাশের হাত দিয়ে ভারী কিছু তুলবেন না।
- পেসমেকার লাগানো স্থানে খোঁচাখুঁচি বা মালিশ করবেন না।
- চুম্বকীয় ও বৈদ্যুতিক তরঙ্গ থেকে নিরাপদ দূরে থাকতে হবে। মুঠোফোন, কানফোন, ধাতু নির্ণায়ক প্রভৃতি এড়িয়ে চলতে হবে। মুঠোফোন অন্তত ছয় ইঞ্চি দূরে রাখবেন।
- যে পাশে পেসমেকার, সে পাশের বুকপকেটে মুঠোফোন রাখবেন না। এমনকি মুঠোফোনে কথা বলার ক্ষেত্রে ওই পাশের কানে মুঠোফোন ধরবেন না। অর্থাৎ ডান পাশে পেসমেকার থাকলে বাঁ পাশের কানে মুঠোফোন রেখে কথা বলবেন।
- বিমানবন্দর, বড়বাজারের মতো জায়গায় নিরাপত্তা তল্লাশির সময় ধাতু নির্ণায়ক এড়িয়ে চলুন।
- আঁটসাঁট জামাকাপড় পরবেন না।
- বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, হাঁচি-কাশি, হেঁচকি, ওজন বৃদ্ধি, পা ফোলা—প্রভৃতি সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

বাইপাস সার্জারির পর করণীয়

- চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী, নিয়মিত সাবান-পানি দিয়ে সতর্কভাবে ক্ষতস্থান পরিষ্কার করবেন এবং এরপর শুকিয়ে নেবেন।
- একই জায়গায় একই ভঙ্গিতে পনেরো মিনিটের বেশি দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
- ভারী জিনিস ওঠানো-নামানো, কোনো কিছু ধাক্কা বা টান দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।
- অধিক গরম বা ঠান্ডা পরিবেশ এড়িয়ে চলবেন।
- ক্ষতস্থান পুরোপুরি শুকানোর আগপর্যন্ত সাঁতার কাটবেন না।
- ধূমপান বা মদ্যপানের অভ্যাস থাকলে সুস্থ হওয়ার আগপর্যন্ত তা এড়িয়ে চলতে হবে।
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস নিশ্চিত করতে হবে। অধিক লবণ ও কোলেস্টেরলযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে।
- সার্জারির পর হালকা হাঁটাচলা শুরু করতে হবে। তবে গাড়ি চালানো, দ্রুত হাঁটা বা দৌড়ানো যাবে না।
- চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী নিয়ম মেনে ওষুধ সেবন করতে হবে।

সুইডিশ চিকিৎসক রুন এলমকভিস্ট পেসমেকার আবিষ্কার করেন।

চল্লিশোর্ধ্ব ডায়াবেটিস ও শ্বাসকষ্টের রোগীদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি

অধ্যাপক ডা. এম এম জহুরুল আলম খান

এমবিবিএস (ডিএমসি), এফসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (কার্ডিওলজি)
হৃদ্‌রোগ, ডায়াবেটিস ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
প্রাক্তন অধ্যাপক, কার্ডিওলজি বিভাগ
বারডেম জেনারেল হাসপাতাল ও ইব্রাহিম মেডিক্যাল কলেজ
চেম্বার : ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিক)

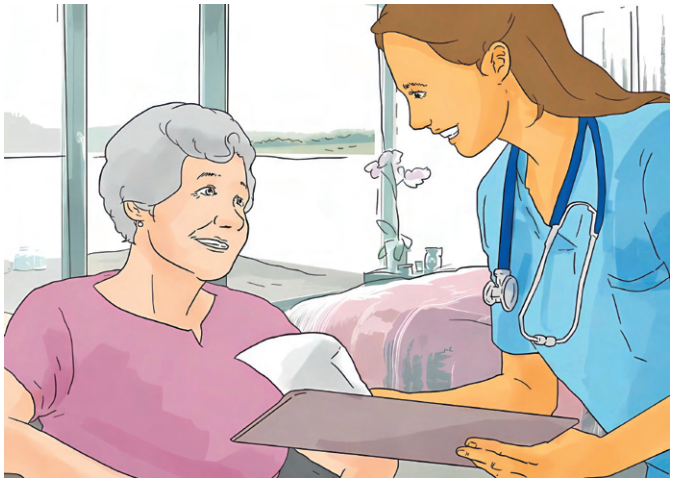
হৃদ্‌রোগের সঙ্গে ডায়াবেটিস ও শ্বাসকষ্টের গভীর সম্পর্ক আছে। বিশেষত চল্লিশোর্ধ্ব যেসব ব্যক্তি ডায়াবেটিস কিংবা অ্যাজমা-নিউমোনিয়াসহ বিভিন্ন শ্বাসকষ্টজনিত জটিলতায় ভুগছেন তাঁদের হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি। এ ক্ষেত্রে ছোট্ট দুটো পরিসংখ্যান দিলে ঝুঁকির মাত্রা সম্পর্কে একটি ধারণা পাওয়া সম্ভব। ডায়াবেটিস রোগীদের হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিসম্পর্কিত একটি গবেষণা জানাচ্ছে, সাধারণ মানুষের তুলনায় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি দুই থেকে চার গুণ বেশি। এদিকে রেসপিরেটরি জার্নালে প্রকাশিত একটি নিবন্ধে দেখা যাচ্ছে, যাঁদের ফ্লু বা নিউমোনিয়ার সমস্যা আছে তাঁদের হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে ছয় গুণ বেশি। যাঁদের অ্যাজমা আছে তাঁরা অন্তত দ্বিগুণ ঝুঁকিতে রয়েছেন।

ডায়াবেটিস যেভাবে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়ায়

যাঁরা টাইপ-২ ডায়াবেটিসে ভুগছেন, তাঁদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেশি। ডায়াবেটিসের কারণে রক্তে চিনির মাত্রা বেড়ে গেলে তা রক্তনালিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। পাশাপাশি স্নায়ুও ক্ষতিগ্রস্ত হয়, যাকে বলা হয় নিউরোপ্যাথি।
নিউরোপ্যাথির ফলে স্নায়ুতন্ত্র প্রভাবিত হয়। এতে বিভিন্ন অঙ্গের কার্যক্রম বাধাগ্রস্ত হতে থাকে। আক্রান্ত হতে পারে হৃৎপিণ্ডও। চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় একে বলা হয়, কার্ডিয়াক অটোমেটিক ডিসফাংশন বা অটোমেটিক নিউরোপ্যাথি। এমন হলে রোগী হার্ট অ্যাটাকের শিকার হন। এ ক্ষেত্রে বুকে ব্যথার মতো দৃশ্যমান উপসর্গ নাও দেখা দিতে পারে। এ জন্য এ ধরনের হার্ট অ্যাটাককে সাইলেন্ট বা নীরব হার্ট অ্যাটাকও বলা হয়।

শ্বাসকষ্টের রোগীদের হার্ট অ্যাটাক

চল্লিশোর্ধ্ব যে ব্যক্তিরা শ্বাসকষ্টসহ শ্বাসতন্ত্রের নানাবিধ রোগ, যেমন—অ্যাজমা, নিউমোনিয়া, ক্রনিক অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিজিজ (সিওপিডি) প্রভৃতিতে ভুগছেন তাঁরা সহজেই ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমিত হয়ে থাকেন। শ্বাসতন্ত্রে প্রদাহের কারণে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি



বেড়ে যায়, যা রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। এতে ফুসফুস ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং হৃৎপিণ্ডে অক্সিজেনসমৃদ্ধ রক্তের সংকট দেখা দেয়। আবার ফ্লু ভাইরাস ও স্ট্রেপটোকক্কাস নিউমোনি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ হার্টের পেশিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

অনেক সময় দীর্ঘমেয়াদি হাঁপানি রোগীদের ক্যারোটিড ধমনিতে অতিরিক্ত প্লাক তৈরি হয়। এই ক্যারোটিড ধমনি হলো ঘাড়ের উভয় পাশের দুটো বড় রক্তনালি, যা ঘাড়,

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, সারা বিশ্বে প্রায় ৩৪৭ মিলিয়ন মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।

মস্তিষ্ক ও মুখে রক্ত সরবরাহ করে। এতে প্লাক (চর্বি, কোলেস্টেরল ও অন্যান্য পদার্থের সমন্বয়ে গঠিত) তৈরি হলে হৃৎপিণ্ডে রক্তপ্রবাহ বন্ধ হয়ে যেতে পারে, যা আকস্মিক হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে।

হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ

আগেই বলা হয়েছে, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের হার্ট অ্যাটাক হতে পারে হালকা উপসর্গযুক্ত কিংবা উপসর্গবিহীন। এ ক্ষেত্রে হালকা বুকে ব্যথা, চেয়ার বা বিছানা ছেড়ে উঠে দাঁড়াতেই মাথা ঘোরানো, হালকা ঘাম হওয়ার মতো ব্যাপার ঘটতে পারে। তবে শ্বাসকষ্টের জটিলতায় ভোগা রোগীদের ক্ষেত্রে রীতিমতো দৃশ্যমান উপসর্গ দেখা যেতে পারে। যেমন—

- তীব্র শ্বাসকষ্ট ও কাশি।
- শরীর ঘেমে যাওয়া, হাত ভিজে যাওয়া।
- কথা জড়িয়ে আসা।
- তলপেটে ব্যথা।
- বুক জ্বালাপোড়া।
- বমিভাব বা বমি।
- ক্লান্তিবোধ।
- চোয়াল, ঘাড় বা বাঁ হাতে ব্যথা।
- তীব্র পিপাসা।
- চোখে ঝাপসা দেখা।

ঝুঁকি এড়াতে করণীয়

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি থেকে বাঁচতে রক্তচাপ, রক্তে চিনির মাত্রা, কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখার পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত শরীরচর্চা নিশ্চিত করা জরুরি।

অন্যদিকে শ্বাসকষ্টের রোগীদের যদি ধূমপানের অভ্যাস থাকে তাহলে খুব শিগগির তা ছেড়ে দিতে হবে। শরীরের অতিরিক্ত মেদ কমাতে হবে। দুশ্চিন্তা পরিহার করতে হবে এবং পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।

মনে রাখবেন, এই দুই রোগের রোগীদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেক বেশি। ফলে যেকোনো লক্ষণ দেখা দিলে কিংবা কোনো ধরনের শারীরিক অস্বস্তি বোধ করলে কোনো ক্রমেই সময় নষ্ট করা যাবে না। যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে হাসপাতালে নিতে হবে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ৫০ শতাংশ মানুষ কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজে মারা যায়।

হঠাৎ বুকে ব্যথার কারণ ও করণীয়

অধ্যাপক ডা. এস এম মোস্তফা জামান

এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (কার্ডিওলজি)
ফেলো-ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি (ইন্ডিয়া, সিঙ্গাপুর ও জাপান)
হৃদ্‌রোগ, বক্ষব্যাধি ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
অধ্যাপক, ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়
চেম্বার : ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল।

দৃশ্যমান কারণ ছাড়াই অনেকের হুটহাট বুকে ব্যথা হয়ে থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে আমরা গ্যাসের ব্যথা বা অ্যাজমার সমস্যা মনে করে বিষয়টিকে এড়িয়ে যাই। অথচ এটি যে হার্ট অ্যাটাকের ব্যথাও হতে পারে, তা যেন আমরা বিবেচনাতেই নিতে চাই না। বয়স কম হলে তো কথাই নেই। একমুহূর্তের জন্যও হার্ট অ্যাটাকের প্রসঙ্গটি মাথায় আসে না। এখানেই বড় ভুলটি হয়ে যায়। অবহেলার দরুন হৃদ্‌যন্ত্র যেমন ভয়াবহ ক্ষতির মুখে পড়তে পারে, তেমনই রোগীও মৃত্যুঝুঁকিতে পড়তে পারেন। ফলে হঠাৎ করে বুকে ব্যথা হলে কোনোভাবেই হেলাফেলা করা যাবে না।

হঠাৎ বুকে ব্যথা : হার্ট অ্যাটাক নয়তো

হঠাৎ করে বুকে ব্যথা হওয়ার নানা কারণ থাকতে পারে। কারণ অনুযায়ী ব্যথার ধরনেও থাকে ভিন্নতা। আক্রান্ত রোগী অনেক সময়ই বুঝতে পারেন না, ঠিক কী জন্য ব্যথা হচ্ছে। আজকাল প্রায়ই হঠাৎ বুকে ব্যথার কারণ হিসেবে দেখা যায় হার্ট অ্যাটাক। হার্টের সমস্যা বা হার্ট অ্যাটাকের ফলে সৃষ্ট ব্যথার নির্দিষ্ট কিছু উপসর্গ আছে। এগুলো সচেতনভাবে লক্ষ করলেই বোঝা যায়, ব্যথাটি হার্ট অ্যাটাকের জন্য হচ্ছে কি না।

কায়িক পরিশ্রম বা শরীরচর্চার সময় ব্যথা

হৃৎপিণ্ডের পেশিতে যখন পর্যাপ্ত অক্সিজেনের সংকট তৈরি হয়, তখন বুকে ব্যথা হয়। ভারী পরিশ্রম, শরীরচর্চা বা সিঁড়িতে ওপরে ওঠার সময় এমন হতে পারে। কিছুক্ষণ বসে থাকলে বা বিশ্রাম নিলে কিছুটা স্বস্তি মেলে। এমন যদি প্রায়ই হতে থাকে তাহলে বুঝতে হবে, আপনার হার্টে কোনো সমস্যা হচ্ছে।

ব্যথার স্থায়িত্ব : বুকে ব্যথার পাশাপাশি বুক ভারী বোধ হওয়া, বুকে চাপ বা টান অনুভব করা হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ। ব্যথা যদি ঘাড় বা বাহুতে ছড়িয়ে যায় এবং মোটামুটি ১০-২০ মিনিট স্থায়ী হয়, তাহলে বুঝতে হবে হার্টের পেশিগুলো পর্যাপ্ত অক্সিজেন পাচ্ছে না।

বিশ্রামের সময়ও ব্যথা : বিশ্রামরত অবস্থাতেও যদি বুকে ব্যথা হতে থাকে তাহলে ধরে নেওয়া যায়, ধমনিতে গুরুতর ব্লকেজ তৈরি হয়েছে। এ অবস্থায় প্রচুর ঘাম হয় এবং রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরোর তথ্যমতে, দেশে মোট মৃত্যুর ২১.১ শতাংশ হার্ট অ্যাটাকে।

পার্থক্য জেনে নিন

	হার্ট অ্যাটাক	অন্যান্য
ব্যথার ধরন	মৃদু, বুকে চাপ ও টান লাগা অনুভূতির সঙ্গে শ্বাসকষ্ট, ঘাম, বমিভাব, বমি, শীত লাগা বা মাথা ঘোরার মতো সমস্যা হয়।	তীক্ষ্ণ ব্যথার পাশাপাশি বুক জ্বালাপোড়া হয়।
ব্যথার স্থান	বুকের একেবারে মাঝখান থেকে শুরু হয়ে অন্যান্য অঙ্গে ছড়িয়ে যায়।	বুকের নিচে বা পেটের ওপরের দিকে ব্যথা হয়।
ব্যথার স্থায়িত্ব	কয়েক মিনিট (১০-১৫ মিনিট) স্থায়ী হয়।	খুব অল্প সময় স্থায়ী হয়।
অবস্থা	ধীরে ধীরে ব্যথা বাড়তে থাকে।	সময়ের সঙ্গে সঙ্গে কমে যায়।

হঠাৎ বুকে ব্যথার অন্যান্য সম্ভাব্য কারণ

হার্ট অ্যাটাক ছাড়া অন্যান্য যেসব কারণে আচমকা বুকে ব্যথা হয়, তা হয় খুব স্বল্পস্থায়ী। আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে অনেকটা ইলেকট্রিক শকের মতো লাগে। যেসব সম্ভাব্য কারণে ব্যথা হতে পারে—

গ্যাস্ট্রোইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ :
চলতি বাংলায় এটি টক ঢেকুর, চোয়া ঢেকুর বা অ্যাসিড রিফ্লাক্স নামে পরিচিত। হজমের সমস্যা হলে এমন হয়। এতে তাৎক্ষণিক বুকে ব্যথা হয়।

হাড় বা মাংসপেশির ব্যথা : কোনো কারণে হাড় বা মাংসপেশিতে ব্যথা হলে বুকেও তার প্রভাব পড়তে পারে।

ফুসফুসের সমস্যা :
ফুসফুস ও শ্বাসকষ্টের সমস্যা থাকলে হুটহাট বুকে ব্যথা হতে পারে। এ ক্ষেত্রে অ্যাজমা, নিউমোনিয়ার সংক্রমণ, ফুসফুসের প্রদাহ—প্রভৃতি কারণ দায়ী থাকে।

দুশ্চিন্তা ও প্যানিক অ্যাটাক :
তীব্র মনঃকষ্ট, দুশ্চিন্তা বা হতাশায় বুকে ব্যথা হয়ে থাকে। আবার ভয় পেলে বুক ধড়ফড় করার সঙ্গে ব্যথাও হতে পারে। প্রচণ্ড মানসিক আঘাতেও এমন হয়।

হৃদ্‌রোগ :
আকস্মিক হার্ট অ্যাটাকের কথা আগেই বলা হয়েছে। এ ছাড়া করোনারি আর্টারি ডিজিজ (এনজাইনা), পেরিকার্ডাইটিস, মায়োকার্ডাইটিস প্রভৃতি হৃৎপিণ্ডজনিত সমস্যার দরুনও বুকে ব্যথা হয়।

কী করবেন

প্রথমত, যে জিনিসটি মাথায় রাখতে হবে, তা হলো, কোনোভাবেই ঘাবড়ানো যাবে না। মাথা ঠান্ডা রাখা জরুরি। ব্যথার কারণ কী হতে পারে—ধরন দেখে তা বোঝার চেষ্টা করতে হবে।
দ্বিতীয়ত, নিজে নিজে চিকিৎসার চেষ্টা করে সময় নষ্ট করা যাবে না। এমন পরিস্থিতিতে সেলফ মেডিকেশন ভালো ফলাফল বয়ে আনে না। যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

> হার্ট অ্যাটাকের পর সময়ক্ষেপণ না করে যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে হাসপাতালে নিতে হবে।

বিশেষত রোগী যদি হার্ট অ্যাটাকের শিকার হয়ে থাকেন তাহলে তার জন্য প্রতিটা মুহূর্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ ক্ষেত্রে এক ঘণ্টার মধ্যে চিকিৎসা শুরু করা জরুরি। এই এক ঘণ্টা সময়কে বলা হয় 'গোল্ডেন আওয়ার'। ব্যথা শুরু হওয়ার পর প্রাথমিকভাবে রোগীর জিহ্বার নিচে নাইট্রোমিন্ট স্প্রে/ ট্যাবলেট দেওয়া যেতে পারে। এটি হাসপাতালে পৌঁছানো পর্যন্ত রোগীর জন্য সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের তথ্য বলছে, হৃদ্‌রোগের মৃত্যুর ২৫ শতাংশের পেছনে আছে বায়ুদূষণ।

গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা : বয়স ত্রিশের পর অর্ধেকই আসলে হার্ট অ্যাটাক

ডা. নূর আলম

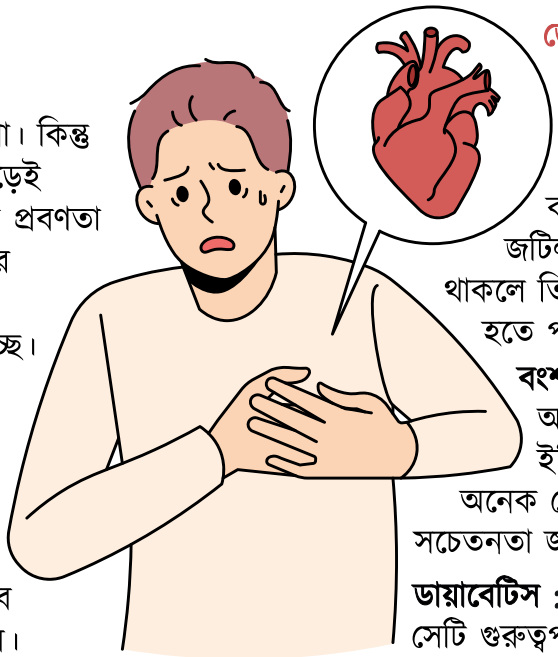
এমবিবিএস (ঢাকা), এমডি (কার্ডিওলজি)
এফএসসিএআই (ইউএসএ), এফইএসসি, এফএপিএসআইসি
সদস্য, ইউরোপিয়ান সোসাইটি অব কার্ডিওলজি (রোম, ইতালি)
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট, মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক (কার্ডিওলজি)
জাতীয় হৃদ্‌রোগ ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল
চেম্বার : ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল।

