Edition No. 17 September 15, 2006 to October 14, 2006

আপনার হার্ট কতটা সতেজ?

২৪ সেপ্টেম্বর ২০০৬ বিশ্ব হার্ট দিবস। এবছরের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় How Young is Your Heart? অর্থাৎ আপনার হার্ট কতটা সতেজ? হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বর্তমান বিশ্বের একনম্বর মারণব্যাধি। গবেষণায় দেখা গেছে পৃথিবীতে প্রতিবছর প্রায় ১ কোটি ৭৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে। আরও উদ্বেগের বিষয় হচ্ছে এই মৃত্যুর শতকরা ৮০ ভাগই ঘটে থাকে নিম্ন বা মধ্য আয়ের দেশগুলোতে। সুতরাং এই মারণব্যাধি সম্পর্কে জনসচেতনা সৃষ্টি এবং এ রোগের প্রতিরোধে বিভিন্ন কার্যক্রম গ্রহণের উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে বিশ্ব হার্ট দিবসের জন্ম। বিশ্বের ১০০ টির ও বেশি দেশে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের সদস্য এবং তার সহযোগী সংস্থাগুলো সম্মিলিত ভাবে এই দিনটি উদ্‌যাপন করছে। বর্তমান নিবন্ধটি এ বছরের বিশ্ব হার্ট দিবসের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় নিয়েই লেখা।

জীবনকে পুরোপুরিভাবে উপভোগ করার জন্য নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবার জন্য দরকার একটি সুস্থ, সবল ও সতেজ হার্ট। হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বর্তমান বিশ্বের একনম্বর মারণব্যাধি। গবেষণায় দেখা গেছে, পৃথিবীতে প্রতিবছর প্রায় ১ কোটি ৭৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে। আরও উদ্বেগের বিষয় হচ্ছে এই মৃত্যুর শতকরা ৮০ ভাগই ঘটে থাকে আমাদের মতো নিম্ন বা মধ্য আয়ের দেশগুলোতে। হৃদরোগের প্রধান প্রধান ঝুঁকির কারণ বা রিস্ক ফ্যাক্টর গুলোকে নিয়ন্ত্রনের মাধ্যমে অর্থাৎ কম ক্যালরীযুক্ত সুষম খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত ব্যায়াম এবং ধুমপান বর্জনের মাধ্যমে আমরা হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোক প্রতিরোধ করতে পারি এবং সেই সাথে হার্টের বার্ধ্যক্যের গতিকে করতে পারি বিলম্বিত। এ কারণেই এ বছরের বিশ্ব হার্ট দিবসের মূল্য শ্লোগান- How young is your Heart? অর্থাৎ "আপনার হার্ট কতটা সতেজ?" এই শ্লোগান - আমাদের সাহায্য করবে একটি সুন্দর জীবনের জন্য হার্টকে সতেজ রাখতে এবং সারা পৃথিবীর জনগণকে হৃদহিতকর জীবন যাপনে করবে অনুপ্রাণিত।

শারীরিক শ্রম এবং হৃদস্বাস্থ্য:
অলসতা বা অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম হার্টের বয়ঃবৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কেননা শারীরিক শ্রমহীনতার কারনেই হয় অতিরিক্ত ওজন । যা ক্রমান্বয়ে স্থূলতা বা ওবেসিটি, ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ সৃষ্টি করে। হার্ট হচ্ছে একটি মাংসপিন্ড যাকে প্রতিটি হার্টবিটের তালে তালে সংকোচন-প্রসারনের মাধ্যমে সারা শরীরে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন অব্যাহত রাখতে হয় । আর এ জন্য প্রয়োজন প্রতিনিয়ত ব্যায়াম।

নিয়মিত ব্যায়ামের প্রভাব-
১। হার্ট এবং মস্তিষ্ক অভিমুখী রক্তনালী বা ধমণীর সরু হয়ে যাওয়া বিলম্বিত করে।
২। জমাকৃত চর্বি দহনে শরীরকে উৎসাহিত করে যা কিনা ওজন কমানো এবং স্থূলতা রোধে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।
৩। রক্তে HDL বা ভাল কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।
৪। রক্তে গ্লুকোজের স্বাভাবিক মাত্রা বজায় রেখে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রন করে।
৫। উচ্চ রক্তচাপ কমায়।
৬। ধুমপান বর্জনে সহায়তা করে - ধুমপান ত্যাগ করতে পেরেছে এমন লোকজনের উপর বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, যারা নিয়মিত ব্যায়াম করতো তাদের মধ্যে ধুমপান বর্জনের সফলতার হার দ্বিগুণ।

