



হার্ট চয়েস @ হার্ড চয়েস

ছোট বেলায় অলীক স্বপ্ন, বড় বেলায় একরাশ দায়িত্ব, কিছু স্বপ্নকে ছুঁতে পারা, কিছু অধরা, আপনাদের পাশে আপনাদের মতন করে থেকেছে একজনই, আপনাদের হার্ট। কিন্তু, কখনও কি ভেবেছেন, যে সেই হার্ট—এরও যত্নের প্রয়োজন আছে

হৃদপিণ্ডের অসুখ বা হার্টের অসুখ শব্দদ্বয় আমাদের কাছে আতঙ্কের জন্মই বেশী পরিচিত হার্ট শরীরে রক্তের মাধ্যমে অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ করে। এই কাজ খুব কম সময়ে জন্মও ব্যাহত হলে তা প্রাণহানির কারণ হয়ে উঠতে পারে।

হার্ট সম্পর্কিত কিছু তথ্য

- আমাদের গড় হৃদস্পন্দন মিনিটে ৭২ বার। যা দিনে ১,০০,০০০ বার।
- একটি সুস্থ হৃদপিণ্ড মিনিটে ৫ লিটার রক্ত শরীরে সরবরাহ করে যা সারাদিনে কমপক্ষে ৭৫০০ লিটার।
- হৃদপিণ্ড প্রথমবার স্পন্দিত হয় যখন জন্মের বয়স ৪ সপ্তাহ, যা চলে আজীবনকাল।
- এর থেকে বোঝা যায় যে, হৃদপিণ্ড আমাদের শরীরে যে কাজ করে চলেছে তা পৃথিবীর কোন যন্ত্রের পক্ষে করা অসম্ভব। তাই এই যন্ত্রটিকে উপযুক্তভাবে সচল রাখতে গেলে জীবনযাত্রার কিছু পরিবর্তন অবশ্যই।
- কিছু স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস**
- রান্নায় উত্তম তেল ব্যবহার করতে হবে যেগুলো ওমেগা-৬ ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ। সূর্যমুখী তেল, সয়াবিন তেল ইত্যাদি LDL (অপকারী কোলেস্টেরল)

পরিমাণ সর্বাধিক ২-৩ গ্রাম হওয়া উচিত। তবে কাঁচা লবণ বর্জনীয়।

- দুধ এবং তা থেকে তৈরী খাবার যেমন ঘি, মাখন, ক্রিম, চিজ, মিষ্টি ইত্যাদি খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দিতে হবে।
- রেড মিট একবারেই খাওয়া উচিত নয়। চিকেন ও ছোট মাছ খাওয়া যেতে পারে।
- ডিমের কুসুম, চির্নি, কাঁকড়া, মাছের ডিম প্রভৃতি কোলেস্টেরল যুক্ত খাদ্য বর্জনীয়।
- চিপস, পিৎজা, বার্গার, সসেজ যা উচ্চসোডিয়াম ও স্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত তা পুরোপুরি বর্জনীয়।
- বাদ দিতে হবে কৃত্রিমভাবে তৈরী সুপ বা ফলের রস অথবা কৌটোজাত খাদ্যদ্রব্য যাতে কৃত্রিম রাসায়নিক ব্যবহার করা হয় সংরক্ষণ করার জন্য।
- হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে রক্তে ইউরিক অ্যাসিড বৃদ্ধির প্রবণতা দেখা যায় সে ক্ষেত্রে পালংশাক, ফুলকপি, কড়াইশুটি, আলু, মুসুর ডাল, আতা, সবুজ, ঠান্ডাপানীয়, বিয়ার খাদ্যতালিকা থেকে বাদ দিতে হবে।
- ধূমপান বর্জনীয়, ইহা হার্টেরেট এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি করে এবং HDL কমিয়ে হৃদরোগের



কমাতে সাহায্য করে। "Adiponectin"- নামক প্রোটিন হরমোন থাকে সানফ্লাওয়ার তেলে যা হার্টের পক্ষে উপকারী।

