

## Top 10 Superfoods

Several dietitians were asked for their favorite heart-protective foods. Here's the list of the 10 superfoods that may help lower your risk of developing heart disease:

1. **Sardines** -- great source of omega-3 fatty acids and niacin.
2. **Mackerel** -- another source of omega-3 fats and the antioxidant mineral selenium.
3. **Walnuts** -- good source of good fats.
4. **Tofu** -- shown to reduce LDL cholesterol.
- 5 & 6. **Plums/prunes** -- good source of fiber, iron and the antioxidant beta-carotene.
7. **Oatmeal** -- low on glycemic index and an instant boost of fiber.
- 8 & 9. **Kidney beans/chickpeas** -- low-fat, high in soluble fiber and low on the glycemic index.
10. **Barley** -- combats constipation, good source of iron and other minerals.

These are wonderful foods to make a festive holiday dinner!

The Next **World Heart Day**

On 30 September 2007

Will Focus On

Healthy  
families  
&  
communities

www.worldheartday.org  
www.heartcarefoundationcb.org

এনার, নিউইয়র্ক।

### বিশ্বে উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত মানুষ বাড়ছে

বিশ্বে মোট জনসংখ্যার ৩৩% হাইপারটেনশনে আক্রান্ত হবে ২০২৫ সালের মধ্যে। চিকিৎসা বিশেষজ্ঞেরা এ আশঙ্কা ব্যক্ত করেছেন। উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক লোকের সংখ্যা ২০০০ সালে ছিল ১শ' কোটি। উল্লেখ্য যে, উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশনের কবল থেকে রক্ষা পাবার উপায় থাকা সত্ত্বেও ২০০০ সালে সারা বিশ্বে অনেক লোকের মৃত্যু হয়েছে হৃদরোগ বা পক্ষাঘাতে আক্রান্ত হয়ে। নিউ অর্লিন্সে জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত টিউলেন ইউনিভার্সিটি স্কুলের শিক্ষক ড. জিয়াং হি বলেছেন, ২০২৫ সালে সারা বিশ্বে উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক লোকের সংখ্যা দাঁড়াবে ১৫৬ কোটি আর এর অধিকাংশেরই বসবাস হবে উন্নয়নশীল বিশ্বে।

উল্লেখ্য যে, সারা বিশ্বে প্রতিবছর যত লোকের মৃত্যু হচ্ছে এর ৩০% আক্রান্ত হচ্ছে কার্ডিওভাস্কুলার রোগে। জানা যায়, ২০০০ সালে উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্তদের ৩৩ কোটি ৩০ লাখ ছিল উন্নত বিশ্বের এবং দরিদ্র বিশ্বের ছিল ৬৩ কোটি ৯০ লাখ।

ইন্টারনেট হেল্থ নিউজ

### শ্বাসকষ্ট থেকে হৃদরোগ

বক্ষব্যাধি এবং হৃদরোগ বিষয় দুটো একদম আলাদা। যদিও এক বৃকের পিছরেই সব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ একে অন্যের সঙ্গে জড়িয়ে ধরে আছে। বক্ষ ব্যাধি থেকে অনেক সময় হৃদযন্ত্র আক্রান্ত হতে পারে। ফুসফুসের এমফাইসিমা নামে একটি রোগ রয়েছে, যা দেখা দিলে প্রচণ্ড শ্বাসকষ্ট হয়। এই এমফাইসিমা রোগটি অনেকদিন ধরে আস্তে আস্তে ফুসফুসে তৈরি হতে থাকে এবং শেষ পর্যায়ে ফুসফুসের রক্তনালীগুলোর মধ্যে বাধা বাড়িয়ে দিতে থাকে। এই বাধা বৃদ্ধি শেষ পর্যায়ে হৃদযন্ত্রের ডান দিকের অংশের কাজে ব্যাঘাত ঘটিয়ে হার্ট ফেইলিউর সৃষ্টি করে।

