

# নাম তার হৃদরোগ ভয় নয় প্রতিরোধ

বুক ধড়ফড় করা একটি রোগ

হৃদরোগে কোলেস্টেরলের প্রভাব

করোনারি আর্টারি বাইপাস সার্জারি

হৃদরোগীদের খাদ্যাভ্যাস

বাচ্চাদের জন্মগত হৃদরোগ

হাট ফেইলুর এর ফিরিস্তি

[ HOTLINE : 10606 ]

LABAID

আপনার স্বাস্থ্য  
আপনার হাতে



## ল্যাবএইড হেলথ চেক-আপ প্যাকেজ এন্ড ভ্যাকসিনেশন

আপনার শারীরিক অবস্থা ও বয়স ভেদে আকর্ষণীয় মূল্যছাড়ে আমরা সাজিয়েছি কিছু প্রয়োজনীয় হেলথ চেক-আপ প্যাকেজ, যা আপনার বর্তমান এবং সম্ভাব্য রোগ সম্পর্কে পুঙ্খানুপুঙ্খ বিশ্লেষণ করে সময়মতো আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহযোগিতা করবে।

### প্যাকেজসমূহঃ

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> জুনিয়র এক্সিকিউটিভ হেলথ স্ক্রিনিং | <input type="checkbox"/> মাস্টার রেনাল স্ক্রিনিং   | <input type="checkbox"/> প্রি মেরিটাল হেলথ স্ক্রিনিং, মেল   |
| <input type="checkbox"/> এক্সিকিউটিভ হেলথ স্ক্রিনিং         | <input type="checkbox"/> ডায়াবেটিক হেলথ স্ক্রিনিং | <input type="checkbox"/> প্রি মেরিটাল হেলথ স্ক্রিনিং, ফিমেল |
| <input type="checkbox"/> সিনিয়র এক্সিকিউটিভ হেলথ স্ক্রিনিং | <input type="checkbox"/> ওবেসিটি রিডিউসিং প্যাকেজ  | <input type="checkbox"/> স্মোকিং হেলথ স্ক্রিনিং             |
| <input type="checkbox"/> মাস্টার গ্যাস্ট্রোলিভার স্ক্রিনিং  | <input type="checkbox"/> ওমেন ইলনেস স্ক্রিনিং      | <input type="checkbox"/> ট্রাভেলরস্ হেলথ স্ক্রিনিং          |

### \* এছাড়াও রয়েছে সব ধরনের ভ্যাকসিন দেবার সঠিক আয়োজন

সব প্যাকেজের সাথেই থাকছে কনসালটেশন, নিউট্রিশনিষ্ট অ্যাডভাইস ও কমপ্লিমেন্টারি ব্রেকফাস্ট

- বিস্তারিত জানতে ০১৭ ৬৬৬৬ ০৩৩৩

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ফোন : ৮৮-০২-৫৮৬১০৭৯৩-৮, ৯৬৭০২১০-৩, ৮৬৩১১৭৭  
ফ্যাক্স : ৮৮-০২-৯৬১৫৪৯৭, ওয়েব : www.labaidgroup.com, ই-মেইল : info@labaidgroup.com

# স্বাচিপত্র

৭ম বর্ষ ডিসেম্বর, ২০১৬ সংখ্যা ২৬



বুক ধড়ফড় করা একটি রোগ

৫



হৃদরোগে কোলেস্টেরলের প্রভাব

৭



করোনারি আর্টারি বাইপাস সার্জারি

৯



হাট ফেইলুর এর ফিরিস্তি

১০



হৃৎপিণ্ডের ব্লক শুরু এবং শেষ কোথায়

১২



বাইপাসের পরে কী করবেন

১৪



উচ্চ রক্তচাপ

১৬



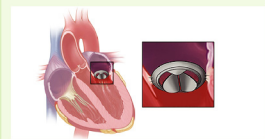
হৃদরোগ প্রতিরোধ

১৯



হৃদরোগীদের খাদ্যাভ্যাস

২১



হাট ভালভের অসুস্থতা এবং চিকিৎসা

২২

সুখ অসুখ

সুখে অসুখে



# মস্তাদর্শন

সারা পৃথিবীতেই হৃদরোগীর সংখ্যা বাড়ছে। পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, বাংলাদেশেও এই হার আশঙ্কাজনকভাবে বাড়ছে। তাই সবারই এ রোগ সম্পর্কে সত্যিকারের ধারণা থাকা উচিত। সচেতন হলে এ রোগের ঝুঁকি অনেকাংশে এড়ানো যায়। উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে চর্বি মাত্রা ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন। নিয়মিত ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ুন। তারপরও হৃদরোগে আক্রান্ত হলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে ব্যবস্থা নিন। বাংলাদেশ হৃদরোগের চিকিৎসায় এখন স্বয়ংসম্পূর্ণ। দেশের চিকিৎসা ব্যবস্থার প্রতি আস্থা রাখুন। এবারের সংখ্যাটি হৃদরোগ ও তার প্রতিকার, প্রতিরোধ নিয়ে সাজানো হয়েছে। এবারের থিম 'নাম তার হৃদরোগ, ভয় নয় প্রতিরোধ'। আশা করি সাধারণ মানুষের সচেতনতা বৃদ্ধিতে সহায়ক হবে সংখ্যাটি। শরীরের যেকোনো অস্বাভাবিক উপসর্গে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সুখে-অসুখে ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল সব সময় আপনার সঙ্গে আছে।

সম্পাদক  
ডা. এ এম শামীম

# বুক ধড়ফড় করা একটি রোগ

সঠিক চিকিৎসায় ভালো হয়



ডা. আ প ম সোহরাবুজ্জামান  
এমডি, এফসিপিএস  
সিনিয়র কন্সালটেন্ট কার্ডিওলজিস্ট  
পরিচালক  
কার্ডিয়াক ক্যাথ ল্যাব ও হার্ট রিডম সার্ভিসেস

কিছুদিন ধরেই সুতপার শরীরটা ভালো যাচ্ছে না। কেমন যেন অস্থির অস্থির লাগে, মাথা ঝিম ঝিম করে, সেই সাথে বুক ধড়ফড়। এইতো সেদিন বিল দিতে গিয়ে লম্বা লাইনে দাঁড়িয়ে থেকে হঠাৎ মাথাটা ঘুরে উঠলো, সাথে সাথে চোখমুখ অন্ধকার হয়ে জ্ঞান হারিয়ে ফেলেছিলো। বুক ধড়ফড় করা একটি রোগ, সুতপার এই সমস্যাটি হলো Arrhythmia বা জটিল হৃৎস্পন্দন। বলা হয়ে থাকে এটি একটি নীরব ঘাতক।

## অ্যারিদমিয়া কী?

অনিয়মিত হৃৎস্পন্দনকে মূলত অ্যারিদমিয়া বলা হয়ে থাকে। প্রতি মিনিটে স্বাভাবিক হৃৎস্পন্দনের মাত্রা ৬০ থেকে ১০০। এর চেয়ে কম বা বেশি মাত্রায় হৃৎস্পন্দন হলে কিংবা দুটিই যদি ঘটে থাকে তবে সেটি অ্যারিদমিয়ার লক্ষণ। করোনারি ধমনি রোগ, হৃদপিণ্ডের পরিবর্তন, হার্ট অ্যাটাকের ফলে সৃষ্ট কোনো ক্ষত, রক্তে ইলেকট্রোলাইটের অসামঞ্জস্যের কারণে অ্যারিদমিয়া হয়ে থাকে।

## অ্যারিদমিয়া কেন হয়?

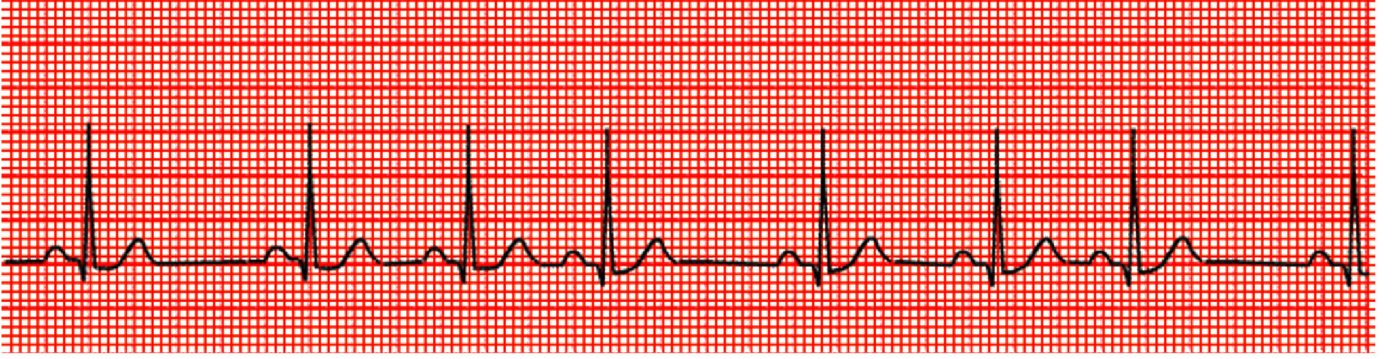
হৃৎস্পন্দন উৎপাদনকারী বৈদ্যুতিক সংকেত কোনোভাবে বাধা পেলে বা দেরি হলে তখনই জটিল হৃৎস্পন্দন বা অ্যারিদমিয়ার উদ্ভব হয়। বৈদ্যুতিক সংকেত যে বিশেষ কোষ থেকে উৎপন্ন হয় তা ঠিকমতো কাজ না করলে বা হৃদপিণ্ডের ভেতর দিয়ে ঠিকমতো প্রবাহিত হতে না পারলে এই সমস্যা সৃষ্টি হয়। ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপান, বিশেষ কিছু ওষুধ সেবন, ক্যাফেইন, প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ সেবন ইত্যাদি অ্যারিদমিয়ার কারণ বলে বিবেচিত।

## উপসর্গ

○ বুক ধড়ফড়: খুব দ্রুত হৃৎস্পন্দন হয়ে থাকে। এটি তেমন একটা ক্ষতিকর না হওয়ায় অনেক সময় চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। তবে এ রকম সমস্যা যদি বারবার হয়, তাহলে বুঝতে হবে এটা হৃদপিণ্ডের অস্বাভাবিক 'বৈদ্যুতিক শর্ট সার্কিট' এর কারণে হয়েছে।

○ অজ্ঞান হওয়া বা মুর্ছা যাওয়া: এটি একটি সাধারণ ঘটনা বলে অনেক সময় একে স্নায়ুরোগ মনে করা হয়। কিন্তু এর সাথে হৃদপিণ্ডের ও রক্তপ্রবাহতন্ত্রের সংশ্লিষ্টতা আছে; সেটি হলো মস্তিষ্কে রক্তপ্রবাহ কমে গিয়ে অস্থায়ীভাবে অজ্ঞান হয়ে পড়া। তাই এ ক্ষেত্রে স্নায়ু সমস্যার চিকিৎসা খুব কমই কার্যকর হয়। এ ধরনের রোগীর ক্ষেত্রে যে লক্ষণগুলো দেখা যায় তা হলো: মাথা হালকা বোধ করা, অবসাদ, প্রচুর ঘাম হওয়া, বুক ধড়ফড় করা, দুর্বলতা এবং জ্ঞান হারানো বা মুর্ছা যাওয়া। জেনে রাখুন, অতিরিক্ত শারীরিক ব্যথা, মদ্যপান, পানিশূন্যতা, রক্তস্বল্পতা ইত্যাদি উপসর্গকে আরো বাড়িয়ে দেয়।





○ **হঠাৎ হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়া:** অ্যারিদমিয়া ও জটিল হৃৎস্পন্দনের এক ঘণ্টা সময়ের মধ্যে হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যেতে পারে বলেই এটিকে ‘নীরব ঘাতক’ নামে অভিহিত করা হয়। ‘হৃদযন্ত্রের শর্ট সার্কিট’ এর ফলে দ্রুত হৃৎস্পন্দন ঘটে, যাকে বলা হয় ভেন্ট্রিকুলার টেকিকার্ডিয়া (Ventricular Tachycardia-VT)। সাধারণত এ ধরনের রোগীর আগে কোনো ধরনের হার্টের অসুখ হয়ে থাকতে পারে।

○ **হার্ট ব্লক:** তড়িৎ-প্রবাহের স্বাভাবিক গতিপথে তড়িৎ-সংকেতের গতি কমে গেলে বা বাধাগ্রস্ত হলে হৃদপিণ্ডের ব্লক হয় এবং হৃৎস্পন্দন কমে যায়। এ ক্ষেত্রে দুর্বলতা, অবসন্নতা এবং অজ্ঞান হওয়ার মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

### কীভাবে নির্ণয় করবেন অ্যারিদমিয়া

এ রোগের উপসর্গগুলো খুব সহজে চিহ্নিত করা যায় না বলে অনেক ক্ষেত্রেই রোগ নির্ণয় কঠিন হয়ে পড়ে। রোগীর পূর্ব ইতিহাস, পরিবারের কোনো হৃদরোগের ইতিহাস, শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে চিকিৎসকগণ রোগ নির্ণয়ের চেষ্টা করে থাকেন। ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম, করোনারি এনজিওগ্রাম, ইলেকট্রোফিজিওলজি স্টাডি (EPS)-এর মাধ্যমে খুব সহজে অ্যারিদমিয়া রোগ নির্ণয় করা সম্ভব।



### চিকিৎসা

বিভিন্ন ধরনের অ্যারিদমিয়া রোগীর জন্য ভিন্ন ভিন্ন চিকিৎসা প্রদান করা হয়ে থাকে, যা নির্ভর করে অ্যারিদমিয়ার ধরনের ও মাত্রার উপর। কিছু কিছু অ্যারিদমিয়া ক্ষতিকর প্রভাবমুক্ত। এ ধরনের রোগীর ক্ষেত্রে চিকিৎসা ছাড়াই সাধারণ কিছু নিয়মকানুন মেনে চললে এবং জীবনযাপনে পরিবর্তন আনলেই হৃৎস্পন্দনের মাত্রা ঠিক হয়ে যায়। কারো কারো ক্ষেত্রে শুধু ওষুধ সেবনে ফল পাওয়া যায়।

তবে কোনো কোনো অ্যারিদমিয়া সত্যি ভয়ংকর, সেসব ক্ষেত্রে রোগীর সার্জারির প্রয়োজন হয়ে থাকে। সেগুলো হলো:

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| (ক) পেসমেকার স্থাপন | (খ) কার্ডিওভার্সন |
| (গ) আইসিডি          | (ঘ) আরএফএ         |

অ্যারিদমিয়া বা জটিল হৃৎস্পন্দন চিকিৎসায় ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতালে রয়েছে একটি অত্যাধুনিক ইলেকট্রোফিজিওলজি সেন্টার। এখানে আছে উন্নত প্রযুক্তির ইলেকট্রোফিজিওলজি ল্যাব, যেটি আধুনিক যন্ত্রপাতি ও হৃদপিণ্ডের মনিটরিং সিস্টেম দ্বারা সজ্জিত। আছে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, নার্স ও টেকনিশিয়ানদের একটি দল। ইলেকট্রোফিজিওলজি ল্যাবে অস্বাভাবিক হৃৎস্পন্দনের পরীক্ষা এবং তার চিকিৎসা দেয়া হয়। এ ধরনের চিকিৎসাসেবা নিয়মিতভাবে অত্যন্ত সফলতার সাথে এই হাসপাতালে প্রদান করা হচ্ছে।

‘ হৃদরোগের উপসর্গ দেখা দিলে ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম, করোনারি এনজিওগ্রাম, ইলেকট্রোফিজিওলজি স্টাডি-এর মাধ্যমে খুব সহজে অ্যারিদমিয়া রোগ নির্ণয় করা সম্ভব ,

○ **সিক সাইনাস সিনড্রম:** সাইনাস নোড হলো হৃদপিণ্ডের প্রাকৃতিক পেসমেকার যা হৃৎপিণ্ডকে কার্যক্ষম রাখে। সাইনাস নোড যখন ঠিকমতো কাজ করতে পারে না, তখনই হয় সিক সাইনাস সিনড্রম। এ ক্ষেত্রে হৃৎস্পন্দনের মাত্রা কমে যায় এবং দুর্বলতা, অবসাদ অথবা অজ্ঞান হওয়া ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়। আবার কখনো কখনো হৃৎস্পন্দন বেড়েও যেতে পারে।