কায়িক পরিশ্রম আপনার সার্বিক সুস্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক, যা আপনাকে অতিরিক্ত শক্তিদান করে, স্ট্রেস বা দুঃশ্চিন্তা কমায়, হাঁড় ও মাংসপেশীকে আরও শক্তিশালী করে, এবং শারীরিক ভারসাম্য, শক্তি ও গতিশীলতা বৃদ্ধির জন্য মস্তিষ্ককে সাহায্য করে।

কোন ধরনের ব্যায়াম স্বাস্থ্যের জন্য ভাল?
সার্বিক সুস্থাস্থ্যের জন্য আপনাকে- এরোবিক্স, শক্তিশালী করণ প্রক্রিয়া এবং স্ট্রেচিং ব্যয়াম বা যোগ ব্যায়াম করতে হবে:
১। এরোবিক্স - হার্টের জন্য সবচেয়ে ভাল ব্যায়াম হলো এরোবিক্স। এরমধ্যে - দ্রুতহাঁটা, জগিং, সাঁতার কাটা, সাইক্লিং, বাগান করা ইত্যাদি যে কোন ব্যায়ামেই হার্ট, ফুসফুস এবং মাংসপেশীর ব্যবহার হয় দীর্ঘক্ষণ ধরে। এরকম ব্যায়ামের ফলে হার্ট যেমন শক্তিশালী হয় তেমনি এতে অধিক ক্যালরি ব্যবহৃত হয়, যা ওজন নিয়ন্ত্রনে সহায়তা করে।
২। শক্তিশালী করণ কার্য্যক্রম - পেট এবং পিঠের নিচের মাংসপেশীর জন্য ব্যায়াম। তুলনামূলকভাবে বড় মাংশপেশীগুলো শক্তিশালীকরণ প্রক্রিয়ায় অধিক ক্যালরি ব্যবহার করে। যেমন - সিড়ি বেয়ে উঠা, বাগান করা (মাটি খনন কাজ) এবং পাহাড়ে উঠা ইত্যাদি যা কিনা সুস্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে।
৩। স্ট্রেচিং ব্যয়াম বা যোগ ব্যায়াম শরীরকে নমনীয় রাখাতে সাহায্য করে।

কোন ধরনের ব্যায়াম বেছে নেবেন?
সাধারণভাবে ব্যায়াম শুরু করতে হয় আস্তে আস্তে। পরে এর সময় ও তীব্রতা বাড়াতে পারবেন। ব্যায়ামের তীব্রতা সেই পর্যায় পর্যন্ত নেবেন যখন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হবে কিন্তু আপনি কথা বলতে পারবেন। প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য প্রতিদিন ৩০ মিনিট এবং শিশু-কিশোরদের জন্য প্রতিদিন ৬০ মিনিট করে ব্যায়াম করলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো যায়। যদিও অধিকাংশ মানুষের জন্যই ব্যায়াম নিরাপদ তারপরও ব্যয়ম শুরু করার পূর্বে ডাক্তার দেখিয়ে তাঁর অনুমতি নিয়ে কাজ করা ভাল।

ব্যায়ামের ধরন	ক্যালরি ক্ষয়* / ৩০ মিনিটে
এরোবিক্স	২৪৬
সাইক্লিং (১০ মাইল-ঘন্টায় /১৬ কি.মি.-ঘন্টায়)	২০১
নাচানাচি	২০৮
ঘরের কাজ	৯২
স্কেটিং	১৬৩
জগিং (ঘন্টায় ৫ মাইল / ঘন্টায় ৮ কি.মি.)	২৬৮
জগিং (ঘন্টায় ৮ মাইল /ঘন্টায় ১২ কি.মি.)	৪৫৫
সাঁতার কাটা	২৭৯
টেনিস খেলা (একক)	২০৫
হাঁটা (ঘন্টায় ২ মাইল / ঘন্টায় ৩ কি.মি.-ঘন্টায়)	৯২
হাঁটা (ঘন্টায় ৪ মাইল / ঘন্টায় ৬ কি.মি.)	১৬০

*সংখ্যা সমূহ ৬৩-৬৮ কেজি (১৪০-১৫০ পাউন্ড) ওজনের এব জন ব্যাক্তির জন্য প্রযোজ্য

স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণ:
সুস্থ জীবনের জন্য প্রয়োজন সতেজ হার্ট। আর হার্টকে সতেজ র খতে প্রয়োজন সুষম খাদ্য গ্রহণ। তবে সুষম খাদ্য গ্রহণই সতেজ হার্টের একমাত্র পূর্বশর্ত নয়। এর সঙ্গে প্রয়োজন যে পরিমান