সন্ধ্যার সময় মাহবুব আলম অফিস থেকে এসে হাত-মুখ ধুয়ে আরাম করে সোফায় বসলেন। স্ত্রী কফি বানিয়ে এনে তাঁর হাতে দিলেন। কফিতে এক-দুই চুমুক দিতেই কেমন একটা অস্বস্তি বোধ করতে লাগলেন তিনি। বুকে ব্যথার পাশাপাশি প্রচুর ঘাম হতে শুরু করল। গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা ভেবে খুব একটা পাত্তা দিতে চাইলেন না। তবে তাঁর স্ত্রী সন্দেহ করলেন, এটি গ্যাসের ব্যথা নয়; বরং হার্ট অ্যাটাক হতে পারে। 'আরে, আমার বয়স মাত্রই তিরিশ পেরিয়েছে। এখনই হার্ট অ্যাটাক হতে যাবে কেন!' মাহবুব আলম এককথায় উড়িয়ে দিলেন স্ত্রীর সন্দেহ। কিন্তু স্ত্রীর পীড়াপীড়িতে দ্রুতই হাসপাতালে যেতে হলো তাঁকে। ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম (ইসিজি) করে দেখা গেল, সত্যিই হার্ট অ্যাটাক হয়েছে তাঁর।

ওপরের ঘটনাটি কল্পিত। কিন্তু আমাদের চারপাশে অহরহ এমন ঘটনা দেখা যাচ্ছে। খুব অল্প বয়সেই হার্ট অ্যাটাকের শিকার হচ্ছেন অনেকে। আমাদের শিরোনামেই স্পষ্ট করে বলা হয়েছে—বয়স ত্রিশের পর যেসব ব্যথাকে গ্যাস্ট্রিকের বলে মনে করা হয়, তার অর্ধেকই মূলত হার্ট অ্যাটাক।

তারুণ্যে হার্ট অ্যাটাক

হার্ট অ্যাটাক মানেই বয়স্কদের ব্যাপার—এমনটাই প্রচলিত ধারণা। কিন্তু দৃশ্যপট এখন বদলাচ্ছে। বিশ্বজুড়েই তরুণদের ভেতর হার্ট অ্যাটাকের প্রবণতা বাড়ছে। ত্রিশ বছরের আশপাশের বয়সীদের আজকাল প্রায়ই হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হতে দেখা যাচ্ছে। ফলে সচেতন হওয়া জরুরি। যেকোনো বুকের ব্যথাকেই গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা মনে করে অবহেলা করার সুযোগ নেই। অল্প বয়সে হার্ট অ্যাটাক কেন হয় এবং এর ঝুঁকিগুলো কী—এসব বিষয়ে সম্যক ধারণা রাখতে হবে।



জেনে রাখুন কারণগুলো

তরুণ বয়সে হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হওয়ার কতগুলো স্পষ্ট কারণ রয়েছে। অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন একটি বড় কারণ। পাশাপাশি এমন কিছু স্বাস্থ্যগত জটিলতা রয়েছে, যেগুলো কারো ভেতর থাকলে তিনি সহজেই হার্ট অ্যাটাকের শিকার হতে পারেন। যেমন—

বংশগত : বাবা-মা, ভাই-বোন, আত্মীয়-স্বজনের হার্ট অ্যাটাকের পূর্ব ইতিহাস থাকলে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়। এ ক্ষেত্রে অধিকতর সচেতনতা জরুরি।

ডায়াবেটিস : আপনার বয়স কত কম বা বেশি, সেটি গুরুত্বপূর্ণ নয়। যদি ডায়াবেটিস থাকে,

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, বাংলাদেশে ৪০-৬৯ বছর বয়সী মানুষের হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় ১৫.৫ শতাংশ বেশি।

তাহলে হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হওয়ার ক্ষেত্রে আপনি অন্যদের চেয়ে দুই থেকে চার গুণ বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

অতিরিক্ত দৈহিক ওজন ও স্থূলতা : অনেক তরুণই আজকাল এ সমস্যায় ভুগছেন। অতিরিক্ত শারীরিক ওজন ও স্থূলতা নানা রকম স্বাস্থ্যগত জটিলতা তৈরি করে, যা একপর্যায়ে হার্ট অ্যাটাকের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

উচ্চ রক্তচাপ : এটি যেকোনো ধরনের হৃদ্‌রোগের একটি অন্যতম প্রধান কারণ। তরুণদের ভেতর হার্ট অ্যাটাকের প্রবণতা যেমন বাড়ছে তেমনই বাড়ছে উচ্চ রক্তচাপের প্রবণতাও। উচ্চ রক্তচাপ হৃৎপিণ্ডের পেশিকে ঘন করে দেয় এবং রক্তনালিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। ফলে বেড়ে যায় হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি।

ধূমপান ও ভ্যাপ গ্রহণ : ধূমপান হার্ট অ্যাটাকের একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ। তরুণদের ভেতর ধূমপানের প্রবণতা বেশি। ফলে স্বাভাবিকভাবেই একজন অধূমপায়ীর চেয়ে ধূমপায়ীর হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিও বেশি। অনেকে আবার সিগারেটের বিকল্প হিসেবে ভ্যাপ নিয়ে থাকেন এবং মনে করেন, এতে ক্ষতিকর ব্যাপার নেই বা থাকলেও কম। কিন্তু বিষয়টি মোটেও সে রকম নয়। ভ্যাপ বা ই-সিগারেটের ভেতর থাকা নিকোটিন ও অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থ হৃদ্‌গতিকে বাড়িয়ে দেয়। উচ্চ রক্তচাপের ক্ষেত্রেও এর ভূমিকা আছে। ফলে ভ্যাপ গ্রহণকারীও হার্ট অ্যাটাকের শিকার হতে পারেন।

অস্বাস্থ্যকর ও অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন : এটি তরুণদের ভেতর প্রবলভাবে দেখা যায়। খাবারে অনিয়ম করা, ঠিকমতো না ঘুমানো, টানা পরিশ্রম করা, দুশ্চিন্তা, হতাশা, মাদকাসক্তি—প্রভৃতি কারণে অল্প বয়সেই হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তৈরি হয়।

আমেরিকার ন্যাশনাল হেলথ ইনস্টিটিউটের গবেষণা অনুযায়ী, বিশ্বব্যাপী মোট জনসংখ্যার প্রায় অর্ধেক মানুষ গ্যাস্ট্রিকে ভুগে থাকে।

করোনারি হার্ট ডিজিজের কারণ, লক্ষণ ও চিকিৎসা

ডা. নুর মোহাম্মাদ
হৃদ্‌রোগ, উচ্চ রক্তচাপ ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
এমবিবিএস, ডি-কার্ড (সিইউ)
এমসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (ইন্টারনাল মেডিসিন)
সিনিয়র কনসালট্যান্ট (মেডিসিন অ্যান্ড ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি)
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

বিশ্বজুড়ে মানবমৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ হৃদ্‌রোগ। হৃদ্‌রোগের নানা ধরন রয়েছে। সবচেয়ে প্রচলিত একটি ধরন হচ্ছে করোনারি হার্ট ডিজিজ। একে করোনারি আর্টারি ডিজিজ কিংবা ইসকেমিক হার্ট ডিজিজও বলা হয়। কেবল জরিপ বা পরিসংখ্যানের ভিত্তিতেই নয়, বাস্তবিক অভিজ্ঞতা থেকেও দেখা যাচ্ছে, সারা বিশ্বের পাশাপাশি আমাদের দেশেও এই রোগের প্রাদুর্ভাব বাড়ছে। এমনকি জীবনঘাতী এই রোগটি বয়স বা লিঙ্গভেদও মানছে না। যেকোনো বয়সী নারী-পুরুষ হামেশাই এতে আক্রান্ত হচ্ছেন।

করোনারি হার্ট ডিজিজ কী?

এটি মূলত হৃৎপিণ্ডের ধমনির একটি জটিল রোগ। এ অবস্থায় হৃৎপিণ্ডে রক্ত সরবরাহকারী প্রধান ধমনিগুলো পুরোপুরি বা আংশিকভাবে বন্ধ হয়ে যায়। বিভিন্ন কারণে ধমনির গায়ে কোলেস্টেরল বা চর্বির আস্তর জমা হয়। তারপর বিভিন্ন ধরনের রক্তকণিকা জমে প্লাক তৈরি হয়। অনেক সময় প্রদাহের কারণেও এমন হয়। এ রকম হলে রক্তনালিগুলো হৃৎপিণ্ডে প্রয়োজনীয় রক্ত, অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে না। এই সমস্যাটিকেই বলা হয় করোনারি হার্ট ডিজিজ বা করোনারি আর্টারি ডিজিজ।

করোনারি হার্ট ডিজিজের কারণ

এমন কিছু কারণ রয়েছে যেগুলোর উপস্থিতি এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। যেমন—

বয়স : যদিও ইদানীং যেকোনো বয়সের মানুষই করোনারি হার্ট ডিজিজে আক্রান্ত হচ্ছেন, তথাপি এখনো বেশি বয়স একটি অন্যতম প্রধান কারণ হিসেবে বিবেচিত। কেননা, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মানুষের হৃৎপিণ্ডের স্বাভাবিক কার্যক্ষমতা কমতে থাকে। ধমনিতে প্রদাহের ঝুঁকি বেড়ে যায়। ফলে ধমনি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া বা সরু হয়ে যাওয়ার আশঙ্কাও বৃদ্ধি পায়।

বংশগত ইতিহাস : বাবা-মা কিংবা পরিবারে অন্য কারো হৃদ্‌রোগ থাকলে পরবর্তী প্রজন্মের ভেতরেও এই রোগে আক্রান্তের ঝুঁকি থেকে যায়।

লিঙ্গভেদ : নারীদের চেয়ে পুরুষদের এই রোগে আক্রান্তের ঝুঁকি বেশি। তবে মেনোপজের পর নারীদের ভেতরেও এর ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। এমনকি গর্ভকালীন জটিলতার দরুনও করোনারি হার্ট ডিজিজ হতে পারে।

ধূমপান : ধূমপান হৃদ্‌রোগের কারণ—আমাদের নিকট অতি পরিচিত একটি পঙ্‌ক্তি। কথাটি কিন্তু সর্বাংশে সত্যি। সিগারেটে থাকা নিকোটিন ও অন্যান্য বিষাক্ত পদার্থ হৃৎস্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর।

বিশ্বব্যাপী করোনারি হার্ট ডিজিজে আক্রান্ত রোগীদের ৩ ভাগের ২ ভাগ রোগী মারা যায় হাসপাতালের বাইরে বা হাসপাতালে নেওয়ার পথে।

অন্যান্য কিছু শারীরিক জটিলতা : যাঁদের উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরলের মতো শারীরিক জটিলতা আছে তাঁদের হৃদ্‌রোগে, বিশেষত করোনারি হার্ট ডিজিজে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে কয়েক গুণ বেশি। অতিরিক্ত দৈহিক ওজন বা স্থূলতাও হৃদ্‌রোগের অন্যতম কারণ। দীর্ঘমেয়াদি কিডনি রোগ থাকলে তা হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি তৈরি করে।

ডায়াবেটিস : ডায়াবেটিসকে বলা হয় করোনারি হার্ট ডিজিজের সূতিকাগার। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীরাই পরবর্তী সময়ে হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হন। সৃষ্টিকর্তার দয়ায় যৌবন বয়সে নারীরা কিছুটা হৃদ্‌রোগমুক্ত থাকলেও ডায়াবেটিস হলে এ সূত্র আর থাকে না।

ভুল জীবনযাপন-পদ্ধতি : নিয়মিত শরীরচর্চা না করা, ঠিকমতো না ঘুমানো, শারীরিক পরিশ্রম না করা, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, অতিরিক্ত মদ্যপান—প্রভৃতি কারণে হৃৎপিণ্ডের ধমনি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এতে বাড়তে পারে করোনারি হার্ট ডিজিজের ঝুঁকি। দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপও হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

করোনারি হার্ট ডিজিজের লক্ষণ

উল্লিখিত কারণগুলোর ফলাফল হিসেবে আমাদের হৃৎপিণ্ড ভেতরে ভেতরে জটিল অবস্থার দিকে যেতে থাকে। কিন্তু অনেক সময়ই আমরা তা টের পাই না। সাধারণত হার্ট অ্যাটাকের মতো বড় কোনো সমস্যা না হলে অন্য লক্ষণগুলো আমাদের চোখেই পড়ে না। অথচ গুরুতর পর্যায়ে যাওয়ার আগে অনেক লক্ষণ ও উপসর্গ প্রকাশ পায়।

বুকে ব্যথা : এই ব্যথা হয় বুকের মাঝামাঝি জায়গায়। বুকে চাপ বা টান লাগার মতো অনুভূতি হয়। ব্যথাটি ঘাড়, চোয়াল ও হাতসহ বিভিন্ন অঙ্গে ছড়িয়ে যায়। অল্প সময়ের জন্য হলেও এই ব্যথা তীব্র হয়। সাধারণত হাঁটতে, দৌড়াতে, সিঁড়ি বেয়ে ওপরে উঠতে, ভারী কোনো কাজ করতে, বুকে চাপ বা ব্যথা অনুভূত হলে ধরে নিতে হবে এটি হার্টের অসুখের ব্যথা।

শ্বাসকষ্ট : স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে কষ্ট হয়, মনে হয় যে দম ফুরিয়ে আসছে।

হার্ট অ্যাটাক : রোগী আচমকা হার্ট অ্যাটাকের শিকার হলে বুকে প্রচণ্ড ব্যথাসহ শরীর ঘেমে যেতে থাকে। বমিভাব বা বমি হতে পারে।

অজ্ঞান হয়ে যাওয়া : করোনারি হার্ট ডিজিজের শিকার হলে রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

ক্লান্তি : পর্যাপ্ত রক্ত সরবরাহের অভাবে এ সময় তীব্র ক্লান্তিবোধ হয়।

করোনারি হার্ট ডিজিজের চিকিৎসা

এই রোগের চিকিৎসায় প্রাথমিকভাবে রোগীর দৈনন্দিন জীবনযাপনে পরিবর্তন এনে রোগটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখার সর্বাত্মক চেষ্টা করা হয়। যেমন—ধূমপান পরিহার করা, পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা, রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে আনা, উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা, শরীরচর্চার অভ্যাস গড়ে তোলা প্রভৃতি। পাশাপাশি ওষুধও দেওয়া হয়। এসবে কাজ না হলে করোনারি অ্যানজিওগ্রাম করে ধমনির সরু হয়ে যাওয়া জায়গায় স্টেন্ট বা রিং পরানো হয়। কিন্তু ব্লক যদি বেশি হয় এবং একাধিক জায়গায় হয় সে ক্ষেত্রে দরকার হয় অস্ত্রোপচার বা বাইপাস সার্জারি। কিন্তু রোগী হার্ট অ্যাটাকের শিকার হলে সঙ্গে সঙ্গে অ্যানজিওগ্রাম করে ব্লক খুলে রিং লাগালে মৃত্যুর ঝুঁকি কমে।

সুস্থ-সুন্দর জীবনযাপনের জন্য হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা জরুরি। যাঁদের বয়স বেশি তাঁদের মাঝেমধ্যেই হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা পরীক্ষা করা দরকার। যাঁদের বয়স ত্রিশের ঘর পেরিয়েছে তাঁদেরও আকস্মিক বড় কোনো জটিলতা এড়ানোর জন্য বছরে অন্তত একবার পরীক্ষা করানো উচিত।

পরিসংখ্যান অনুযায়ী, বিশ্বব্যাপী করোনারি হার্ট ডিজিজে আক্রান্ত হয়ে প্রতিবছর ৩৮ লাখ পুরুষ এবং ৩৪ লাখ নারী মৃত্যুবরণ করেন।

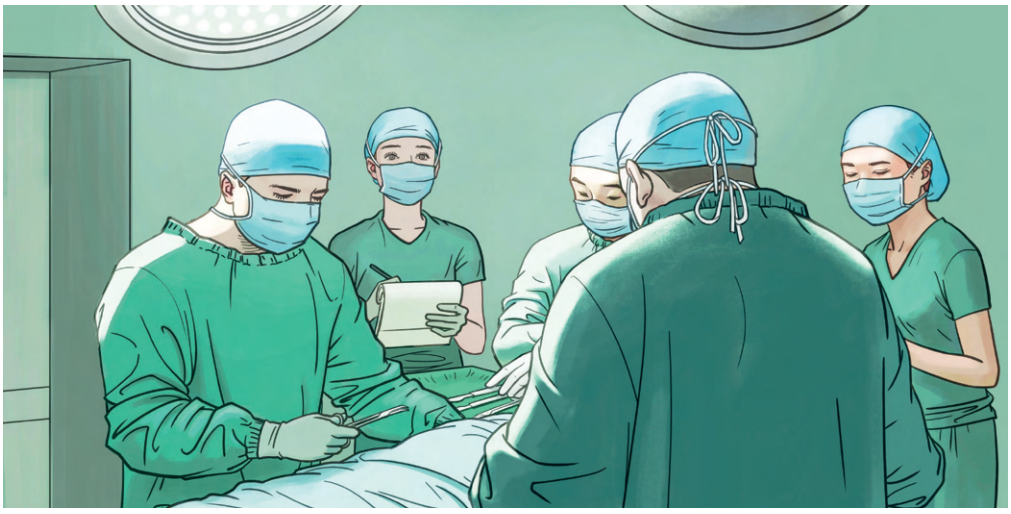
হৃদ্‌রোগের চিকিৎসায় বাইপাস সার্জারি

ডা. লুৎফর রহমান
এমবিবিএস, এমএস (সিটিএস)
চিফ কার্ডিয়াক সার্জন,
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

হৃদ্‌রোগের চিকিৎসায় অত্যন্ত কার্যকর আধুনিক একটি চিকিৎসাপদ্ধতি করোনারি আর্টারি বাইপাস সার্জারি। সর্বসাধারণের কাছে অবশ্য এর সংক্ষিপ্ত রূপ 'বাইপাস সার্জারি'ই অধিক পরিচিত। বন্ধ হয়ে যাওয়া কিংবা আংশিকভাবে বন্ধ হয়ে যাওয়া হৃৎপিণ্ডের রক্তনালির ভেতর দিয়ে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক করার জন্য এটি করা হয়।

বাইপাস সার্জারি কী

হৃৎপিণ্ড আমাদের সারা দেহে রক্ত সরবরাহের কাজ করে। এই কাজের জন্য দরকার হয় রক্তের স্বাভাবিক প্রবাহ, যা সে পেয়ে থাকে তার চারপাশে জড়িয়ে থাকা রক্তসঞ্চালক ধমনিগুলোর মাধ্যমে। এই ধমনিগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হলে বা এগুলোতে ব্লকেজ তৈরি হলে রক্তপ্রবাহ ব্যাহত হয়। তখন হৃৎপিণ্ড যথাযথভাবে রক্ত সঞ্চালন করতে পারে না। এ অবস্থায় রক্ত চলাচল নির্বিঘ্ন করতে চিকিৎসক অতিরিক্ত ধমনি বা শিরার ব্যবহার করেন। এই সুস্থ ধমনি বা শিরা নেওয়া হয় রোগীর বুক, হাত, পা বা অন্য কোনো অঙ্গ থেকে। এরপর তা রোগীর অবরুদ্ধ বা চর্বিযুক্ত ধমনিতে সংযুক্ত করে দেন। এতে হৃৎপিণ্ডে রক্ত চলাচলের জন্য নতুন পথ তৈরি হয়। এই পদ্ধতিকেই বলা হয় বাইপাস সার্জারি।



কোন পরিস্থিতিতে বাইপাস সার্জারি করা হয়

সাধারণত ওষুধ, বিভিন্ন থেরাপি, শরীরচর্চা, ডায়েট বা খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের মাধ্যমে হৃদ্‌রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়। বড়জোর অ্যানজিওপ্লাস্টি করে স্টেন্ট বসিয়ে চিকিৎসক রোগীকে সুস্থ করে তোলার চেষ্টা করেন। তবে পরিস্থিতি অনেক বেশি জটিল অবস্থায় চলে গেলে বাইপাস সার্জারিই হয়ে ওঠে সবচেয়ে নিরাপদ চিকিৎসা। বিশেষত আকস্মিক হার্ট অ্যাটাক হলে অথবা অদূর ভবিষ্যতে হার্টের বড় কোনো ঝুঁকির আশঙ্কা থাকলে তাৎক্ষণিক চিকিৎসা হিসেবে চিকিৎসকগণ এই পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন। নিম্নোক্ত পরিস্থিতি তৈরি হলে বাইপাস সার্জারির সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়—

- হৃৎপিণ্ডের ধমনির বিভিন্ন জায়গায় যদি একাধিক ব্লক তৈরি হয় এবং তা আকারে লম্বা লম্বা হয়।

১৯৮১ সালের ১৮ সেপ্টেম্বর বাংলাদেশে প্রথম ওপেন হার্ট সার্জারি করা হয়।

- যদি হৃৎপিণ্ডের বাম প্রধান ধমনিতে ব্লকেজ তৈরি হয়।
- হৃৎপিণ্ডের প্রধান ধমনি যদি বেশি পরিমাণে সংকুচিত হয়ে যায়।
- হৃৎপিণ্ডের বিভিন্ন ধমনি সরু হয়ে যাওয়ার দরুন যখন তীব্র বুকে ব্যথা হয়। হালকা শরীরচর্চা, এমনকি বিশ্রামের সময়ও এই ব্যথা হয়ে থাকে।
- ধমনিতে যদি একাধিক রোগ থাকে।
- যখন করোনারি এনজিওপ্লাস্টি চিকিৎসাও ফলপ্রসূ হবে না বলে মনে করা হয় কিংবা এনজিওপ্লাস্টি করে স্টেন্ট বসানোর পর যদি পুনরায় ধমনি সংকুচিত হয়ে যায়।
- একাধিক স্টেন্ট বসানো হয়ে গেলে।

বাইপাস সার্জারির সুবিধা

হৃদ্‌যন্ত্রের দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসা হিসেবে বর্তমানে বাইপাস সার্জারি সবচেয়ে নিরাপদ ও অধিক ফলপ্রসূ। এই চিকিৎসার কিছু প্রত্যক্ষ সুবিধার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

- প্রথমেই বলা যেতে পারে এর সফলতা সম্পর্কে। বাইপাস সার্জারির সাফল্যের হার অত্যন্ত ভালো। বিভিন্ন ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে দেখা যাচ্ছে, বাইপাস সার্জারি রোগীর বেঁচে থাকার হার বাড়িয়ে দেয়। বিশেষত যেসব রোগী করোনারি আর্টারি ডিজিজ ও হার্ট ফেইলিওরের চূড়ান্ত পর্যায়ে আছেন তাদের ক্ষেত্রেও এটি অত্যন্ত ফলপ্রসূ।
- যাঁদের হৃৎপিণ্ডের রক্তনালির একাধিক জায়গায় একাধিক ব্লক আছে, তাঁদের ক্ষেত্রে এই চিকিৎসাপদ্ধতিই সবচেয়ে কার্যকর ও নিরাপদ।
- সার্জারি-পরবর্তী ফলোআপ পর্যায়ে বিভিন্ন জটিলতা সৃষ্টির ঝুঁকি খুবই কম।
- সার্জারির পর অধিকাংশ ক্ষেত্রেই রোগীর বুকের ব্যথা প্রায় নিরাময় হয়ে যায়।

সর্বাধুনিক বাইপাস সার্জারি বা উন্নত বাইপাস সার্জারি কী?