# হৃদরোগে কোলেস্টেরলের প্রভাব



নিয়মিত ব্যায়ামে রক্তে কোলেস্টেরল কমে



## ডা. অরুন কুমার শর্মা

এমবিবিএস, এমসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (কার্ডিওলজি), এফএসসি (ইউএসএ)  
ক্লিনিক্যাল অ্যান্ড ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট  
সিনিয়র কনসালটেন্ট ও ইনচার্জ (সিসিইউ-২)  
চেয়ার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

বিশ্বের অন্যান্য উন্নত ও উন্নয়নশীল দেশের মতো বাংলাদেশে হৃদরোগের হার বৃদ্ধি পাচ্ছে। হৃদরোগ-আক্রান্তদের সবচেয়ে ভীতির কারণ হচ্ছে Sudden Cardiac Death বা আকস্মিক মৃত্যু। বর্তমান বিজ্ঞানের এই যুগে এবং অত্যাধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার পরেও এই হৃদরোগজনিত আকস্মিক মৃত্যু পুরোপুরি রোধ সম্ভব হচ্ছে না।

হৃদরোগের প্রধান কারণ হচ্ছে, হৃদযন্ত্রের রক্তনালির গায়ে চর্বি জমা হয়ে ক্রমশ সরু হতে থাকে, যাকে আমরা বলি রক্তনালির ব্লক, যার ফলে হার্টে রক্ত সরবরাহের বিঘ্ন ঘটায় এবং হার্ট অ্যাটাক ও এনজাইনা সৃষ্টি করে।

## হৃদরোগের ঝুঁকি সমূহ

হৃদরোগকে একটি Multi Factorial Disease বলা হয়। কারণ, হৃদরোগ হওয়ার পিছনে অনেকগুলো রিস্ক ফ্যাক্টর বা ঝুঁকি একত্রে রোগ সৃষ্টিতে কাজ করে। ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, ধূমপান, কোলেস্টেরল, জেনেটিক ফ্যাক্টর ইত্যাদিকে হৃদরোগের প্রধান ঝুঁকি হিসেবে বলা হয়। সবগুলো রিস্ক ফ্যাক্টরের মাঝে রক্তে উচ্চ কোলেস্টেরলের মাত্রাকে হৃদরোগের অন্যতম প্রধান কারণ হিসেবে ধরা হয়। এর কারণ রক্তনালির গায়ে কোলেস্টেরল সরাসরি জমা হয়ে রক্তনালি সরু করে হৃদরোগের সৃষ্টি করে।

## কোলেস্টেরল কী

কোলেস্টেরল এক প্রকার চর্বিজাতীয় পদার্থ, যা প্রাকৃতিকভাবে আমাদের শরীরে পাওয়া যায়। কোলেস্টেরল প্রাণীদের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ কারণ, এটি প্রতিটি কোষের কোষপ্রাচীর তৈরিতে প্রয়োজন

হয়। তা ছাড়া Bile Acid, Vitamin D ও Steriod হরমোন এই কোলেস্টেরল থেকেই উৎপন্ন হয়।

যে সব ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল আমরা খাবার হিসেবে গ্রহণ করি, সেগুলো হজম প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ক্ষুদ্রাণু থেকে রক্তে প্রবেশ করে এবং লিভারে জমা হয়। পরবর্তী সময়ে এই চর্বি লিভারের মাধ্যমে কোলেস্টেরলে রূপান্তরিত হয় এবং এই কোলেস্টেরল Lipoprotein নামক একপ্রকার আমিষের সাথে সংযুক্ত হয়ে রক্তের মাধ্যমে আমাদের সারা দেহে প্রবাহিত হয়। যদি আমরা আমাদের খাবারে কোনো কোলেস্টেরল গ্রহণ না করি, তা হলেও আমাদের কোলেস্টেরল অভাব হয় না। কারণ, আমাদের লিভার শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী কোলেস্টেরল উৎপন্ন করতে পারে। স্বাভাবিক একজন পূর্ণ বয়স্ক মানুষের গড়ে দৈনিক ২৫০ মি. গ্রাম. কোলেস্টেরল প্রয়োজন হয়।

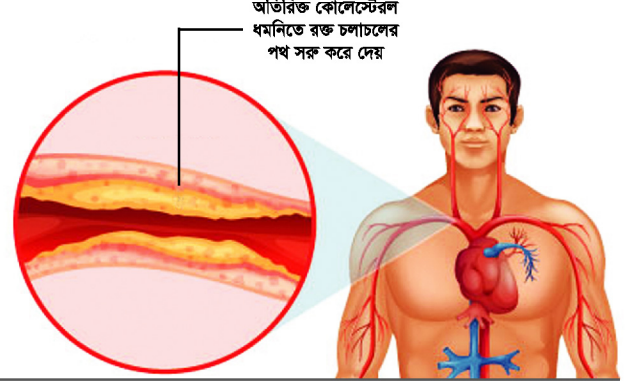
৬ রক্তে HDL-কোলেস্টেরল এর মাত্রা 40mg/dl এর উপর থাকলে হৃদরোগের ঝুঁকি কম থাকে,

## কোলেস্টেরলের প্রকারভেদ

কোলেস্টেরল সাধারণত তিন ধরনের। যার নাম LDL, HDL ও VLDL কোলেস্টেরল। LDL-C কে খারাপ কোলেস্টেরল বলা হয়। কারণ এই LDL-C লিভার থেকে রক্তনালিতে কোলেস্টেরল নিয়ে যায় এবং রক্তনালিতে কোলেস্টেরল জমা করে রোগের সৃষ্টি করে। LDL-C কোলেস্টেরলের পরিমাণ শতকরা ৬০ থেকে ৭০ ভাগ। HDL-C কে ভালো কোলেস্টেরল বলা হয়। কারণ, এই HDL-C রক্তনালি থেকে কোলেস্টেরল লিভারে নিয়ে আসে এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। রক্তে VLDL-C কোলেস্টেরলের পরিমাণ শতকরা ১০ থেকে ১৫ ভাগ এবং LDL-C এর মতো এই কোলেস্টেরলও ক্ষতিকারক।

## রক্তনালীতে কোলেস্টেরল

স্বাভাবিকের চেয়ে উচ্চমাত্রায় যখন কোলেস্টেরল রক্তে প্রবাহিত হয়, সেসব কোলেস্টেরল রক্তনালির Endothelium-এ আকৃষ্ট হয়ে লেগে থাকে। তা ছাড়া উচ্চ রক্তচাপজনিত হরমোনের প্রভাব, ডায়াবেটিসজনিত অক্সিডাইজড গ্লুকোজ, চর্বি হতে নির্গত Cytokines ইত্যাদির প্রভাবে শ্বেত রক্তকণিকা রক্তনালির Endothelium-এ যুক্ত হয়ে পড়ে। পরবর্তী সময়ে শ্বেত রক্তকণিকা ও কোলেস্টেরল অণু Subendothelial Space চলে যায় এবং আস্তে ধীরে সেখানে জমা হয়ে Atherosclerotic Plaque তৈরি করে। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ধীরে ধীরে Plaque তৈরি হয় এবং বড় হতে থাকে। এই



Atherosclerotic plaque রক্তনালি পুরোপুরি বন্ধ করে দিয়ে হার্ট অ্যাটাক করে অথবা রক্তনালি আংশিক বন্ধ করে Angina সৃষ্টি করে।

## শেষ কথা

হৃদরোগের সৃষ্টিতে কোলেস্টেরল মুখ্য ভূমিকা পালন করে এবং এই কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে হৃদরোগের ঝুঁকি অনেকাংশে কমানো যায়। হৃদরোগে কোলেস্টেরলের প্রভাব নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজন খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন, শারীরিক পরিশ্রম করা, নিয়মিত হাঁটা (প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে ৫ দিন), ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং প্রয়োজনে কোলেস্টেরলের জন্য ওষুধ সেবন করা।

# Tigilo

Atorvastatin 10 mg & 20 mg Tablet

First time  
DMF Grade Atorvastatin  
in Bangladesh

Quality

Efficacy

Safety



Choice of drug in Hypercholesterolemia to prevent Cardiac events

Labaid  
pharma

Quality First...

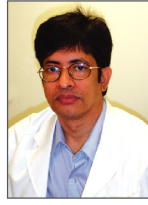




সুস্থ এবং দীর্ঘ জীবন উপভোগ করতে হলে হৃদরোগ প্রতিহত করতে হবে

## করোনারি আর্টারি বাইপাস সার্জারি

বাংলাদেশে একটি সফল চিকিৎসা



ডা. লুৎফর রহমান

এমবিবিএস, এমএস (সিটিএস)

চিফ কার্ডিয়াক সার্জন

চেম্বার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা

বাংলাদেশে হৃদরোগীর সংখ্যা দিন দিন আশঙ্কাজনক হারে বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই মুহূর্তে আমাদের প্রতিটি পরিবারের করোনারি হৃদরোগ সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ করা দরকার। সুস্থ এবং দীর্ঘ জীবন উপভোগ করতে হলে হৃদরোগ প্রতিহত করতেই হবে। প্রতিটি পরিবারের খাদ্য এবং পুষ্টি সচেতনতা দরকার। অতিরিক্ত তেল, চর্বি, ঘি, মাখন, গরু ও খাসির মাংস, চিংড়ি মাছ খুবই সীমিত পরিমাণে খেতে হবে। ধূমপান কোনোক্রমেই করা যাবে না। অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট (ভাত, রুটি) খাওয়া যাবে না।

উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে চর্বির মাত্রা ও ডায়াবেটিস কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। প্রতিদিন এক ঘণ্টা নিয়মিত হাঁটতে হবে। এসব নিয়মকানুন মেনে চললে আশা করি হৃদরোগ থেকে অনেকটাই নিজেকে রক্ষা করা যাবে। তারপরেও কোনো ব্যক্তির হৃদরোগ আছে কি না তা সহজেই জানা যাবে মাত্র কয়েকটি পরীক্ষার মাধ্যমে- ইসিজি, ইকো, ইটিটি এবং করোনারি এনজিওগ্রামের মাধ্যমে। যদি কোনো ব্যক্তি করোনারি হার্ট ডিজিজে আক্রান্ত হয়েও যান, এরপরেও দৃষ্টিভঙ্গি কোনো কারণ নেই। বাংলাদেশে অত্যন্ত সফলভাবে করোনারি এনজিওপ্লাস্টি ও



ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসায় একটি পথিকৃত প্রতিষ্ঠান। যার ঐতিহ্য কেবলই সাফল্যগাথা। অত্যন্ত জটিল থেকে শুরু করে সাধারণ বাইপাস সার্জারি এখানে প্রতিদিন নিয়মিতভাবে হচ্ছে

করোনারি বাইপাস সার্জারি নিয়মিত হচ্ছে। তবে মনে রাখতে হবে, অভিজ্ঞ চিকিৎসক, নার্স এবং আধুনিক যন্ত্রপাতিসজ্জিত হাসপাতালের কোনো বিকল্প নেই। ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসায় একটি পথিকৃত প্রতিষ্ঠান। যার ঐতিহ্য কেবলই সাফল্যগাথা। অত্যন্ত জটিল থেকে শুরু করে সাধারণ বাইপাস সার্জারি এখানে প্রতিদিন নিয়মিতভাবে হচ্ছে। এয়াবৎ এই হাসপাতালে আট হাজার বাইপাস সার্জারির প্রায় শতভাগ (৯৯%) সাফল্যের সাথে সম্পন্ন হয়েছে। করোনারি বাইপাস সার্জারি চিকিৎসা বাংলাদেশে এখন একটি অত্যন্ত সফল চিকিৎসা।

# হাট ফেইলুর এর ফিরিস্তি



অধ্যাপক (ডাঃ) আবদুল জাহের

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন), এফএসসি (ইউএসএ), এফআরসিপি  
অধ্যাপক কার্ডিওলজি  
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট  
প্রাক্তন অধ্যাপক, জাতীয় হৃদরোগ প্রতিষ্ঠান ও হাসপাতাল, ঢাকা  
ফ্রান্স, জাপান, ভারত, থাইল্যান্ড ও সিঙ্গাপুরে হৃদরোগে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত  
সিনিয়র কনসালটেন্ট, ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা  
চেয়ার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

হৃদপিণ্ড মানুষের সারা শরীরে রক্ত প্রবাহ নিশ্চিত করে থাকে। হৃদপিণ্ডের কাজ হচ্ছে প্রতিমুহুর্তে প্রয়োজন অনুযায়ী সারা শরীরে রক্ত সঞ্চালন করা। এজন্য হাটকে বায়োলজিক্যাল পাম্প বলা হয়ে থাকে। কাজের তারতম্য ভেদে মানুষের শরীরে রক্তের প্রবাহের প্রয়োজনীয়তা কমবেশি হয়ে থাকে। যদি কোন কারণে হৃদপিণ্ড শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণ রক্ত সঞ্চালন করতে ব্যর্থ হয় এই অবস্থাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় হাট ফেইলুর বলে। তবে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া এবং হাট ফেইলুর দু'টি সম্পূর্ণ আলাদা ব্যাপার।

## হাট ফেইলুর কী

হৃদপিণ্ডের কার্যকারিতা যে কোন কারণে যদি এমন পর্যায়ে কমে যায়, যাতে হৃদপিণ্ড শরীরের প্রয়োজনীয় পরিমাণ রক্ত সরবরাহ করতে ব্যর্থ হয়, তখন উপরোক্ত অবস্থাকে হাট ফেইলুর বলা হয়।

## হাট ফেইলুরের কারণ

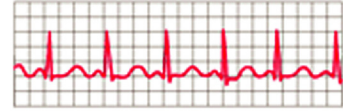
বহুবিধ কারণে হাট ফেইলুর হয়ে থাকে। হৃদপিণ্ড দুর্বল হয়ে যাওয়া, শরীরের রক্ত প্রবাহের চাহিদা অত্যধিক পরিমাণে বেড়ে যাওয়া এবং খুব বেশি রক্তশূন্যতা হাট ফেইলুরের অন্যতম কারণ। যেসব কারণে হৃদপিণ্ড দুর্বল হয়ে থাকে; যেমন- হাট অ্যাটাক, হাটের ভাঙ্গের সমস্যা, হৃদপিণ্ডের মাংসপেশী দুর্বল হয়ে যাওয়া, অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস। হাট ফেইলুর সমূহের মধ্যে সবচেয়ে বেশি হচ্ছে ইসকেমিক হাট ডিজিজ ৬০%, উচ্চ রক্তচাপ-১১%, ধূমপান ১৬%, হৃদপিণ্ডের ভাঙ্গের সমস্যা (বাতজ্বরজনিত) ১২%।

## হাট ফেইলুরের উপসর্গ

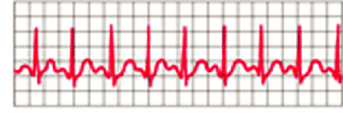
সাধারণভাবে হাট ফেইলুর খুব ধীরে ধীরে হাটের অবস্থার অবনতি ঘটায়, যার জন্য রোগী অনেক সময় পরিবর্তিত অবস্থার সাথে খাপ খাইয়ে চলতে থাকে। এই অবস্থায় রোগীর হাট ফেইলুর এর উপসর্গগুলো অনুভূত নাও হতে পারে। ধীরে ধীরে যে সব উপসর্গগুলো রোগীর শরীরে দেখা দেয় তা হচ্ছে—

- শারীরিক দুর্বলতা অনুভূত হওয়া, অল্প পরিশ্রমে ক্লান্ত হয়ে যাওয়া
- স্বাভাবিক কাজকর্মেও ক্লান্তি বোধ করা
- প্রাথমিক অবস্থায় রাতে শোবার সময় শ্বাসকষ্ট হওয়া, তার সাথে হালকা কাঁশি থাকতে পারে
- ঘুমের মধ্যে শ্বাস কষ্ট হয়ে থাকে যার ফলে রোগীর ঘুম ভেঙে যায়, রোগী ঘুম থেকে উঠে বসে বা পায়চারী করে, অনেকে শ্বাসকষ্টের জন্য ঘরের জানালা খুলে বসে থাকে
- হাট ফেইলুর রোগীর প্রায়ই বুক ধড়ফড় করে এবং পরিশ্রমের সময় বুক ধড়ফড় বেড়ে যায়