অতিরিক্ত ধূমপানের কুফলে ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিসের সঙ্গে সঙ্গে এমফাইসিমা দেখা দিতে পারে। তাই ধূমপানের অভ্যাস আজই পরিত্যাগ করুন। জন্মগত কারণে যদি রক্তে আলফা ওয়ান এন্টি ট্রিপসিনের অভাব থাকে তাহলে ও এমফাইসিমা দেখা দিতে পারে। তবে আমাদের দেশে ধূমপান এবং পরিবেশ দূষণের ফলেই ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিস হয়ে অথবা বহুদিনের অনিয়ন্ত্রিত হাঁপানির ফলে ফুসফুসে এমফাইসিমা দেখা দিলে থাকে। যদি কোনো ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিসের অথবা এমপাইসিমার

রোগীর পাশে পানি আসে, বুক ধড়ফড় করে, লিভার ফুলে বড় হয়ে পেটের ডান দিকে চাপ দিলে ব্যাথা করে, শ্বাসকষ্ট বেড়ে যায়, তাহলে ধেও নিতে হবে যে রোগীর হৃদযন্ত্রের ডান দিকের অংশ বিকল হয়ে ফেইলিউর দেখা দিয়েছে। এই ফেইলিউরকেই আমরা করপাল মোনেল বলে থাকি। সব কথার বড় কথা, যদি আপনি ধূমপায়ী হয়ে থাকেন তবে আজই ধূমপান ছেড়ে দিয়ে অধূমপায়ী হয়ে সুস্থ জীবনযাপন করুন। হাঁপানির আজকাল খুবই উন্নত চিকিৎসা বেরিয়ে গেছে। সেই উন্নত চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করে আপনার হাঁপানিকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন। মনে রাখবেন - প্রতিরোধ রোগের চিকিৎসার চেয়ে উত্তম। এমফাইসিমা তৈরি হবে না। কারণ করপাল মোনেল এখন একটা শ্বাসকষ্ট ঘটত হৃদরোগ, যা সারাতে চিকিৎসক হিমশিম খান।

Readers Digest "Healing Powers of Tears"

### কান্না - স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী

কান্নার রোগ নিরাময় শক্তি রয়েছে এবং তা স্বাস্থ্যের জন্যে ভাল। বিজ্ঞানীদের মতে হাসি যেমন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, রক্তচাপ কমাতে পারে তেমনি কান্নার অনুরূপ অনেক স্বাস্থ্যগত উপকারিতা রয়েছে। তাছাড়া হাসি এবং কান্নার উদ্দীপনা মস্তিষ্কের একই অঞ্চল থেকে উৎসারিত হয়। ফ্লোরিডার অ্যারোনটিকাল ইউনিভার্সিটির স্নায়ু মনোবিজ্ঞানীরা কান্না নিয়ে গবেষণা করেছেন এবং দেখেছেন যে, জরিপে শতকরা ৮৫ ভাগ নারী এবং শতকরা ৭৩ ভাগ পুরুষ কান্নার পর বেশ ভাল এবং উৎফুল্ল বোধ করেছেন। গবেষকদের মতে, কান্না মানসিক চাপ দূর করে মনকে শুধু হালকাই করে না বরং ক্রন্দনকারী সহানুভূতি লাভ করে স্বস্তিও খুঁজে পায়। মিনোসোটা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নায়ুবিজ্ঞানী উইলিয়াম ফ্রে কান্না বিষয়ক এক গ্রন্থে (Crying : The mystery of tears) উল্লেখ করেন যে, কান্নার ভেতর দিয়ে আমরা আমাদের আবেগকে বুঝতে পারি এবং ইতিবাচক পদক্ষেপ নিতে পারি। অন্যদিকে অবদমিত কান্নার ফলে শোক, ক্ষোভ এবং রাগ মনের গভীরে দানা বাঁধে। আবেগ অবদমনের ফলে রক্তচাপ, হৃদরোগ এমনকি ক্যান্সারের মত রোগের ঝুঁকি প্রবণতা গবেষণা তথ্যে রয়েছে। স্নায়ু মনোবিদ ডি লুকা'র মতে, আমাদেরও সবারই কান্নার প্রবণতা রয়েছে এবং এই বিশেষ আবেগের অবদমন স্বাস্থ্যের জন্যে ভালো নয়। তাই কান্না পেলে - কাঁদুন।