ক্যালরি আপনি খাবারের সঙ্গে গ্রহণ করছেন সেই পরিমান ক্যালরি কায়িক পরিশ্রমের মাধ্যমে খরচও করতে হবে। সে কারণেই প্রয়োজন কায়িক পরিশ্রমের পাশাপাশি সুষম খাদ্যগ্রহণ যার মধ্যে অবশ্যই অর্ন্তভুক্ত থাকবে তাজা ফল, শাক্সব্জি, শস্যদানা, চর্বিবিহীন মাংস, মাছ, ডাল, কম চর্বিযুক্ত এবং চর্বিমুক্ত উপাদান, আনস্যাচুরেটেড বা অসম্পৃক্ত মার্জারিন এবং তেল যেমন-সূর্যমূখী, অলিভ, কর্ণ, রেপসিড।

ধূমপানকে না বলুন:

হার্টকে সতেজ রাখার জন্য ধূমপান এবং যেকোন তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত প্রয়োজন। ধূমপান বর্জনের ফলে -

১. রক্তে কোলেস্টেরল এবং এল.ডি.এল. কোলেস্টেরলের (খারাপ কোলেস্টেরল) পরিমাণ কমে।

২. রক্তের জমাট বাঁধা কমায় এবং এর ফলে রক্তনালী ব্লক হয়ে যাওয়ার আশংকাও কমে যায়।

সুতরাং আপনার ধূমপান বর্জন সমাজে যেমন একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপন করবে। তেমনি আগামী প্রজন্মের কাছে পৌছে যাবে ধূমপানের ভয়াবহতা সম্পর্কে একটি পরিষ্কার বার্তা।

হৃদহিতকর জীবনের লক্ষ্যে:

একটি স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের বড় অধ্যায় হলো কিভাবে আপনি স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্যে নিজেকে অনুপ্রানিত করবেন। নিচের এরকম কিছু পরামর্শ আপনাকে সাহায্য করবে :

১. আপনার চাহিদানুযায়ী তথ্য খুঁজে বের করুন।
স্থানীয় হৃদরোগ বিষয়ক জনকল্যাণমূলক সংস্থা হতে হৃদরোগের ঝুঁকি ও প্রতিরোধ বিষয়ক তথ্য সংগ্রহ করতে পারেন।

২. হৃদরোগের সম্ভাব্য ঝুঁকির ক্ষেত্র সম্পর্কে অবহিত হউন।
হৃদরোগের ঝুঁকিসমুহ হতে পারে পারিবারিক ইতিহাস, আপনার বিএমআই, কোমরের মাপ, রক্তচাপ, কোলেস্টেরলের মাত্রা, ধুমপান এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম বা অলসতা।

৩. সহজে অর্জনযোগ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।
স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ এবং শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামের মাধ্যমে হৃদরোগ প্রতিরোধের লক্ষ্যে সহজ অর্জনযোগ্য পরিকল্পনা গ্রহণ করুন ।

৪. আপনার উন্নতির মাত্রা চিহ্নিত করুন।
আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের লক্ষ্যে গৃহীত কার্যক্রম এবং এর সফলতা চিহ্নিত করুন। যা আপনাকে আরও অনুপ্রানিত করবে।

৫. সুভাকাঙ্খিদের কাছাকাছি থাকুন।
আপনার চারপাশের লোকজন স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের লক্ষ্যে গৃহীত কার্যক্রমে আপনার সঙ্গে অংশগ্রহনের মাধ্যমে অথবা আপনাকে এই নতুন কার্যক্রমের অভ্যাস চালিয়ে যাবার কথা মনে করিয়ে আপনাকে অনুপ্রানিত করতে পারে।

৬. নিজেকে নিখুঁত ভাবা ত্যাগ করুন।
যদি আপনি ব্যায়ামে অনিয়মিত হয়ে পড়েন, ধুমপানে আকৃষ্ট হন কিংবা অস্বাস্থ্যকর খাবারে অভ্যস্ত হন ঠিক তখনই আরও বেশি দৃঢ় মনোবল নিয়ে হৃদহিতকর জীবন-যাপনের লক্ষ্য পথে ফিরে যান।

রোজা হৃদরোগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

প্রতিটি ধর্মেই রোজা বা উপবাস (Fasting) -এর বিধান রয়েছে। পূর্বে বলা হতো, রোজা থাকলে শরীরের ক্ষতি হয় - কিন্তু বর্তমানে বৈজ্ঞানিক গবেষণায় তা মিথ্যা প্রমাণ হয়েছে। বরং গবেষণায় দেখা গেছে, রোজা বা উপবাস হৃদরোগ প্রতিরোধে এবং সুস্বাস্থ্যের সহায়তা করে। রোজা বা উপবাসে ক্যালরি কমানোর মাধ্যমে শরীরের উপকার ও আয়ু বৃদ্ধি ধর্মীয় দৃষ্টিকোনের মতোই আত্মাতে প্রশান্তি আনে।