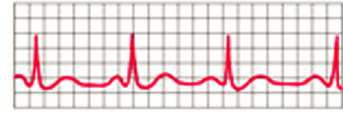
## স্বাভাবিক হৃৎস্পন্দন



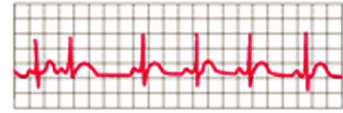
## দ্রুত হৃৎস্পন্দন



## মহুর হৃৎস্পন্দন



## অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন



## প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা

হাট ফেইলুরের কারণ ও তীব্রতা নির্ধারণের জন্য, জটিলতা দেখার জন্য এবং সঠিক চিকিৎসা পদ্ধতি নির্ধারণের জন্য বেশ কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। যেমন-ইসিজি, ব্লকের এক্সরে, ইকো-কার্ডিওগ্রাম, রক্তে লবণের পরিমাণ নির্ধারণ (ইলেকট্রোলাইট), আল্ট্রাসোনোগ্রাফি, সেরাম ক্রিয়োটিনিন, রক্তের চর্বি পরিমাণ নির্ধারণ (লিপিড প্রোফাইল), রক্তের শর্করা নির্ণয় (ব্লাড সুগার), ইটিটি ইত্যাদি।

৬

হাট ফেইলুরের কারণ নির্ণয়ের জন্য ও তীব্রতা নির্ধারণের জন্য বেশ কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। যেমন- ইসিজি, বুকের এক্সরে, ইকো-কার্ডিওগ্রাম, রক্তে লবণের পরিমাণ নির্ধারণ (ইলেকট্রোলাইট), আক্টোসনোগ্রাফি, সিরাম ক্রিয়েটিনিন, রক্তের চর্বি পরিমাণ নির্ধারণ (লিপিড প্রোফাইল), রক্তের শর্করা নির্ণয় (ব্লাড সুগার), ইটিটি ইত্যাদি

- অনেক সময় রোগীর পেটে পানি জমতে পারে। পেটে পানি জমার জন্য রোগীর পেট ফেপে যায়, হজমে সমস্যা দেখা দেয়, অল্প খেলে পেট ভরে যায়, ক্ষুদামন্দা দেখা দেয়, পেটে অত্যধিক গ্যাস উৎপন্ন হয়ে থাকে
- হাট ফেইলুরের তীব্রতা বাড়ার সাথে সাথে রোগীর হাত, পা ও মুখে পানি জমে হাত, পা ও মুখ ফুলে যায়। দ্রুত রোগীর শারীরিক ওজন বাড়তে থাকে
- এসব উপসর্গের সাথে সাথে রোগীর প্রশ্রাব-এর পরিমাণ কমে যায়
- হাট ফেইলুরের তীব্রতা আরো বেশি বাড়লে রোগীর ফুসফুসে পানি জমে যেতে পারে, হাটের চতুর্দিকে পানি জমে যেতে পারে, এমতাবস্থায় রোগী সারাফক্ষণ শ্বাস কষ্টে ভুগতে থাকে, রোগীর চলাফেরা উঠা-বসা কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়
- যদি হৃদপিণ্ডের রক্তনালীর অসুখের জন্য হাট ফেইলুর হয়ে থাকে তবে হাট ফেইলুরের তীব্রতা বাড়ার সাথে সাথে রোগীর বুকে ব্যথার তীব্রতা বাড়তে থাকে
- হাট ফেইলুর তীব্রতা বৃদ্ধির সাথে সাথে রোগীর কিছু মানসিক সমস্যাও দেখা দেয়

### হাট ফেইলুরের জটিলতা

সঠিক সময়ে চিকিৎসা গ্রহণ করলে হাট ফেইলুরের জটিলতা হ্রাস করা যেতে

পারে। যে সমস্ত রোগী উপযুক্ত চিকিৎসা গ্রহণে ব্যর্থ হয়, তাদের বেশি জটিলতা দেখা দেয়। হাট ফেইলুরের রোগীকে জটিলতা প্রতিরোধের জন্য দীর্ঘ সময় ধরে চিকিৎসা গ্রহণ অত্যাাবশ্যকীয়।

জটিলতাসমূহ হলো:-

১. কিডনি ফেইলুর
২. জীবাণু সংক্রমণ
৩. ওজন কমে যাওয়া
৪. পরিপাকতন্ত্রের বিভিন্ন জটিলতা
৫. শ্বাসতন্ত্রে জীবাণু সংক্রমণ হওয়া
৬. হঠাৎ মৃত্যু



### মেনে চলতে হবে

খাদ্যে লবণ গ্রহণের সর্বনিম্ন পর্যায়ে নিয়ে আসা। উচ্চ রক্তচাপ থাকলে চিকিৎসার মাধ্যমে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা। ডায়াবেটিস এর চিকিৎসা গ্রহণ করে ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসা। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণের মাধ্যমে রোগীর খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করা। হালকা ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, ব্রিদিং এক্সারসাইজ ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ এবং সর্বোপরি চিকিৎসকের পরামর্শমত হাট ফেইলুরের জন্য ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে।

## হঠাৎ হাট অ্যাটাক হলে



হাট অ্যাটাক হলে হাসপাতালে নেয়ার আগ পর্যন্ত যদি কিছু টিপস মেনে চলা যায় তাহলে অপ্রত্যাশিত ক্ষতি রোধ করা সম্ভব। তাই হাট অ্যাটাকের রোগীদের জন্য এবং যাদের হাট অ্যাটাকের শঙ্কা আছে তাদের জন্য কিছু করণীয় বিষয় জেনে নিতে হবে। হাট অ্যাটাক হলে ভয় পাবেন না। হাট যখন অপর্യാপ্ত এবং অনিয়মিতভাবে রক্ত সঞ্চালন করে তখনই হাট অ্যাটাক হয়। আপনি খুব দ্রুত জোরে এবং ঘন ঘন কাশি দেবেন যেন কাশির সঙ্গে কফও বের হয়ে আসে। প্রতিবার কাশি দেয়ার আগে দীর্ঘশ্বাস নিন। এভাবে ঘন ঘন কাশি এবং দীর্ঘশ্বাস প্রতি দুই মিনিট পর পর করতে থাকুন। এতে করে আপনার হৃদপিণ্ড কিছুটা হলেও নিয়মিতভাবে রক্ত সঞ্চালন করবে। হাট অ্যাটাকের প্রত্যেক রোগীর জন্য এই টিপস জেনে নেয়া আবশ্যিক। হাসপাতালে নেয়ার আগে এই টিপস অনেকখানি সাহায্য করবে রোগীকে। কারণ দীর্ঘশ্বাসের ফলে আমাদের শরীরে অক্সিজেন পরিবহন বেশি হয়। আর ঘন ঘন এবং জোরে কাশি দেয়ার ফলে বুকে যে চাপের সৃষ্টি হয় তাতে করে হাট পর্যাপ্ত ও নিয়মিতভাবে রক্ত সঞ্চালনের জন্য প্রস্তুত হয়। কেবল ত্রিশ বছরের বেশি বয়স্কদের জন্য হাট অ্যাটাকের ঝুঁকি নয় বরং আজকাল জীবনযাত্রার মান পরিবর্তন হওয়াতে অল্প বয়সেও হাট অ্যাটাকের সম্ভাবনা থাকে। তাই সবারই এ ব্যাপারে সচেতন থাকা উচিত।

## হৃৎপিণ্ডের ব্লক শুরু এবং শেষ কোথায়



### ডা. মাহবুবুর রহমান

এমবিবিএস (ঢাকা), এমসিপিএস (মেডি), এমডি (কার্ড)  
এফএসিসি (ইউএসএ), এফআরসিপি (এডিন)  
সিনিয়র কনসালটেন্ট কার্ডিওলজিস্ট ও মেডিসিন স্পেশালিস্ট অ্যান্ড সিসিইউ ইনচার্জ  
চেয়ার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

মানুষের মৃত্যুর যতগুলো জানা কারণ রয়েছে তার মধ্যে সবচেয়ে প্রধান কারণ হলো হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যু। হৃদরোগ, স্ট্রোক এর পরের জায়গাটি ক্যানসার এবং সংক্রামক ব্যাধির। অথচ কয়েক দশক আগে পরিস্থিতি অন্যরকম ছিল। অ্যান্টিবায়োটিক এবং টিকা আবিষ্কারের আগে সংক্রামক রোগে মৃত্যু ছিল সবচেয়ে বেশি। কিন্তু নগর সভ্যতার দ্রুত প্রসারের ফলে রোগের ধরন আমূল বদলে যেতে থাকে। ব্যায়ামহীন কর্মহীন জীবন, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, বায়ুদূষণ, খাদ্যদূষণ, তীব্র প্রতিযোগিতামূলক কর্মপরিসর এবং মানসিক চাপ হৃদরোগকে সর্বোচ্চ উপরে ঠেলে দিয়েছে। পাশাপাশি ডায়াবেটিসের ব্যাপক প্রকোপ, উচ্চ রক্তচাপের আধিক্য, অনিয়ন্ত্রিত ধূমপান এবং অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ফল হিসেবে রক্তে কোলেস্টেরলের উচ্চমাত্রায় উপস্থিতি হৃদরোগের ঝুঁকি বহুগুণ বাড়িয়ে দিয়েছে।

হৃৎপিণ্ডের ব্লক সাধারণত পূর্ণ বয়স্ক মানুষের রোগ। তবে জেনেটিক কারণ এবং পারিবারিকভাবে উচ্চ কোলেস্টেরল থাকলে অল্প বয়সেও হৃৎপিণ্ডে ব্লক দেখা দিতে পারে। হৃৎপিণ্ডের নিজস্ব রক্তনালির অভ্যন্তরে ধীরে ধীরে চর্বি স্তর জমতে থাকে। যখন রক্তনালির প্রবাহ ৭০% বা এর বেশি কমে যায়, তখন রোগীর উপসর্গ দেখা দেয়। সাধারণত রোগী যখন অল্প পরিশ্রমে বা বিশ্রামে থাকে, তখন কোনো উপসর্গ দেখা যায় না। পরিশ্রমের মাত্রা বৃদ্ধির সাথে সাথে বুক ব্যথা বা শ্বাসকষ্টের মাত্রা বৃদ্ধি পেতে থাকে। হৃৎপিণ্ডের ব্লকের উপসর্গের সবচেয়ে প্রধান

বৈশিষ্ট্য হলো পরিশ্রমের সাথে সাথে বুক ব্যথা বা শ্বাসকষ্ট বৃদ্ধি পায় এবং বিশ্রাম নিলে তা কমে যায়। এরকম উপসর্গ দেখা দিলে অবশ্যই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। এটাকে গ্যাস, বদহজম বা অন্যকোনো নাম দিয়ে অবহেলা করা ঠিক নয়। তবে যাদের ডায়াবেটিস আছে এবং যারা অধিক বয়স্ক তাদের কিন্তু কোনো উপসর্গ দেখা দিতে না-ও পারে। সেক্ষেত্রে ঘন ঘন নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা গুরুত্বপূর্ণ। তবে হৃৎপিণ্ডের রক্তনালির অভ্যন্তরে ব্লক দেখা দিলেই হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ার কোনো কারণ নেই। কুড়ি বছর বয়সের পর থেকেই কিছু কিছু

চর্বি রক্তনালির গায়ে জমতে পারে। সেই চর্বির বৈশিষ্ট্য এবং বৃদ্ধির মাত্রার উপর নির্ভর করে রোগীর উপসর্গ। অর্থাৎ কোনো ব্লক রক্তনালির প্রবাহকে ৭০% বা তার অধিক বাধাগ্রস্ত করলে উপসর্গ দেখা দেয়। আবার উপসর্গ দেখা দিলেই হতাশার কোনো বাস্তব কারণ নেই। যেসব ব্লক ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পেয়ে উপসর্গের প্রকাশ ঘটায়, সাধারণত সেগুলো নির্জীব ধরনের ব্লক। এতে জীবনহানির আশঙ্কা কম। তবে বৃকে ব্যথা হওয়ায় জীবনমানের অবনতি ঘটে। কিন্তু যেসব ব্লক হঠাৎ বৃদ্ধি পায়, ব্লকের ভেতর প্রদাহ দেখা দেয় এবং ব্লকের উপরস্থ আবরণ পাতলা হয়ে পড়ে, সেসব ব্লক ফেটে গিয়ে মারাত্মক অবস্থার সৃষ্টি করতে পারে। এর মধ্যে হার্ট অ্যাটাক সবচেয়ে ভয়াবহ। ব্লকের আবরণ ফেটে গিয়ে রক্তের অনুচক্রিকা এবং ক্লটিং সিস্টেম একত্র হয়ে রক্তের দলা তৈরি করে রক্তনালি প্রায় ক্ষেত্রে পুরোপুরি বন্ধ করে দিতে পারে। ফলে হার্টের এক বড় অংশ অক্সিজেনের অভাবে মৃত্যুর দিকে ধাবিত হয়। বন্ধ রক্তনালি ১২ ঘণ্টার মধ্যে খুলে দিতে না পারলে হার্টের আক্রান্ত অংশের

পৌছে ইসিজিসহ প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করে সঠিক চিকিৎসা নিতে হবে। ঘরে বসে গ্যাসের চিকিৎসা করা কিংবা আরো অপেক্ষা করার নীতি পরিহার করে দ্রুত হাসপাতালে গিয়ে চিকিৎসা নিতে হবে। হার্ট অ্যাটাকের সবচেয়ে আধুনিক চিকিৎসা হলো জরুরি ভিত্তিতে এনজিওগ্রাম করে বন্ধ রক্তনালি খুলে দিয়ে এক ধরনের ধাতব রিং (Stent) পরিয়ে দেয়া, যাতে ফেটে যাওয়া রক্তনালি সহজে পাড় ভেঙে রক্তের প্রদাহ বন্ধ করে দিতে না পারে। এই পদ্ধতিকে জরুরি এনজিওপ্লাস্টি (Primary angioplasty) বলা হয়। সারা বিশ্বে হার্ট অ্যাটাকের এটাই সর্বোত্তম ব্যবস্থা। এতে মৃত্যুঝুঁকিসহ হার্ট ফেইলুর এবং হঠাৎ মৃত্যুর আশঙ্কা অনেক কমে যায়। বাংলাদেশে বর্তমানে এই ধরনের চিকিৎসা দিনের ২৪ ঘণ্টাব্যাপী বিদ্যমান যা আন্তর্জাতিক মানদণ্ডের সমকক্ষ। যারা আর্থিক কারণে এই ধরনের আধুনিক চিকিৎসা নিতে সক্ষম নন, তাদের জন্যও বিকল্প চিকিৎসাব্যবস্থা আছে। হার্ট অ্যাটাকের অর্থাৎ



‘ হৃৎপিণ্ডের রক্তনালির অভ্যন্তরে ব্লক দেখা দিলেই হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ার কোনো কারণ নেই। কুড়ি বছর বয়সের পর থেকেই কিছু কিছু চর্বি রক্তনালির গায়ে জমতে পারে। সেই চর্বির বৈশিষ্ট্য এবং বৃদ্ধির মাত্রার উপর নির্ভর করে রোগীর উপসর্গ। অর্থাৎ কোনো ব্লক রক্তনালির প্রবাহকে ৭০% বা তার অধিক বাধাগ্রস্ত করলে উপসর্গ দেখা দেয় ’

মাংসপেশি সম্পূর্ণ ধ্বংস হয়ে যায়। জীবন মারাত্মক ঝুঁকির মুখে পতিত হয়। হঠাৎ মৃত্যুসহ তীব্র হার্ট ফেইলুর, হৃদপতন (arrhythmias), বৈদ্যুতিক ব্লক, হার্টের দেয়াল ফুটো হয়ে যাওয়া, তীব্র শক (Shock) সহ নানান জটিল পরিস্থিতির মুখে পড়তে পারে। সাধারণত হার্ট অ্যাটাক হলে যত মৃত্যু হয়, তার শতকরা ২৫ ভাগ রোগী হাসপাতালে পৌঁছানোর আগেই হয়ে থাকে।

এতসব ভয়ংকর জটিলতা সত্ত্বেও আধুনিক চিকিৎসায় হৃদরোগের মারাত্মক ঝুঁকি থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। হৃৎপিণ্ডের রক্তনালির ব্লক একটি বহুমাত্রিক সমস্যার ফল। তাই এর চিকিৎসাও বহুমাত্রিক। অর্থাৎ যেসব ঝুঁকি ব্লক তৈরিতে সাহায্য করে, সেগুলোর যথাযথ চিকিৎসা করলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো যায়।