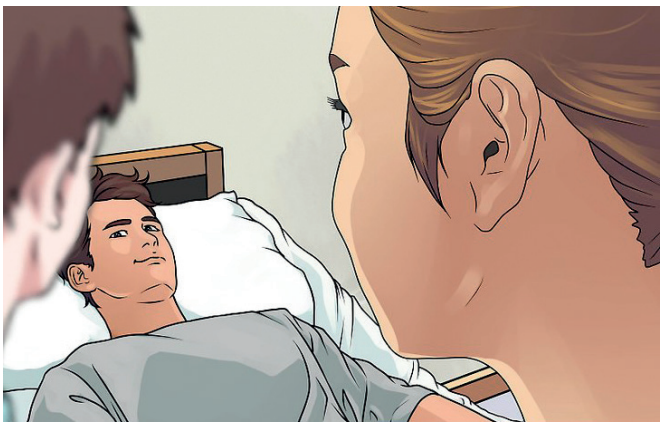
বুকের ভেতর থেকে রক্তনালি LIMA ও RIMA ব্যবহার করে বাইপাস করলে সারা জীবন কাজ করে এবং কখনো বন্ধ হয় না।

- এতে হৃৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বাড়ে এবং অন্যান্য হৃদ্‌রোগের জটিলতা বা ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়। এমনকি এই সার্জারিতে হৃদ্‌যন্ত্রের কোনো ধরনের ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি কম।
- এতে স্ট্রোকের ঝুঁকিও কমে যায়।
- চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী সাধারণ কিছু নিয়মকানুন মেনে চললে অনায়াসে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপন করা সম্ভব।

সার্জারির জন্য রোগীর প্রস্তুতি

বাইপাস সার্জারির ক্ষেত্রে রোগীর কতগুলো পূর্বপ্রস্তুতির ব্যাপার রয়েছে। যেমন—

- সার্জারির দুই সপ্তাহ আগে থেকে রক্তসঞ্চালনে তঞ্চনপ্রতিরোধক-জাতীয় (অ্যান্টিকোয়াগুলেন্ট—যা রক্ত জমাট বাঁধতে দেয় না) ওষুধ সেবন বন্ধ রাখা জরুরি। কেননা, সার্জারির সময় ও পরে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের ঝুঁকি থাকে।
- সার্জারির আগের দিন রাত থেকে রোগীর খাবারদাবারের ব্যাপারে চিকিৎসক কিছু নির্দেশনা দিয়ে থাকেন। সেগুলো মেনে চলতে হবে। বিশেষত তরল খাবার গ্রহণের পরিমাণ কমাতে বা প্রায় বন্ধ করে দিতে বলা হয়।
- সার্জারির ব্যাপারে রোগীর মানসিক প্রস্তুতিও জরুরি। একদমই ঘাবড়ানো যাবে না বা দুশ্চিন্তা করা যাবে না।



- ধূমপানের অভ্যাস থাকলে সার্জারির যত দিন আগে থেকে সম্ভব তা পরিহার করতে হবে।
- সার্জারির কাছাকাছি সময় জ্বর, ঠান্ডা বা ফ্লু থাকলে তা চিকিৎসককে জানাতে হবে।
- যেকোনো সংক্রমণ এড়াতে সার্জারির আগে বিশেষ ধরনের সংক্রমণরোধী সাবান দিয়ে গোসল করে নেওয়া ভালো।
- পর্যাপ্ত সময় নিয়ে হাসপাতালে আসতে হবে। সার্জারির আগে সিবিসি, ইসিজি, ইকোকার্ডিওগ্রাম, এক্স-রে, সিটি স্ক্যানসহ প্রভৃতি পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় সময় হাতে রাখা জরুরি।

১২ হাজার সফল কার্ডিয়াক সার্জারির মাইলফলক ছুঁয়েছে ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল। শতভাগ সন্তুষ্টি নিয়ে রোগীরা ফিরেছেন ঘরে।

হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওর : সচেতন হোন

অধ্যাপক ডা. মোঃ আব্দুল কাদের আকন্দ
এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (কার্ডিওলজি),
এফএসিসি (ইউএসএ)
মেডিসিন ও হৃদ্‌রোগ বিশেষজ্ঞ
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট
অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, কার্ডিওলজি (অব.)
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিক্যাল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওর—হৃদ্‌রোগের দুটি আলাদা ধরন। দুটি যে 'আলাদা', তা অনেকেই বুঝতে পারেন। কিন্তু আদতে কীভাবে 'আলাদা' বা পার্থক্য যে কী—তা স্পষ্টভাবে বুঝতে পারেন না। ফলে এই দুইয়ের কোনোটিতে আক্রান্ত হলে রোগী প্রাথমিক ব্যবস্থা নেওয়ার ক্ষেত্রে সংশয়ে পড়ে যান। এতে সময় নষ্ট হয়, ভুল চিকিৎসার আশঙ্কা তৈরি হয়, যার ফলে রোগী ভয়ংকর ঝুঁকিতে পড়েন। কখনো কখনো মৃত্যুমুখেও পতিত হন।

পার্থক্য না জানলে যে জটিলতা হতে পারে

পার্থক্য বুঝতে না পারার ফলে ঠিক কী ধরনের জটিলতা হতে পারে, তা একটু খোলাসা করে বলা যাক।

চিকিৎসায় দেরি :

◉ হার্ট অ্যাটাকের ক্ষেত্রে দরকার হয় তাৎক্ষণিক চিকিৎসা। রোগী হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হয়েছেন—ব্যাপারটি যত দ্রুত নির্ণয় করা যাবে, হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা তত কমে যাবে এবং একই সঙ্গে বেড়ে যাবে নিরাময়ের সম্ভাবনা। কিন্তু একে হার্ট ফেইলিওরের সঙ্গে গুলিয়ে ফেলে দেরিতে চিকিৎসা শুরু করলে বড় ধরনের জটিলতা হতে পারে।

◉ হার্ট ফেইলিওরের ব্যাপারটি ঘটে ধীরে ধীরে। একসময় তা গুরুতর পর্যায়ে চলে যায়। দরকার হয় দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা। ফলে আক্রান্ত হওয়ার শুরুতেই সঠিকভাবে নির্ণয় করে নির্দিষ্টভাবে হার্ট ফেইলিওরের চিকিৎসা শুরু করতে না পারলে পরিস্থিতি একেবারে নাগালের বাইরে চলে যেতে পারে। হৃদ্‌রোগের সঙ্গে যুক্ত হতে পারে নতুন নতুন জটিলতা।

ভুল চিকিৎসা :

◉ হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওর—দুটির চিকিৎসাই আলাদাভাবে গুরুত্বপূর্ণ। ভুলবশত একটির ক্ষেত্রে অন্যটির চিকিৎসা করা হলে তা তো ফলপ্রসূ হবেই না, বরং ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি আছে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, হার্ট ফেইলিওর ভেবে ওষুধ গ্রহণ করলে হার্ট অ্যাটাক আরো খারাপ অবস্থায় চলে যায়।

উদ্বেগ ও মানসিক চাপ :

◉ দুটিকে গুলিয়ে ফেলায় প্রাথমিক চিকিৎসা যখন ব্যর্থ হয়, তখন আক্রান্ত ব্যক্তিসহ আশপাশের সবাই খুব আতঙ্কিত হয়ে পড়েন। মানসিকভাবে ভেঙে পড়েন রোগী।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, সারা বিশ্বে প্রতি ১৩ জনের ১ জন মানুষ হার্ট ও রক্তনালির বিভিন্ন রোগে ভুগছেন।

ফলে রোগের মাত্রা আরো বেড়ে যায়।

প্রতিরোধপ্রক্রিয়া বাধাগ্রস্ত :

◉ দুটি আলাদা রোগ। স্বাভাবিকভাবেই দুটির প্রতিরোধব্যবস্থাতেও আছে বেশ কিছু পার্থক্য। ভবিষ্যৎ সম্ভাব্য জটিলতা এড়াতে আলাদা ব্যবস্থা নিতে হয়। সুতরাং যথাযথ রোগ নির্ণয়ে ভুল হলে হৃদ্‌রোগ একপর্যায়ে গুরুতর হয়ে যেতে পারে।

হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওর : মূল পার্থক্য কী

হার্ট অ্যাটাক : সারা দেহে রক্ত সরবরাহের জন্য হৃৎপিণ্ডের দরকার হয় রক্তের স্বাভাবিক প্রবাহ। কোনো কারণে হৃৎপিণ্ডের রক্ত সরবরাহকারী ধমনিগুলো বন্ধ হয়ে গেলে, চর্বি জমলে বা ক্ষতিগ্রস্ত হলে রক্তপ্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয়। এই ব্যাপারটিই হার্ট অ্যাটাক, যাকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন বলা হয়।

হার্ট ফেইলিওর : বাংলায় একে হৃৎপিণ্ড বিকল, আরো সহজ করে বললে, হৃদ্‌যন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়া বলা যায়। অর্থাৎ এ অবস্থায় হৃদ্‌যন্ত্র তার স্বাভাবিক কার্যক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। হৃদ্‌যন্ত্রের কাজ হচ্ছে রক্ত পাম্প করে সারা দেহে রক্তের জোগান দেওয়া। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমেই দেহের অন্যান্য অঙ্গ ও কোষকলা প্রয়োজনীয় অক্সিজেন ও পুষ্টি পেয়ে থাকে। নানা কারণে হৃদ্‌যন্ত্র দুর্বল হয়ে গেলে তখন তার রক্ত পাম্প করার ক্ষমতা কমে যায়। ধীরে ধীরে একসময় অকার্যকর হয়ে যায়। এ অবস্থাকেই বলে হার্ট ফেইলিওর।

হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওর : কারণেও আছে ভিন্নতা

হার্ট অ্যাটাক : এর মূল কারণ মূলত রক্তনালি বন্ধ হয়ে রক্তপ্রবাহ বাধাগ্রস্ত হওয়া। এটি হলে তাৎক্ষণিকভাবে হার্ট তার কাজ করতে ব্যর্থ হয়, যার পরিণতিতে হয় হার্ট অ্যাটাক। ধূমপানের অভ্যাস, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, স্থূলতা প্রভৃতি কারণে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

হার্ট ফেইলিওর : নানা কারণে হৃৎপিণ্ড যখন দুর্বল হয়ে যায় এবং রক্ত পাম্প করার ক্ষমতা হারায় তখন হৃৎপিণ্ড বিকলের ঘটনা ঘটে। হার্ট অ্যাটাক হার্ট ফেইলিওরের একটি গুরুত্বপূর্ণ পূর্বসংকেত। মূলত হৃৎপিণ্ডের বিভিন্ন ধরনের জটিলতার চূড়ান্ত রূপ হার্ট ফেইলিওর। এর উল্লেখযোগ্য কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে—

◉ করোনারি আর্টারি ডিজিজ।
◉ উচ্চ রক্তচাপ।
◉ হার্টের ভালভে ত্রুটি।
◉ কার্ডিওমায়োপ্যাথি (হার্টের পেশির ক্ষতি)।
◉ মায়োকার্ডাইটিস (হার্টের পেশির প্রদাহ)।
◉ হার্টের জন্মগত ত্রুটি।
◉ অ্যারিথমিয়া (অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন)।
◉ ডায়াবেটিস, এইচআইভির মতো ক্রনিক রোগ।

হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওরের উপসর্গগত পার্থক্য

উভয় রোগের ক্ষেত্রে শীত লাগা, ঘাম হওয়া, বমিভাব, বমি, মাথা ঘোরা বা ক্লান্তির মতো অনেকগুলো উপসর্গে মিল থাকায় রোগীর বিভ্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। তবে কয়েকটি বিষয় সূক্ষ্মভাবে লক্ষ করলে অনেক সময় পার্থক্য বোঝা যায়। যেমন—

◉ হার্ট অ্যাটাকের প্রধান উপসর্গ হচ্ছে বুকে ব্যথা। সেই সঙ্গে বুকে চাপ লাগার মতো অনুভূতি হয়। ব্যথা মৃদুভাবে শুরু হয়ে ধীরে ধীরে বাড়তে থাকে। ছড়িয়ে যায় হাত, ঘাড়সহ অন্যান্য অঙ্গে।

◉ অন্যদিকে হার্ট ফেইলিওরের প্রধান উপসর্গ শ্বাসকষ্ট। হার্ট ফেইলিওর হলে ফুসফুস অক্সিজেন পাওয়ার জন্য অতিরিক্ত পরিশ্রম করা শুরু করে। একসময় মনে হয় দম ফুরিয়ে আসছে। এ অবস্থায় ঝিমঝিম ভাব হয়। স্মৃতিবিভ্রাট ঘটে। নখ ও ঠোঁট নীল হয়ে যেতে পারে।

ঝুঁকি এড়াতে চাই সঠিক জ্ঞান ও সচেতনতা

হৃদ্‌রোগ মোকাবিলায় প্রধানত দরকার সচেতনতা এবং এ রোগ সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা। হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওরের পার্থক্য নির্ণয় করার মতো সাধারণ জ্ঞান থাকলে ভুল চিকিৎসার আশঙ্কা যেমন কমবে তেমনই এড়ানো যাবে বড় কোনো ক্ষতি।

বাংলাদেশে প্রতি ৫টি মৃত্যুর একটির কারণ হৃদ্‌রোগ।

Cardinor
Bisoprolol Fumarate USP
2.5 & 5 mg Tablet
A Preparation of DMF Grade Bisoprolol Fumarate
Optimum β1 selectivity, maximum care
Does not alter glucose level or lipid profile
Safe for hypertensive patients with co-existing Asthma & COPD
Does not cause sexual dysfunction
Does not cause sleep disturbance
Safe for long term use
Rx
Hypertension & Angina
Prescription only
Cardinor 5
Bisoprolol Fumarate USP 5 mg
A Preparation of US DMF Grade Bisoprolol
Prescription only
Cardinor 2.5
Bisoprolol Fumarate USP 2.5 mg
A Preparation of US DMF Grade Bisoprolol
3 X 10 Tablets
*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician
Labaid Pharma Quality First...
Scan here to find our page instantly :
"Like" us on facebook
fb.com/labaidpharmaceuticals
LABAID
PHARMACEUTICALS LIMITED
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212
Phone : 88 02 222299910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

হার্টের মাংসপেশির অসুখ কার্ডিওমায়োপ্যাথি

ডা. মোঃ লোকমান হোসেন
এমবিবিএস, এমএস (সিভি অ্যান্ড টিএস),
এফএসিএস (ইউএসএ)
কার্ডিয়াক সার্জন, সিনিয়র কনসালট্যান্ট, কার্ডিয়াক সার্জারি বিভাগ
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

হৃৎপিণ্ডের মাংসপেশির রোগ কার্ডিওমায়োপ্যাথি। এই রোগে আক্রান্ত হলে হৃৎপিণ্ডের দেয়াল দুর্বল হয়ে যায় এবং ভেন্ট্রিকল বড় হয়ে যায়। হৃৎপিণ্ড ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ফলে শরীরে স্বাভাবিক রক্ত সঞ্চালন করার ক্ষমতা কমে আসে। একজন সুস্থ মানুষের শরীরে হৃদ্‌যন্ত্র প্রতি মিনিটে ৫ থেকে ৬ লিটার রক্ত পাম্প করে থাকে। কিন্তু কার্ডিওমায়োপ্যাথির কারণে এই প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। গবেষণা অনুযায়ী, প্রায় ৫০ শতাংশ ক্ষেত্রে এ রোগে আক্রান্ত রোগীর পারিবারিক হৃদ্‌রোগের ইতিহাস থাকে। সময়মতো চিকিৎসা না নিলে রক্তজমাট, ভালভের ক্ষতি, হার্ট ফেইলিওর ও হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে মাংসপেশির অসুখ কার্ডিওমায়োপ্যাথি।

কার্ডিওমায়োপ্যাথি কী

হৃৎপিণ্ড চারটি প্রকোষ্ঠ বা চেম্বার দ্বারা তৈরি। এতে আছে দুটি অলিন্দ ও দুটি নিলয়। তার মধ্যে বাম ও ডান নিলয়ের দেয়ালগুলো অস্বাভাবিক হারে মোটা আকার ধারণ করতে পারে। পাশাপাশি নিলয়ও দুর্বল এবং বড় হয়ে যেতে পারে। এতে চেম্বারগুলো ঠিকমতো সংকোচন-প্রসারণের কাজ করতে পারে না। হৃৎপিণ্ডের মাংসপেশির এমন অসুখের নাম কার্ডিওমায়োপ্যাথি।

কার্ডিওমায়োপ্যাথির ধরন

ডাইলেটেড কার্ডিওমায়োপ্যাথি :

ডাইলেটেড কার্ডিওমায়োপ্যাথি হলে হৃৎপিণ্ডের দেয়াল পাতলা হয়ে যায় এবং বাঁ দিকের নিলয় দুর্বল ও বড় হয়ে যায়। বাম নিলয় হলো হৃৎপিণ্ডের প্রধান সঞ্চালন চেম্বার। এটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে হৃৎপিণ্ডের সঞ্চালনক্ষমতা মারাত্মকভাবে কমে আসে। ফলে শরীরে নানা রকম জটিলতা দেখা দেয়। যেমন, অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে ওঠা, শ্বাসকষ্ট এবং পায়ে পানি আসা।

হাইপারট্রপিক কার্ডিওমায়োপ্যাথি :

বাম নিলয়ের দেয়াল মোটা বা পুরু হয়ে গেলে তাকে বলা হয় হাইপারট্রপিক কার্ডিওমায়োপ্যাথি। মাংসপেশি বেড়ে গেলে হৃৎপিণ্ডের রক্ত সঞ্চালনক্ষমতা কমে আসে। ফলে, নানা ধরনের শারীরিক জটিলতা দেখা দেয়। যেমন, হাঁটতে গেলে হাঁপিয়ে ওঠা, শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা ও বুক ধড়ফড় করা।

রেস্ট্রিকটিভ কার্ডিওমায়োপ্যাথি

হৃৎপিণ্ডের মাংসপেশি শক্ত হয়ে গেলে তাকে বলা হয় রেস্ট্রিকটিভ কার্ডিওমায়োপ্যাথি। মাংসপেশি শক্ত হয়ে যাওয়ার ফলে হৃৎপিণ্ড ঠিকমতো রক্ত সঞ্চালন করতে পারে না। ফলে নানা ধরনের শারীরিক জটিলতা দেখা দেয়।

বাংলাদেশে মোট মৃত্যুর ৩৪ শতাংশের জন্য দায়ী হৃদ্‌যন্ত্র ও রক্তনালির রোগ।

কার্ডিওমায়োপ্যাথির উপসর্গ

- অল্প পরিশ্রমে অতিরিক্ত ক্লান্তি অনুভব করা।
- সোজা হয়ে শুয়ে ঘুমাতে গেলে বুকে চাপ ও ব্যথা অনুভব হওয়া।
- শ্বাসকষ্ট এবং শোয়া অবস্থায় ঘন ঘন কাশি হওয়া।
- পা, পায়ের পাতা ও গোড়ালিতে পানি আসা এবং ফুলে যাওয়া।
- সারাক্ষণ তীব্র ক্লান্তি বা অবসাদ অনুভূত হওয়া।
- অস্বাভাবিক রক্ত সঞ্চালন বা বুক ধড়ফড় করা।
- মাথা ঘোরা ও মাথাব্যথা হওয়া।