আমেরিকার এক গবেষণা থেকে জানা যায়, পালাক্রমে একদিন আহার পরদিন উপবাস - এ রকম করে স্বাস্থ্যের যে উপকার হয়, তা ক্যালরি কমানো খাবার গ্রহনের উপকারের চেয়ে অনেক বেশি। প্রথমত, এই গবেষণাটি হয়েছে ইঁদুরের উপর। একদল ইঁদুরকে ইচ্ছেমতো খেতে দেওয়া হলো। অন্য গ্রুপকে দেওয়া হলো কম ক্যালরিযুক্ত খাবার। এই দু'দলের ইঁদুরদের স্বাস্থ্যের অবস্থা তুলনা করা হলো। এদের একদিন পর্যাপ্ত পরিমানে খাবার দেয়ার পর পরদিন অভূক্ত রাখা হয়। গবেষণায় পরিলক্ষিত হয় , আহার ও অভূক্ত - যে ধরণের ইঁদুরদলকে করানো হলো, এদের মগজে বয়সের জরার প্রভাব পড়েছে অনেক কম। ম্যাটসন এর ব্যাখ্যাও দিয়েছেন পালাক্রমে আহার, পরদিন অভূক্ত এমন করলে শরীরে এমন একটি প্রোটিন নিঃসৃত হয়, যা মগজের মধ্যে অক্সিডেশনের কারণে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে এবং স্নায়ুকোষের বৃদ্ধি উদ্দীপিত করে। এ জন্য এসব ইঁদুরের বার্ধক্যজনিত শরীরিক অক্ষমতা থেকে রক্ষা পায়। স্ট্রোক, পারকিনসন, আলঝেইমার রোগের মতো ভয়ানক রোগ থেকে সুরক্ষা হয়। খাওয়ার এ ধরন মেনে চললে মগজের স্বাস্থ্য উন্নত হয়। গবেষণার ডিরেক্টর ডক্টর ম্যাটসন আরো দেখেছেন, প্রাণীর মধ্যে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ হয় - এ রকম আহারের ধরন মেনে চললে। দেহকোষ তখন গ্লুকোজ বিপাকে আরো কুশল ও দক্ষ হয়ে উঠে। ভালো হয় হৃৎপিন্ড ও রক্তনালীর স্বাস্থ্য। যেসব ইঁদুরের দল একদিন পরপর উপবাস করছিল ছয় মাসকাল, এদের হৃদস্পন্দন হার হ্রাস পেল।

এ রকম উপবাসে ফল হয় ব্যায়াম করার মতো। ম্যাটসনের বক্তব্য - এর ফলে চাপ মোকাবিলায় শরীরের ক্ষমতা হয় সীমিত। এ জন্যই যারা ব্যায়াম করেন, তাদের মধ্যে হার্ট অ্যাটাকের ঘটনা কম।

এ ধরনের নিয়ম মেনে চললে হৃৎপিন্ড হয় আরো সজীব, হৃদস্পন্দন হার ও রক্তচাপ আরো হ্রাস পায়। তবে একদিন আহার অন্যদিন অভূক্ত - এমন খাওয়ার ধরণের অভ্যস্ত হওয়ার আগে জেনে নেবেন। একদিন উপবাস করে পরদিন অতিভোজন করে হারানো ক্যালরিকে পুরোটাই অর্জন করা কাজের কথা নয়। আবার কেউ কেউ সকালের নাস্তা না করে বা দুপুরের খাবার বাদ দিয়েও শারীরিক অসুস্থতার সম্মুক্ষিণ হন। যদি কারো পেপটিক আলসার, হৃদরোগ বা অন্য কোন রোগ থাকে তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন। আবার যদি কারো ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে সে সঙ্গে ওষুধও খান,আবার একবেলা আহারও না করেন, তখন রক্ত শর্করা মান বিপজ্জনক পর্যায়ে নেমে যেতে পারে।

তারপরও গবেষকরা বলেন, মাঝে মধ্যে অভুক্ত থাকা সমস্যা নয়, সমস্যা হলো অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণে। যদি সুস্থ্য থাকেন, তাহলে দু-একবেলা না খেলে তেমন কোন ক্ষতি হয় না।

পাঠক মতামত ও শুভেচ্ছা বার্তা

'হৃদয়ের চিঠি' প্রকাশ নিঃসন্দেহে একটি মহতী উদ্যোগ। পত্রিকাটির পরিসর ছোট হলেও বেশ তথ্যবহুল। এ বার্তার মাধ্যমে হৃদরোগ সম্পর্কে অনেক মূল্যবান তথ্য সাধারণ জনগন জানতে পারবে যা হৃদরোগ প্রতিরোধে অনেকখানি ভূমিকা রাখবে। এজন্য 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিলা' প্রশংসার দাবীদার। চিকিৎসা সেবার পাশাপাশি সচেতনতা বাড়াতে আপনাদের এই প্রচেষ্টা অব্যাহত থাকবে বলে বিশ্বাস করি। সবকিছুরই সীমবদ্ধতা রয়েছে। তবুও পত্রিকাটি কলেবরে বৃদ্ধি করা প্রয়োজন এবং পত্রিকাটিতে ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম অন্তর্ভূক্ত করা সমীচিন বলে মনে করি।