- সপ্তাহে ২-৩ দিন মাছের তেল খাওয়া উচিত এতে থাকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড যা HDL (উপকারী কোলেস্টেরল) এর বৃদ্ধিতে, ট্রাইগ্লিসেরাইড হ্রাস করতে এবং রক্তনালিকার স্থিতিস্থাপকতা বজায় রেখে রক্ত জমাট বাঁধার প্রবণতাকে কমিয়ে দেয়।
- শুকনো ফলের মধ্যে বাদামের চেয়ে আখরোট ও আমন্ড অনেক বেশী উপকারী কারণ আখরোটে অ্যামাইনো অ্যাসিড থাকে যা হৃদরোগ প্রতিরোধ করে।
- গোটা শস্যাদানা যেমন - ভুসি যুক্ত আটা, ওটস্, বার্লি, ব্রাউন ব্রেড নিয়মিত খাদ্যতালিকায় রাখলে হৃদরোগের সম্ভাবনা ৩০% কমে যায়।
- প্রচুর পরিমাণে মরশুমি ফল ও শাকসবজি দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় রাখতে হবে যা ফায়বার, ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ।
- প্রোটিনের ঘাটতি পূরণের জন্য ডিমের সাদা অংশ, ফ্যাটবিহীন দুধ খাওয়া উচিত।
- পটাশিয়ামযুক্ত খাদ্য যেমন - সবুজ শাকসবজি, কলা, ডাবের জল, লেবু, আমলকী ইত্যাদি খাদ্যতালিকায় রাখা উচিত।
- সয়াবিন, রাজমা, রসুন, হলুদ, মেথি ইত্যাদি হার্ট সুস্থ রাখতে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ ভূমিকা পালন করে।
- কী কী খাদ্য বর্জনীয়?**
- দৈনন্দিন খাবারে লবণের

সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে।

- ভাজা রান্নার পরিবর্তে গ্রিল্ড, বা বয়েন্ড করে খেতে হবে।
- নিয়মিত রক্তচাপ ও ওজন পরীক্ষা করাতে হবে।
- সবশেষে বলা যায়, হাসি হার্টের জন্য একপ্রকার ওষুধ। মন খুলে হাসলে শরীরে ২০% বেশী রক্ত সরবরাহ হয়, যা আপনাকে আরও সুস্থ করে তুলবে।

হার্ট ভালো রাখুন ভালো থাকুন

● **হার্ট ভালো রাখার পাঁচটি প্রাথমিক উপায় কিকি?**

হার্ট ভালো রাখতে হলে প্রত্যাহ অন্তত ১৫-২০ মিনিট শরীরচর্চা করা উচিত। ওয়েট ম্যানেজ, বছরে একবার হেলথ চেকআপ, রোজকার ডায়েটে তেল কম খাওয়া এবং অতি অবশ্যই ধূমপান বর্জন করা।

● **হৃদরোগ সম্পর্কে অনেকেরই প্রচুর ভুল ধারণা আছে। অপারেশন করার পরেও সারে না, আপনার মতামত?**

এই সম্পর্কে আপনাদের জেনে রাখা উচিত, মেডিক্যাল

ম্যানেজমেন্ট অনুযায়ী প্রায় ৯০% হার্টের সমস্যা ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা সম্ভব। আর ৫% ক্ষেত্রে অ্যাক্সিওপ্রাস্ট-র মতন অপারেশন। কিন্তু আশঙ্কার বিষয় এটাই যে, বর্তমানে প্রতি ৫ জনে একজন মানুষের হার্টের সমস্যা। গত দুই তিন দশকে মানুষের গড় আয়ুর বেশ উল্লেখযোগ্য



পরিবর্তন দেখা গেছে। মানুষের আয়ুবৃদ্ধির মূল কারণ হার্ট-র সমস্যার সমাধান। কিন্তু মানুষের মধ্যে এখনও অনেক সচেতনতার অভাব আছে। সমস্যা ধরা পড়ার সাথে সাথেই ডাক্তারী সাহায্য নেওয়া উচিত। এমনকি সমস্যা কম থাকলেও ফলো-আপ করা উচিত।

● **ছোটদের মধ্যেও হৃদরোগের প্রবণতা বাড়ছে, সেটা খুব ভয়ের কারণ কি?**

কিছু ক্ষেত্রে ভয় পাওয়ারও প্রয়োজন থাকে। অনেক ক্ষেত্রে বেশী বয়সে মা হলে, বা মায়ের

টব্যাকোর অভ্যাস থাকলে সন্তানদের স্বাস্থ্যের উপর যথেষ্ট প্রভাব পড়ে। ছোটদের প্রথমে ম্যালেরিয়ার মতন জ্বর হয়, ওষুধে জ্বর সেবে গেলেও পরবর্তী ক্ষেত্রে হার্টের সমস্যা হয়। অনেক সময় বাচ্চাদের হার্টে ফুটো দেখা যায়।