কার্ডিওমায়োপ্যাথির কারণ

সরাসরি জিনগতভাবে বাবা-মায়ের থেকে সন্তানের শরীরে কার্ডিওমায়োপ্যাথি দেখা দিতে পারে। আবার কারো ক্ষেত্রে এই রোগ হতে পারে অজানা কিংবা অন্য কোনো রোগ বা জটিলতার প্রভাবে।

- দীর্ঘদিনের উচ্চ রক্তচাপের কারণে হৃদ্‌যন্ত্র ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে কার্ডিওমায়োপ্যাথি দেখা দিতে পারে।
- আগে হার্ট অ্যাটাক হয়ে থাকলে এবং হার্টের কোনো সংক্রমণের কারণে হতে পারে।
- ভালভুলার কার্ডিওমায়োপ্যাথি।
- জন্মগতভাবে হৃদ্‌রোগ থাকলে কিংবা হৃদ্‌রোগের পারিবারিক ইতিহাস থাকলে এই অসুখ দেখা দিতে পারে।
- স্থূলতা বা মেদবহুল শারীরিক অবস্থার কারণে হৃদ্‌যন্ত্রের স্বাভাবিক রক্তসঞ্চালন ব্যাহত হলে এটি হতে পারে।
- দীর্ঘ সময় অ্যালকোহল বা কোকেন গ্রহণের ফলে হার্টে জটিলতা দেখা দিতে পারে। এমফিটামাইনস ও স্টেরয়েডজাতীয় ওষুধ সেবনের ফলে এ অসুখ হতে পারে।

- ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, হেমোক্রোমাটোসিস, এমাইলয়েডোসিস ও সারকোডোসিসের কারণে মাংসপেশির অসুখ হতে পারে।
- গর্ভধারণের জটিলতা থেকে কার্ডিওমায়োপ্যাথি দেখা দিতে পারে।

কখন যাবেন চিকিৎসকের কাছে

কিছু কাজ থাকে যেগুলো প্রতিদিন করতে হয়। কাজগুলো খুব বেশি কষ্টসাধ্য নয়। কিন্তু হঠাৎ করে লক্ষ করলেন, এসব কাজ করতে গেলে খুব অসুবিধায় পড়তে হচ্ছে। অল্প পরিশ্রমে অতিরিক্ত হয়রান লাগছে। যেমন, হাঁটতে গেলে হাঁপিয়ে ওঠা, ঘুমাতে গেলে বুকে তীব্র ব্যথা ও শ্বাসকষ্ট শুরু হওয়া কিংবা সিঁড়ি ভেঙে ওপরে ওঠার সময় প্রচণ্ড বুক ধড়ফড় করা। এসব লক্ষণ দেখা দিলে সময় নষ্ট করবেন না। দ্রুত হাসপাতালে যান এবং চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন।

কার্ডিওমায়োপ্যাথি প্রতিরোধে করণীয়

- সব ধরনের নেশাজাতীয় দ্রব্য এড়িয়ে চলতে হবে। মদ ও ধূমপানের অভ্যাস থাকলে দ্রুত পরিহার করুন।
- উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা যেন ঠিক থাকে, সেদিকে লক্ষ রাখুন।
- খাদ্যতালিকায় সুষম ও পুষ্টিকর খাবার রাখুন। শরীর সচল রাখতে নিয়মিত ব্যায়াম করতে পারেন।
- পরিমিত ঘুম দুশ্চিন্তা কমাতে সাহায্য করে। রাতে পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন।
- নিজের সিদ্ধান্তে ফার্মেসি থেকে ওষুধ কিনে খাবেন না। শারীরিক জটিলতা দেখা দিলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন।

বাংলাদেশে প্রতিবছর প্রায় ২ লাখ ৭০ হাজার মানুষ হৃদ্‌যন্ত্র ও রক্তনালির রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যান।

যে লক্ষণ দেখলে হৃদ্‌রোগীকে হাসপাতালে নেবেন

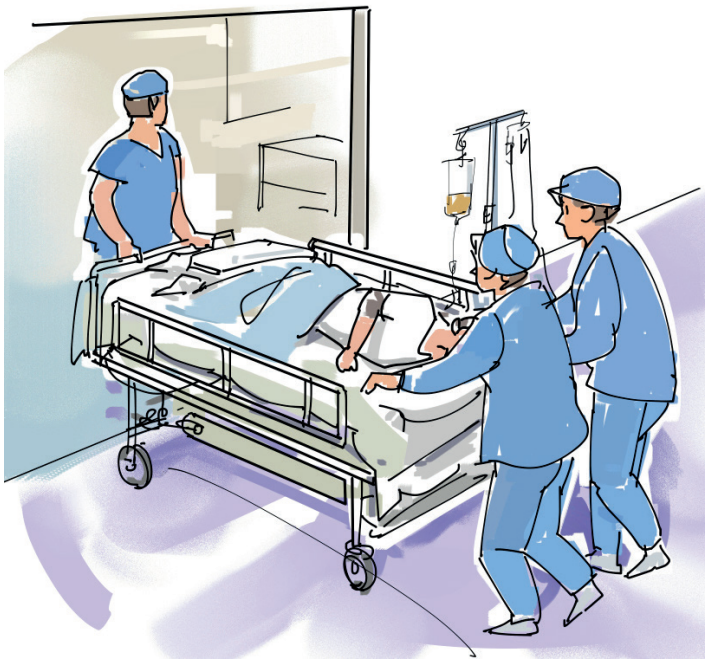
ডা. মামুনুর রশিদ সিকদার

এমবিবিএস (ঢাকা), বিসিএস (স্বাস্থ্য)
এমসিপিএস (মেডিসিন), এফসিপিএস (কার্ডিওলজি)
মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ও কার্ডিওলজিস্ট
সহকারী অধ্যাপক (কার্ডিওলজি)
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিক্যাল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা
চেম্বার : ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস), মিরপুর

হার্ট অ্যাটাকের পরবর্তী এক ঘণ্টাকে বলা হয় ‘গোল্ডেন আওয়ার’। এ সময়ের মধ্যে হৃদ্‌রোগীকে হাসপাতালে নিতে পারলে জীবন বেঁচে যাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। কিন্তু হার্ট অ্যাটাকের ব্যথাকে অনেকে গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা ভেবে হাসপাতালে যেতে গড়িমসি করেন। ফলে, আরো বেশি জটিলতা তৈরি হয়। আমাদের দেশে প্রতিদিন প্রায় ৪০০ মানুষ মারা যান হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়ে। কারণ হিসেবে দেখা যায়, হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ দেখা দিলেও সঠিক সময়ে চিকিৎসা গ্রহণ না করা। খেয়াল রাখবেন, হার্ট অ্যাটাক হওয়ার জন্য আগে থেকে অসুস্থ থাকা জরুরি না, আপাতদৃষ্টিতে একজন সুস্থ মানুষও আকস্মিক হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। তাই হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ দেখা দিলে সময় ক্ষেপণ না করে হৃদ্‌রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিন এবং ঝুঁকি এড়িয়ে চলুন।

বুকে চাপ ধরা অনুভূতি ও ব্যথা

হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হলে রোগীর কাছে মনে হতে পারে বুকের ওপর ভারী কিছু চেপে বসেছে। আবার, কারো ক্ষেত্রে বুকে জ্বালাপোড়া দেখা দিতে পারে। ঘুমন্ত অবস্থায় বুকে তীব্র ব্যথা নিয়ে জেগে উঠতে পারেন। মুখ হাঁ করে শ্বাস নেওয়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। এসব লক্ষণ দেখা দিলে অবহেলা করবেন না। এগুলো হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ। এমন পরিস্থিতিতে মৃত্যুঝুঁকি এড়াতে হৃদ্‌রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিন।



বদহজম, বমি বমি ভাব, অম্বল ও পেটে ব্যথা

হার্ট অ্যাটাক হলে ঘন ঘন বমি হওয়া, পেটে ব্যথা, অম্বল কিংবা বদহজমের মতো কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে। কখনো পেটে ব্যথা বা বদহজমের সমস্যা শুধু খাবারের প্রতিক্রিয়া থেকেও হতে পারে। তবে আগে হার্ট অ্যাটাক হয়ে থাকলে এসব লক্ষণে মোটেই অবহেলা করবেন না।

বুকের ব্যথা ক্রমেই বাহুতে ছড়িয়ে যাওয়া

সাধারণত হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ হিসেবে বুকে তীব্র ব্যথা শুরু হয়। এই ব্যথা ক্রমেই শরীরে ছড়িয়ে যেতে থাকে, বিশেষ করে বাহুর দিকে। আবার, কারো ক্ষেত্রে বুকে ব্যথা ছাড়াই শুধু বাহুতে ব্যথা অনুভব হতে পারে।

মাথা ঘোরা, মাথাব্যথা ও জ্ঞান হারানো

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, খাদ্যাভ্যাস কিংবা কোনো অসুস্থতাজনিত সমস্যায় মাথাব্যথা, মাথা ঘোরা ও

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, প্রতিবছর সারাবিশ্বে প্রায় দুই কোটি মানুষ হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করে।

মূর্ছা যাওয়ার মতো সমস্যা হতে পারে। আবার, কখনো এগুলো হতে পারে হার্ট অ্যাটাকের পূর্বসংকেত হিসেবেও। এসবের পাশাপাশি বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, অস্থিরতা, হাঁসফাঁস অনুভূতি দেখা দিলে সতর্ক হোন। মৃত্যুঝুঁকি এড়াতে, সময় নষ্ট না করে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিন।

গলা ও চোয়ালের ব্যথা

স্বভাবত গলা ও চোয়ালের ব্যথা হয়ে থাকে সাইনাস, মাংসপেশির সমস্যা কিংবা ঠান্ডাজনিত সমস্যায়। কিন্তু বুকের ব্যথা ক্রমশ গলা ও চোয়ালের দিকে ছড়িয়ে যেতে থাকলে, তা হতে পারে হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ।

আকস্মিক অস্থিরতা বা তাড়াতাড়ি ক্লান্ত হয়ে পড়া

এমন কিছু স্বাভাবিক কাজকর্ম আছে, যা নিত্যদিন করে থাকেন, যেমন—সিঁড়ি ভেঙে ওপরে ওঠা কিংবা বাজারের ব্যাগ বহন করা। এসব কাজে হঠাৎ করে প্রচণ্ড ক্লান্তি অনুভব করা, হাঁপিয়ে ওঠা ও অস্থিরতা দেখা দিলে সতর্ক হোন। হতে পারে এসব লক্ষণ হার্ট অ্যাটাকের পূর্বসংকেত।

অতিরিক্ত ঘাম

স্বাভাবিক তাপমাত্রায় শরীরে অতিরিক্ত ঘাম দেখা দেওয়া স্বাভাবিক ঘটনা নয়। এটি হতে পারে হার্ট অ্যাটাকের পূর্বলক্ষণ। পাশাপাশি বুকব্যথা ও বুক ধড়ফড় শুরু হলে হৃদ্‌রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে চলুন।

অনবরত কাশি

কাশি সব সময় হৃদ্‌রোগের লক্ষণ নাও হতে পারে। কিন্তু দীর্ঘ কাশি এবং কাশির সঙ্গে সাদা ও গোলাপি রঙের শ্লেষ্মা বের হলে তা হতে পারে হার্ট ফেইলিওরের একটি লক্ষণ। অনেক সময় কাশির সঙ্গে রক্ত আসতে পারে। এসব লক্ষণ দেখা দিলে অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

পা, পায়ের পাতা ও গোড়ালি ফুলে যাওয়া

হার্ট ফেইলিওর হলে কিডনির পরিশোধন প্রক্রিয়াতে জটিলতা তৈরি হয়। যেমন, কিডনি শরীর থেকে অতিরিক্ত পানি ও সোডিয়াম অপসারণ করতে পারে না। ফলে পা, পায়ের পাতা ও গোড়ালিতে পানি জমে তা ফুলে ওঠে।

অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন

ভয়, রাগ বা কোনো কিছু নিয়ে অতিরিক্ত উত্তেজিত হওয়ার ফলে হৃৎস্পন্দনের পরিবর্তন ঘটা স্বাভাবিক। তবে, এর পাশাপাশি শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা ও বুকে চাপ অনুভব করা এবং মাথা ঘোরা শুরু হলে তা হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ হতে পারে।

> হার্ট অ্যাটাকের পরবর্তী এক ঘণ্টার মধ্যে হৃদ্‌রোগীকে হাসপাতালে নিতে পারলে জীবন বেঁচে যাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়।

শ্বাসকষ্ট ও দম ফুরিয়ে যাওয়া

হৃদ্‌রোগের কারণে ফুসফুসে জমা হওয়া পানির কারণে শ্বাসকষ্ট দেখা দিতে পারে। যদি আগে থেকে শ্বাসকষ্ট না থাকে এবং হঠাৎ করে শ্বাস নিতে সমস্যা দেখা দেয়, তবে সেটা খারাপ লক্ষণ। এ ক্ষেত্রে অল্পতে দম ফুরিয়ে যাওয়া এবং মুখ দিয়ে শ্বাস নেওয়ার মতো সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ দেখা দিলে সময়মতো রোগীকে হাসপাতালে নিতে হবে। হাসপাতালে যেতে দেরি হলে বা সময়মতো চিকিৎসা না পেলে বড় ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে। তাই হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ সম্পর্কে সঠিক ধারণা রাখুন। মৃত্যুঝুঁকি এড়িয়ে চলুন।

যুক্তরাষ্ট্রের জাতীয় হেলথ ইনস্টিটিউটের তথ্যমতে, বিশ্বব্যাপী ৫৫ বছরের কম বয়সী ৯১ শতাংশ হৃদ্‌রোগী মারা গেছেন হাসপাতালের বাইরে। কারণ হিসেবে দেখা গেছে, লক্ষণ দেখা দিলেও হাসপাতালে যেতে অনীহা।

বাতজ্বর থেকে হতে পারে বাতজনিত হৃদ্‌রোগ

ডা. এস মোকাদ্দাস হোসেন (সাদী)
এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (কার্ডিওলজি),
এফএপিএসআইসি
ফেলোশিপ (সিঙ্গাপুর), জাকার্তা, এফএসসিএআই (ইউএসএ)
সহযোগী অধ্যাপক, কার্ডিওলজি
ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি অ্যান্ড ইলেকট্রোফিজিওলজি
চেম্বার : ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস) (এনেক্স)

৮ বছর বয়সী রোহানের প্রায়ই টনসিলের ব্যথা হয়। কিছুদিন আগে গলাও ব্যথা হয়েছিল খুব। ইদানীং মাঝে মাঝেই তার জ্বর আসছে। একদিন সে প্রচণ্ড জ্বরের সঙ্গে সারা শরীর ও হাড়ে ব্যথা নিয়ে স্কুল থেকে ফিরল। সন্ধ্যায় জ্বরের তাপমাত্রা ও ব্যথা আরও বাড়ল। তার মা খেয়াল করলেন, রোহানের শরীরে লাল লাল চাকার মতো কী যেন হয়েছে। রাতে তার শ্বাসকষ্ট শুরু হলে সঙ্গে সঙ্গে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হলো। চিকিৎসক পরীক্ষা- নিরীক্ষা করে জানালেন, রোহানের বাতজ্বর হয়েছে। এখনই যথাযথ চিকিৎসার প্রয়োজন। না হলে তার হার্টের সমস্যা হতে পারে।

বাতজ্বর কী

বাতজ্বর বা রিউমেটিক ফিভার হলো ব্যাকটেরিয়াজনিত একটি রোগ। এতে প্রথমে গলায় ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ ঘটে। কয়েক সপ্তাহ পর শরীরের ব্যাকটেরিয়াপ্রতিরোধী অ্যান্টিবডি হৃদ্‌যন্ত্র ও শরীরের নানা উপাদানের সঙ্গে প্রতিক্রিয়া করে প্রদাহের সৃষ্টি করে। তারপর ধীরে ধীরে হৃৎপিণ্ড, ত্বক, মস্তিষ্ক আক্রান্ত হয়। সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয় হৃৎপিণ্ড। বাতজ্বরের কারণে হৃৎপিণ্ডের যে ক্ষতি হয়, তার জন্য দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

কারা বেশি আক্রান্ত হয়

সাধারণত শিশুরা বাতজ্বরে বেশি আক্রান্ত হয়। ৫-১৫ বছর বয়সীদের মধ্যে এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার হার বেশি। তবে প্রাপ্তবয়স্করাও বাতজ্বরে আক্রান্ত হতে পারেন। জনবহুল ও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে বসবাসকারীদের এই রোগ বেশি হয়। উন্নত দেশের তুলনায় উন্নয়নশীল দেশে বাতজ্বরে আক্রান্ত রোগী বেশি। প্রতিবছর প্রায় ১৮ মিলিয়ন মানুষ বাতজনিত হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হন।

কেন হয় বাতজ্বর

বাতজ্বরের প্রধান কারণ স্ট্রেপটোকক্কাস নামক ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ। এই ব্যাকটেরিয়ার কারণে গলাব্যথা ও টনসিল ফুলে বাতজ্বরের সূচনা হয়। এ ছাড়া ঠান্ডা ও স্যাঁতসেঁতে পরিবেশ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব, খোসপাঁচড়া, অসচেতনতার জন্য এই রোগ অধিক বিস্তার লাভ করে। জিনগত কারণেও বাতজ্বর হয়।

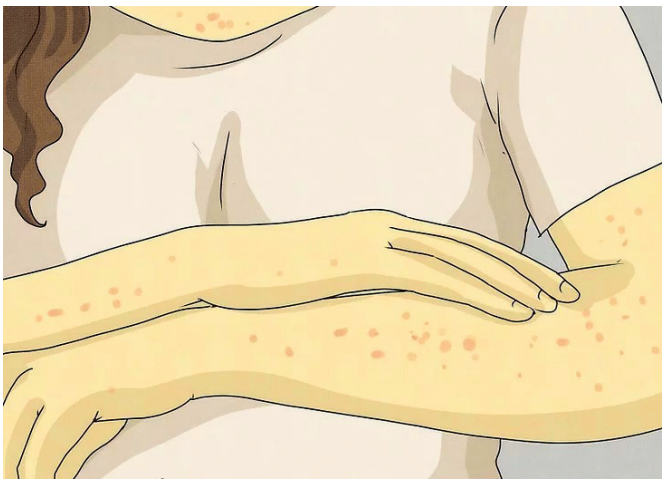
উপসর্গ

জ্বর, গলাব্যথা, অস্থিসন্ধি বা হাড়ের গিরায় ব্যথা ও ফুলে যাওয়া বাতজ্বরের প্রধান উপসর্গ। এ ছাড়া—

- হৃৎপিণ্ডে প্রদাহ।
- বুকব্যথা।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য মতে, প্রতি বছর ২,৮৮,৩৪৮ জন মানুষ বাতজনিত হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যায়।

- বুক ধড়ফড় করা।
- কাশি হওয়া।
- শরীরে লাল লাল গোটার মতো ওঠা।



- শ্বাসকষ্ট।
- কাঁপুনি।
- অল্পতেই হাঁপিয়ে ওঠা ও ক্লান্ত বোধ করা।
- ত্বকের নিচে ব্যথাহীন ছোট ছোট দানা হওয়া—এসবও বাতজ্বরের লক্ষণ।

বাতজ্বর যেভাবে হৃদ্‌রোগে রূপ নেয়

অনেকে বাতজ্বর ও বাতকে (জুভেনাইল ইডিওপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস) এক মনে করেন। কিন্তু বাত হলো শুধু গিরার সমস্যা আর বাতজ্বর হলো গিরার চেয়েও বেশি হার্টের সমস্যা। বাতজ্বর গিরার চেয়ে হার্টের ক্ষতি বেশি করে। বাতজ্বর থেকে হার্টের ভালভের ক্ষতি হয়। আবার অনেকের শরীরে বাতজ্বরের লক্ষণগুলো ভালোভাবে প্রকাশ পায় না। ফলে সঠিক সময়ে চিকিৎসার অভাবে বাতজ্বর হৃদ্‌রোগে পরিণত হয়।

বাতজনিত হৃদ্‌রোগ হলে যা হয়

বাতজ্বর হৃদ্‌রোগে পরিণত হলে রোগীর—

- শ্বাসকষ্ট হয়।
- বুক ধড়ফড় করে।
- কাশির সঙ্গে রক্ত পড়ে।
- পায়ে পানি জমে পা ফুলে যায়।
- রোগীর কর্মক্ষমতা কমে যায়।
- নাড়ির গতি কমে যায়।
- হাঁপানি হয়।

বাতজ্বরের কারণে হৃৎপিণ্ডের যেসব ক্ষতি হতে পারে

বাতজ্বরের কারণে হৃৎপিণ্ডের ভালভ বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ভালভ সংকুচিত হয়ে যায়, ফলে রক্ত চলাচল বাধাপ্রাপ্ত হয়। হৃৎপিণ্ডের পেশি দুর্বল হয়ে যায়। হৃৎস্পন্দন অস্বাভাবিক হয়ে পড়ে। হার্টের ভেতর রক্ত জমাট বেঁধে যায়। জমাট বাঁধা রক্ত মস্তিষ্কে গিয়ে রোগীর স্ট্রোক হতে পারে।

প্রতিরোধের উপায়

বাতজ্বর বা বাতজনিত হৃদ্‌রোগ ছোঁয়াচে কোনো রোগ নয়। সচেতনভাবে জীবনযাপন করলে এই রোগ হওয়ার আশঙ্কা কমে যায়। সে জন্য—