## Lowered Risk = Longer Life

Coronary heart disease (CHD) is often thought of as a disease that strikes middle-aged and older men. However, statistics show that CHD is also the leading killer of American women aged 25 and older. And many women aren't aware of this fact. Indeed, according to a 2000 American Heart Association (AHA) survey, fewer than 10 percent of women think they are at risk for heart disease, believing breast cancer is the bigger health threat. The truth? While one in 30 women die of breast cancer, one in two die of heart disease or stroke. The good news is sensible habits, like a healthy diet and exercise, go a long way toward decreasing your risk for heart disease. Unfortunately, an AHA survey done this year, which sought to understand women's habits, revealed that 75 percent of women do not make healthful choices when it comes to the foods they eat and physical activity. These days, it seems, women are too occupied trying to find balance in their busy lives to spend additional time on diet and fitness. Clearly, many women lack knowledge and understanding about their most serious health threat.

-----

### HRT Alternatives: There's Hope

For years, women have been told that hormone replacement therapy (HRT) would protect their hearts, their bones and their youthfulness. But recent news reports about risks associated with HRT have left many women confused -- and concerned. For many, keeping fit and eating well may not seem as easy as popping a pill. However, these lifestyle changes can help keep women in optimal health long before menopause approaches, which can help ease -- if not alleviate -- the long-term problems of osteoporosis and heart disease. So, although you may not be affected by the recent news about HRT, you shouldn't become complacent about your health. Osteoporosis, cancer, and heart disease affect both women and men, now at an increasingly younger age. Find out what you should be doing to achieve a healthier lifestyle, as well as a more comfortable menopause.

-----

### Simply Delicious: Tomato Melt can be good for heart

Thinking for the heart? *Mmmm...* a simple yet savory sandwich doesn't get any better than this tomato melt. The combination of sizzling cheese and firm tomato is perfect, and one that you won't feel guilty about!

#### Ingredients

2 slices low-sodium whole-wheat bread  
2 1/2 oz. low-fat or nonfat cheese of choice  
4 tomato slices

#### Directions

Top bread with cheese and tomato slices and broil until cheese begins to melt. Serve.

Makes one serving. Nutritional values per serving: 270 calories, 7g fat (4.0g sat), 23g protein, 30g carbohydrate, 4g fiber, 15mg cholesterol, 310mg sodium and 5g sugar.

-----

### Protect ur Heart with superfoods!

Blueberry oatmeal muffins... Apple wedges with peanut butter... Mediterranean vegetables... Steamed salmon... Rainbow fruit salad with walnuts... Sound good? Believe it or not, these are just some of the foods that can help you lose weight and protect against heart disease. With February designated as Heart Month and 60 percent of American adults overweight or obese (obesity is a major risk factor for heart disease), now is the perfect time to find out exactly how certain edibles can enhance how you look and feel.

-----

### Keeping stress levels in check reduces complications in heart disease patients

Heart disease patients who reduce their stress levels may have fewer heart attacks and need heart surgery less often than patients who don't. The findings of a recent study suggest that including stress management as part of routine treatment for heart disease may reduce the long-term risk of complications for some patients. The study compared 94 men with heart disease who over a 4-month period were assigned to either stress management training, aerobic exercise class, or standard care. The stress management programme was designed especially for heart disease patients and took into account general information on heart disease, its risk factors and stress-lowering techniques. In the 5-year follow-up, the group that had followed the stress management programme were less likely to need heart surgery, such as a bypass operation, than those in the standard care group. More surprisingly, the men in the stress management group needed fewer heart operations than those in the exercise group. When looking at healthcare costs, the hospitalisation and medical costs of the patients in the stress management group were lower over the 5-year period than those of the patients in the standard care group, despite the additional cost of the stress management training. The researchers concluded that stress management training added value to standard care of heart disease patients.

-----

#### 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**