● **কি কি এক্সারসাইজের মাধ্যমে হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখা যায়?**

যাম ঝড়ানো এক্সারসাইজ করতে হবে। দিনের যে কোন সময়ে জেগে হাঁটা, সাঁতার কাটার মতন এনার্জি এক্সপেনডিচার এক্সারসাইজ করা ভালো। এর সাথে বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী

পর্যাপ্ত প্রয়োজনীয় ক্যালোরির খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

- **হার্ট ভালো রাখতে কি কি রুটিন চেক-আপ করা উচিত?**

হার্ট ভালো রাখার জন্য স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের পাশাপাশি বছরে ২-৩ বার অন্ততঃ হেলথ চেক-আপ করানো উচিত। ৩৫ থেকে ৪০ বছর বয়সীদের সুগার, লিপিড প্রোফাইল, ইসিজি, ব্লাড প্রেসার, কোলেস্টেরল এই টেস্টগুলো করানো উচিত। এখন ট্রেডমিল টেস্ট টাও বেশ ফলপ্রসূ। এছাড়া ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখা সবথেকে বেশী জরুরী।

- **বর্তমানে হার্ট অ্যাটাক ব্যাপারটা খুবই হচ্ছে। হসপিটালে নিয়ে যাওয়ার আগে রোগীর বাড়ির লোকজনের কিকি করণীয়?**

বাড়িতে আচমকা এরকম পরিস্থিতি তৈরী হলে যদি সম্ভব হয় পাশাপাশি কোন জয়গায় থেকে ইসিজি করালে ভালো হয়। মারাত্মক কিছু হলে ততক্ষণে

জিভের তলায় শর্বিট্টেট ও অ্যাসপ্রিন দেওয়া বাঞ্ছনীয়। তবে কাছাকাছি কোন ডাক্তারের সাথে কনসাল্ট করে নেওয়া উচিত।

- **হার্ট সার্জারির পর কি কি যত্ন নেওয়া উচিত?**

সার্জারির পর ডাক্তারদের সাথে পরামর্শ করে নিয়মিত এক্সারসাইজ ও হেলদি ডায়েট মেনে চলার পাশাপাশি অবশ্যই নিয়মিত চেকআপ করানো উচিত। ওজন, ব্লাডপ্রেসার, সুগার ও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখা উচিত।

- **অনেক সময় গ্যাসট্রিকের সমস্যা থেকেও বুকে ব্যথা হয়, সে ক্ষেত্রে হার্ট-র সমস্যা বোঝা যাবে কিভাবে?**

যেকোন ব্যাথাতেই নিজের মতন করে পেইন কিলার না খেয়ে ডাক্তার দেখানো উচিত। আর, ইসিজি, ব্লাডটেস্ট করলেই হার্টের সমস্যা কিছুটা বোঝা যায়।

জন্মগত ত্রুটিযুক্ত হার্টের বিষয়ে বিভিন্ন ধারণা এবং তার চিকিৎসা

হাওড়ার, নারায়ণা সুপার স্পেশালিটি হসপিটালের কনসালট্যান্ট কার্ডিয়াক সার্জন, ডঃ দেবাশিস দাস-র বক্তব্য

কোনো কোনো শিশু হার্টের জন্মগত ত্রুটি বা কনজেনিটাল হার্ট ডিফেক্ট (সিএইচডি) নিয়েই জন্মায় এবং এই জাতীয় ত্রুটি হার্টে রক্তপ্রবাহ ও শরীরের অন্যান্য অংশে রক্তের পরিচালনে প্রভাব ফেলতে পারে। সিএইচডি সামান্য (যেমন, হার্টে খুব ক্ষুদ্র ছিদ্র) থেকে বেশ জটিল (যেমন, হার্টের কোন একটি অংশের দুর্বল গঠন অথবা অনুপস্থিতি) বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। ত্রুটি যুক্ত হার্ট নিয়ে জন্মানো ৪ জনের মধ্যে ১ জনের আবার ক্রিটিক্যাল সিএইচডি (ক্রিটিক্যাল কনজেনিটাল হার্ট ডিফেক্ট) দেখা যায়। ক্রিটিক্যাল সিএইচডি যুক্ত শিশুদের হার্ট অপারেশন জন্মের প্রথম বছরেই করিয়ে নেওয়া প্রয়োজন।