- ঠান্ডা থেকে সতর্ক থাকতে হবে।
- বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।

- অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে।
- পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।
- সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।

চিকিৎসা

বাতজ্বরের চিকিৎসা হলো উচ্চমাত্রার অ্যাসপিরিন, এতে গিরাব্যথা ও ফোলার উন্নতি দেখা যায়। বাতজ্বরের কারণে হার্টের ক্ষতি হলেও চিকিৎসার মাধ্যমে বেশির ভাগ রোগী সুস্থ হয়ে যায়। ইকোকার্ডিওগ্রাফির মাধ্যমে রোগের তীব্রতা বোঝা যায়। তার ওপর ভিত্তি করে রোগীর চিকিৎসা করতে হয়। কার্ডিয়াক ইন্টারভেনশনাল চিকিৎসাপদ্ধতিতে সরু ভালভ প্রসারিত করা হয়। কখনো হার্টে কৃত্রিম ভালভ বসানোর দরকার পড়ে। রোগীকে অনেক দিন পর্যন্ত ওষুধ খেতে হতে পারে। সুস্থ হয়ে যাওয়ার পরও চিকিৎসকের পরামর্শমতো চলতে হবে, কারণ বাতজনিত হৃদ্‌রোগ একবার হলে আবার হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গবেষণামতে, আফ্রিকার নিম্নাঞ্চল, মধ্যপ্রাচ্য, মধ্য ও দক্ষিণ এশিয়া এবং দক্ষিণ প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চলে বাতজ্বর ও বাতজনিত হৃদ্‌রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি।

Dexend
30 mg
60 mg
Dual Delayed Release Capsule
Dexlansoprazole
CONSISTENT CONTROL OF HYPERACIDITY ROUND THE CLOCK
API from USFDA Approved Source Dexlansoprazole
+
Vegetable Capsule Shell
=
Premium Quality Product
Does not show any resistance
USFDA pregnancy category B
Does not cause QT prolongation
Does not cause drug-drug interaction
Can be taken with or without food
Dexend 60
Dexlansoprazole INN 60 mg
Prescription only
3 X 10 Capsules
Dexend 30
Dexlansoprazole INN 30 mg
Prescription only
5 X 10 Capsules
*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician
Labaid Pharma Quality First...
Scan here to find our page instantly :
"Like" us on
facebook
fb.com/labaidpharmaceuticals
LABAID
PHARMACEUTICALS LIMITED
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212
Phone : 88 02 222299910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

নারীদের মধ্যে বাড়ছে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি

ডা. অরুন কুমার শর্মা
এমবিবিএস, এমসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (কার্ডিওলজি),
এফএসিসি (ইউএসএ)
ক্লিনিক্যাল অ্যান্ড ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট
সিনিয়র কনসালট্যান্ট অ্যান্ড ইনচার্জ (সিসিইউ-২)
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

মিতু বেগমের বয়স ৫৩ বছর। তিনি উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের রোগী। প্রাকৃতিক নিয়মেই বছর দুই হলো তাঁর মাসিক বন্ধ হয়ে গিয়েছে। আজকাল মেজাজটা কেমন যেন খিটখিটে হয়ে থাকে তাঁর। মানসিক অবসাদে ভোগেন। অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়ার জন্য ওজনটাও যেন দিন দিন বেড়েই চলেছে। একদিন হঠাৎ তিনি বুকে ও ঘাড়ে তীব্র ব্যথা অনুভব করলে সাথে সাথে তাঁকে চিকিৎসকের কাছে নেওয়া হয়। চিকিৎসক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে জানান তিনি হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়েছেন।

নারীদের মধ্যে হৃদ্‌রোগের ধরন

বিশ্বব্যাপী নারী-পুরুষভেদে হৃদ্‌রোগে মৃত্যুর হার বেড়েই চলেছে। আগে মনে করা হতো হৃদ্‌রোগ শুধু পুরুষদেরই হয়। কিন্তু এই ধারণা ভুল। বর্তমানে নারীরাও ব্যাপক হারে এই রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন। গবেষণায় দেখা গেছে, ঋতুমতী নারীদের তুলনায় যেসব নারীর ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে গেছে, তাঁদের হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হওয়ার হার ও ঝুঁকি দুটোই বেশি। ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন নামক হরমোন ধমনির রক্তনালিতে চর্বি জমতে বাধা দেয়। মাসিক বন্ধ হয়ে গেলে এই হরমোন কমে যায়। ফলে মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া নারীদের হৃৎপিণ্ডের রক্তনালির রোগে (ক্যাড) আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। বয়সভেদে নারীদের হৃদ্‌রোগের লক্ষণের মধ্যেও রয়েছে ভিন্নতা। কারো গ্যাস্ট্রিকের মতো ওপর পেটে ব্যথা, বমি বমি ভাব, ঘাড়ব্যথা হতে পারে। আবার, কারো হতে পারে বুক ধড়ফড়, বুকে ব্যথা ও অস্বস্তিকর অনুভূতি।

ঝুঁকির হার

বাংলাদেশে বছরে যত মৃত্যু হয়, তার ৩৪ শতাংশের জন্য দায়ী হৃদ্‌রোগ। সংখ্যায় তা ২ লাখ ৭০ হাজারের বেশি। গবেষণা অনুযায়ী, ঋতুমতী নারীদের ধমনিতে ১টি ব্লক এবং মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া নারীদের ধমনিতে ৩টি ব্লক হওয়ার প্রবণতা বেশি দেখা যায়। ঋতুমতী নারীদের ক্ষেত্রে একটি ব্লকের হার ৩১ শতাংশ, দুটি ব্লকের হার ১৭ শতাংশ, ৩টি ব্লকের হার ২০ শতাংশ। অন্যদিকে মাসিক বন্ধ থাকা নারীদের মধ্যে এই হার যথাক্রমে ১৬ শতাংশ, ১৯ শতাংশ ও ৪৯ শতাংশ প্রায়।

কেন বাড়ছে নারীদের মধ্যে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি

বিভিন্ন কারণেই একজন নারীর হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এর মধ্যে রয়েছে—

ডায়াবেটিস : হৃদ্‌রোগের অন্যতম কারণ ডায়াবেটিস। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত নারীদের এই রোগের ঝুঁকি বেশি থাকে।

উচ্চ রক্তচাপ : যেসব নারীর উচ্চ রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল

স্তন ক্যানসারে আক্রান্ত বেশির ভাগ নারী পরবর্তী সময়ে হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হন।

রয়েছে, তাঁরা হৃদ্‌রোগে বেশি আক্রান্ত হন।

বয়স : যেকোনো বয়সের নারী হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে, অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সী নারীদের মধ্যে হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

রোগ ধরতে দেরি হওয়া : নারীদের ক্ষেত্রে অনেক সময় হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হলে বুকে ব্যথা না হয়ে ক্লান্তি, শ্বাসকষ্টের মতো লক্ষণ দেখা যায়। এ জন্য তাঁরা বুঝতে পারেন না যে, তাঁদের হার্টের সমস্যা হয়েছে। ফলে, সঠিক সময়ে সঠিক চিকিৎসার অভাব তাঁদের এই রোগকে আরও গুরুতর করে তোলে।

মানসিক চাপ : কর্মব্যস্ততার ফলে অনেক নারী ক্লান্তি ও অবসাদে ভোগেন। এতে মনের ওপর চাপ পড়ে। আর এই মানসিক চাপ তাঁদের হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে।

ধূমপান : যেসব নারী ধূমপান এবং মদ্যপান করেন তাঁরা অন্যদের তুলনায় বেশি ঝুঁকিতে থাকেন।

নারীদের ধমনির গঠন : পুরুষদের তুলনায় নারীদের ধমনি ছোট হয়ে থাকে। ফলে তাঁদের করোনারি ধমনির রোগ আরও বেশি হারে প্রকাশ পায়।

ঝুঁকি রোধে করণীয়

একটু সচেতনভাবে জীবনযাপন করলে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি অনেকটা কমিয়ে আনা যায়। এর জন্য প্রয়োজন—

- স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন।
- নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ।
- প্রতিদিন ব্যায়াম করা ও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- ধূমপান ও মদ্যপান ত্যাগ করা।
- মানসিক চাপমুক্ত থাকা।
- পরিমিত ঘুমানো।
- রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- চর্বিযুক্ত খাবার কম খাওয়া।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।

হৃৎপিণ্ডের যেকোনো জটিলতা দেখা দিলে সময়ক্ষেপণ করবেন না। দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন এবং পরামর্শ মেনে চলুন।

গবেষণায় দেখা গেছে, গর্ভধারণের পর ৩৭ সপ্তাহের আগে সন্তান প্রসব হলে নারীদের হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া : হৃৎপিণ্ডের স্পন্দনজনিত জটিলতা

ডা. মোঃ রসুল আমিন (শিপন)
এমবিবিএস, এমডি, এফএসসিএআই
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট
সহযোগী অধ্যাপক, কার্ডিওলজি বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়।
চেম্বার : ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)

কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া হলো হৃৎপিণ্ডের অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন বা ছন্দপতন। অতিরিক্ত উত্তেজনা, দুশ্চিন্তা কিংবা ভারী পরিশ্রমের কারণে ছন্দের হেরফের হওয়া স্বাভাবিক ঘটনা। সে ক্ষেত্রে বিশ্রাম নিলে হৃৎস্পন্দন আবার স্বাভাবিক মাত্রায় ফিরে আসে। কিন্তু হৃৎস্পন্দন যদি অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে যায় বা কমে যায় এবং পুনরায় স্বাভাবিক মাত্রায় ফিরে না আসে, তবে তা হতে পারে মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ। এটি হৃৎপিণ্ডের স্পন্দনজনিত একটি রোগ। এ ক্ষেত্রে বুক ধড়ফড় করা, মাথা ঘোরা ও অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে। সময়মতো চিকিৎসা না করালে রক্তজমাট, হার্ট অ্যাটাক ও হার্ট ফেইলিওর, এমনকি আকস্মিক হৃদ্‌রোগে রোগীর মৃত্যু হতে পারে।

অ্যারিথমিয়া কী

প্রতি মিনিটে হৃৎপিণ্ডের স্বাভাবিক স্পন্দনের মাত্রা হলো ৬০ থেকে ১০০। এর চেয়ে কম বা বেশি হলে অর্থাৎ ৬০ -এর নিচে নেমে গেলে কিংবা ১০০ -এর বেশি হয়ে গেলে তাকে বলা হয় কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া। হৃৎপিণ্ডের মাংসপেশির অসুখ, হার্ট অ্যাটাকের ফলে সৃষ্ট কোনো ক্ষত কিংবা রক্তে ইলেকট্রোলাইটের অসামঞ্জস্যের কারণে কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া হয়ে থাকে।

অ্যারিথমিয়া কেন হয়

হৃৎস্পন্দন উৎপাদনকারী ইলেকট্রিক সিগন্যাল যে বিশেষ কোষ থেকে উৎপন্ন হয়, তা ঠিকমতো কাজ না করলে এই সমস্যা সৃষ্টি হয়। আবার, অনেক সময় এই ইলেকট্রিক সিগন্যাল হৃৎপিণ্ডের ভেতর দিয়ে ঠিকমতো প্রবাহিত হতে পারে না। ফলে, অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন দেখা দেয়।

লক্ষণ ও উপসর্গ

- বুক ধড়ফড় করা। মনে হতে পারে বুকের মধ্যে পাখা ঝাপটানো অনুভূতি হচ্ছে।
- মাথা ঝিমঝিম করা এবং প্রবল ক্লান্তি অনুভব করা।
- মনে হতে পারে হৃৎপিণ্ডের স্বাভাবিক ছন্দ হারিয়ে গেছে বা ছটফট অনুভূতি।
- হৃৎস্পন্দন অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে যাওয়া বা কমে যাওয়া।
- বুকে ব্যথা ও নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া।
- মানসিক চাপ ও চোখে ঝাপসা দেখা।
- জ্ঞান হারানো বা মূর্ছা যাওয়া। শরীর থেকে অপরিমিত ঘাম বের হওয়া।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হলে ১০-২০ শতাংশ রোগীর অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন বা কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া হয়।

কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়ার ধরন

ব্রাডিকার্ডিয়া : হৃৎপিণ্ড মিনিটে ৬০ বারের কম স্পন্দিত হলে তাকে ব্রাডিকার্ডিয়া বলে। সাধারণত ৬০ থেকে ৪০ -এর মধ্যে হৃৎস্পন্দন থাকলে তা শরীর মানিয়ে নিতে পারে। কিন্তু হার্ট রেট ৪০ -এর নিচে নেমে এলে তখন মস্তিষ্কে পর্যাপ্ত রক্ত সরবরাহ হয় না।

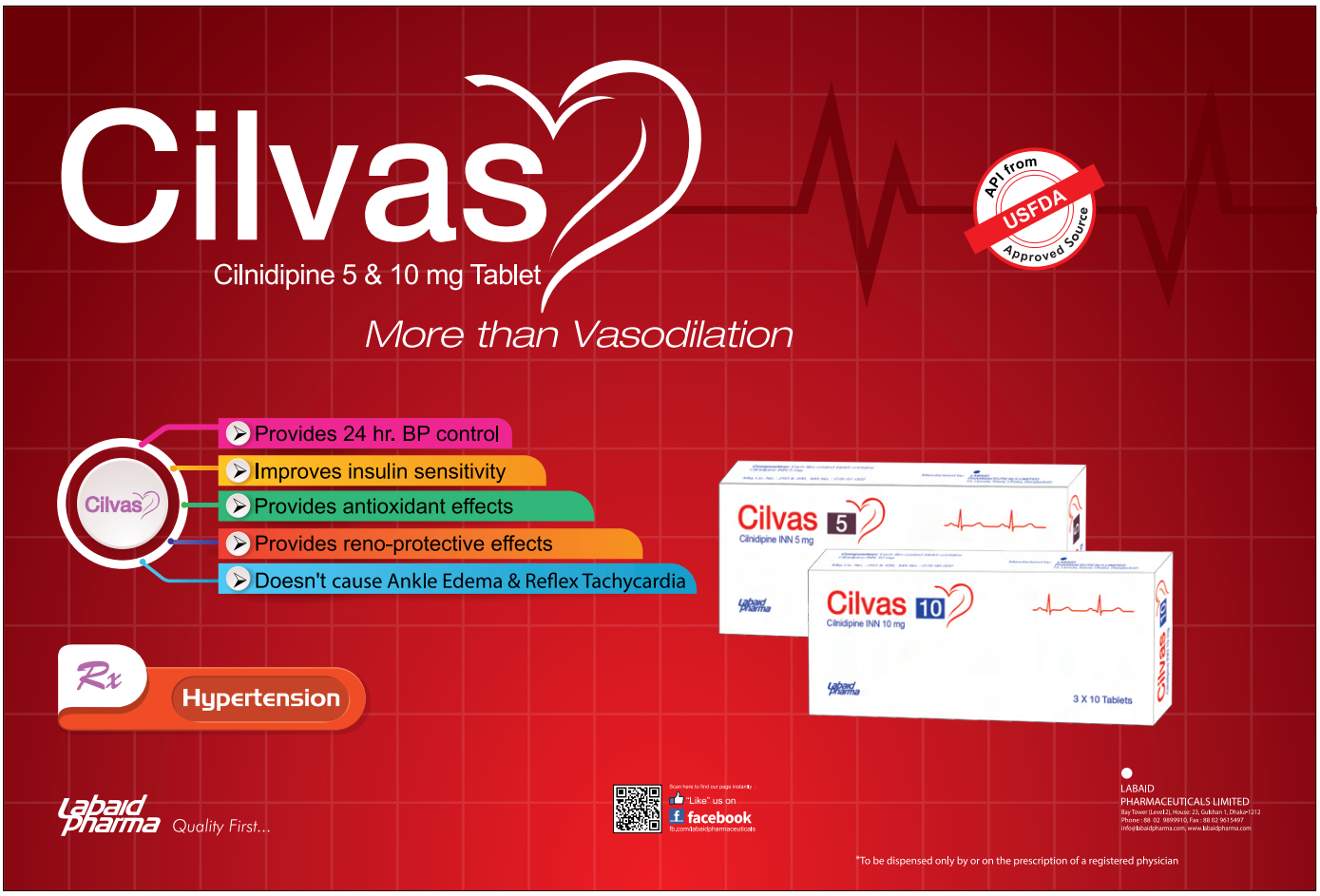
ট্যাকিকার্ডিয়া : হৃৎপিণ্ড মিনিটে ১০০ বারের বেশি স্পন্দিত হলে তাকে বলা হয় ট্যাকিকার্ডিয়া। যেকোনো ধরনের উত্তেজনা, দুশ্চিন্তা, কিংবা অতিরিক্ত পরিশ্রম বা দৌড়াদৌড়ি করার কারণে হার্ট রেট বেড়ে যেতে পারে। তবে বিশ্রাম নিলে হার্ট রেট আবার স্বাভাবিক মাত্রাতে ফিরে আসে। কিন্তু ট্যাকিকার্ডিয়াতে হার্ট রেট স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে অনেক বেশি বেড়ে যায়।

কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়ার কারণ

- হৃৎপিণ্ডের গঠনের পরিবর্তন হওয়া। যেমন, হার্টের মাংসপেশির রোগে সৃষ্ট কার্ডিওমায়োপ্যাথি।
- হার্ট অ্যাটাক বা পূর্ববর্তী হার্ট অ্যাটাকের ফলে সৃষ্ট ক্ষত।
- হার্টের করোনারি ধমনি বন্ধ হয়ে যাওয়া।
- জন্মগতভাবে হৃৎপিণ্ডে ছিদ্র এবং পারিবারিক হৃদ্‌রোগের ইতিহাস থাকা।
- ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হওয়া।
- ঘুমের ভেতর শ্বাসনালি বাধাপ্রাপ্ত হলে কিংবা দীর্ঘদিন ঘুম কম হলে।
- সর্দি ও অ্যালার্জির চিকিৎসায় ব্যবহৃত নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।
- মাদক সেবন ও মদপান করা। মানসিক চাপ ও উদ্বেগ।
- হৃৎপিণ্ডের ইলেকট্রিক সিগন্যালে সমস্যা দেখা দেওয়া।

কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া প্রতিরোধে করণীয়

- মাদক সেবন ও মদপান পরিহার করুন।
- অতিরিক্ত লবণ ও চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট শারীরিক ব্যায়াম করুন।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন। উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৭ থেকে ৯ ঘণ্টা ঘুমানো উচিত।
- অ্যারিথমিয়ার লক্ষণগুলো দেখা দিলে সময়ক্ষেপণ না করে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।



আমেরিকান ন্যাশনাল ইনস্টিটিউটস অব হেলথের তথ্যমতে, হৃদ্‌রোগে মৃত্যুর ১৫-২০ শতাংশ হয় কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া বা অনিয়মিত হৃৎস্পন্দনের কারণে।

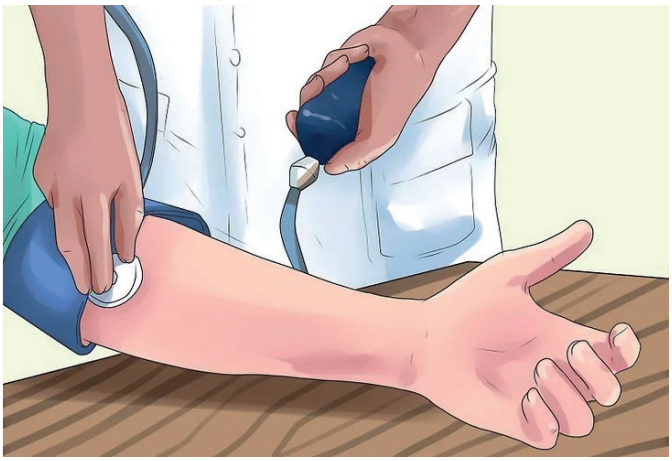
উচ্চ রক্তচাপে বাড়তে পারে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি

অধ্যাপক ডা. এম জি আজম
এমবিবিএস, এমডি (কার্ডিওলজি)
এফএসসিএআই (ইউএসএ)
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট
ফেলো, ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট, জার্মানি।
অধ্যাপক, কার্ডিওলজি বিভাগ
জাতীয় হৃদ্‌রোগ ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল
চেম্বার : ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস) (এনেক্স)

হৃদ্‌যন্ত্রের নীরব ঘাতকের নাম উচ্চ রক্তচাপ। উচ্চ রক্তচাপ যেসব শারীরিক জটিলতা বাড়িয়ে দিতে পারে তার মধ্যে অন্যতম হৃৎপিণ্ডের নানা ধরনের অসুখ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, সারা বিশ্বে প্রতিবছর প্রায় ৭৫ লাখ মানুষ উচ্চ রক্তচাপের কারণে মারা যান। এটি হৃদ্‌যন্ত্রের রক্তনালিতে ব্লকের সৃষ্টি করে এবং হৃৎপেশিকে দুর্বল করে দেয়। এর ফলে মাংসপেশির অসুখ, হার্ট ফেইলিওর কিংবা হার্ট অ্যাটাক হতে পারে। গবেষণা অনুযায়ী, দেশে প্রতি ৫ জনের ১ জন উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন এবং উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত অর্ধেক মানুষ জানেন না যে তাঁদের উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে। যে কারণে প্রতিনিয়ত বেড়েই চলছে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি।