ধূমপান ত্যাগ করা অবশ্য কর্তব্য। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং কোলেস্টেরল পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। দৈনন্দিন ব্যায়াম, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং ওজন কমানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তবে হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হলে সাথে সাথে নিকটস্থ হাসপাতালে

বৃকে তীব্র ব্যথা শুরু হলে ১২ ঘণ্টার মধ্যে হৃদরোগ হাসপাতালে পৌঁছাতে না পারলে রক্তনালিতে সৃষ্ট দলা (Clot) গলিয়ে দেবার জন্য এক ধরনের ওষুধ (Thrombolytics) আছে যা শিরাপথে প্রয়োগ করতে হয়। তবে তার সাফল্যের হার ৬০% থেকে ৬৭%। তবে যেসব স্থানে বিশেষ করে ঢাকা শহরের বাইরে অবস্থিত হাসপাতালগুলোতে হার্ট অ্যাটাকের প্রাথমিক কিন্তু জরুরি চিকিৎসা হিসেবে Thrombolytics ব্যবহার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। হার্ট অ্যাটাকের জরুরি চিকিৎসা সম্পন্ন হওয়ার পর সাধারণত চার-পাঁচ দিন হাসপাতালে অবস্থান করতে হয়। তারপর শুরু হয় নতুন করে জীবন চলার আয়োজন। ধীরে ধীরে রোগী তার স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে সক্ষম হন। তবে জীবনাচরণে কিছু পরিবর্তন আনা জরুরি হয়ে পড়ে। হার্ট অ্যাটাকের পরবর্তী লক্ষ্য হলো পুনরায় হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধ করা। হার্ট ফেইলুর এবং হঠাৎ মৃত্যুর ঝুঁকি কমানো। সে লক্ষ্যে হালকা ব্যায়াম, ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত ওষুধ সেবন এবং জীবনের সব ক্ষেত্রে শৃঙ্খলা ফিরিয়ে আনার সব প্রচেষ্টা নিতে হবে। অর্থাৎ সঠিকভাবে পুনর্বাসন এবং পুনরায় হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধ করার মধ্যেই রয়েছে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনের নিশ্চয়তা।

# বাইপাসের পরে কী করবেন, কী করবেন না!



ডা. মোঃ লোকমান হোসেন

এমবিবিএস, এমএস (কার্ডিওভাস্কুলার অ্যান্ড থোরাসিক সার্জারি)  
কার্ডিয়াক সার্জন  
সিনিয়র কনসালটেন্ট, কার্ডিয়াক সার্জারি বিভাগ  
চেম্বার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

বাইপাস সার্জারি এখন সাধারণ বিষয়। এটি সম্ভব হয়েছে আমাদের দেশের চিকিৎসা-ব্যবস্থার অভূতপূর্ব সাফল্যের কারণে। বাইপাস সার্জারির প্রধান উদ্দেশ্য হলো, রক্তনালি বন্ধ হওয়ার কারণে হার্টের যে অংশে রক্ত চলাচল বিঘ্নিত অথবা একবারে বন্ধ হয়ে গেছে, সেই অংশে রক্তের জোগান নিশ্চিত করা। এই সার্জারিতে বুক, পা কিংবা হাত থেকে ধমনি বা শিরার একটি সুস্থ টুকরা হৃৎপিণ্ডে প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে বিকল্প পথে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখা হয়। সবকিছু ভালো থাকলে এই সার্জারির দেড় থেকে দুই মাসের মধ্যেই অধিকাংশ রোগী সম্পূর্ণ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যেতে পারে। বাইপাস-পরবর্তী সময়ে কী করবেন, কী করবেন না, এখনই জেনে নেওয়া যাক।

- অপারেশনের দুই থেকে তিন দিন পর রোগীকে সাধারণত হাঁটার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে সেটি অবশ্যই রোগীর শারীরিক অবস্থা বিবেচনা সাপেক্ষে। একবারে বেশি হাঁটা যাবে না, ক্লান্তি বোধ করলেই বিশ্রাম নিন। খাবারের পরপরই হাঁটাইটি করা যাবে না।
- এক সপ্তাহ পর পর হাঁটার সময় বাড়তে হবে। অপারেশনের ছয় সপ্তাহ পর অন্য কোনো শারীরিক সমস্যা দেখা না দিলে প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট থেকে এক ঘণ্টা হাঁটার চেষ্টা করুন। হাঁটার সময় ক্লান্ত হলে বিশ্রাম নিতে হবে।
- সিঁড়ি দিয়ে ওঠার ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করুন। সিঁড়ি ভাঙার সময় ধীরে ধীরে উঠুন।
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ খান, নিজে থেকে ওষুধ বর্জন কিংবা নতুন ওষুধ খাবেন না।
- অপারেশনের পরবর্তী সময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নির্দিষ্ট পরিমাণ পানি পান করতে হবে, অতিরিক্ত পানি বা তরলজাতীয় খাদ্য গ্রহণ না করাই ভালো।



- বাইপাস সার্জারির পর চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলুন, সুস্থ থাকুন

- ভারী পরিশ্রম থেকে বিরত থাকুন। তিন কিলোগ্রামের বেশি ওজন বহন করবেন না। শারীরিক পরিশ্রম কম হয় এমন কাজ করতে পারেন। অপারেশন-পরবর্তী প্রথম ছয় থেকে আট সপ্তাহ এই নিয়ম মেনে চলতে হবে।
- ওজন নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। অতিরিক্ত তেল-চর্বিযুক্ত খাবারে বিধিনিষেধ আরোপ করুন।
- ধূমপান, জর্দা, তামাক পাতা, গুলজাতীয় পদার্থ হৃদস্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এগুলো সম্পূর্ণভাবে পরিহার করতে হবে।
- অপারেশনের পরপর সহবাস থেকে বিরত থাকুন। যখন বিনা ক্লাস্তিতে এক থেকে দুই মাইল পথ হাঁটতে পারবেন অথবা দোতলা সিঁড়ি ভাঙতে পারবেন তখন সহবাস করতে পারবেন।
- বুকে চাপ কিংবা ব্যথা অনুভব করলে অথবা শ্বাস কষ্ট হলে দ্রুত জিহবার নিচে জিটিএন স্প্রে (GTN spray) ব্যবহার করুন এবং দ্রুত হৃদরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

#### ⇒ পরিহার করতে হবে

অপারেশনের পরে খাওয়া-দাওয়া বিধিনিষেধ মানতে হবে। দীর্ঘদিন ভালো থাকতে চাইলে কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ ও সম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত খাবার, যেমন-কলিজা, ডিমের কুসুম, মাছের ডিম, খাসি বা গরুর চর্বিযুক্ত মাংস, হাস-মুরগির চামড়া, হাড়ের মজ্জা, ঘি, মাখন, ডালডা, গলদা চিহড়ি, নারিকেল এবং উপরোক্ত উপকরণ দিয়ে তৈরি খাবার খাওয়া যাবে না। এ ছাড়া বিভিন্ন ধরনের ফাস্টফুড যেমন-রোল, বার্গার, স্যান্ডউইচ, পেস্টি কেক, পুডিং, আইসক্রিম, কোমল পানীয় ইত্যাদি থেকে দূরে থাকুন।

#### ⇒ খেতে হবে বেশি করে

কিছু খাবার বেশি করে খেতে হবে, তার মধ্যে আছে আঁশযুক্ত খাবার, যেমন-সব রকমের শাক। সব রকমের সবজি যেমন-ট্যাডুস, বরবটি, শিম, কচুর লতি ইত্যাদি। ডাল ও ফল খেতে হবে। বিশেষ করে টকজাতীয় ফল। সব রকমের সামুদ্রিক মাছ, ছোট মাছ ইত্যাদি। এ ছাড়া খাবারে উদ্ভিজ্জ তেল, যেমন-কর্ন অয়েল, সানফ্লাওয়ার অয়েল, সয়াবিন অয়েল-এগুলো অল্প পরিমাণে খেতে পারেন। যেকোনো অস্বাভাবিক উপসর্গে দ্রুত বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন এবং খাওয়া-দাওয়া সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিতে পারেন।

# Cardinor

Bisoprolol Fumarate 2.5 & 5 mg Tablet

## Outstanding Benefit



### European API in Hypertension Management

- 👉 Maximum selectivity to  $\beta_1$  receptor manages hypertension effectively
- 👉 Single dose ensures 24 hr BP control
- 👉 Safe for long term use

**Labaid Pharma**  
Quality First...



## উচ্চ রক্তচাপ



### ডা. রেয়ান আনিস

এমবিবিএস (ডিএমসিএইচ), এমআরসিপি (ইউকে), এফআরসিপি (লন্ডন)  
সিনিয়র কনসালটেন্ট ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজিস্ট  
ইউনাইটেড ন্যাশনস এক্সামিনেশন ফিজিশিয়ান  
চেম্বার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

### উচ্চ রক্তচাপ কী?

আমাদের শরীরে রক্ত প্রবাহিত হয় ধমনির মাধ্যমে। হৃদপিণ্ড থেকে রক্ত সঞ্চালিত হয়ে ধমনির মধ্যমে প্রবাহিত হওয়ার সময় রক্ত ধমনির গায়ে বা Wall-এ একধরনের চাপ প্রয়োগ করে, এই চাপ কে রক্তচাপ (Blood Pressure) বলা হয়। শরীরে স্বাভাবিক রক্ত সঞ্চালনের জন্য একটা নির্দিষ্ট মাত্রায় রক্তচাপ থাকা অত্যন্ত জরুরি।

আমাদের শরীরে হৃদপিণ্ড হচ্ছে একধরনের পাম্প, যা অবিরাম সংকুচিত ও প্রসারিত হওয়ার মাধ্যমে রক্ত ধমনি দিয়ে সারা শরীরে প্রবাহিত হয়। এর ফলে রক্তে দুই ধরনের চাপ উৎপন্ন হয়।

১. সিস্টলিক রক্তচাপ (Systolic Blood Pressure)
২. ডায়াস্টলিক রক্তচাপ (Diastolic Blood Pressure)

রক্তচাপ পরিমাপ করা হয় মি.লি. মিটার মার্কারি দিয়ে।  
সিস্টলিক রক্তচাপের স্বাভাবিক মাত্রা: ১০০-১৪০ মি.লি. মার্কারি।  
ডায়াস্টলিক রক্তচাপের স্বাভাবিক মাত্রা: ৬০-৯০ মি.লি. মার্কারি।

### রক্তচাপের তারতম্য

আমাদের শরীরের রক্তচাপ দিনের বিভিন্ন সময় বিভিন্ন রকম থাকে। সাধারণত রাতে তুলনায় দিনের বেলায় রক্তচাপের মাত্রা বেশি থাকে। আবার রক্তচাপ বয়সের সঙ্গে সঙ্গে বাড়তে থাকে। যেমন ৭০ বছর বয়সী একজনের স্বাভাবিক রক্তচাপের মাত্রা ৩০ বছরের একজন ব্যক্তির চেয়ে বেশি হবে।

### উচ্চ রক্তচাপ

যেকোনো রক্তচাপ (সিস্টলিক/ডায়াস্টলিক অথবা উভয়েই) যদি দীর্ঘদিন স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশি থাকে উহাকে উচ্চ রক্তচাপ বলে।

### উচ্চ রক্তচাপের কারণ

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মানুষের উচ্চ রক্তচাপের প্রবণতা বেড়ে যায়। বয়স চল্লিশোর্ধ্ব হলে আমাদের সকলের উচ্চ রক্তচাপের বিষয়ে সচেতন হওয়া জরুরি। এ ছাড়া পুরুষদের মহিলাদের তুলনায় উচ্চ রক্তচাপের হার বেশি। কিন্তু ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়ার পর মহিলাদের উচ্চ রক্তচাপের হারও বেড়ে যায়। সুতরাং এই বয়সী মহিলাদের অবশ্যই নিয়মিত রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ করা উচিত।

### যেসব কারণে উচ্চ রক্তচাপ হয়

- স্থূলতা বা বাড়তি ওজন
- শারীরিক পরিশ্রম না করা
- বংশগত কারণে
- খাদ্যে বেশি লবণ গ্রহণ
- অতিরিক্ত অ্যালকোহল
- মানসিক চাপ
- রক্তে চর্বি পরিমাণ বৃদ্ধি পাওয়া
- বিভিন্ন রোগ যে কারণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে, যেমন—কিডনির অসুস্থতা, থাইরয়েড হরমোনের সমস্যা ইত্যাদি

### কিন্তু আমার তো খারাপ লাগে না!

বেশির ভাগ মানুষের ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপের তেমন কোনো লক্ষণ থাকে না। কেউ কেউ মাথা ব্যথা বা ঘাড় ব্যথার কথা বলে থাকেন। যেহেতু রোগীর কোনো শারীরিক অসুস্থতা বোধ হয় না তাই তাদের দীর্ঘদিন চিকিৎসাহীন অবস্থায় থাকার সম্ভাবনা অনেকাংশে বেড়ে যায়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে ঘটনাক্রমে ডাক্তারের চেম্বারে অন্য কোনো রোগ নিয়ে এসে রোগীদের উচ্চ রক্তচাপ ধারা পড়ে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো উচ্চ রক্তচাপ থাকা সত্ত্বেও সচেতনতার



অভাবে আমাদের দেশের বেশির ভাগ মানুষের সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় হয় না এবং তাই তারা নিয়ম মেনে চলে না বা ওষুধ সেবন করে না। অথচ দীর্ঘদিন উচ্চ রক্তচাপ থাকায় ইতিমধ্যেই তারা হার্টের বক, মস্তিষ্কের রক্তক্ষরণ (Stroke) কিডনি সমস্যাসহ নানা রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। দীর্ঘদিন অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপের ফলে শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গসমূহের রক্তনালির স্বাভাবিক সংকোচন-প্রসারণ ক্ষমতা (Elasticity) ব্যাহত হয়।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো উচ্চ রক্তচাপ থাকা সত্ত্বেও সচেতনতার অভাবে আমাদের দেশের বেশির ভাগ মানুষের সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় হয় না এবং তাই তারা নিয়ম মেনে চলে না বা ওষুধ সেবন করে না। অথচ দীর্ঘদিন উচ্চ রক্তচাপ থাকায় ইতিমধ্যেই তারা হার্টের ব্লক, মস্তিষ্কের রক্তক্ষরণ (Stroke) কিডনি সমস্যাসহ নানা রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে।

### উচ্চ রক্তচাপের জটিলতা

দীর্ঘদিন চিকিৎসাহীন অবস্থায় এবং অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ থাকলে হৃদপিণ্ড শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গসমূহ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না থাকলে ধীরে ধীরে হৃদপিণ্ড দুর্বল এবং আকারে বড় হয়ে যায়। এর ফলে হৃদপিণ্ডের রক্ত পাম্প করার ক্ষমতা (Pump Action) ব্যাহত হতে পারে। হৃদপিণ্ডের এই অবস্থাকে আমরা Heart Failure বলে থাকি। এর ফলে—

- হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেড়ে যায়
- কিডনিতে যে ধমনি আছে সেগুলো সংকুচিত হয়ে কিডনির স্বাভাবিক কার্যক্রম ব্যাহত (Kidney Failure) হতে পারে
- উচ্চ রক্তচাপ মস্তিষ্কের রক্তক্ষরণের (Stroke) অন্যতম প্রধান কারণ
- এ ছাড়া চোখের বিভিন্ন সমস্যা (Hypertensive Retinopathy) এমনকি অক্ষত দেখা দিতে পারে

### উচ্চ রক্তচাপ নিয়ে রোগীর ভাবনা

আপনি হয়তো ভাবতে পারেন কেন আপনারই এই অসুখ হলো। আপনি জানেন কি, ইউরোপে প্রতি চারজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের মধ্যে একজনের উচ্চ রক্তচাপ আছে। বেশির ভাগ মানুষ জানে না যে তার এই রোগ আছে। সেই হিসেবে আপনি অনেক ভাগ্যবান যে আপনি জানেন আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে এবং এর জন্য যথাযথ ব্যবস্থা নিতে সক্ষম।

### উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা

একজন ব্যক্তির উচ্চ রক্তচাপ শনাক্ত হলে প্রথমেই তাকে ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয় না। উচ্চ রক্তচাপের প্রথম এবং গুরুত্বপূর্ণ ধাপ জীবনযাত্রার পরিবর্তন যেখানে রোগীকে বিভিন্ন নিয়মশৃঙ্খলা মেনে চলার নির্দেশনা দেওয়া হয়। যেমন—খাবার এ লবণ নিয়ন্ত্রণ, শরীরচর্চা, ওজন কমানো, ধূমপান নিষেধ ইত্যাদি। জীবনযাত্রার পরিবর্তনের মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ না হলে সেই সাথে চিকিৎসক রোগীর বয়স, উচ্চ রক্তচাপের মাত্রা ও বিভিন্ন বিষয়ের উপর ভিত্তি করে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা প্রদান করেন। উল্লেখ্য, আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে তা হলে প্রতি ৫ মি.মি. মার্কারি রক্তচাপ কমানোর মাধ্যমে আপনি আপনার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি ২০% কমাতে সক্ষম হবেন।

### উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে করণীয়

- আলগা লবণ খাওয়া বন্ধ করা, উপরোক্ত রান্নায় লবণের পরিমাণ কমানো
- যেসব খাদ্যে অধিক লবণ আছে। যেমন—চানাচুর, গুঁটিকি মাছ, পনির ইত্যাদি কম পরিমাণে খাওয়া
- ধূমপান পরিহার
- নিয়মিত হাঁটা বা শরীরচর্চা (সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন ৩০ থেকে ৪০ মিনিট ঘাম ঝরিয়ে হাঁটতে হবে)
- স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস
- যতটা সম্ভব দুশ্চিন্তা এড়িয়ে চলা
- নিয়মিত ওষুধ সেবন
- উচ্চ রক্তচাপের পাশাপাশি যাদের ডায়াবেটিস বা কিডনি রোগ আছে তাদের উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে বেশি সচেতন হওয়া জরুরি

কেবল ওষুধ সেবন নয়, জীবনযাত্রার পরিবর্তন (Life Style Modification) বা নিয়মানুবর্তিতা এবং ওষুধ সেবন—এই দুইয়ের মাধ্যমেই উচ্চ রক্তচাপ খুব ভালো নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। এ ছাড়া নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর চিকিৎসকের স্মরণাপন্ন হয়ে রক্তচাপ পরিমাপ করা অত্যন্ত জরুরি যাতে চিকিৎসক ওষুধের মাত্রা সঠিকভাবে নির্ধারণ করে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আপনাকে বিভিন্ন জটিলতা থেকে রক্ষা করতে পারে।

### উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে...



ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ুন



নিয়মিত শরীর চর্চা করুন



ধূমপান ছেড়ে দিন

### পরিশেষে

কর্মব্যস্ত থাকুন, নিয়মিত হাঁটুন। প্রফুল্ল চিত্তে হৃদয়কে ভালোবাসুন।

● হটলাইন:  
০১৭ ৬৬৬৬ ০৩৩০



## রোগ নির্ণয়ের সর্বাধুনিক প্রযুক্তি নিয়ে ল্যাভএইড এখন পল্লবীতে

### ডায়াগনস্টিক সেবাসমূহ:

- প্যাথলজি
- ডিজিটাল এক্স-রে
- সিটি-স্ক্যান
- এমআরআই
- 4D আলট্রাসোনোগ্রাম
- ইসিজি
- ইকো-কার্ডিওগ্রাম
- কালার ডপলার
- ইটিটি
- ওপিজি
- ভিডিও এন্ডোসকপি
- ভিডিও কলোনসকপি
- ভিডিও ব্রনক্সকপি
- ভিডিও Laryngoscopy
- Pap's Smear
- সকল প্রকার হরমোন টেস্ট
- Torch প্যানেল
- হিস্টো ও সাইটোপ্যাথলজি
- বায়োকেমিস্ট্রি
- ইমিউনোলজি
- সেরোলজি
- হেমাটোলজি

### কনসালটেশন সেবাসমূহ:

- মেডিসিন
- হৃদরোগ
- ফিজিক্যাল মেডিসিন
- গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি
- নিউরো মেডিসিন
- নিউরো সার্জারি
- নাক, কান ও গলা রোগ
- নবজাতক ও শিশু রোগ
- বাত, ব্যথা ও প্যারালাইসিস
- ডায়াবেটিস ও হরমোন রোগ
- গাইনি এন্ড অবস্
- লিভার রোগ
- কিডনি রোগ
- অর্থোপেডিক
- মানসিক রোগ
- বক্ষব্যাধি
- চর্ম ও যৌন রোগ
- ক্যান্সার
- ইউরোলজি
- জেনারেল সার্জারি

ডায়াগনস্টিক > কনসালটেশন > মেডিকেল চেক-আপ > কর্পোরেট মেডিকেল চেক-আপ > ডায়াবেটিক চেক-আপ  
ফার্মেসি > অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস > ল্যাভএইড হাসপাতাল তথ্য কেন্দ্র



### ল্যাভএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিক), পল্লবী

বাড়ি ২১, রোড ৩, সেকশন ৭, পল্লবী, মিরপুর, ঢাকা ১২১৬, ফোন : ৯০৩৩২০৬-৯  
ই-মেইল : [info@labaidgroup.com](mailto:info@labaidgroup.com), ওয়েব : [www.labaidgroup.com](http://www.labaidgroup.com)



## হৃদরোগ প্রতিরোধ



### ডা. রাজীব শোষ

এমবিবিএস (ডিএমসি), এফসিপিএস (মেডিসিন)  
এমসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (হৃদরোগ)  
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি  
চেয়ার: ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিক), চট্টগ্রাম।

বর্তমানে আমাদের দেশের প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে সংক্রামক ব্যাধির তুলনায় অসংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার হার এবং ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়েছে। অসংক্রামক ব্যাধির মধ্যে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস উল্লেখযোগ্য। বিশ্বায়ন এবং অপরিকল্পিত নগরায়ন এই দেশে মানুষকে অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের দিকে ঠেলে দিয়েছে। একই কারণে আমাদের পরিবেশও আজ কলুষিত। অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, শ্রমবিমুখতা, মানসিক চাপ এবং দূষিত পরিবেশ আমাদের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি তৈরি করেছে।

হৃদরোগের ঝুঁকির উপাদানগুলোর মধ্যে স্থূলতা, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তে চর্বি উচ্চমাত্রা ও ধূমপান উল্লেখযোগ্য। সমসাময়িক এক জরিপে দেখা গেছে, আমাদের দেশের প্রতি চারজনে একজনের উচ্চরক্তচাপ এবং প্রতি দশজনে একজনের হার্টের রক্তনালি ব্লকজনিত হৃদরোগ আছে। দেশের ৯৮.৭ শতাংশ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের কমপক্ষে একটি হৃদরোগের ঝুঁকি উপাদান আছে। প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে ২৩ শতাংশ ধূমপান করেন, ৯৫.৭ শতাংশ পর্যাপ্ত শাকসবজি ও ফল খান না, ২৭ শতাংশ যথেষ্ট শারীরিক পরিশ্রম করেন না, ৭.৪ শতাংশের

ডায়াবেটিস এবং প্রতি ৫ জনে ১ জন স্থূলকায়। আমাদের দেশে ৫১ শতাংশ মানুষের মৃত্যু এখন অসংক্রামক ব্যাধিতে হয় এবং এর অর্ধেকটাই হয় হৃদরোগে।

হার্টের রক্তনালিতে ব্লক হওয়াটা একটি ধীর প্রক্রিয়া। কিন্তু উপরে আলোচিত হৃদরোগের ঝুঁকি উপাদানগুলো এই প্রক্রিয়ায় দ্রুত করে। অল্প বয়সেই হার্টের রক্তনালিতে ব্লক তৈরি করে যার পরিণাম হৃদরোগ। রক্তনালির অসম্পূর্ণ ব্লক শারীরিক পরিশ্রমকালে বুকে



ব্যথার জন্য দায়ী, যাকে বলে Stable angine. আর হঠাৎ করে যদি হার্টের রক্তনালি সম্পূর্ণ বন্ধ হয়ে যায়, তখন হয় হার্ট অ্যাটাক বা Myocardial infarction, যার ফলে সঙ্গে সঙ্গে মৃত্যু অথবা Heart failure হতে পারে। অনেকে চিকিৎসা নেওয়ার সময়টুকুও পায় না। অনেকে চিকিৎসা দিয়েও পরিণতির পরিবর্তন করা যায় না। হৃদরোগে এসব মৃত্যু অধিকাংশ ক্ষেত্রে মানুষের জীবনের সেই সময় হয়, যখন নিজেদের জন্য, পরিবারের জন্য এবং রাষ্ট্রের জন্য তাদের অনেক কিছু করার থাকে। আর যাদের বাঁচানো যায়, তারাও

সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষা গুরুত্বপূর্ণ। এতে হৃদরোগের ঝুঁকি উপাদানগুলো শনাক্ত করা সহজ হয়। ত্রিশ বছর বয়স হলে ডায়াবেটিস, রক্তচাপ, রক্তে চর্বি মাত্রা, উচ্চতা অনুসারে শরীরের ওজন এবং কোমরের স্থূলতা পরীক্ষা করতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলতে হবে

দীর্ঘমেয়াদে Heart failure-এ ভোগে; চিকিৎসানির্ভর জীবনযাপন করতে হয় এবং পুনরায় হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার এবং মারা যাওয়ার ঝুঁকি তাদের অনেক বেড়ে যায়। অর্থাৎ, রোগের কাছে

স্থূলতা, ধূমপান, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তে চর্বির উচ্চমাত্রা, শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা, মানসিক চাপ এসব একাধিক একসঙ্গে আছে। এ ধরনের ব্যক্তির অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে এই ঝুঁকিগুলো পরিহার, পরিবর্তন এবং নিয়ন্ত্রণ করবেন

পরামর্শ একটা জীবন, বিপর্যস্ত পরিবার, বিপুল আর্থিক দায়। হৃদরোগ প্রতিরোধ বর্তমান বিশ্বে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। হৃদরোগ প্রতিরোধ পরিকল্পনায় দুটি বিষয় প্রাধান্য পায়। প্রথমত, হৃদরোগের উচ্চ ঝুঁকিতে আছে এমন ব্যক্তিদের খুঁজে বের করা এবং তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো। দ্বিতীয়ত, সমগ্র জনগোষ্ঠীর জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনাচরণ নিশ্চিত করা, যাতে করে মানুষের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি কম তৈরি হয়। যারা হৃদরোগের উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন, তারা হলেন- যাদের পারিবারিক ইতিহাস আছে রক্তে চর্বি উচ্চমাত্রা থাকার বা অল্প বয়সে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার, অথবা যাদের নিজেদেরই হৃদরোগে ঝুঁকির একাধিক উপাদান আছে, অর্থাৎ স্থূলতা, ধূমপান, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তে চর্বি উচ্চমাত্রা, শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা, মানসিক চাপ এসব একাধিক একসঙ্গে আছে। এ ধরনের ব্যক্তির অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে এই ঝুঁকিগুলো পরিহার, পরিবর্তন এবং নিয়ন্ত্রণ করবেন। আর পুরো জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যকর জীবনাচরণ নিশ্চিত করার জন্য জনগণ, গণমাধ্যম, সরকার, সমাজকর্মী, চিকিৎসক সবাইকে সম্মিলিতভাবে কাজ করতে হবে। শৈশব থেকে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। তেল, চর্বিজাতীয় খাবার এবং দোকানের খাবার পরিহার করে সবসময় ঘরে তৈরি সুস্বাদু খাবার এবং প্রচুর শাকসবজি ও ফল খাওয়ার ব্যাপারে শিশুদের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। শিশুদের শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস তৈরি করতে হবে এবং পাড়ায় মহল্লায় খেলাধুলার পর্যাপ্ত ব্যবস্থা ও পরিবেশ তৈরি করতে হবে। বদভ্যাস তথা ধূমপান, মাদকাসক্তির ব্যাপারে দৃঢ় জনমত গঠন করতে হবে।

সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষাও গুরুত্বপূর্ণ। এতে হৃদরোগের ঝুঁকি উপাদানগুলো শনাক্ত করা সহজ হয়। ত্রিশ বছর বয়স হলে ডায়াবেটিস, রক্তচাপ, রক্তে চর্বি মাত্রা, উচ্চতা অনুসারে শরীরের ওজন এবং কোমরের স্থূলতা পরীক্ষা করতে হবে। পরীক্ষার ফলাফল অনুসারে করণীয় চিকিৎসকের কাছ থেকে ঠিক করে নিতে হবে।

# হৃদরোগীদের খাদ্যাভ্যাস



## ডা. নুর আলম

এমবিবিএস (ঢাকা), এমডি (কার্ডিওলজি)  
হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ ও বাতজ্বর বিশেষজ্ঞ  
সহকারী অধ্যাপক  
জাতীয় হৃদরোগ ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল, ঢাকা।  
চেষ্টা: ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিক), মিরপুর।



হৃদরোগে যারা আক্রান্ত হয়েছেন বা যাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে, অবশ্যই তাদের সুনির্দিষ্ট খাদ্যাভ্যাস মেনে চলা উচিত। দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় অবশ্যই প্রচুর পরিমাণ টাটকা শাকসবজি, সালাদ, ছোট মাছ, ফলমূল রাখতে হবে। নিচে এ বিষয়ে আলোকপাত করা হলো—

## বাদ দেয়া উচিত

কোলেস্টেরলযুক্ত ও সমৃদ্ধ চর্বি (Saturated Fat) যুক্ত খাবার যেমন- কলিজা, মাছের ডিম, খাসি বা গরুর মাংস, হাঁস-মুরগির চামড়া, হাড়ের মজ্জা, ঘি, মাখন, ডালডা, গলদা চিংড়ি, নারকেল এবং এসব দিয়ে তৈরি খাবার।

## বেশি করে খাওয়া উচিত

আঁশযুক্ত খাবার যেমন- সব ধরনের শাকসবজি, বিশেষত খোসাসহ সবজি যেমন, ট্যাডুস, বরবটি, শিম ইত্যাদি। সব ধরনের ডাল, টকজাতীয় ফল বা খোসাসহ ফল ইত্যাদি। উপকারী চর্বি ও অসম্পৃক্ত চর্বি (Unsaturated Fat) বেশি করে খেতে হবে। যেমন- সব ধরনের সামুদ্রিক মাছ, ছোট মাছ, উদ্ভিজ্জ তেল (কর্ন অয়েল, সানফ্লাওয়ার অয়েল, সয়াবিন অয়েল, সরিষার তেল ইত্যাদি)। খাবারের সময় সালাদ (টমেটো, শসা ইত্যাদি) বেশি করে খাওয়া উচিত।

## হিসাব করে খাওয়া উচিত/কম করে খাওয়া উচিত

শর্করাজাতীয় খাবার যেমন ভাত, আলু, রুটি ইত্যাদি। মিষ্টিজাতীয় ফল যেমন পাকা আম, পাকা পেঁপে, পাকা কলা ইত্যাদি। এ ছাড়া দুধের তৈরি খাবারও কম করে খাওয়া উচিত। অতিরিক্ত লবণ খাওয়া যাবে না। পাতে লবণ ও নোনতা খাবার পরিহার করতে হবে।

তবে সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিদিন একটি কুসুমসহ ডিম ও এক গ্লাস সর ছাড়া দুধ খাওয়া যেতে পারে। এ ছাড়া যেসব রোগীর ডায়াবেটিস বা কিডনি সমস্যা রয়েছে, তাদের ডায়াবেটিসের ও কিডনি রোগীর খাদ্যতালিকাও মেনে চলতে হবে।