পরিশেষে 'হৃদয়ের চিঠি'র সুদীর্ঘ পথ এবং 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা'র উত্তরোত্তর সমৃদ্ধি কামনা করছি।

শুভেচ্ছান্তে

কর্নেল ডাঃ মোঃ শামসুল আলম (অবঃ)

পরিচালক

ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন হাসপাতাল এন্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউট, ঢাকা

'হৃদয়ের চিঠি' ক্ষুদ্র পরিসর হলেও কুমিলা অঞ্চলের জন্য এটি একটি বিরাট প্রাপ্তি। স্বাস্থ্যতথ্যের পাশাপাশি পরিপূর্ণ মানসিক প্রশান্তি এবং অন্তরের আনন্দময় উপলব্ধি-ই হচ্ছে 'হৃদয়ের চিঠি' - যা মানুষের সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য একান্ত সহায়ক। এ নিউজলেটারের মাধ্যমে প্রচলিত জীবন যাত্রা ও খাদ্যাভাসের অনেক ভ্রান্ত ধারণার পরিবর্তনের পাশাপাশি স্বাস্থ্যের অনেক অজানা তথ্যের নিয়মনীতির খবর জেনে মানুষ দারুনভাবে উপকৃত হচ্ছে।

মানব কল্যাণে এ মহতী প্রয়াসের প্রতিটি পদক্ষেপের সাথে জড়িত সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই এবং উত্তরোত্তর এর সমৃদ্ধি কামনা করছি।

শুভেচ্ছান্তে

নিলাদ্রী দে

প্রধান শিক্ষিকা

ওয়াই ডবিউ সি এ স্কুল, কুমিলা

Publication of Cardiac News letter 'Hridoyer Chithi' is highly commendable. Please keep up the effort for the sake of humanity.

Thanking

Paul Albert deLauney

Executive Director

DIVINITY

Heart attacks deadlier for women

Globe and Mail

Women who are hospitalized after a heart attack or stroke are significantly more likely than men to die while being treated, according to new Canadian data.

The research by the Canadian Institute for Health Information shows that, over all, one in nine heart-attack sufferers and one in five felled by stroke die within 30 days of being admitted to hospital.

Biorhythms: Certain Hours of the Day, Certain Kinds of Stroke

Researchers have found that different kinds of strokes are more likely to occur at different times of day, perhaps because of the body's natural clock.

Differences in Circadian Variation of Cerebral Infarction, Intracerebral Haemorrhage and Subarachnoid Haemorrhage by Situation at Onset (The Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry)

Three types of stroke all had two peak periods during the day: in the morning and in the evening. But the researchers, led by Dr. Shinichi Omama of Iwate Medical University in Japan, found that the peaks were not uniform.

Occurrence of the most common type of stroke, for example, in which blood flow to the brain is cut off, peaked in the morning. Occurrence of the two other kinds, which involve bleeding in the brain or, more rarely, at its surface, peaked in the afternoon. The researchers reviewed first-time strokes among about 13,000 people from 1991 to 1996.

Bleeding and clotting strokes have similar triggers, the researchers said, leading to questions about why the occurrence would vary with the hour of the day. Some research has shown that the blood is more prone to clotting in the morning, which may promote the second type of stroke and inhibit the first. The study also found that, over all, strokes are least likely to occur during sleep because blood pressure, a trigger, is lower then. Still, low blood pressure is also a trigger for clotting strokes.

হৃদরোগীদের বিমান যাত্রা

ইন্টারনেট নিউজ

অন্যান্য বিষয়ের বিধিনিষেধের তুলনায় বিমান যাত্রায় হৃদরোগে আক্রান্ত্র রোগীদের বেলায় শিথিলতা আছে। যারা প্রথমবারের মতো হার্ট এ্যাটাকে আক্রান্ত হয়েছেন এবং বিমান যাত্রার পূর্বমুহূর্তে সুস্থ আছেন, তারা অবশ্যই বিমানে আরোহণ করতে পারবেন। তবে যাদের হৃদরোগের উপসর্গ-বুকে ব্যথা, শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা আছে তাদের জন্য বিমান যাত্রা ক্ষতিকর বা বিপদজনক হতে পারে। তবে বিমান যাত্রার নিতান্তই প্রয়োজন হলে অবশ্যই হৃদরোগ বিশেষজ্ঞের মতামত নিতে হবে। হৃদরোগীরা, বিমানে ওঠার আগেই (অন্যান্য যাত্রাতেও) তার প্রয়োজনীয় হৃদরোগের ওষুধপত্র একটি করে হলেও সাথে নিতে ভুলবেন না। যাদের স্প্রে ব্যবহার করতে হয়, তাদের তো সব সময়ই তা সাথে রাখতে হবে।