উচ্চ রক্তচাপ কী

হৃৎপিণ্ড থেকে রক্ত সঞ্চালিত হয়ে ধমনির মাধ্যমে তা শরীরের বিভিন্ন অংশে প্রবাহিত হয়। রক্তপ্রবাহের সময় ধমনির দেয়ালে যে চাপ তৈরি হয়, তাকে বলা হয় রক্তচাপ। হৃৎপিণ্ডের সংকোচনের ফলে ধমনিতে যে চাপ সৃষ্টি হয়, তা হলো সিস্টোলিক রক্তচাপ। আর হৃৎপিণ্ড প্রসারণের ফলে সৃষ্ট হয় ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ।



একজন সুস্থ মানুষের শরীরে স্বাভাবিক রক্তচাপের গড় মাত্রা সিস্টোলিক ১২০/ডায়াস্টোলিক ৮০ মি.মি. মার্কারি। সিস্টোলিক যদি ১৪০ মি.মি. মার্কারি বা এর বেশি হয় এবং ডায়াস্টোলিক যদি ৯০ মি.মি. মার্কারি বা এর বেশি হয় তবে তাকে উচ্চ রক্তচাপ বলে। শরীরে স্বাভাবিক রক্তসঞ্চালনের জন্য একটা নির্দিষ্ট মাত্রায় রক্তচাপ থাকা জরুরি। কিন্তু রক্তচাপের মাত্রা অস্বাভাবিকভাবে বেড়ে গেলে বা কমে গেলে শরীরে নানা ধরনের জটিলতা দেখা দিতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপের কারণ

- জন্মগতভাবে হৃৎপিণ্ডের ত্রুটি বা রক্তনালির ত্রুটি।
- বাবা-মায়ের উচ্চ রক্তচাপ থাকলে।
- স্থূলতা বা অতিরিক্ত শারীরিক ওজন।
- রান্নায় অতিরিক্ত লবণ ব্যবহার করা এবং কাঁচা লবণ খাওয়ার অভ্যাস।
- মাদক সেবন ও ধূমপান করা।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, সারা বিশ্বে ৩০-৭৯ বছর বয়সী প্রায় ১.২৮ বিলিয়ন মানুষের উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে, যাঁদের বেশির ভাগই নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশে বসবাস করে।

- রক্তে চর্বির পরিমাণ বৃদ্ধি পাওয়া।
- দীর্ঘস্থায়ী কিডনিরোগ ও ডায়াবেটিস।
- অতিরিক্ত মানসিক চাপ ও উদ্বেগ। কায়িক পরিশ্রম না করা।
- নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।
- হরমোনজনিত কারণ, যেমন—থাইরয়েড।

উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ ও উপসর্গ

- মাথাব্যথা, ঘাড়ব্যথা ও বুকে তীব্র ব্যথা অনুভূত হওয়া।
- অস্থিরতা এবং মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকা।
- অনিদ্রা বা পরিমিত ঘুম না হওয়া।
- নাক দিয়ে রক্ত পড়া।
- চোখে ঝাপসা দেখা।

উচ্চ রক্তচাপে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি

হৃৎপিণ্ডে কিছু রক্তনালি থাকে যেগুলো হৃৎপিণ্ডে পুষ্টি ও অক্সিজেন সরবরাহ করে। দীর্ঘদিনের উচ্চ রক্তচাপের কারণে এই রক্তনালিগুলো সরু বা বন্ধ হয়ে গেলে রক্ত সরবরাহ কমে যায়। ফলে মারাত্মক হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি তৈরি হয়। যেমন—

- দীর্ঘ মেয়াদে উচ্চ রক্তচাপের কারণে হৃৎপিণ্ডের মাংসপেশির অসুখ হতে পারে। এতে হৃৎপিণ্ড দুর্বল ও আকারে বড় হয়ে যায়।
- দীর্ঘ মেয়াদে উচ্চ রক্তচাপের কারণে রক্তনালি সরু হয়ে গেলে শরীরে রক্ত পরিসঞ্চালন প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। তা ছাড়া এতে হৃৎপিণ্ড মারাত্মক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ফলে, হার্ট ফেইলিওর দেখা দিতে পারে। হার্ট ফেইলিওর হলে হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা এমন পর্যায়ে কমে যায়, যাতে হৃৎপিণ্ড শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণ রক্ত সরবরাহ করতে ব্যর্থ হয়।
- উচ্চ রক্তচাপের কারণে ধীরে ধীরে হৃৎপিণ্ডের রক্তনালিগুলো সরু হতে থাকে। একপর্যায়ে তা পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যায়। ফলে, হৃৎপিণ্ডের মাংসপেশিতে রক্ত ও অক্সিজেন সরবরাহ বন্ধ হওয়ার কারণে হার্ট অ্যাটাক হয়।

উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে করণীয়

- কাঁচা লবণ খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা পরিহার করুন।
- অধিক লবণযুক্ত খাদ্য এড়িয়ে চলুন, যেমন—চানাচুর, শুঁটকি মাছ ও পনির। রান্নায় পরিমিত লবণ ব্যবহার করুন।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন। নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করুন।
- মাদক সেবন ও ধূমপান পরিহার করুন।
- সময়মতো ঘুমাতে যাবেন এবং কমপক্ষে ৬ থেকে ৮ ঘণ্টা ঘুম নিশ্চিত করুন।
- অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করবেন না।
- স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। অতিরিক্ত কোলেস্টেরলযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- যাঁদের কিডনি রোগ, ডায়াবেটিস ও থাইরয়েডের সমস্যা আছে তাঁরা অধিক সতর্ক থাকুন।
- শারীরিক জটিলতা দেখা দিলে নিজের সিদ্ধান্তে ফার্মেসি থেকে ওষুধ কিনে খাবেন না। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

বাংলাদেশের জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপে দেখা গেছে, উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্তদের ৫৯ শতাংশ জানেনই না যে তাঁরা উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন।

শিশু কি জন্মগত হৃদ্‌রোগে ভুগছে

ব্রিগেডিয়ার জেনারেল প্রফেসর নুরুন্নাহার ফাতেমা

এমবিবিএস, এফসিপিএস (পেডিয়াট্রিকস), এফএসসিএআই
ফেলো ইন ডায়াগনস্টিক অ্যান্ড ইন্টারভেনশনাল পেডিয়াট্রিক
কার্ডিওলজি অ্যান্ড ইন্টেনসিভ কেয়ার, পিএসসি, কেএসএ
পেডিয়াট্রিক ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট
সিএমএইচ, ঢাকা
স্বাধীনতা পদকপ্রাপ্ত
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

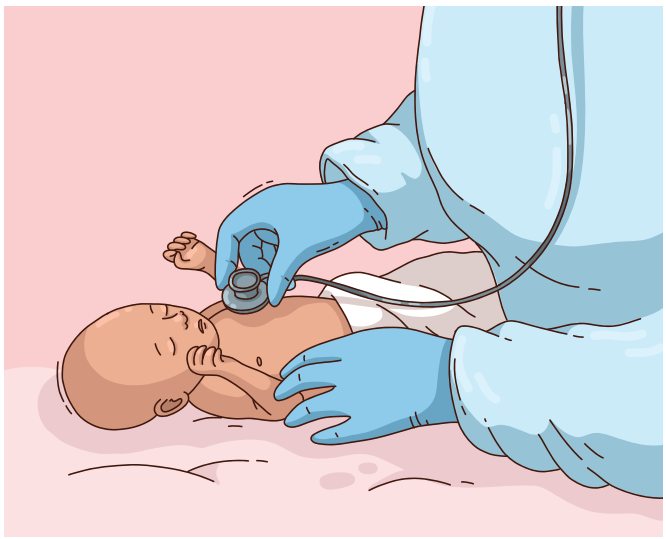
আদনানের বয়স তখন মাত্র সাত দিন। ছোট ছোট হাত-পা নেড়ে সে নিজের মতো করে খেলে। ঘুমের মধ্যেই মুখে হাসি ফুটে ওঠে। রাত জেগে বাবা-মা আদনানের সেই হাসিমাখা মুখের দিকে চেয়ে থাকে। হাসপাতাল থেকে ছুটি নিয়ে আদনান মায়ের কোলে করে বাড়িতে ফিরল। রাত বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আদনানের শ্বাসকষ্ট শুরু হলো। আস্তে আস্তে সে নীল হয়ে যেতে থাকল। হাসিমাখা সে মুখ মুহূর্তে মলিন হয়ে গেল। বাবা-মা আদনানকে নিয়ে দ্রুত ছুটে গেলেন একটি বিশেষায়িত হাসপাতালে। ধরা পড়ল সিভিয়ার কোয়ার্কটেশন অব অ্যাওর্টা নামের জটিল এক হৃদ্‌রোগ। পরদিনই তাকে কার্ডিয়াক ক্যাথেটারাইজেশন করা হলো এবং ব্যালুনের মাধ্যমে চিকন রক্তনালি বড় করে দেওয়া হলো। বাচ্চাটির জীবন রক্ষা পেল। পুরো পরিবারে আবার ফিরে এলো হাসি।

জন্মগত হৃদ্‌রোগের কারণ কী

জন্মগত হৃদ্‌রোগের সঠিক কারণ এখনো খুঁজে বের করার জন্য বিশেষজ্ঞরা কাজ করছেন। যে সব কারণে জন্মগতভাবে হৃৎপিণ্ডে ত্রুটি থাকতে পারে বলে ধারণা করা হয় সেগুলো হলো, মায়ের যদি গর্ভাবস্থায় কোনো মারাত্মক সংক্রমণ থাকে সে ক্ষেত্রে শিশুর ওপর সে প্রভাব পড়তে পারে। এ ছাড়া কিছু কনজেনিটাল রোগ, বংশগত রোগ, ডাউন সিনড্রোম, মারফেন সিনড্রোম বা টার্নার সিনড্রোম এগুলোর সঙ্গে হৃদ্‌রোগের ত্রুটিগুলো যুক্ত থাকতে পারে। কিছু ওষুধের প্রভাবে এবং ধূমপান বা মদ্যপানের অভ্যাস থাকলেও জন্মগত হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

জন্মগত হৃদ্‌রোগের লক্ষণসমূহ

শিশুর ঘন ঘন শ্বাসকষ্ট হতে পারে। বুকের দুধ টেনে খেতে কখনো অসুবিধা হয়। সামান্য খেলাধুলায় শিশুটি হাঁপিয়ে যেতে পারে। হাত ও পায়ের আঙুলে, ঠোঁটে নীলাভ ভাব থাকতে পারে। এ ছাড়াও যে উপসর্গগুলো



দেখা দিলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে—

- কান্নার সময় শিশুর মুখের রং কালচে হয়ে আসা।
- শিশুটির জন্মের পর ঘন ঘন শ্বাসকষ্ট।
- ঠোঁটে নীলাভ বা কালচে রং ধারণ।

২০২২ সালে ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতালে বিনামূল্যে ৩০ জন দরিদ্র শিশু হৃদ্‌রোগীকে বিনা অপারেশনে হার্টের ছিদ্র বন্ধের চিকিৎসা দেওয়া হয়।

- শিশুর হৃৎস্পন্দনে অস্বাভাবিকতা থাকা।
- মায়ের দুধ পান করার সময় শিশু যদি হাঁপিয়ে যায়।
- দুধ পান করার সময় শিশুটি যদি অস্বাভাবিক রকম ঘামে।

- শিশুটির ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক কম থাকা।
- খেলাধুলার সময় মুখ ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া।

এ ছাড়া শিশু অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার মতো লক্ষণগুলোকে গুরুত্ব দিতে হবে।

জন্মগত হৃদ্‌রোগ নির্ণয়

শিশুর জন্মগত হৃদ্‌রোগ গর্ভাবস্থাতে কিংবা জন্মের পরপরই নির্ণয় করা যায়। আবার কিছু কিছু ক্ষেত্রে শিশু বড় হওয়ার আগ পর্যন্ত বোঝা যায় না। সাধারণত ১৮ থেকে ২২ সপ্তাহের মধ্যে গর্ভস্থ শিশুর জন্মগত হৃৎপিণ্ডের ত্রুটি নির্ণয় করা যায়।

গর্ভাবস্থায় রোগ নির্ণয়

ফেটাল ইকো টেস্টের মাধ্যমে গর্ভাবস্থায় শিশুর হৃৎপিণ্ড পরীক্ষা করা যায়। এই টেস্টের মাধ্যমে শিশু গর্ভে থাকা অবস্থাতেই তার হার্টের ছবি তৈরি করা যায়। গর্ভাবস্থায় ১৮-২২ সপ্তাহের মধ্যে এই টেস্ট করা যায়। গর্ভকালীন সময়ে কোনো অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে চিকিৎসক এই টেস্ট করার পরামর্শ দিতে পারেন। এই টেস্টের মাধ্যমে শিশুর হৃৎপিণ্ডে স্বাভাবিকতা সম্পর্কে একটা ধারণা পাওয়া যায়।

জন্মের পর রোগ নির্ণয়

হৃদ্‌রোগের লক্ষণ দেখা গেলে চিকিৎসক স্টেথেস্কোপের মাধ্যমে প্রথমেই শিশুর হার্ট ও ফুসফুস পরীক্ষা করে দেখবেন। চিকিৎসক ইকোকার্ডিওগ্রাম দিতে পারে। এর মাধ্যমে হার্টবিট, ভালভ ও হার্টের অন্যান্য অংশ পরীক্ষা করে দেখা যায়। এ ছাড়া ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রামের মাধ্যমে হৃৎস্পন্দনে কোনো অস্বাভাবিকতা আছে কি না পরীক্ষা করে দেখা হয়। চেস্ট এক্সরে, হলটার মনিটরিং, ক্যাথ স্টাডি, কার্ডিয়াক সিটিস্ক্যান, এমআরআই ইত্যাদিও করা যেতে পারে। এছাড়া কালার ডপলার মেশিনে এ ধরনের হৃদ্‌রোগ শনাক্ত করা যায়।

ঝুঁকি কমাতে করণীয়

- বেশিরভাগ জন্মগত হৃদ্‌রোগ প্রতিরোধ করা যায় না। তবে কিছু কিছু নিয়ম মেনে এর ঝুঁকি কমানো যায়।
- গর্ভধারণের তিন মাস পূর্বে মায়েদের রুবেলা ভাইরাসের ভ্যাকসিন প্রদান।
- গর্ভকালীন সময়ে মায়েদের বাচ্চার জন্য ক্ষতিকর ওষুধ সেবন থেকে বিরত থাকা।
- গর্ভাবস্থায় ডায়বেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- রক্তের সম্পর্কে বিয়ে পরিহার করা।
- অধিক বয়সে গর্ভধারণ করা।

নবজাতকের হৃদ্‌রোগের চিকিৎসা

- কিছু নবজাতককে বাঁচানোর জন্য বিনা অপারেশনে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, যা বাংলাদেশ সম্মিলিত সামরিক হাসপাতাল ও ল্যাবএইড হাসপাতালের শিশু হৃদ্‌রোগ বিভাগে হয়ে থাকে।
- কিছু রোগীকে ওষুধের মাধ্যমে সম্পূর্ণভাবে সুস্থ করা যায়। তবে সঠিক চিকিৎসা না পেলে এদের ৪০-৫০% রোগী মৃত্যুবরণ করার শঙ্কা থাকে।
- কিছু রোগীকে নিয়মিত পর্যবেক্ষণে রাখা হয়। ওষুধে অনেক রোগী ভালো হয়ে যায়, আবার অনেক ক্ষেত্রে তাদের ডিভাইস ক্লোজার অথবা অপারেশন লাগে।
- কিছু জটিল রোগীকে ওষুধ দিয়ে আপাতঃ সুস্থ রাখা হয়। পরে তাদের অপারেশন করানো হয়।
- খুব অল্প সংখ্যক রোগী আছে, যারা হার্টের বিট সংক্রান্ত রোগ, মাংশপেশির দুর্বলতা ইত্যাদিতে ভোগে, যেটি সঠিক সময়ে নির্ণয় করতে পারলে সম্পূর্ণ নিরাময় সম্ভব।

আদনান ছিলো ভাগ্যবান শিশু, তার মা-বাবা যথাসময়ে তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে আসেন। কিন্তু অনেক শিশু জন্মের ৭ দিনের মধ্যেই মারা যায়, যাদের রোগই ধরা পড়ে না। সম্প্রতি এক পরিসংখ্যানমতে, প্রতি হাজার জীবিত শিশুর মধ্যে ২৫ জনেরই জন্মগত হার্টের রোগ থাকতে পারে। এদের মধ্যে অনেক শিশুই জন্মের ১ মাসের মধ্যে মারা যায় এবং কিছু শিশু জন্মের ১ বছরের মধ্যে মারা যায়। কিন্তু যথাসময়ে সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় ও যথাযথ চিকিৎসা দিলে এসব শিশুকে বাঁচানো সম্ভব।

কনজেনিটাল হার্ট ডেস্ক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশের তথ্যমতে, সঠিকভাবে চিকিৎসা করা হলে হৃৎপিণ্ডে ছিদ্র নিয়ে জন্মগ্রহণ করা ৭৫ শতাংশ শিশু জন্মের প্রথম বছরেই সুস্থ হয়ে যায়।

হৃৎপিণ্ডের যত্নে করণীয়

অধ্যাপক ডা. আবদুজ জাহের

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন),
এফএসিসি (ইউএসএ), এফআরসিপি
অধ্যাপক, কার্ডিওলজি
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট
প্রাক্তন অধ্যাপক,
জাতীয় হৃদ্‌রোগ ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল
সিনিয়র কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

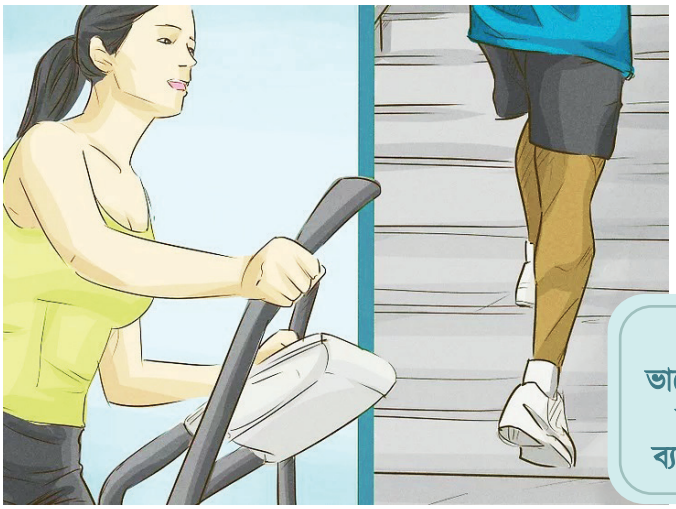
হৃৎপিণ্ড মানুষের শরীরের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। হৃৎপিণ্ডের মাধ্যমে সারা দেহে রক্ত সঞ্চালিত হয়। শরীর সুস্থ রাখতে হলে হৃদ্ যন্ত্র সুস্থ রাখা জরুরি। কিন্তু আমরা প্রতিদিন এমন কিছু কাজ করি, যার জন্য হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি হয়। হয়তো সঙ্গে সঙ্গে সেটা প্রকাশ পায় না। কিন্তু দীর্ঘদিনের অসচেতনতা ও অযত্নে জটিল কিছু হৃদ্‌রোগের সৃষ্টি হয়। এর জন্য মৃত্যুও হতে পারে। একটু সচেতনতা ও দৈনন্দিন জীবনে কিছু অভ্যাস গড়ে তুলতে পারলে হৃৎপিণ্ড থাকবে সুস্থ-সবল।

কীভাবে নেব হৃৎপিণ্ডের যত্ন

হৃৎপিণ্ড সুস্থ থাকলে শরীর সুস্থ থাকবে, কর্মক্ষম থাকবে। তাই হৃৎপিণ্ডের যত্নে অবহেলা করা যাবে না। পরিমিত খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখাসহ প্রতিদিনের জীবনযাপনে কিছু বিষয় মেনে চললে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি কমে যাবে।

প্রতিদিন ব্যায়াম করুন

হৃৎপিণ্ড ভালো রাখতে প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন। ৩০ মিনিট ব্যায়াম যে একটানা করতে হবে, এমন নয়। সময়টাকে ভেঙে নিতে পারেন। সকালে ১০ মিনিট ব্যায়াম করলেন, বিকেলে ১০ মিনিট আবার রাতে ঘুমানোর আগে ১০ মিনিট। একটু হাঁটা, বাগান করা, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা বা যেকোনো কাজের মধ্য দিয়েও ব্যায়াম সেরে নিতে পারেন। নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত চলাচল স্বাভাবিক থাকে। রক্ত চলাচল স্বাভাবিক থাকা মানেই হৃৎপিণ্ড সুস্থ থাকা।