## খাওয়া যাবে না

বিভিন্ন ধরনের ফাস্টফুড, কেক, পুডিং, আইসক্রিম, বোতলজাত কোমলপানীয় ইত্যাদি

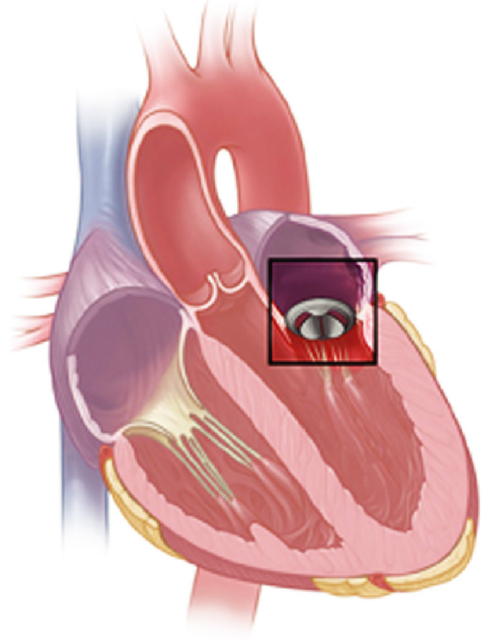
একবারে বেশি খাবার না খেয়ে অল্প খাবার বারবার খাওয়া উচিত। বিশেষ করে তিন বেলা খাবারের পাশাপাশি বেলা ১১টায় দিকে ও বিকাল ৫টার দিকে হালকা খাবার যেমন- ফল, বিস্কুট, মুড়ি, নুডুলস, চটপটি ইত্যাদি খাবার সাথে লাল চা অথবা ব্ল্যাক কফি খাওয়া যেতে পারে। পেট ভর্তি করে খাওয়া কোনো সময়ই সঠিক নয়। ডিনার বা রাতের খাবার অবশ্যই ঘুমাতে যাবার ৩ ঘণ্টা আগে খাওয়া উচিত। প্রয়োজনে ঘুমানোর আগে অল্প পরিমাণ বিস্কুট, ফল বা এক কাপ দুধ খাওয়া যেতে পারে।

ধূমপান, তামাক ও তামাকজাত দ্রব্য যেমন- জর্দা, সাদাপাতা, গুল ইত্যাদি পরিহার করা উচিত। অতিমাত্রায় অ্যালকোহল সেবনও হৃদরোগীর জন্য ক্ষতিকর।

# হাট ভালভের অসুস্থতা এবং চিকিৎসা



ডা. এস এম মোস্তফা জামান  
এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (কার্ডিওলজি)  
ফেলো-ইন্টারনেশনাল কার্ডিওলজি (ইন্ডিয়া, সিঙ্গাপুর, জাপান)  
হৃদরোগ, বাতজ্বর, বক্ষব্যাধি ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ  
অধ্যাপক, ইন্টারনেশনাল কার্ডিওলজি  
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।  
চেম্বার: ল্যাবএইড লিমিটেড (এনেক্স), ঢাকা।



হাটের ভেতরে রক্ত চলাচল নিয়ন্ত্রণ করার জন্য চারটি ভালভ বা কপাটিকা থাকে। এই ভালভ বা কপাটিকাগুলোর একটিতে বা একাধিকটিতে যদি কোনো সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে হাটের কাজেও ব্যাঘাত ঘটে, সেই সঙ্গে শরীরে অনেক লক্ষণও প্রকাশ পায়। হাটের ভালভে নানা কারণে সমস্যা দেখা দেয়। যেমন- জন্মগত কারণ, রিউমাটিক ফিভার বা বাতজ্বর, হাট অ্যাটাক ও হাট ভালভের সংক্রমণ ইত্যাদি। আমাদের দেশে রিউমাটিক ফিভার-ই সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য কারণ।

## লক্ষণ

- দ্রুত শ্বাস নেওয়া, সহজেই হাঁপিয়ে যাওয়া, শ্বাস ধরে রাখতে কষ্টবোধ। এ ধরনের সমস্যা বেশি হয় সাধারণ কাজকর্মে, এমনকি শুয়ে-বসে থাকলেও
- ঘুমাতে অসুবিধা হয়। রোগী শ্বাস নিতে অসুবিধাবোধ করে বলে ঘুমের সময় একাধিক বালিশ ব্যবহার করে মাথা উঁচু করে রাখার চেষ্টা করে। এতে সে নিঃশ্বাস নিতে পারে; কিন্তু আরামে ঘুমাতে পারে না
- সাধারণ কাজেও শরীরে যথেষ্ট শক্তি পাওয়া যায় না। সব সময় দুর্বলতাবোধ হয়। মাথা বিমবিম করে। অনেক সময় রোগী কিছু সময়ের জন্য অজ্ঞানের মতো হয়ে যায়
- বুকে মাঝেমধ্যে অস্বস্তিবোধ হয়। অনেক সময় চাপ চাপ বোধ হয়। অনেক সময় বুকের ভেতরে ভারী ভারী লাগে।
- বুক ধড়ফড় করে। কখনো কখনো হৃৎস্পন্দন দ্রুততর হয়। কখনো হৃৎস্পন্দন একবার বা দুইবার মিস হয় বা বাদ যায়
- পায়ের গোড়ালি, পায়ের পাতা ও তলপেটে পানি জমে। এতে অনেকের শরীরের ওজন দ্রুত বেড়ে যায়

তবে মনে রাখা দরকার, লক্ষণ বেশি প্রকাশ পেলেই যে রোগের প্রকোপ বেশি, সব সময় তেমন না-ও হতে পারে। অনেক সময় অল্প লক্ষণ প্রকাশ পায় কিংবা লক্ষণ প্রায় থাকেই না; কিন্তু হাটের ভালভে বড় ধরনের সমস্যা থাকতে পারে।

## কী ধরনের সমস্যা হয়?

হাটের ভালভজনিত অসুখের কয়েকটি ধরন আছে। সাধারণত দুটি বড় ভাগে এই ধরনগুলোকে আলাদা করা হয়।

**ভালভুলার স্টেনসিস:** স্টেনসিস সমস্যা তখন হয়, যখন ভালভগুলো পরিপূর্ণভাবে খুলতে পারে না। এ কারণে হাট ফেইলিওরসহ আরো কিছু হাটের সমস্যাও হতে পারে।

**ভালভুলার রিগারজিটেশন:** ভালভুলার রিগারজিটেশনে ভালভ যথাযথ ভাবে বন্ধ হতে পারে না। ফলে হাট যখন রক্ত পাম্প করে, তখন কিছু রক্ত ভালভের ভেতর দিয়ে উল্টোপথে প্রবাহিত হয়। এ জন্য রক্ত পাম্প করতে হাটকে অতিরিক্ত কাজ করতে হয়।

## বাচ্চাদের সমস্যা বোঝার উপায়

বাচ্চাদের এই সমস্যা জন্মগতভাবে থাকলে সে ক্ষেত্রে খুব একটা লক্ষণ না-ও থাকতে পারে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে ঘন ঘন বুকে সংক্রমণ, অপুষ্টি, অপরিণত শারীরিক বৃদ্ধি বা বিকাশ ইত্যাদি লক্ষণ থাকতে পারে। তবে যদি কোনো বাচ্চা রিউম্যাটিক ফিভারে আক্রান্ত হয়ে অ্যাকিউট কার্ডাইটিসে আক্রান্ত হয়, তখন লক্ষণ হিসেবে বুকে ব্যথা, বুক ধড়ফড় ইত্যাদি থাকতে পারে। অনেক সময় নিচের কিছু লক্ষণ দেখেও শিশুর হার্ট ভালভের সমস্যা অনুমান করা যায়। যেমন:

- পায়ের ও হাতের গিট ব্যথা ও ফুলে যাওয়া
- জ্বর হওয়া
- অস্বাভাবিক আচরণ



## কেন ভালভের অসুখ হয়?

জন্মগতভাবে যাদের হার্টের ভালভে সমস্যা হয়, তাদের ক্ষেত্রে অ্যাণ্ডটিক ও পালমোনারি ভালভ বেশির ভাগ ক্ষেত্রে ক্ষতিগ্রস্ত থাকে। সাধারণত ভালভে তিনটি পাতার মতো থাকে। কোনো কারণে একটি পাতার মতো অংশ না থাকলে বাইকাসপিড অ্যাণ্ডটিক ভালভে সমস্যা দেখা দিতে পারে। এতে ভালভ ঠিকভাবে খুলতে বা বন্ধ হতে পারে না। এটিও সাধারণত জন্মগত কারণে হয়।

জন্মের পরেও কিছু কারণে হার্টের ভালভ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। যেমন-রিউম্যাটিক ফিভার বা বাতজ্বর থেকে, ব্যাকটেরিয়াল এনডোকার্ডাইটিস।

রিউম্যাটিক ফিবার বা বাতজ্বর একধরনের ব্যাকটেরিয়াজনিত ইনফেকশন, যা গলাব্যথা দিয়ে শুরু হয়। যদি গলাব্যথার চিকিৎসায় যথাযথ অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করা না হয়, তাহলে একই ব্যাকটেরিয়া হার্ট ভালভের ক্ষতি করে।

ব্যাকটেরিয়াল এনডোকার্ডাইটিস হয় সাধারণত রক্তে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার প্রবেশের মাধ্যমে, তখন হার্টের অভ্যন্তরে থাকা মাংসপেশিতে প্রদাহ শুরু হয়। এ জীবাণু হার্টে যেতে পারে মাড়ির প্রদাহ বা জিনজিভাইটিস থেকে, স্যালাইন প্রয়োগের সময়, অন্য কিছু ইনফেকশন থেকে।

হার্টে ভালভের ক্ষতি হয় এমন কিছু অসুখের মধ্যে আছে করোনারি আর্টারি ডিজিজ, হার্ট অ্যাটাক, কার্ডিওমায়োপ্যাথি, সিকিলিস, উচ্চ রক্তচাপ, অ্যাণ্ডটিক অ্যানিওরিসম, কানেকটিভ টিস্যু ডিজিজ ইত্যাদি। এছাড়া ক্যানসার, সিস্টেমিক লুপাস ইরাইথ্রোম্যাটোসিস ইত্যাদি কারণেও হার্টের ভালভের অসুখ হতে পারে।

## অস্ত্রোপচার ছাড়া চিকিৎসা

হঠাৎ আক্রান্ত বা অ্যাকিউট কার্ডাইটিস হলে প্রথমে রিউম্যাটিক ফিভারের চিকিৎসা দেওয়া হয়। রিউম্যাটিক ফিভারের জন্য কার্ডাইটিস হলে শুধু মুখে সেবনযোগ্য পেনিসিলিন খাওয়ানো হয়। কখনো কখনো অল্প সময়ের জন্য স্টেরয়েড এবং অ্যাসপিটিন প্রয়োগে চিকিৎসা করতে হয়।

## ইন্টারভেনশনাল চিকিৎসা

ভালভ রিপেয়ার ও ভালভ প্রতিস্থাপন পূর্বে ভালভ রিপেয়ার বা প্রতিস্থাপন যদিও ওপেন হার্ট সার্জারির মাধ্যমে করা হতো, বর্তমানে মিনিমালি ইনভেসিভ সার্জারির মাধ্যমে খুব অল্প ছিদ্র করে হার্টের অপারেশন জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। ভালভ প্রতিস্থাপনের জন্য দুই ধরনের ভালভ রয়েছে—মেকানিক্যাল হার্ট ভালভ ও জৈবিক হার্ট ভালভ। মেকানিক্যাল হার্ট ভালভ দীর্ঘস্থায়ী। ফলে অল্পবয়স্ক রোগীদের জন্য এটি উপযোগী। কিন্তু এটি প্রতিস্থাপনের পর সারা জীবন ওয়ারফেরিন নামক ওষুধ সেবন করতে হয়। ওয়ারফেরিন গর্ভবস্থায় সেবন নিষিদ্ধ। ফলে কম বয়স্ক মহিলাদের ক্ষেত্রে যাদের গর্ভধারণ প্রয়োজন, তাদের জন্য জৈবিক হার্ট ভালভ প্রতিস্থাপন উপযোগী।

## পরবর্তী ধাপ

অস্ত্রোপচারের পর রোগীকে নিরীক্ষণের জন্য একটি পোস্ট-অপারেটিভ ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিটে নিয়ে যাওয়া হয়। একদিন পরে রোগী বিছানায় উঠে বসতে পারে। দুদিন পরে রোগীকে ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট থেকে বের করা যেতে পারে।

## ভালভ প্রতিস্থাপনের পর করণীয়

ভালভ প্রতিস্থাপনের পর হাসপাতাল থেকে ছুটি পাওয়ার ১০ দিন, এক মাস, তিন মাস, ছয় মাস ও এক বছর পরপর ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করতে হবে। প্রথম দুটি সাক্ষাৎ যে সার্জন অপারেশন করেছেন তার সাথে করতে হবে। তারপর রোগী কার্ডিওলজি ডাক্তারের কাছে ফিরে যাবে। তারপর বছরে একবার সাক্ষাৎ করতে হবে। প্রতিটি সাক্ষাতে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে হবে। রোগীকে সারা জীবন পেনিসিলিন ও ওয়ারফেরিন খেয়ে যেতে হবে। যেকোনো দাঁতের প্রসিডিউর, কলোনস্কপি, গাইনোকলজিক্যাল প্রসিডিউর ইত্যাদি করার আগে অ্যান্টিবায়োটিক প্রফাইল্যাক্সিস নিতে হবে। যেকোনো জ্বর সাত দিনের বেশি প্রলম্বিত হলে অবহেলা না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



## বাচ্চাদের জন্মগত হৃদরোগ প্রতিকার ও চিকিৎসা



ব্রি. জে. প্রফেসর (ডা.) নুরুন্নাহার ফাতেমা

এমবিবিএস, এফসিপিএস (প্যাডিয়াট্রিকস), এফআরসিপি (এডিন)  
এফএসিসি (ইউএসএ), এফএমসিএআই (ইউএসএ)  
ফেলো ইন ডায়াগনস্টিক অ্যান্ড ইন্টারভেনশনাল প্যাডিয়াট্রিক  
কার্ডিওলজি অ্যান্ড ইনটেনসিভ কেয়ার, পিএসসিসি, কেএসএ  
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল শিশু হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ  
প্যাডিয়াট্রিক ইনভেশনাল কার্ডিওলজিস্ট, সিএমএইচ, ঢাকা।  
চেম্বার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

গ্রামের ডাক্তারের কাছে ৫ বছরের শিশু পলাশকে নিয়ে তার মা বারবার  
ছুটে যান। বৃকে কফ ঠাসা। ডাক্তার কাশির সিরাপ দেন। শ্বাসকষ্ট।  
ডাক্তার হাঁপানির ওষুধ দেন। অন্তহীন সমস্যা। ওষুধে আর কাজ হয়  
না। অগত্যা ঢাকায় আসা।

পলাশের মা কান্না খামিয়ে বলেন, ‘ঢাকায় বড় ডাক্তার দেখেছেন।  
অতশত বৃঝি নাই, বলতে শুনেছি- আমার ছেলের হার্ট নাকি কানা।  
ডাক্তার মনে হয় ঠিকই বলছেন। আসলেই পলাশের হৃৎপিণ্ডে  
জন্মগতভাবে ছিদ্র রয়েছে। জন্মেই তার হৃদয় কানা।’ হৃৎপিণ্ডে  
ফুটো হওয়া মানেই জন্মগত হৃদরোগ। একটি হৃৎপিণ্ডে ৪টি প্রকোষ্ঠ  
থাকে। এর মধ্যে দুটি অলিন্দ ও দুটি নিলয়। জন্মগতভাবে দুটো  
অলিন্দের মধ্যে ছিদ্র থাকতে পারে- যাকে বলা হয় ‘আন্ত-অলিন্দ ছিদ্র’  
(এএসডি); আবার দুটো নিলয়ের মধ্যে ছিদ্র থাকতে পারে- যাতে বলা  
হয় ‘আন্তনিলয় ছিদ্র’ (ভিএসডি)। সাধারণত এ দেয়ালগুলোয় কোনো  
ছিদ্র থাকে না। পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, পৃথিবীতে এক হাজার জীবিত  
নবজাতকের মধ্যে ছয় থেকে আটজনের হৃৎপিণ্ডে জন্মগত ছিদ্র থাকে।  
বাংলাদেশে এই সংখ্যা প্রতি হাজারে ২৫ জন।

### জন্মগত হৃদরোগের কারণ

নবজাতকের হৃৎপিণ্ডে ছিদ্র হওয়ার কারণ একাধিক। কারও কারও  
মতে, সন্তানধারণের সময় মায়ের বয়স ৩৫ বছরের বেশি হয়ে থাকলে  
এ সমস্যা হতে পারে। মায়ের ডায়াবেটিস থাকলে বা পাহাড়ে বসবাস  
করলে বা ঋতুচক্রের শেষ দিকে গর্ভধারণ হলে এ ধরনের ত্রুটি নিয়ে  
শিশুর জন্ম হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