আধুনিক চিকিৎসা ও উন্নত প্রযুক্তি ও সার্জিক্যাল টেকনিক এই জাতীয় জটিল সার্জারিগুলোকেও বেশ সফলভাবে সম্ভবপূর্ণ করে তুলেছে। রোগ চিহ্নিতকরণে দেরী ও এই বিষয়ে যথেষ্ট সচেতনতার অভাবই চিকিৎসার প্রধান প্রতিবন্ধক। অবশ্য, চিকিৎসার ব্যয় সামলানো ও রোগীর সঠিক যত্ন আরেকটি সমস্যার বিষয়।

একটু বড় না হলে হার্ট অপারেশনের ধকল সামলাতে পারবে না - এই জাতীয় ধারণা একেবারেই ভ্রান্ত। কোনো কোনো জটিল ক্ষেত্রে, জন্মের কয়েক দিনের মধ্যে অপারেশন করা প্রয়োজন হয় এবং সেই সময়েই অপারেশনটি নিরাপদে করা যায়। সঠিক চিকিৎসা কেড়ে যাওয়াটাই মূল কথা।

রোগের লক্ষণ

- নখ ও ঠোঁট নীল বর্ণ ধারণ করা (নীল রঙ হয়ে যাওয়া)
- দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস অথবা শ্বাসপ্রশ্বাসে বিঘ্ন
- খাওয়ার সময় ক্লান্তিভাব চিহ্নিতকরণ- গর্ভাবস্থাকালীন কোনো কোনো সিএইচডি চিহ্নিত করা যায়। গর্ভাবস্থার ২০সপ্তাহের পর ফেটাল ইকোকার্ডিোগ্রামের মাধ্যমে গর্ভস্থ শিশুর হার্টের আলট্রাসাউন্ড ইমেজ দেখতে পাওয়া যায়। আবার অনেক সময়ে, সিএইচডি জন্মানোর আগে পর্যন্ত চিহ্নিত করা যায় না বা পরবর্তী জীবনে কোনো সময়ে সেগুলি চিহ্নিত হয়।

রোগের কারণ

বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই এর কারণ অজানা। কোনো কোনো শিশুর

নিজস্ব জিন বা ক্রোমোজোম পরিবর্তনের কারণে হার্ট ডিফেক্ট হতে পারে। সিএইচডি-র কারণ হিসাবে জিনের কন্ট্রোলেশন এবং অন্যান্য বিষয়কেও দায়ী করা হয় যেমন - পারিপার্শ্বিক বস্তু, গর্ভাবস্থাকালীন মায়ের ডায়েট, স্বাস্থ্য অথবা মায়ের ওষুধ সামগ্রী।

রোগের চিকিৎসা

সিএইচডি-র চিকিৎসা হার্টের ত্রুটির জটিলতার ওপর নির্ভর করে। হার্ট ও রক্তনালিকার ত্রুটি বিচ্ছিন্ন ঠিক করার জন্য আক্রান্ত শিশুর বা বাচ্চার এক বা একাধিক সার্জারী করতে হতে পারে। আজকাল বেশিরভাগ বাচ্চাদের হার্ট সার্জারি বেশ সফল। সার্জারি ছাড়াও, কোনো কোনো ক্ষেত্রে ইন্টারভেনশনাল কার্ডিয়াক ক্যাথিটারাইজেশন পদ্ধতিতে চিকিৎসা করা হয়।

আধুনিক ও উন্নত চিকিৎসার ফলে সিএইচডি যুক্ত বাচ্চারাও অনেক দিন সুস্থভাবে বেঁচে থাকে। সিএইচডি যুক্ত বাচ্চাদের অনেকেই অন্যান্য সাধারণ বাচ্চাদের মতো বড় হয়ে উঠেছে। সিএইচডি যুক্ত অনেক মানুষ তাদের নিজস্ব জীবন স্বাধীন-স্বাভাবিক ভাবেই উপভোগ করছেন খুব সামান্য অথবা একেবারেই কোনো সমস্যা ছাড়াই। কারো কারো দীর্ঘ সময় পর অক্ষমতা দেখা যাচ্ছে। সুস্থ স্বাভাবিক থাকার জন্য সিএইচডি যুক্ত ব্যক্তিদের নিয়মিত কার্ডিওলজিস্টের কাছে চেকআপ করানো প্রয়োজন। শৈশবে অপারেশন হয়ে থাকলেও অনেকের পরবর্তীকালে অপারেশনের প্রয়োজন হতেও পারে।