হৃৎপিণ্ড ভালো রাখতে নিয়মিত ব্যায়াম করুন

ধূমপান ও মদপানকে ‘না’ বলুন

ধূমপান একটি মারাত্মক বদ অভ্যাস। ধূমপান, মদপান ও যেকোনো তামাকজাতীয় দ্রব্য শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি করে, উচ্চ রক্তচাপ সৃষ্টি করে ও হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি কয়েক গুণ বাড়িয়ে দেয়। সিগারেটের মধ্যে যে নিকোটিন থাকে, তা হার্টের জন্য খুবই ক্ষতিকারক। ধূমপানের কারণে হৃৎস্পন্দন বেড়ে যায়, ধমনিতে রক্ত জমাট বেঁধে যায়। এর ফলে হার্ট অ্যাটাক হয়। ধূমপায়ী ব্যক্তি যখন ধূমপান করে তখন তার আশপাশে যারা থাকে তারাও সমান ক্ষতির শিকার হয়। তাই ধূমপান ও মদপান পুরোপুরি এড়িয়ে চলুন। এর ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে ভাবুন। নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। এতে ধূমপানের ইচ্ছা কমে যাবে, হার্ট সুস্থ থাকবে।

গবেষণায় দেখা গেছে– হাসি ধমনির প্রদাহ কমায়, ভালো কোলেস্টেরল বাড়ায় এবং হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখে।

গুরুত্ব দিন পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাসের ব্যাপারে

হৃৎপিণ্ড সুস্থ রাখতে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। প্রচুর পরিমাণে আঁশ আছে, এমন খাবার খান। শিম, মটরশুঁটিজাতীয় সবজি, ডালজাতীয় শস্য এবং ফলমূলে প্রচুর আঁশ থাকে। খাদ্যতালিকায় এসব খাবার রাখুন। এই খাদ্যগুলো রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ বেশি আছে এমন খাবার খান। এসব খাবার শরীর ও হার্ট সুস্থ রাখে। চর্বিজাতীয় খাদ্য যেমন— চিজ, দই, লাল মাংস, মাখন, কেক, নারকেল তেল এগুলো কম খাওয়ার চেষ্টা করুন। এসব খাবারে জমাট বাঁধা চর্বি থাকে, যা কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। এর ফলে বেড়ে যায় হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি। লবণ বেশি খেলে রক্তচাপ বেড়ে যায়, যা হার্টের জন্য ক্ষতিকর। তাই লবণ খাওয়া কমিয়ে দিন। ফাস্ট ফুড ও প্যাকেটজাত খাবার এড়িয়ে চলুন।

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন

অতিরিক্ত ওজনের কারণে শরীরে নানা রকম রোগ হয়। শরীরের অতিরিক্ত চর্বি রক্তে কোলেস্টেরল ও ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। এর ফলে রক্তনালির দেয়ালে চর্বি জমতে থাকে। এতে বেড়ে যায় হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি। যাঁদের ওজন বেশি, তাঁদের ডায়াবেটিস হওয়ার আশঙ্কা বেশি। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের হৃদ্‌রোগ বেশি হয়। তাই হৃদ্‌যন্ত্র সুস্থ রাখতে শরীরের উচ্চতা অনুযায়ী ওজন স্বাভাবিক রাখুন। কম ক্যালরিযুক্ত খাবার খান। চিনি ও মিষ্টিজাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন। ওজন কমাতে প্রতিদিন কিছু সময় হাঁটাহাঁটি, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো ও জগিং করার অভ্যাস করতে পারেন। তবে ৫০ বছর বয়সের পর জগিং করা ঠিক হবে না, ব্যায়াম করাই যথেষ্ট। যেকোনো বয়সে হাঁটার অভ্যাস করুন।

প্রতিদিন ৬-৯ ঘণ্টা ঘুমান

ঘুম কম হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। পর্যাপ্ত ঘুম না হলে হৃদ্‌যন্ত্রের ধমনিতে ক্যালসিয়াম জমতে থাকে, ফলে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেড়ে যায়। যাঁরা কম ঘুমান, তাঁদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের হার বেশি। উচ্চ রক্তচাপ হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। ডায়াবেটিস হৃদ্‌যন্ত্রসহ শরীরের অন্যান্য রক্তনালির ক্ষতি করে। তাই হার্ট সুস্থ রাখতে প্রতিদিন ৬-৯ ঘণ্টা ঘুমান।

মানসিক চাপ কমান

কর্মক্ষেত্র, সমাজ, পরিবার কিংবা ব্যক্তিগত কারণে মানুষ বিভিন্ন রকম মানসিক চাপে থাকে। মানসিক দুশ্চিন্তা বা হতাশা উচ্চ রক্তচাপের অন্যতম কারণ। এর ফলে হতে পারে হৃদ্‌যন্ত্রের বিভিন্ন রোগ। তাই হৃৎপিণ্ড ভালো

রাখতে মানসিক চাপ কমানো জরুরি। অনেকে মানসিক হতাশা থেকে মুক্তি পেতে ধূমপান, মদপান বা বিভিন্ন নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা শুরু করে। এগুলো হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি আরও কয়েক গুণ বাড়িয়ে দেয়। ইতিবাচক কাজের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন। নিজেকে সময় দিন। নিজের পছন্দের কাজগুলো করুন। মানসিক চাপ কমাতে যোগব্যায়াম করতে পারেন।

- প্রতিদিন ৬-৯ ঘণ্টা ঘুম নিশ্চিত করুন।
- ধূমপান ও মদপান পরিহার করুন।
- ফাস্ট ফুড ও প্যাকেটজাত খাবার এড়িয়ে চলুন।

নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন

একটি নির্দিষ্ট সময় পরপর শরীরের ওজন, রক্তচাপ, কোলেস্টেরলের মাত্রা ও ডায়াবেটিস পরীক্ষা করুন। এর মধ্যে কোনো একটা যদি স্বাভাবিকের চেয়ে কম বা বেশি হয়, তাহলে সচেতন হোন। প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, ধূমপায়ীরা ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণ করা ছেড়ে দিলে ১ বছরের মধ্যে তাঁদের হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি ৫০ শতাংশ কমে যাবে।

Rosumax

Rosuvastatin BP 5 mg, 10 mg & 20 mg Tablet

A Preparation of COS Grade Rosuvastatin

The Ultimate choice in dyslipidemia

1. Shows the highest affinity towards HMG-CoA reductase enzyme due to lowest IC_{50} value
2. Does not affect fasting glucose level & does not cause insulin resistance unlike Atorvastatin
3. Ensures longer duration of action compared to other statins

*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician

Labaid Pharma Quality First...

Scan here to find our page instantly :
"Like" us on facebook
fb.com/labaidpharmaceuticals

LABAID PHARMACEUTICALS LIMITED
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212
Phone : 88 02 222299910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

হার্টে ব্লক : অ্যাসপিরিন কত দিন খাবেন

ডা. মাহবুবর রহমান

এমবিবিএস (ঢাকা), এমসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (কার্ডিওলজি),
এফএসিসি (ইউএসএ), এফএসসিএআই (ইউএসএ), এফআরসিপি (ইউকে)
সিনিয়র কনসালট্যান্ট কার্ডিওলজিস্ট ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
ইনচার্জ, করোনারি কেয়ার ইউনিট (সিসিইউ)
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

হাসপাতাল থেকে কর্মক্লান্ত হয়ে কেবল বাসায় পা রেখেছি। রাত ১১টা বাজে। শরীর-মন চাইছে একটা নিরুপদ্রব দীর্ঘ ঘুম। এমন সময় একটা ফোন কল বেজে উঠল। অনুজপ্রতিম প্রফেসর এম জি আজম দেশের স্বনামধন্য একজন কার্ডিওলজিস্ট। তিনি বললেন, বারডেম হাসপাতালে কর্মরত একজন চিকিৎসকের হার্ট অ্যাটাক হয়েছে, আমি যেন দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণ করি। সঙ্গে সঙ্গে ইসিজিও পাঠিয়ে দিলেন। ইসিজি দেখে মনটা খারাপ হয়ে গেল। ম্যাসিভ অ্যাটাক! সবচেয়ে বড় অ্যাটাক।

শরীর ও মনের দাবি উপেক্ষা করে পেশাগত দায়িত্বকে কর্তব্য বলে মেনে নিলাম। আমার কর্মরত কনসালট্যান্ট কার্ডিওলজিস্ট ডা. মহসিনকে দ্রুত ব্যবস্থা নিতে বলে আমি বেরিয়ে পড়লাম।

হার্ট অ্যাটাক সম্পর্কে সাধারণ মানুষের মধ্যে নানান ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। অনেকে অ্যাটাককে স্ট্রোক বলে থাকেন। আসলে স্ট্রোক হলো মস্তিষ্ক বা ব্রেনের রোগ। যার জন্য প্যারালাইসিস বা পক্ষাঘাতগ্রস্ত রোগের প্রকাশ ঘটে থাকে।

মোদ্দাকথায় হার্ট অ্যাটাক মানে হলো হার্টের কোনো না কোনো রক্তনালি হঠাৎ বন্ধ হয়ে যাওয়া। ফলে হার্টের মাংসপেশির যে অংশ ওই রক্তনালির মাধ্যমে অক্সিজেন পেত, তা দ্রুত ধ্বংস হতে শুরু করে। রক্তনালির ব্লকটি অপসারণ করতে না পারলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে হার্টের ওই অংশটির মৃত্যু ঘটে। এতে দুটি ঘটনার সৃষ্টি হতে পারে—

১. রোগীর দ্রুত মৃত্যু ঘটতে পারে, ফুসফুসে পানি জমে তীব্র শ্বাসকষ্ট বা প্রকট হার্ট ফেইলিওর হতে পারে।

২. হার্টের পাম্পিং ক্ষমতা ক্রমান্বয়ে হ্রাস পেয়ে দীর্ঘমেয়াদি বা ক্রনিক হার্ট ফেইলিওরের জন্ম দিতে পারে। বেঁচে থাকার সম্ভাবনা কমে যাবে, আর যত দিন রোগী বেঁচে থাকবেন, তত দিন এক যন্ত্রণাকাতর জীবনযাপন করতে হবে।

যা-ই হোক, বাসা কাছে থাকায় সাত মিনিটের মধ্যে হাসপাতালে পৌঁছে গেলাম। ইতিমধ্যে রোগীকে জরুরি বিভাগ থেকে সরাসরি অ্যানজিওগ্রাম করার জন্য ওটি বা ক্যাথল্যাবে নিয়ে আসা হয়েছে। আমাদের প্রাইমারি এনজিওপ্লাস্টি বা জরুরি রিং পরানোর টিম পুরোপুরি প্রস্তুত (যা কিনা একটি আধুনিক কার্ডিয়াক হাসপাতালে ২৪ ঘণ্টা প্রস্তুত থাকা বাধ্যতামূলক)।

রোগী ওটিতে ঢোকার পাঁচ মিনিটের মধ্যে কোনোরকম কাটাছেঁড়া বা বুক না কেটে হাতের রক্তনালির

ব্রিটিশ গবেষক স্যার জন ভেন আবিষ্কার করেন, অ্যাসপিরিন কীভাবে হার্টের ব্লক রোধে রক্ত পাতলা করার কাজ করে।

(রেডিয়াল আর্টারি) ক্যানুলার মাধ্যমে অ্যানজিওগ্রাম সম্পন্ন হলো। রোগীর হার্টের সবচেয়ে বড় রক্তনালি (LAD) ১০০% বন্ধ! রক্তের দলা (Clots) দিয়ে পুরোপুরি বন্ধ। আমরা আর পাঁচ মিনিটের মধ্যে রক্তের দলা অপসারণ করে একটি রিং (Stent) পরিয়ে দিলাম। মুহূর্তে বন্ধ রক্তনালি খুলে গিয়ে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক হয়ে গেল। রোগীর বুকের ব্যথা চলে গেল। প্রেশার স্বাভাবিক হলো। আমরা রোগীকে ৪৮ ঘণ্টা নিবিড় পর্যবেক্ষণ করার জন্য করোনারি কেয়ার ইউনিটে (CCU) পাঠিয়ে দিলাম।

একটু পরে ইতিহাস নিয়ে জানতে পারলাম যে, রোগীর ২০১৩ সালে আরো একটা হার্ট অ্যাটাক হয়েছিল এবং তখন অন্য একটি হাসপাতালে রিং পরানো হয়েছিল। আরো জানতে পারলাম যে, তিনি দীর্ঘকাল ধরে অ্যাসপিরিনসহ হার্টের কোনো ওষুধ খেতেন না। উপরন্তু ধূমপান করতেন!

এটা জেনে মনটা খারাপ হয়ে গেল। কারণ, একজন চিকিৎসক হয়ে যদি এই দায়িত্বহীন জীবনযাপন করেন, তাহলে সাধারণ মানুষের কাছ থেকে কীই-বা আশা করা যায়। মানুষকে সচেতন করার আগে চিকিৎসককে সচেতন হতে হবে। কারণ, সাধারণ মানুষ একজন চিকিৎসকের জীবনযাপন বা লাইফস্টাইল পর্যবেক্ষণ এবং অনুসরণ করেন।

এবার হার্টের কী কী ওষুধ অবিরামভাবে খেয়ে যেতে হবে এবং কেন খেতে হবে সে সম্পর্কে কিছু বলি। হার্টের রক্তনালির দেয়ালে বিভিন্ন কারণে চর্বি জমে নালি সরু হতে থাকে। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, ধূমপানসহ তামাকজাত দ্রব্য, নিয়মিত ব্যায়াম না করা, অতিরিক্ত ওজন, চর্বিযুক্ত প্রাণিজ মাংস খাওয়া, রাত জাগা, অতিরিক্ত টেনশন করা ইত্যাদি কারণে রক্তনালির চর্বি ফেটে যেতে পারে। চর্বির দলা ফেটে গেলে সেখানে রক্তের অনুচক্রিকা (Platelets) এসে রক্ত জমাট বাঁধতে উদ্বুদ্ধ করে। ফলে কিছুক্ষণের মধ্যে চর্বির দলা একটি রক্তের দলায় পরিণত হয়ে পুরো রক্তনালি বন্ধ করে দেয়। তখনই রোগী বুকে চাপ, ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, ঘাম, আতঙ্ক ইত্যাদি উপসর্গে আক্রান্ত হয়।

প্রতিরোধের উপায়

হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধ করতে হলে ওপরে বর্ণিত রোগ এবং ঝুঁকির প্রবণতাগুলো দূর করতে হবে। আর যদি ওষুধের প্রশ্ন আসে তাহলে হার্ট অ্যাটাক, রিং লাগানো বা বাইপাস সার্জারির পর দুটো ওষুধ অবিরামভাবে, প্রয়োজনে সারা জীবন খেয়ে যেতে হবে। একটি হলো চর্বির দলা প্রতিরোধ, আরেকটি হলো অনুচক্রিকা প্রতিরোধ, যাতে রক্তকে জমাট করতে না পারে। চর্বির দলা প্রতিরোধে স্ট্যাটিনজাতীয় ওষুধ (যেমন Atorvastatin, Rosuvastatin ইত্যাদি) এবং রক্ত জমাট প্রতিরোধে রক্ত পাতলা করার ওষুধ (যেমন Aspirin, Clopidogrel, Ticagrelor ইত্যাদি) ডাক্তারের পরামর্শ মতো অবিরামভাবে খেয়ে যেতে হবে।

রাত ১২টার পর একটি সফল জীবন রক্ষাকারী এনজিওপ্লাস্টি সম্পন্ন করে যখন বাড়ির দিকে রওনা করলাম তখন আশ্চর্য হলাম, শরীর ও মনের সারা দিনের ক্লান্তি কোথায় যেন উবে গেছে!

আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের তথ্যমতে, ৭০ বছরের বেশি বয়সী হৃদ্‌রোগীদের নিয়মিত অ্যাসপিরিন গ্রহণ না করাই ভালো।

পরোক্ষ ধূমপানে শিশুদের হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার
ব্যবস্থাপক,
মেডিকেল অ্যাফেয়ার্স
ল্যাবএইড হাসপাতাল

এই তো সেদিন রাস্তায় দেখছিলাম হাসিখুশি একটি পরিবার রিকশায় করে যাচ্ছে। স্বামী-স্ত্রী আর তাঁদের শিশুসন্তান। বাবা এক হাতে আগলে রেখেছেন তাঁর শিশুটিকে। অন্য হাতে সিগারেট। হাসি-গল্পের বিরতিতে কায়দা করে টান দিচ্ছেন সিগারেটে। একটু পরপর ধোঁয়ায় আচ্ছন্ন হয়ে যাচ্ছে শিশুটি আর তার মায়ের চারপাশ। বাবা এক হাতে যেমন শিশুটিকে আগলে রাখতে চাইলেন, ঠিক অন্য হাতে তাঁর অজান্তেই শিশুটির ক্ষতি করে চলছেন। কেমন করে?

সিগারেটের ছেড়ে দেওয়া ধোঁয়ায় পরোক্ষ ধূমপানের কবলে পড়ছে শিশু। সিগারেটের ধোঁয়া সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করে শিশুদেরই। কারণ, তাদের ফুসফুস পরিণত হয়নি এখনো। তাই শিশুর জন্য সিগারেটের ধোঁয়া বড় হুমকির। আর শিশুর ফুসফুসটি ছোট্ট হলেও পরিণত ফুসফুসের চেয়ে অনেক বেশিবার বাতাস টেনে নেয়। তাই বাতাসের সঙ্গে ক্ষতিকর ধোঁয়াটাও শিশু ফুসফুসে ভরে ফেলে দ্রুত। সিগারেটের ধোঁয়া ফুসফুসে বাসা বেঁধে কী কী ক্ষতি করতে পারে, আসুন তা-ও জেনে নেওয়া যাক।

- পরোক্ষ ধূমপানে শিশুর ব্রঙ্কাইটিস ও নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে খুব বেশি।
- শুনতে অবাক লাগলেও শিশুর কানে সংক্রমণ হতে পারে পরোক্ষ ধূমপানে।
- শিশু শ্বাসকষ্টে ভুগতে পারে কখনো কখনো।
- পরোক্ষ ধূমপানের প্রভাবে দীর্ঘদিন কাশি থাকতে পারে।
- শিশুর অ্যাজমার জন্যও দায়ী পরোক্ষ ধূমপান।
- গলাব্যথা, নাক দিয়ে পানি ঝরারও কারণ এটি।
- সেই সঙ্গে শিশুর রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমিয়ে ফেলে, শিশুর স্বাস্থ্যেরও অবনতি ঘটায় পরোক্ষ ধূমপান।
- এই পরোক্ষ ধূমপান শিশুর মৃত্যুও ডেকে আনতে পারে।
- সেই সঙ্গে শিশুর ছোট্ট হৃৎপিণ্ডটিরও ক্ষতি করে পরোক্ষ ধূমপান।

পরোক্ষ ধূমপানে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি

শৈশব, বয়ঃসন্ধিকালে পরোক্ষ ধূমপান হৃদ্‌যন্ত্রের ওপর দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব ফেলে। পরোক্ষ ধূমপান অধূমপায়ীর কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেমকে বিভিন্নভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে, যা হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি কয়েক গুণ বাড়িয়ে দেয়। পরোক্ষ ধূমপানের কারণে—

বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরোর জরিপ মতে, নিজ বাড়িতে পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হন ৩৯ শতাংশ মানুষ, যাঁদের বেশির ভাগই নারী ও শিশু।

- ধমনিতে রক্ত জমাট বেঁধে থ্রম্বোসিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- হৃৎপিণ্ডে রক্ত চলাচল বাধাগ্রস্ত হয়। হৃৎস্পন্দন অস্বাভাবিক হয়ে পড়ে।
- ধমনির কোষে যে আবরণ থাকে, তা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
- ধমনির সংকোচন ও প্রসারণ অস্বাভাবিক হয়ে পড়ে।
- হৃৎপেশির শক্তি উৎপাদনক্ষমতা কমে যায়।
- কমে যায় শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা।
- এ ছাড়া বাড়ে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি।

আপাতদৃষ্টিতে সিগারেটের ছেড়ে দেওয়া ধোঁয়া নির্দোষ দর্শন হলেও এই ধোঁয়ায় মিশে থাকে হাজারো ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থ। এই ধোঁয়া সব বয়সী, সব মানুষেরই ক্ষতি করে। এর মধ্যে শিশু এবং বয়োবৃদ্ধদের ক্ষতি হয় সবচেয়ে বেশি। শিশুদের শ্বাসপ্রশ্বাসের হার থাকে দ্রুত। তাই পরোক্ষ ধূমপানে শিশুর ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা থাকে বেশি। এ ছাড়া যাঁরা ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ফুসফুসের রোগে ভুগছেন, তাঁদের জন্য এই পরোক্ষ ধূমপান হৃদ্‌রোগের হারও বাড়িয়ে দেয়।

জেনে-বুঝে অন্যের ক্ষতির কারণ কে হতে চায়? যিনি সিগারেট খান তিনি নিজের যেমন ক্ষতি করছেন, তেমনি ক্ষতি করে চলছেন পাশের মানুষ কিংবা প্রিয়জনের। তাই সিগারেটকে ‘না’ বলুন।

10606

LABAID Diagnostics
...Home of Trust

প্রথম বাংলাদেশি ল্যাবরেটরি হিসেবে আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি পেল
ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস), ধানমন্ডি