এ ছাড়া গর্ভাবস্থায় কিছু ভাইরাসজনিত রোগ যেমন-হাম, রুবেলা,  
মান্সস, জলবসন্ত প্রভৃতি রোগে যদি মায়েরা ভোগেন, তাহলে হৃৎপিণ্ডে  
ছিদ্র নিয়ে শিশুর জন্ম হতে পারে। কখনো কখনো গর্ভাবস্থায় মায়েরা  
যদি স্টেরয়েড ওষুধ, খিচুনির ওষুধ বা থ্যালিডোমাইড-জাতীয় ওষুধ  
খান, তাহলেও শিশু হৃৎপিণ্ডে ছিদ্র নিয়ে জন্ম নিতে পারে। এখনো  
দেখা যায়, কোনো মা প্রথমবার হৃৎপিণ্ডে ত্রুটি নিয়ে শিশুর জন্ম  
দিলে দ্বিতীয়বার সে রকম ত্রুটি হওয়ার ঝুঁকি মাত্র ৪-৫ ভাগ। কিন্তু  
দ্বিতীয়বারও শিশুর এ সমস্যা থাকলে তৃতীয়বার তা হওয়ার আশঙ্কা  
প্রায় ২২ থেকে ২৫ ভাগ।



## জন্মগত হৃদরোগের লক্ষণ

- কোনো ধরনের কারণ ছাড়াই বৃক্ক অবিরাম কফ থাকে
- ঘন ঘন শ্বাস-প্রশ্বাস। দেখা যায়, প্রতি মিনিটে ৫০-৬০ বার শ্বাস নেয়
- একটু পরিশ্রম করলেই শিশুর সারা শরীর নীলাভ হয়ে যায়
- বুক ধড়ফড় করে
- বৃক্কের বাঁদিকের খাঁচা বড় হয়
- কখনো যকৃত বড় হয় এবং শক্ত থাকে
- শিশু অতিরিক্ত ঘামে
- দৈহিক বৃদ্ধি হয় না

## এ রোগ বিভিন্ন রকমের

### ১. ব্লু বেবিজ হৃদরোগ (নীলাভ)

এ ধরনের হৃদরোগের ক্ষেত্রে শিশু খুব কাঁদে এবং হাঁটা অথবা দৌড়ানোর সময় নীল হয়ে যায়। এই স্পেসিফিক সিম্পটম যাদের দেখা যায়, তাদের ব্লু বেবিজ বলে। শিশু অজ্ঞান হয়ে যায়, এমনকি মারাও যেতে পারে। এই ডিজিজ সচরাচর কম হলেও এ সম্পর্কে জেনে রাখা জরুরি।

### ২. ছিদ্রজনিত হৃদরোগ (অনীলাভ)

জন্মগত হৃদরোগের বাইরে আরেক ধরনের হৃদরোগ অনেক অনেক বিলম্বে আত্মপ্রকাশ ঘটে। সেটা হলো রিউম্যাটিক হার্ট ডিজিজ। এ রোগের লক্ষণ হলো- শিশুর ওজন না বাড়া, ঘন ঘন নিশ্বাস নেওয়া, দুধ টানতে কষ্ট, ঘন ঘন নিউমোনিয়া।

## রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা

চিকিৎসক বৃক্ক স্টেথিসকোপ লাগিয়েই বুঝতে পারেন, শিশুর হৃৎপিণ্ডে কোনো ধরনের রোগ আছে কি না। এরপরও বৃক্কের এক্স-রে, ইসিজি, ইকো, রক্ত পরীক্ষা করে সহজেই রোগ সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যায়। শিশু হৃৎপিণ্ডে ছিদ্র নিয়ে চলাফেরা করতে পারে। এ রোগের তিন ধরনের চিকিৎসা আছে:

### ১. ওষুধের মাধ্যমে

### ২. ইন্টারভেনশনাল বা বিনা অপারেশনের পাইপের মাধ্যমে

### ৩. ওপেন হার্ট সার্জারির মাধ্যমে

সাধারণত এসডি, পিডিএ, ডিএসডি- এ ধরনের শিশুরা চিকিৎসায় ভালো হয়ে যায়। কিছু কিছু রোগীকে জীবনরক্ষাকারী ওষুধ দেওয়া হয়, যাতে সে অপারেশন করা পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে।

এ ছাড়া রোগীকে জীবনরক্ষাকারী ইন্টারভেনশন, যেমন- অলিন্দে ছিদ্র করা, নবজাতকের অতি চিকন ভালভ ও রক্তনালিতে বেলুন করা সহ নানা চিকিৎসা দেওয়া হয়। এ ছাড়া রোগী নীলাভ রোগে ভুগলে তাকে

অবশ্যই অপারেশন করাতে হবে।

যদি শিশুর কোনো ধরনের সমস্যা না দেখা দেয় বা শরীর নীল হয়ে যাওয়ার মতো সমস্যা না হয় বা শ্বাসকষ্ট না থাকে, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শেই তাকে পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে। শিশু একটু বড় হলে বা এমনিতেই ছিদ্র বন্ধ না হলে তখন চিকিৎসা করাতে হবে। না হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েই অনেক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। প্রয়োজনে সর্দি-কাশিরও চিকিৎসা করাতে হবে। কিন্তু ছিদ্র যদি বড় থাকে কিংবা বন্ধ না হয় বা নানা ধরনের বড় সমস্যা দেখা দেয় বা শিশুর বৃদ্ধি ক্রমশ ব্যাহত হয়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শে প্রয়োজনে ছিদ্রে Intervention যা অপারেশন-জাতীয় চিকিৎসা করতে হবে। সাধারণত ৩০-৪০ ভাগ শিশুর ক্ষেত্রে হৃৎপিণ্ডের এ ছিদ্র আপনাআপনি সেবে যায়। কোনো অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয় না। তবু সতর্ক থাকাকাটা ভালো।

## শিশুর দৈনন্দিন জীবনে সতর্কতা

শিশুদের অ্যাকোয়ার্ড হৃদরোগের আশঙ্কা কমাতে এবং শরীর সুস্থ রাখতে জীবনযাপন পদ্ধতির পরিবর্তনের কোনো বিকল্প নেই। বড়দের হার্টে অসুখ নিয়ে এখন সবাই যতই সচেতন হয়ে উঠুন না কেন, ছোট থেকে সতর্ক হলেই বেশি বয়সের অনেক সমস্যা এড়ানো যায়।

- শিশুরা যাতে কোনোভাবেই অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে অভ্যস্ত না হয়ে পড়ে সেদিকে নজর দিন। পড়াশোনা, কম্পিউটারের পাশাপাশি ওদের খেলাধুলা আর ব্যায়ামের ওপর জোর দিন। এ ক্ষেত্রে খুব ভালো ব্যায়াম হলো সাঁতার।
- পরিবারে কারও উচ্চ রক্তচাপ থাকলে শিশুদের ক্ষেত্রে সতর্ক হওয়া দরকার। তাদের খাবারে যেন অতিরিক্ত বা আলগা লবণ না থাকে। চিপস, কিছু বিস্কুট, নুডলসের মতো খাবারে বেশি আলগা লবণ থাকে। কাজেই তা বেশি খাওয়া একদম ঠিক নয়।
- যেকোনো ধরনের ফাস্টফুড না খাওয়াই ভালো।
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কেব, পেস্টি, চকোলেটের মতো উচ্চ ক্যালরির ও চর্বিযুক্ত খাবার না খাওয়াই ভালো।
- শিশুদের খাবারে ফল, শাকসবজির পরিমাণ বাড়া।

৬

পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, পৃথিবীতে এক হাজার জীবিত নবজাতকের মধ্যে ছয় থেকে আটজনের হৃৎপিণ্ডে জন্মগত ছিদ্র থাকে। বাংলাদেশে এই সংখ্যা প্রতি হাজারে ২৫ জন

## বাংলাদেশের বর্তমান চিকিৎসাব্যবস্থা

নব্বইয়ের দশকের শেষ দিকে এ রোগে শিশুর অপারেশন চিকিৎসা সর্বপ্রথম চালু হয় সম্মিলিত সামরিক হাসপাতালে। তখন কিছু কিশোর বয়সী রোগী চিকিৎসা নিত। ক্রমাগতই এখন নবজাতকেরাই সর্বাধিক এ চিকিৎসা গ্রহণ করছে।

শিশু হৃদরোগ চিকিৎসার মূল বিষয় হলো সময়মতো রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা পরিকল্পনা প্রয়োজন।



নিয়মিত হাঁটা ও ব্যায়ামে শরীরের ক্ষতিকারক কোলেস্টেরল কমে



## কোলেস্টেরল কমানোর কৌশল

ডা: সিদ্ধার্থ মজুমদার

মেডিকেল সার্ভিস ডিপার্টমেন্ট

ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালস লিমিটেড

রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে গেলে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক ও ধমনিসংক্রান্ত রোগে আক্রান্ত হওয়ার শঙ্কা বেড়ে যায়। তাই এটি নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক পরিশ্রম রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রাকে বশে রাখে। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে ওষুধের প্রয়োজন পড়ে। তবে এটি ব্যক্তির কোলেস্টেরলের মাত্রা ও রোগের ইতিহাসের ওপর অনেকটাই নির্ভর করে...

রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা যাঁদের বেশি, তাঁদের খাওয়া-দাওয়ায় খানিকটা বিধিনিষেধ আরোপ করতে হয়। এ ছাড়া শারীরিক পরিশ্রমকেও গুরুত্ব দিতে হবে। আর যদি ওষুধ খেতেই হয়, তবে অবশ্যই বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে খান। যে কোনো বয়সেই কোলেস্টেরলের সমস্যা হতে পারে। ক্ষতিকারক কোলেস্টেরল বশে রাখতে খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনে কতটুকু পরিবর্তন আনতে হবে, সেগুলো জেনে নেওয়া যাক এবার।

শারীরিক পরিশ্রম কিংবা ব্যায়াম করতে হবে নিয়মিত। এটি শুধু রক্তে ক্ষতিকারক কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমায় না, উপকারী কোলেস্টেরলের মাত্রাও ১০ শতাংশ পর্যন্ত বাড়াতে সক্ষম। যাঁরা সময় করে উঠতে পারছেন না, তাঁরা জোরে হাঁটুন। কমপক্ষে ৪৫ মিনিট হাঁটার অভ্যাস গড়ুন। অফিসে লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামায় অভ্যস্ত হন। আর যাঁদের দীর্ঘ সময় অফিসে বসে কাজ করতে হয়, প্রতি ঘণ্টা অন্তর পাঁচ মিনিট হেঁটে আসুন। মাংসের বদলে মাছে পেট ভরান। মাছ কোলেস্টেরল হ্রাস করতে সক্ষম। অধিকাংশ মাছেই ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে। এই উপাদান রক্ত থেকে কোলেস্টেরল ও অন্যান্য ক্ষতিকর চর্বি কমাতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে। আর যাঁরা একেবারেই মাছ খেতে পছন্দ

করেন না, তাঁরা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডসমৃদ্ধ ক্যাপসুল খেতে পারেন। কিছু উদ্ভিদজাত খাবার, যেমন সয়াবিন তেল, কাঠবাদামের তেলেও ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড পাওয়া যায়। চর্বিজাতীয় খাবারে বিধিনিষেধ আরোপ করতে হবে। এ ছাড়া কোলেস্টেরল কমাতে কলিজা, মগজ, ডিমের কুসুম, চিংড়ি, গরুর মাংস, খাসির মাংস, ঘি, মাখন পরিহার করতে হবে। আঁশযুক্ত খাবারে নজর দিন। বিভিন্ন সবজি ও ফলে থাকে প্রচুর পরিমাণে আঁশ। এগুলো রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়। ডায়াটির আঁশ পরিপাক নালি থেকে স্পঞ্জের মতো কোলেস্টেরল গুঁষে নিতে সক্ষম। এছাড়া গ্রিন টি, ইসবগুল, রসুনও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে বিশেষ কার্যকর।

অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস রক্তের খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণ দ্রুত বাড়িয়ে দেয়। রক্তে কোলেস্টেরল মাত্রা কমাতে অবশ্যই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। ধূমপান কিংবা মদ্যপানে শরীরে বিরূপ প্রতিক্রিয়া পড়ে। অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় শরীরের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকারক। এ ছাড়া ধূমপান করলে রক্তে উপকারী কোলেস্টেরলের মাত্রা কমে যায়। তাই রক্তে কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখতে অবশ্যই ধূমপান ছেড়ে দিতে হবে।

## হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে যে কারণে...

### উচ্চ রক্তচাপ



উচ্চ রক্তচাপ একপ্রকার নীরব ঘাতক। উচ্চ রক্তচাপ থাকলে করোনারি হার্ট ডিজিস এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে যায়। বয়স ৪০ পেরোলেই নিয়মিত রক্তচাপ দেখে নিতে হবে। উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়লে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে নিয়মিত ওষুধ খেতে হবে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকলে হৃদরোগের ঝুঁকি এড়ানো সম্ভব। যারা শারীরিকভাবে পরিশ্রমী নয়, অধিক ওজন, খাবারে অতিরিক্ত লবণ ব্যবহারে অভ্যস্ত এবং নিয়মিত যারা মদ পান করেন, তাদের উচ্চ রক্তচাপে ভোগার প্রবণতা বেশি। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রেখে হৃদযন্ত্রকে সবল রাখুন।

### ধূমপান

হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় ধূমপান ছেড়ে দেওয়া একটি চমৎকার পদক্ষেপ। অধূমপায়ীদের তুলনায় যারা ধূমপান করে তাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার হার প্রায় দ্বিগুণ। শুধু হৃদরোগ নয় ধূমপান ছাড়লে অনেক রোগ এড়ানো যায়। এক গবেষণায় দেখা গেছে, ধূমপান ছাড়ার পরের দিন থেকেই হৃদস্বাস্থ্যের তাৎপর্যপূর্ণ উন্নতি ঘটছে। ধূমপান করোনারি হার্ট ডিজিস এবং স্ট্রোকের শঙ্কা বাড়িয়ে দেয়। ধূমপান আর্টারির প্রতিরক্ষা ব্যুহ নষ্ট করে দেয় এবং রক্তনালির দেয়ালে চর্বিজাতীয় পদার্থ জমিয়ে রক্তনালি সরু করে ফেলে। দীর্ঘদিন ধরে ধূমপান করলে অ্যানজাইনা, হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনা বেড়ে যায় বহু গুণে।



### ওজন ও হৃদরোগ



অতিরিক্ত ওজন হৃদস্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ। যাদের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি তাদের সুস্থ মানুষের তুলনায় করোনারি হার্ট ডিজিসে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতাও বেশি। যাদের শরীরে অতিরিক্ত ওজন থাকে তাদের রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রাও থাকে বেশি। এই ধরনের মানুষ উচ্চ রক্তচাপে বেশি ভোগে এবং টাইপ২ ডায়াবেটিস হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। হৃদস্বাস্থ্যের দীর্ঘমেয়াদি সুরক্ষার জন্য তাই ওজন কমিয়ে ফেলাটা অত্যন্ত জরুরি।

### ডায়াবেটিস

রক্তে উচ্চমাত্রার গ্লুকোজের উপস্থিতি তৈরি করে ডায়াবেটিস। উচ্চমাত্রার গ্লুকোজ রক্তনালির দেয়াল ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং রক্তনালির ভেতরে চর্বির মতো এক ধরনের আস্তরণ তৈরি করে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় একে (atheroma) বলে। যদি (atheroma) করোনারি ধমনিতে জমতে শুরু করে তখন সেখানে করোনারি হার্ট ডিজিস হওয়ার শঙ্কা বেড়ে যায়। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস রোগীর অ্যানজাইনা এবং হার্ট অ্যাটাক হওয়ার আশঙ্কাও অনেক বেশি। যাদের পরিবারে ডায়াবেটিস রোগের ইতিহাস আছে কিংবা যাদের ওজন নিয়ন্ত্রণে নেই—তাদের হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



## শীতেও সুস্থ থাকুন

শীতের এ সময়টায় রোগ জীবাণুর প্রকোপ বাড়ে। শীতের সুন্দর দিনগুলো ফল আর পিঠাপুলির আমেজে পার করতে চাইলে সুস্থ থাকাটা খুব জরুরি। তাই জেনে নিন কেমন করে সুস্থ থাকবেন শীতেও...