ইন্টারনেট ব্যবহার করে দ্রুত স্ট্রোকের চিকিৎসা

বিশ্বের উন্নত হাসপাতালে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক প্রদত্ত স্ট্রোকের আধুনিক চিকিৎসা ইন্টারনেটের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন পরীক্ষা পদ্ধতি ব্যবহার করে রিমোট এলাকার জনগনকে প্রদান করা সম্ভব বলে সংশ্লিষ্ট গবেষকগণ জানিয়েছেন। আমেরিকার জর্জিয়ায় ৮টি রুরাল হাসপাতালে ১৯৯৪ রোগীকে এই পদ্ধতিতে চিকিৎসা প্রদান করা হয়। এই পদ্ধতি REACH (Remote Evaluatioin for Acute Ischaemic Stroke) নামে অভিহিত। এই পদ্ধতিতে ৩০ রোগীর শতকরা ৬০ ভাগকে ক্লট ডিজলভিং ইস্যু প্লাজমিনোজেন এ্যাকটিভেটর (+PA) ২ঘন্টারও কম সময়ে প্রদান করা সম্ভব হয়। অপর পক্ষে শতকরা ২৩ ভাগ রোগীকে ৯০ মিনিট বা তারও কম সময়ে চিকিৎসা প্রদান করা সম্ভব হয়। REACH - এর মাধ্যমে প্রদত্ত চিকিৎসা ও সরাসরি হাসপাতালে প্রদত্ত চিকিৎসার ফলাফলে তেমন কোন পার্থক্য পরিলক্ষিত হয়নি। এ সংক্রান্ত তথ্য সেপ্টেম্বর ২০০৫ সংখ্যা Stroke - এ প্রকাশিত হয়েছে। REACH - এর মাধ্যমে রোগীদের দ্রুত চিকিৎসা প্রদান করা সম্ভব হয়। যা স্ট্রোকের চিকিৎসায় অত্যাধিক গুরুত্বপূর্ণ বলে মন্তব্য করেছেন জর্জিয়া মেডিক্যাল কলেজের নিউরোলজি বিভাগের চেয়ারম্যান ও গবেষণা কর্মের প্রধান ডাঃ ডেভিড হেস (MCG, Augusta, USA; www.mcg.edu)

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি বছর স্ট্রোকে আক্রান্ত ৭ লাখ রোগীর শতকরা ৮০ ভাগ রক্ত জমাট বাধাজনিত স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়। কিন্তু এর মধ্যে স্বল্পসংখ্যক রোগীকে +PA সহযোগে চিকিৎসা প্রদান করা সম্ভব হয়, বিলম্বে চিকিৎসা শুরু করার কারণে। অবশ্য স্ট্রোক টিমের স্বল্পতা ও প্রাপ্যতা এর জন্য বহুলাংশে দায়ী। ডাঃ হেম - এর মতে যদিও ৩ ঘন্টার মধ্যে +PA প্রদান করতে হয়। ২ ঘন্টা বা তারও কম সময়ের মধ্যে চিকিৎসা শুরু করা সম্ভব হলে আশাব্যঞ্জক ফল লাভ সম্ভব। REACH পদ্ধতির উদ্ভাবক স্যাম ওয়াং বর্তমানে MCG - এ অধ্যয়নরত দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র। এই পদ্ধতির জন্য রিমোট এলাকায় পোর্টাবল স্টেশন থাকা প্রয়োজন। এই পদ্ধতিতে কম্পিউটার ব্যবহার করে ইন্টারনেটের মাধ্যমে সর্বক্ষনিকভাবে স্ট্রোক বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা সম্ভব। প্রদেশভিত্তিক স্ট্রোক প্ল্যান তৈরি করার জন্য , আমেরিকান হার্ট এ্যাসোসিয়েশন - এর সাথে কাজ করে যাচ্ছে। আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন প্রতিটি অঙ্গরাজ্যে এ পদ্ধতি চালু করতে প্রয়াস চালিয়ে যাচ্ছে।

কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপ হৃদরোগে কারণ

বিবিসি

গবেষনায় দেখা গেছে কর্মক্ষেত্রে অতিরিক্ত মানসিক চাপ পরবর্তী সময়ে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার অন্যতম কারণ। মানসিক চাপের ফলে দীর্ঘদিন স্বাস্থ্যও খারাপ থাকতে পাওে অনেকের। ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নালে প্রকাশিত এ বিষয়ক গবেষণায় ১০ হাজার সরকারি কর্মচারীর ওপর জরিপ চালানো হয়। এতে মানসিক চাপ ও মেটাবলিক সিনড্রোমের একটা সম্পর্ক রয়েছে। আর এর ফলে স্থূলতা বা ওবেসিটি ও উচ্চ রক্তচাপের আশঙ্কার কথাই মনে করিয়ে দেয়। তবে গবেষণার এই ফলাফলকে বিশেষজ্ঞরা বেশ 'ইন্টারেস্টিং' বলে আখ্যায়িত করেছেন।