স্বাস্থ্য পরীক্ষায় প্রথম বাংলাদেশি ডায়াগনস্টিক ল্যাবরেটরি হিসেবে ল্যাবএইড অর্জন করল CAP Accreditation যা বিশ্বের অন্যতম কঠোর ল্যাবরেটরির মান পরীক্ষাকারী সংস্থার স্বীকৃতি।

CAP ACCREDITED
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS

CAP Accreditation স্বীকৃতি দেয়-
- সর্বাধুনিক প্রযুক্তির ব্যবহার
- সঠিক ল্যাব রিপোর্ট
- আন্তর্জাতিক মান
- বিশ্বব্যাপী ডাক্তারদের কাছে রিপোর্টের গ্রহণযোগ্যতা

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)
বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, বাংলাদেশ
ওয়েব: www.labaiddiagnostics.com

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, পরোক্ষ ধূমপানের কারণে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি ২৫-৩০ শতাংশ এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি ২০-৩০ শতাংশ বৃদ্ধি পায়।

হৃদ্‌রোগীদের খাদ্যাভ্যাস : কী খাবেন, কী খাবেন না

ফাহমিদা হাসেম
সিনিয়র পুষ্টিবিদ
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

হৃদ্‌রোগে যাঁরা আক্রান্ত হয়েছেন বা যাঁদের হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে, তাঁদের অবশ্যই সুনির্দিষ্ট খাদ্যাভ্যাস মেনে চলা উচিত। নিয়ন্ত্রিত ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি কমিয়ে হৃৎপিণ্ডকে রাখে সুস্থ ও কর্মক্ষম। কিছু খাবার আছে, যা হৃদ্‌রোগের অন্যতম কারণ। আবার, কিছু খাবার আছে যা হৃদ্‌যন্ত্রকে সুস্থ রাখতে অত্যাবশ্যক। দৈনন্দিন খাদ্যতালিকা থেকে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বাড়ায়, এমন খাবার বাদ দিয়ে স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার রাখতে হবে, যা হৃৎপিণ্ডকে সচল ও স্বাভাবিক রাখতে সক্ষম।

যেসব খাবার বাদ দিতে হবে

ট্রান্সফ্যাটসমৃদ্ধ খাবার : সব ধরনের প্রক্রিয়াজাত খাবার ও স্ন্যাকস (মাইক্রোওয়েভ পপকর্ন, ইন্সট্যান্ট নুডলস, স্যুপ ও সিরিয়াল, চিপস, চিনি দেওয়া তরল পানীয়), তেলে ভাজা খাবার, ময়দা ও চিনি দিয়ে তৈরি সব বেকারি আইটেম (বিস্কুট, কেক, পেস্ট্রি) রক্তের খারাপ চর্বি এলডিএলের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় ও ভালো চর্বি এইচডিএলের পরিমাণ কমায়। ফলে, হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

স্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত খাবার : প্রক্রিয়াজাত মাংস (সসেজ), হাড়ের মজ্জা, চর্বিযুক্ত লাল মাংস, ননিযুক্ত দুধ ও দুধের তৈরি খাবার, তেলে ভাজা খাবার, ঘি, মাখন, ডালডা, আইসক্রিম রক্তের খারাপ কোলেস্টেরল বাড়িয়ে হৃৎপিণ্ডের ধমনিতে প্লাক/ক্লট তৈরি করে, যা পরবর্তী সময়ে হৃদ্‌রোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।

অতিরিক্ত সোডিয়ামযুক্ত খাবার : প্যাকেট ও ক্যানের খাবার, চিপস, চানাচুর, আচার, শুঁটকি, সস, পনির, ইন্সট্যান্ট নুডলস, বেকিং পাউডার, বেকিং সোডা, টেস্টিং সল্ট, মগজ ও ফাস্ট ফুড উচ্চ রক্তচাপ তৈরি করে। এতে হৃদ্‌রোগের আশঙ্কা বেড়ে যায়। এ ছাড়া অতিরিক্ত লবণ হৃৎকোষে পানির পরিমাণ বাড়িয়ে হৃৎপিণ্ডের ওপর চাপ সৃষ্টি করে। ফলে, হৃৎপিণ্ডের স্বাভাবিক কাজ বাধাগ্রস্ত হয়।

তরল চিনি : পরিশোধিত চিনিকে বলা হয় হোয়াইট পয়জন বা সাদা বিষ। বাণিজ্যিকভাবে কোল্ড ড্রিংকস, চিনি দেওয়া চা-কফি, ইন্সট্যান্ট সিরিয়াল ডায়াবেটিস ও ওজন বাড়ায়, যা হৃদ্‌রোগের অন্যতম কারণ। অতিরিক্ত চিনি দেহে সংক্রমণ তৈরি করে হৃৎপিণ্ডের কাজে বাধা দেয়।

রিফাইন্ড কার্বোহাইড্রেট : সাদা চাল, সাদা আটার রুটি, সাদা ময়দার তৈরি সব খাবার রক্তে শর্করার মাত্রা অনেক বাড়িয়ে দেয়, যা ইনসুলিনের কাজে বাধা দেয়। ফলে, হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, প্রতিদিনের খাদ্য তালিকা থেকে ৫০০ কিলো ক্যালরি কমালে সপ্তাহে গড়ে ১ কিলোগ্রাম ওজন কমে।

যেসব খাবার খেতে হবে

সামুদ্রিক মাছ : স্যামন, টুনা, ইলিশ। এসব সামুদ্রিক মাছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড আছে, যা হৃদ্‌রোগের আশঙ্কা কমিয়ে হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখে।

শস্যজাতীয় খাবার : লাল আটার রুটি, লাল চালের ভাত, ওটস, চিড়া, কুইনোয়া, ভুট্টা, বার্লি, মাল্টিগ্রেইন সিরিয়াল ইত্যাদি কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেটের ভালো উৎস। এসব খাবারে প্রচুর আঁশ থাকে, যা রক্তের খারাপ কোলেস্টেরল কমাতে ও ভালো কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করে। এ ধরনের কার্বোহাইড্রেট ক্যালরি ও ওজন নিয়ন্ত্রণ করে হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখে।

গাঢ় সবুজ শাকসবজি : ছোটবেলা থেকে যারা নিয়মিত শাকসবজি খায়, তাদের হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি অনেক কম থাকে। শাকসবজির পটাশিয়াম রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে, যা হৃৎপিণ্ডের কাজের জন্য অত্যাবশ্যকীয়। শাকসবজির মিনারেল, ভিটামিন ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট কোষের ফ্রি-রেডিক্যাল ধ্বংস করে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি কমায়। রোজ ২-৩ রকমের সবজি খেলে হৃৎপিণ্ড সুস্থ থাকে।

ডিম : হৃদ্‌রোগ নিয়ন্ত্রণে ডিম বিতর্কিত একটি বিষয়। অনেকেই ভাবেন, হৃৎপিণ্ডের অসুস্থতা মানে ডিম খাওয়া যাবে না। এটি ভুল ধারণা। ১টি ডিমের কুসুমে ২০০ মিলিগ্রাম কোলেস্টেরল থাকে, যা প্রতিদিন দেহে ব্যবহার হয়ে যায়। তাই অন্যান্য অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট কমিয়ে রোগের ধাপ অনুযায়ী সপ্তাহে দুই দিন ডিমের কুসুম ও বাকি দিন সাদা অংশ খাওয়া যেতে পারে। তবে, সেটা অবশ্যই স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী।

বাদাম ও সিডস : কাঠবাদাম, আখরোট, চিয়া সিড, ফ্ল্যাক্স সিডস ভিটামিন-ই ও ওমেগা-৩ -এর ভালো উৎস। ১ টেবিল চামচ ফ্ল্যাক্স সিডসে ২.৩ গ্রাম আলফা-লিনোলেইক অ্যাসিড থাকে। ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড খারাপ চর্বি ট্রাইগ্লিসারাইডের পরিমাণ কমিয়ে হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। হৃদ্‌রোগীরা মধ্যকালীন নাশতায় অবশ্যই বাদাম রাখবেন, তবে কাজুবাদামে ফ্যাট বেশি থাকায় কম খাওয়া ভালো।

লাইকোপিন : টমেটো, পাকা পেঁপে, গোলাপি দেশি পেয়ারা, জাম্বুরা, ডালিম, মিষ্টি কুমড়া, বেগুনি বাঁধাকপি, লাল ক্যাপসিকামে শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট লাইকোপিন থাকে, যা হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখতে সহায়ক।

বেরিজাতীয় ফল : স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি, ব্ল্যাকবেরি— এ জাতীয় ফল ফ্লেভোনয়েড ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ হওয়ায় তা হৃৎকোষকে কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে।

সীমিত তেল : হৃৎপিণ্ডকে সুস্থ রাখতে চাইলে রান্নায় তেলের ব্যবহার সীমিত রাখতে হবে। সারাদিনে রান্নায় সর্বোচ্চ ২ টেবিল চামচ তেল ব্যবহার করুন। অলিভ অয়েল, অ্যাভোকাডো অয়েল, তিলের তেল, তিশির তেল, ক্যানোলা তেল, রাইস ব্র্যান তেল মোটামুটি হৃদ্‌বান্ধব।

তবে শুধু খাদ্যাভ্যাস নয়; ওজন ঠিক রেখে নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করুন, হৃদ্‌রোগের ঝুঁকিমুক্ত থাকুন।

হার্ট অ্যান্ড স্ট্রোক ফাউন্ডেশন অব কানাডার তথ্যমতে, হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতিদিন ১.৫-২ লিটারের বেশি পানি বা যে কোনো তরল জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা উচিত নয়।

10606

LABAID

বিশ্বমানের চিকিৎসাসেবার নিশ্চয়তায়

ল্যাবএইডে রয়েছে-

২৪ ঘণ্টা
জরুরি চিকিৎসা

সর্বাধুনিক প্রযুক্তিসম্পন্ন

- ইন্টেনসিভ কেয়ার ইউনিট (আইসিইউ)
- করোনারি কেয়ার ইউনিট (সিসিইউ)
- হাই ডিপেনডেন্সি ইউনিট (এইচডিইউ)

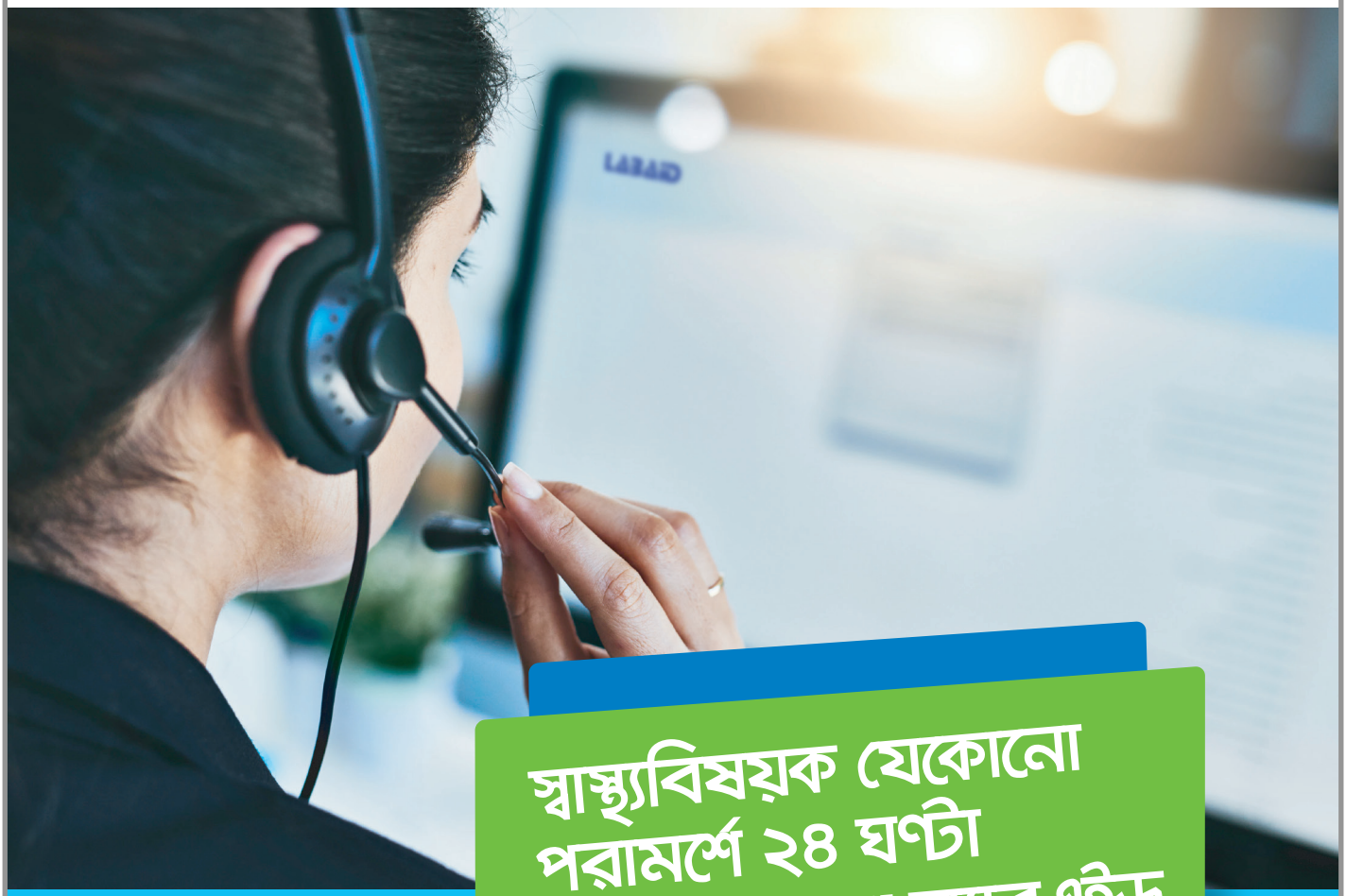
▶ আইসিইউ বেড: ১৪টি ▶ সিসিইউ-1: ১৬টি ▶ সিসিইউ-2: ১৩ টি ▶ এইচডিইউ বেড: ০৬টি

প্রদত্ত সেবা ও বৈশিষ্ট্যসমূহ

- ২৪ ঘণ্টা কেন্দ্রীয় মনিটরিং সিস্টেম
- ২৪ ঘণ্টা আইসিইউ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের উপস্থিতি
- প্রতিটি রোগীর জন্য আলাদা প্রশিক্ষিত নার্স
- প্রতিটি রোগীর জন্য হাইটেক ভাইটাল সাইন মনিটর
- ইনভ্যাসিভ এবং নন-ইনভ্যাসিভ হেমোডাইনামিক মনিটরিং সিস্টেম
- রোগীর মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা নিরীক্ষণের জন্য বাই-স্পেক্ট্রাল ইনডেক্স মনিটরিং
- মনিটরিং সুযোগ-সুবিধাসম্পন্ন অত্যাধুনিক ভেন্টিলেটর
- তাৎক্ষণিক ইলেক্ট্রোলাইট মূল্যায়নের ব্যবস্থা
- বহনযোগ্য এক্স-রে মেশিন
- বেড-সাইড ইকোকার্ডিওগ্রাম ও আল্ট্রাসনোগ্রাম

সুস্থ থাকুন সুস্থ
ল্যাবএইড

LABAID



স্বাস্থ্যবিষয়ক যেকোনো পরামর্শে ২৪ ঘণ্টা আপনার পাশে ল্যাবএইড

টেলিফোন অথবা যেকোনো মোবাইল ফোন থেকে সরাসরি ডায়াল করুন

10606

- ডক্টর'স অ্যাপয়েন্টমেন্ট
- চিকিৎসা বিষয়ক তথ্য
- অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস
- হোম সার্ভিস (স্যাম্পল কালেকশন ও রিপোর্ট ডেলিভারি)
- ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি
- হাসপাতালে ভর্তিসংক্রান্ত তথ্য
- হেলথ চেক-আপ

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা , ওয়েব: www.labaidgroup.com

সুখে ও অসুখে
ল্যাবএইড

LABAID CANCER HOSPITAL AND SUPER SPECIALITY CENTRE

Winning Cancer

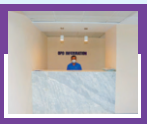
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টারে সকল ধরনের চিকিৎসা সেবার সাথে আছে ক্যান্সার চিকিৎসায় বিশ্বমানের সেবা

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি

ওপিডি সেবা (যেকোনো ধরনের কনসালটেশন ও সকল ধরনের পরীক্ষা-নিরীক্ষা)

ভর্তি রোগীর সুব্যবস্থ (কেবিন, ডিলাক্স ও প্রাইভেট ডিলাক্স)

৩০ বেডের সুপ্রশস্ত কেমোথেরাপি ডে-কেয়ার



আইসিইউ /এইচডিইউ (প্রাইভেট আইসিইউর সুব্যবস্থা)

আন্তর্জাতিক মানের রেডিওথেরাপি সেবা (3D-CRT, VMAT, IMRT, SRS, SBRT, GRT)

৬ টি মডিউলার অপারেশন থিয়েটার (যেখানে সকল ধরনের অপারেশন করা হয়)

ব্র্যাকিথেরাপি

আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষায়

LABAID My Health

হেলথ চেক-আপ প্যাকেজ

আমাদের রয়েছে -

- রেডিয়েশন অনকোলজি ইউনিট

  এক্সটার্নাল বিম রেডিওথেরাপি
  ব্র্যাকিথেরাপি

- মেডিকেল অনকোলজি ইউনিট

  কেমোথেরাপি
  টার্গেটেড থেরাপি
  ইমিউনোথেরাপি
  হরমোন থেরাপি

- সার্জিক্যাল অনকোলজি ইউনিট

  গাইনী অনকোলজি ইউনিট
  হেড-নেক অনকোলজি ইউনিট
  অর্থো অনকোলজি ইউনিট
  ইউরো-অনকোলজি ইউনিট

- মেডিসিন এন্ড এলাইড সার্ভিস

  নিউরোলজি ইউনিট
  পালমোনলজি/ রেস্পিরেটরি মেডিসিন ইউনিট
  ইন্টারনাল মেডিসিন ইউনিট
  এন্ডোক্রাইনোলজি ইউনিট
  রিউমাটোলজি ইউনিট
  ফিজিক্যাল মেডিসিন
  এন্ড রিহ্যাবিলিটেশন ইউনিট
  ডার্মাটোলজি ইউনিট
  নেফ্রোলজি এন্ড ডায়ালাইসিস ইউনিট

- সার্জারি এন্ড এলাইড সার্ভিস

  গাইনোকোলজি ইউনিট
  জেনারেল এন্ড ল্যাপ্রোস্কপিক সার্জারি ইউনিট
  ওরাল এন্ড ম্যাক্সিলোফেসিয়াল সার্জারি ইউনিট
  ইএনটি সার্জারি ইউনিট
  নিউরো সার্জারি ইউনিট
  কলোরেক্টাল সার্জারি ইউনিট
  থোরাসিক সার্জারি ইউনিট
  অনকো প্লাস্টিক সার্জারি

- গ্যাস্ট্রোএন্টারলজি সেন্টার
- ব্রেস্ট সেন্টার
- হেপাটোবিলিয়ারি এন্ড প্যানক্রিয়েটিক ইউনিট
- ফিজিওথেরাপি এবং রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার
- হসপিস সেন্টার
- বোনম্যারো ট্রান্সপ্লান্টেশন সেন্টার
- লিভার ট্রান্সপ্লান্টেশন সেন্টার
- কিডনি ট্রান্সপ্লান্টেশন সেন্টার
- অন্যান্য স্পেশালিটি ইউনিট

  ইন্টারভেনশনাল রেডিওলজি ইউনিট
  হেমাটো অনকোলজি ইউনিট
  পেডিয়াট্রিক হেমাটো অনকোলজি ইউনিট
  পেইন এন্ড প্যালিয়াটিভ কেয়ার ইউনিট
  সাইকো অনকোলজি ইউনিট
  ডায়েট এন্ড নিউট্রিশিয়ান ইউনিট

- ১৫০ বেড আইপিডি
- ৩০ বেড কেমোথেরাপি ডে-কেয়ার
- ২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি
- আইসিইউ/ এইচডিইউ
- ৬ মডিউলার অপারেশন থিয়েটার ও রোবটিক সার্জারি ইউনিট
- সর্বাধুনিক প্রযুক্তি সম্পন্ন ল্যাবরেটরি

  হিস্টোপ্যাথলজি ও সাইটোপ্যাথলজি
  ইমিউনোহিস্টোকেমিস্ট্রি
  ফ্লোসাইটোমেট্রি
  মলিকুলার ল্যাব
  নেক্সট জেনারেশন সিকোয়েন্সিং (NGS)

- সর্বাধুনিক প্রযুক্তিসম্পন্ন রেডিওলজি ইউনিট

  PET সিটি স্ক্যান
  এম.আর.আই (3T)
  সিটি স্ক্যান
  আলট্রাসনোগ্রাফি (4D)
  ম্যামোগ্রাফি (3D)
  টিউমার এবলেশন সেন্টার

২৪ ঘন্টাই যেকোনো স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত করতে আমরা আছি আপনার পাশে

HOTLINE 10664

26 Green Road, Dhanmondi, Dhaka-1205
Web: www.labaidcancer.com fb.com/labaidcancerhospital

Email: info@labaidcancer.com
Youtube: /labaidcancerhospital
Linkedin: /company/labaid-cancer-hospital