### একটু সতর্কতা

শীতে রোগজীবাণুগুলো দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে একজন থেকে আরেকজনে। কীভাবে ছড়ায় জীবাণুগুলো? এ খুব সহজ কথা। সংক্রমিত মানুষের হাত থেকে জীবাণুগুলো আটকে থাকে টেবিলে, টেলিভিশনের রিমোটের, কম্পিউটারের কি-বোর্ড কিংবা বাসের সিট এবং হাতলে। কোনো সুস্থ মানুষ এসব জায়গায় হাত দিলে জীবাণু চলে আসে তার হাতে। তারপর হাত থেকে শরীরে এবং শেষে মুখে ঢুকলেই বিপত্তি। তাই এ সময়টা সংক্রমিত লোকের সঙ্গে হ্যান্ডশেক করা থেকে বিরত থাকুন। আর কিছুক্ষণ পরপর ধুয়ে ফেলুন দুই হাত।

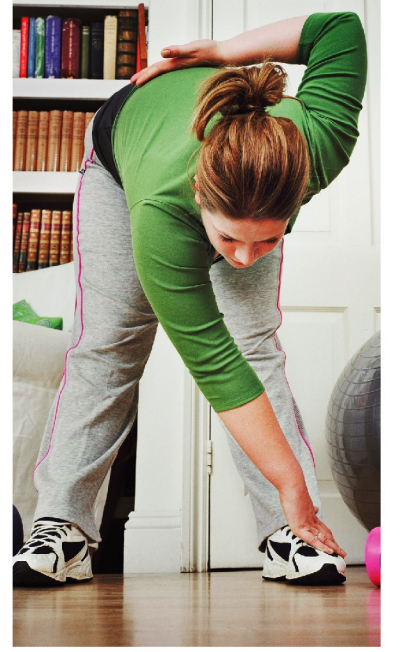
### খাওয়া, ব্যায়াম আর ঘুম



শীতে মেলে প্রচুর সবজি। খেতেও হবে প্রচুর। আর মৌসুমি ফলের রসে গলা ভিজিয়ে নিন সুযোগ পেলেই। হালকা ব্যায়াম করতে হবে নিয়মিত। ব্যায়াম একদিকে যেমন কর্মক্ষমতা বাড়াবে, অন্যদিকে মুখেও ফিরিয়ে দেবে রুচি। আর দরকার পর্যাপ্ত ঘুম। এসব কিছুর মিশেলে শরীরে তৈরি হবে শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধক্ষমতা। দূরে থাকবে রোগ, শীত কাটবে আরামে।

### দৌড়াতে হবে

শীতের দিনগুলোতে ঠাণ্ডা আমেজে আলস্য এসে ভর করে। আলসেমিকে পাত্তা না দিয়ে দৌড়াতে বের হোন। এক গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব নারী-পুরুষ সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন ৪৫ মিনিট করে জোরে হাঁটেন, তাঁদের ঠাণ্ডা লাগার প্রবণতা অন্যদের তুলনায় অনেক কম। তবে শীতের সকালে দৌড়াতে বেরোলে গরম কাপড় সঙ্গে নিন।



### হেঁশেলের যত্ন

রান্নাঘরের সুরক্ষায় একটু বাড়তি যত্নই নিন। এই ঘর থেকেই পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের খাবার আসে টেবিলে। তাই খাবারের সঙ্গে যেন জীবাণু না এসে যায়, এ জন্য চাই বাড়তি সতর্কতা। প্লেট, গ্লাস আর সিংক ধোয়ার স্পঞ্জ কিংবা কাপড়টি প্রতিদিন মাইক্রোওয়েভে দুই মিনিট গরম করে নিন। এ পদ্ধতিতে প্রায় ৮০ শতাংশ জীবাণু ধ্বংস করা যায়। আর সতর্কতা হিসেবে স্পঞ্জ, কাপড়ের টুকরা মাইক্রোওয়েভে ঢোকানোর আগে ভিজিয়ে নিন। অন্যথায় ফায়ার সার্ভিসকে ডাকতে হতে পারে।



## ধূমপান এবং পরোক্ষ ধূমপান

ধূমপানের ক্ষতিকারক দিকের তো অভাব নেই। যিনি ধূমপান করেন, তিনি নিজের যেমন ক্ষতি করেন, ঠিক তেমনি অন্যেরও ক্ষতি করে চলেন সমানে। একজন ধূমপায়ী কেমন করে একজন অধূমপায়ীর ক্ষতি করেন? খুব সহজ কথায়, অধূমপায়ী ব্যক্তিটি পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হন। পরোক্ষ ধূমপানে ব্যক্তি যেসব সমস্যায় পড়তে পারেন তা জেনে নেওয়া যাক। যারা ধূমপান করেন না কিন্তু আশপাশের মানুষের কাছ থেকে নিত্যদিন সিগারেটের ধোঁয়া গ্রহণ করেন, তাঁদের স্বাস্থ্যঝুঁকি বেড়ে যায় অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি।

- যারা বহু দিন ধরে পরোক্ষ ধূমপানের শিকার, তাঁদের ফুসফুস ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে
- হৃৎপিণ্ডের পাকাপাকি ক্ষতিতে পরোক্ষ ধূমপানের প্রভাব অনেক বেশি
- পরোক্ষ ধূমপান কখনো কখনো স্ট্রোকের জন্য দায়ী
- শ্বাসকষ্টজনিত রোগের একটি বড় কারণ পরোক্ষ ধূমপান
- পরোক্ষ ধূমপানে কখনো বৃকে কফ জমে যায়, হয় কাশি
- পরোক্ষ ধূমপানে নিউমোনিয়াও হতে পারে
- ব্রঙ্কাইটিস আর হাঁপানির জন্যও অনেকেই দায়ী পরোক্ষ ধূমপান

এক গবেষণায় দেখা গেছে, যিনি বা যারা পেশাদার ধূমপায়ীদের সঙ্গে বসবাস করেন, তাঁদের হৃদরোগ এবং ফুসফুস ক্যানসার হওয়ার প্রবণতা অন্যদের তুলনায় অন্তত ৩০ গুণ বেড়ে যায়।

শিশুদের বেলায় এই ক্ষতিটা হয় আরও মারাত্মক। শিশুদের বাড়ন্ত শরীরে পরোক্ষ ধূমপান বড় খারাপ প্রভাব ফেলে।

- তাঁদের হৃৎপিণ্ড স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠে না
- পরোক্ষ ধূমপানে শিশুর ফুসফুস মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়



- শিশুদের ক্ষেত্রে ব্রঙ্কাইটিস আর নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার হার বেড়ে যায় দ্বিগুণ
- অবাক হলেও সত্য, পরোক্ষ ধূমপানে শিশু কানের সমস্যায়ও ভোগে কখনো কখনো
- আন্তে-দীর্ঘে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কমতে থাকে

একজন ধূমপায়ী নিজে যেমন ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছেন, তেমনি তাঁর পরিবারের সদস্যটিকেও টেনে আনছেন ক্ষতির মধ্যে। অথবা তিনি ক্ষতি করছেন তাঁর পাশের মানুষটির। নিজের জন্য, তাঁর পরিবারের জন্য, তাঁর ছোট্ট শিশুটির জন্য অথবা তাঁর পাশে বসা অচেনা মানুষটির ক্ষতি এড়াতে তাঁর যেমন ধূমপান ছাড়া উচিত, ঠিক তেমনি অধূমপায়ীদেরও সচেতন হতে হবে পরোক্ষ ধূমপান থেকে।

Breath freely again

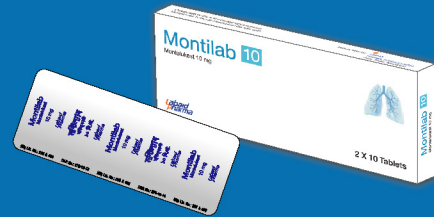


Labaid Pharma introduces

**Montilab**

Montelukast 10 mg Tablet

- ▷ USDMF grade API to ensure quality
- ▷ Highly effective in prophylaxis and chronic treatment of asthma
- ▷ Gold standard drug for asthma associated with allergic rhinitis
- ▷ Effective & safe for children



An effective option to control asthma

**Labaid Pharma**  
Quality First...



## বানভাসীদের জন্য ভালোবাসা

তীব্র বন্যা গ্রাস করেছিল গাইবান্ধার চরাঞ্চল। দুর্গম অঞ্চল হওয়ায় ত্রাণসামগ্রী সেখানে দ্রুত পৌঁছায় না। খাদ্যসংকট প্রকট হয়ে ওঠে। মৌলিক চাহিদা অন্ন, বস্ত্রের জোগান দিতে চরাঞ্চলের মানুষগুলো যখন দিশেহারা, তখনই বাতিঘর হয়ে আলো দেখায় ল্যাবএইড গ্রুপ। ল্যাবএইড গ্রুপের ব্যবস্থাপনা পরিচালক, সকল কর্মকর্তা-কর্মচারী এবং স্টেট ইউনিভার্সিটির আন্তরিক সহযোগিতায় ত্রাণ বিতরণ করা হয় গাইবান্ধা জেলার প্রত্যন্ত

এই চর এলাকায়। ত্রাণ বিতরণ কর্মসূচিতে উপস্থিত ছিলেন ল্যাবএইডের পরিচালক সাকিফ শামীম, জেনারেল ম্যানেজার মীর জসিম উল হক এবং পুলিশের ডিআইজি, রংপুর রেঞ্জ খন্দকার গোলাম ফারুক ও গণউন্নয়ন কেন্দ্রের নির্বাহী প্রধান এম আবদুস সালাম। ২৪ আগস্ট দুপুর ১২টায় মোলার চর গণউন্নয়ন কেন্দ্রের সাইড অফিস থেকে প্রায় ৫০০টি পরিবারের মধ্যে ত্রাণ বিতরণ করা হয়। একই দিন বিকেল ৪টায়

কামারজানির চর এলাকায় বন্যাদুর্গতদের মধ্যে ত্রাণ বিতরণ করা হয়। এখান থেকে প্রায় ৩০০টি পরিবারের মধ্যে ত্রাণ বিতরণ করা হয়। সর্বমোট ৮০০ পরিবারে বিতরণ করা ত্রাণের মধ্যে ছিল জরুরি খাদ্যসামগ্রী ও বস্ত্র। ত্রাণ নিতে আসা আফরোজা বানু বলেন, ‘কী কষ্টে দিনগুলো যে কাটছে। একটা শুকনা কাপড় নাই, পরনের কাপড় পরনেই শুকাইছে। তারপর আছে খাওয়ার কষ্ট। আপনাদের ভালোবাসার কথা আমাদের মনে থাকবে।’

## স্বপ্ন পূরণের সারথি



‘চিকিৎসক হওয়ার স্বপ্ন পূরণ হবে রায়হানুলের?’ পাঠকের কাছে প্রশ্ন রেখে এমন একটা খবর ছাপা হয়েছিল গত ১৫ আগস্ট প্রথম আলো পত্রিকায়। খবর থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য নিয়ে রায়হানুলের স্বপ্ন পূরণে এগিয়ে আসে ল্যাবএইড ফাউন্ডেশন। ল্যাবএইড ফাউন্ডেশন এর চেয়ারম্যান ডা. এ এম শামীম জানান, ‘সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকে

আমরা এ ধরণের কাজ নিয়মিতই করছি এবং রায়হানুলের প্রতি বছরের ফলাফলের ভিত্তিতে পাশ করা পর্যন্ত এই সহযোগিতা আমাদের পক্ষ থেকে অব্যাহত থাকবে।’ পরবর্তীতে মেডিকেল পড়ার প্রয়োজনীয় সহযোগিতা সক্রান্ত চুক্তিটি রায়হানুলের কাছে হস্তান্তর করা হয় প্রথম আলোর প্রধান কার্যালয়ে। এ সময়ে উপস্থিত ছিলেন, ল্যাবএইডের পক্ষে সাইফুর রহমান লেনিন, এজিএম, করপোরেট কমিউনিকেশন, ল্যাবএইড গ্রুপ এবং প্রথম আলোর প্রধান বার্তা সম্পাদক লাজ্জাত এনাব মহছি, বার্তা সম্পাদক শাহেদ মোহাম্মদ আলী এবং বিশাল বাংলা বিভাগের প্রধান তুহিন সাইফুল্লাহ।

প্রথম আলো | পবিত্র, ১৫ আগস্ট ২০১৬ | দেশ | ৫

### চিকিৎসক হওয়ার স্বপ্ন পূরণ হবে রায়হানুলের?

পত্রিকার (স্বপ্নপূরণ) খবরটি প্রকাশিত হ

দারিদ্রের সঙ্গে লড়াই করে স্বপ্নপূরণ চুক্তির থেকে পাব এল সফলতা। এই ছাত্রাবৃত্তিকর্মী চুক্তির মাধ্যমে পত্রিকার ছাত্রদের চিকিৎসা সেবা নিশ্চিত করা হবে।

রায়হানুল বার্তা সম্পাদক হবেন।

চিকিৎসা ছাত্রের স্বপ্ন পূরণের জন্য প্রথম আলো থেকে পাঠের খবরটি প্রকাশিত হলেই চিকিৎসা ছাত্রের স্বপ্ন পূরণের কথা মনে পড়বে।

চিকিৎসা ছাত্রের স্বপ্ন পূরণের জন্য প্রথম আলো থেকে পাঠের খবরটি প্রকাশিত হলেই চিকিৎসা ছাত্রের স্বপ্ন পূরণের কথা মনে পড়বে।

চিকিৎসা ছাত্রের স্বপ্ন পূরণের জন্য প্রথম আলো থেকে পাঠের খবরটি প্রকাশিত হলেই চিকিৎসা ছাত্রের স্বপ্ন পূরণের কথা মনে পড়বে।

[ 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 দুর্ঘটনায় ঝুঁকি না নিয়ে রোগীকে সরাসরি নিয়ে আসুন আমাদের হাসপাতালে অথবা ফোন করুন অ্যাম্বুলেন্সের জন্য। আমাদের ড্রাম্যোন 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 ধরনের জরুরি চিকিৎসাসেবা দিতে প্রস্তুত ২৪ ঘন্টা।

**২৪ ঘন্টা**  
**জরুরি চিকিৎসা বিভাগ**  
...ডায়মান হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ৯৩৩৩ ৩৩৩৭  
২৪ ঘন্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ২৯৯৯

### যেসব কারণে জরুরি চিকিৎসা প্রয়োজন:

- বৃককে ব্যথা / শ্বাসকষ্ট / স্ট্রোক
- মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়া / অজ্ঞান হয়ে যাওয়া / খিঁচুনি হওয়া
- যে কোনো এন্জিডেন্ট যেমন, হেড ইনজুরি, হাড় ভাঙা 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

**LABAID**  
SPECIALIZED HOSPITAL  
Care First...

## ল্যাবএইড স্পেশলাইজড হাসপাতাল

বাড়ি ৬, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ফোন : ৯৬৭৬৩৫৬, ৫৮৬১০৭৯৩-৮  
ওয়েব : [www.labaidgroup.com](http://www.labaidgroup.com), ই-মেইল : [info@labaidgroup.com](mailto:info@labaidgroup.com)

[ HOTLINE : 10606 ]



সেরা ডাক্তারদের নিয়ে সেরা হাসপাতাল

কার্ডিয়াক সার্জারি ইউনিট

সাত্বল্ল্যেব

১২ বছরে

৮১০০

বাইপাস সার্জারি ও বিটিং হার্ট সার্জারি

হৃদরোগের সর্বশ্রেষ্ঠ চিকিৎসা এখন  
ল্যাবএইডেই। হৃদরোগ চিকিৎসায়  
বাংলাদেশ গর্ব করে।

#### আমাদের অর্জন

- হৃদরোগ চিকিৎসায় দেশ-বিদেশের আস্তা
- সম্পূর্ণ দেশীয় ব্যবস্থাপনায় আন্তর্জাতিকমানের  
চিকিৎসাসেবা প্রদান
- বিদেশগামী প্রায় ৭০% হৃদরোগীর চিকিৎসা প্রদান
- কক্ষার্জিত দেশীয় মূদ্রার সাশ্রয়

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ৯৩৩৩ ৩৩৩৭

২৪ ঘন্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ৩২২২

ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

বাড়ি ১, রোড ৪, খানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ফোন : ৫৮৬১০৭৯৩-৮, ৯৬৭০২১০-৩  
ফ্যাক্স : ৮৮-০২-৯৬১৫৪৯৭, ওয়েব : www.labaidgroup.com