মুখ্য গবেষক তরণী চন্ডলা বলেছেন, যেসব কর্মচারী ক্রনিক মানসিক চাপে ভুগছেন তাদেও মধ্যে এসব লক্ষণ অন্যদেও চেয়ে দ্বিগুণ থাকে। তাদেও নার্ভাস সিস্টেমের ওপর এর একটা বিরাট প্রভাব পড়ে। গবেষকরা হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও উচ্চ কোলেস্টেরলের অন্য রিস্ক ফ্যাক্টরগুলো যেমন সামাজিক অবস্থান, ধূমপান, শারীরিক অনুশীলনের অভাব সবকিছুই গবেষণার আওতায় আনেন। দেখা গেছে, যারা বেশি মানসিক চাপে ভোগেন তাদেও এসব রোগ হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। এ ক্ষেত্রে নারী-পুরুষে কোনো পার্থক্য নেই।

তবে আশার কথা হচ্ছে, মেটাবলিক সিনড্রোমের অধিকাংশই নিরাময় বা কিছুটা হলেও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে নেওয়া সম্ভব একেকজনের লাইফস্টাইল পরিবর্তনের মাধ্যমে।

মোটা হওয়ার রহস্য ক্যালোরি

নিউইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টির অধ্যাপক ম্যারিয়ন নেসলের মতে, কম ক্যালোরিসম্পন্ন খাদ্য গ্রহণই সব থেকে বাঞ্চনীয়। কতটুকু ক্যালোরি গ্রহণ করা হচ্ছে সেটাই আসল কথা। মার্কিন সরকার, বসে বসে খাদ্যের কাজ করতে হয় সেই শ্রেণীর পুরুষদের দৈনিক ২২০০ ক্যালোরি এবং মহিলাদের দৈনিক ১৬০০ ক্যালোরি গ্রহণের পরামর্শ দিয়েছেন। কিন্তু বাস্তবে সেই পরামর্শ কেউ মানেন না। মাথাপিছু সবাই প্রয়োজনীয় ক্যালোরির তুলনায় গড়ে ৩০০ ক্যালোরির বেশি গ্রহণ করে থাকেন।

অথচ মেদ বা মোটা হয়ে যাওয়ার (Obesity) সমস্যাটা সহজ অঙ্কের হিসেব। এখানে ঘুরেফিরে একটাই উত্তর আসে। যার নাম ক্যালোরি। মোটা হওয়ার প্রথম সুত্রটা হলো আপনার এনার্জির জন্য যেটুকু খাদ্যের একান্তই প্রয়োজন তার বাড়তি যা কিছুই খাবেন সেটাই চর্বিতে রূপান্তরিত হয়ে যাবে। ধরুন, আপনার বরাদ্ধ ক্যালোরি দৈনিক ২০০০। আপনি যদি প্রতিদিন এর মাত্র ৫ শতাংশ বেশি ক্যালোরি গ্রহণ করেন তাহলে দাঁড়াবে এই যে, আপনি দৈনিক বাড়তি ১০০ ক্যালোরি নিচ্ছেন। সেটা এক গ্লাস আপেলের জুসের আকার হোক, কি আমিষের আকারে হোক, কি চর্বির আকারে হোক। আপনি যদি কায়িক পরিশ্রম করে কিংবা হাঁটাহাঁটি বা ব্যায়াম করে শরীর থেকে বাড়তি ১০০ ক্যালোরি ঝেড়ে না ফেলেন তাহলে প্রতিদিন ১০০ ক্যালোরি জমতে জমতে এক বছরে আপনার শরীরে জমা হবে ৩৬৫০০ ক্যালোরি । অন্যকথায় শরীরের এক পাউন্ড ওজন যেহেতু মোটামুটি ৩৫০০ ক্যালোরির সমান তাই আপনার শরীরে জমবে বাড়তি ১০ পাউন্ডের মতো ওজন। অর্থাৎ আপনার ওজন বাড়বে ১০ পাউন্ড। সোজা কথায় একজন ব্যাক্তি যে পরিমাণ ক্যালোরি খরচ করে তার তুলনায় প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে বাড়তি ক্যালোরি জমিয়ে জমিয়ে শেষে মোটা হয়ে যায়।

সুতরাং মোটা হওয়ার বিড়ম্বনা থেকে বাঁচতে হলে ক্যালোরি গ্রহণ ও খরচের ব্যাপারে সজাগ থাকুন। কম ক্যালোরি যুক্ত খাবার খান।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৬ উপলক্ষ্যে HCF - এর কার্যক্রম

ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন - এর সহযোগী সদস্য হিসেবে আগামী রবিবার ২৪ সেপ্টেম্বর ২০০৬ বিশ্ব হার্ট দিবস উদ্‌যাপন উপলক্ষ্যে **হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ** নিম্নলিখিত কর্মসূচী গ্রহণ করেছে।

- নিউজলেটার 'হৃদয়ের চিঠি' - এর বিশেষ সংখ্যা প্রকাশ
- শহরের বিভিন্ন স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের অংশগ্রহণে চিত্রাংকণ প্রতিযোগিতা
- শহরে এবং বিভিন্ন উপজেলায় সুদৃশ্য রঙ্গিন পোষ্টারিং
- লিফলেট প্রকাশ এবং বিতরন
- ২৪ সেপ্টেম্বর সকাল ০৯:০০ অংশগ্রহণকারীদের মাঝে ক্যাপ ও টি-শার্ট বিতরণ
  ০৯:৩০ সমাবেশ ও র‍্যালী ।
  প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত থাকবেন মাননীয় জেলা প্রশাসক জনাব মোঃ মিজানুর রহমান।
- চিত্রাংকণ প্রতিযোগীতার বিজয়ীদের মাঝে পুরস্কার ও সনদ পত্র বিতরণ দেয়া হবে।

WHFnews

Unhealthy lifestyles

Unhealthy diets, smoking and physical inactivity are the leading causes of cardiovascular diseases. These unhealthy lifestyles are more and more adopted at early age.

Children and tobacco

The younger a person begins to smoke, the greater the risk of eventually contracting smoking caused diseases. Half of the young people who continue to smoke will die from smoking.

The overwhelming majority of smokers begin tobacco use before they reach the age of ten. Even in low and middle-income countries there is a high percentage (over 30%) of children who smoke their first cigarette before aged 10: in Ghana, Guyana, India, Jamaica and Poland.

Among 13-15 year-olds, 30% and over of boys are smokers in the Russian Federation, Ukraine, Bolivia and Chile. Concerning the girls of the same age the higher percentage (>30%) are in Argentina, Chile and Ukraine.

Environmental Tobacco smoke

Children exposed to second-hand smoke suffer from many of the diseases of active smoking. 700 million children, almost half of all children worldwide, live in a home of a smoker, constituting a substantial public health threat. In Argentina, 68% of children are exposed to passive smoking at home.

To improve its public image, the tobacco industry has recently become active in smoking prevention programmes for young people. These programmes portray smoking as an adult decision, and that young people should wait until they are grown up to decide to smoke. Since young people aspire to be young adults, this type of message may actually make smoking more appealing to youth.

Children and inactivity

A child's normal behaviour is to be energetic and active. The urban environment often provides few opportunities for activity. Furthermore, the television and computer culture supports sedentary lifestyles with a snacking culture. Two thirds of children worldwide are also insufficiently active for their health.

•In Europe only 3 countries offer at least 2 hours per week of physical education courses.

In the US, the daily participation in high school physical education classes dropped from 42% in 1991 to 29% in 1999 (CDC, Physical Activity and Good Nutrition: At a Glance. 2002)

Physical activity (PA) declines significantly with age during adolescence. The current obesity epidemic is caused largely by an environment which discourages physical activity. (Annu.Rev Public Health 2001. 22:309-335).

Under-nutrition remains an important public health issue, Obesity and under-nutrition should be tackled simultaneously without the expense of decreasing international commitment on the other problem.

There are strong links within unhealthy lifestyles: Children who are physically inactive double their risk of becoming obese. Furthermore, children who are doing more physical activity are likely to be less numerous to smoke (Boreham, L ,A et al, 1997). Schools are becoming less and less a healthy environment. They are not protecting children of unhealthy foods, even most of them are not offering the choice of healthy meals. Furthermore, they are not offering enough physical education.

Editorial Note

Dear Reader

We'r happy to present the regular issue of "HridoyerChithi". It is a small endeavor from us to provide you compile & updated information on cardiovascular diseases and its management. We will appreciate your thoughtful comments on the Newsletter to enrich the publication.

Thanks and regards.

Editorial Board

Editor

Dr. Triptish Chandra Ghose - +8801711750674

Quality Analyzer

Cary Christopher Rozario - +8801712196707

HridoyerChithi

Heart Care Foundation, Comilla, Bangladesh.
A Center for Cardiac Care, Prevention, Rehabilitation and Research.
398, Maternity Road, Badurtala, Comilla -3500, Bangladesh.
Tel & Fax + 880 81 71430
e-mail: hcf_comilla@yahoo.com
www. heartcarefoundationcb.org

WORLD HEART FEDERATION®