Edition No. 20 December 15, 2006 to January 14, 2007

SEASONS GREETINGS

The board of the HCF wishes you seasons greetings & a prosperous New Year 2007.

Dr. Abu Ayub Hamid
President

Dr. Triptish Chandra Ghose
Secretary General

Heart Care Foundation, Comilla, Bangladesh

The Next World Heart Day

On 30 September 2007

Will Focus On

Healthy families & communities

www.worldheartday.org
www.heartcarefoundationcb.org

উচ্চ রক্তচাপ কমাতে ম্যাগনেশিয়াম খান

উচ্চ রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে ম্যাগনেশিয়ামের বড় ভূমিকা রয়েছে। জাপানে জাতীয় হৃদরোগ কেন্দ্রের এক গবেষণাতে এ তথ্য পাওয়া যায়। উক্ত গবেষণাতে ৬০ জন উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত প্রত্যেককে প্রতিদিন ৪৮০ মিলিগ্রাম করে ম্যাগনেশিয়াম আট সপ্তাহ ধরে খাবারে দেয়া হয়। দেখা যায় তাদের সিস্টোলিক রক্তচাপ ৫.৩ মি.মি. পারদ কমেছে এবং ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ ২.৭ মি.মি. পারদ কমেছে। এই গবেষণা থেকে সিদ্ধান্তে আসে যে উচ্চ রক্তচাপ কমাতে ম্যাগনেশিয়ামের ভূমিকা রয়েছে। সবুজ শাক-সবজি, সীম, ডাল, আলু, আম, সুপারি, গম, জোয়ার, বাজারাতে প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেশিয়াম আছে। তাই উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য এটা একটা বাড়তি সুবিধা।

থিমপার্কের বাহনগুলো হতে পারে ভয়াবহ স্বাস্থ্য সমস্যা

থিমপার্কের দ্রুতগামী বাহনগুলো আপনার ভয়াবহ স্বাস্থ্য সমস্যা এমনকি কখনো মৃত্যুর কারণও হয়ে দাঁড়াতে পারে। সম্প্রতি এক গবেষণার পরে বিজ্ঞানীরা বলেছেন, থিমপার্কের বাহনগুলো থেকে সমান্য বমিবমি ভাব থেকে হার্টস্ট্রোক হতে পারে। পূর্বে ফ্লোরিডায় ডিজনিল্যান্ডে এক দূর্ঘটনায় প্রাণ হারিয়েছে একটি শিশু। চিকিৎসকরা বলেছেন, কিছু কিছু রাইড আছে যা একটি শিশু কিংবা দুর্বল মানুষের জন্য ভয়াবহ স্বাস্থ্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।
গবেষকরা আরো বলেছেন, থিমপার্কের প্রতি আকর্ষণ মানুষের মাদকের আকর্ষণের মতই। গবেষকরা বলেছেন, দুইভাবে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। প্রথমতঃ নিরাপত্তাজনিত এবং দ্বিতীয়তঃ স্বাস্থ্যজনিত। নিরাপত্তাজনিত সমস্যা আমরা সিটবেল্ট এবং স্টিডকনর্ভাটারের মাধ্যমে সমাধান করতে পারলেও ভয়াবহ স্বাস্থ্য ঝুঁকিকে কোনো ভাবেই রোধ করতে পারি না। এর জন্য একমাত্র উপায় থিমপার্কে যে সমস্ত রাইড মনে ভয় সৃষ্টি করে তাতে রাইডের চিন্তা বাদ দেয়া। গবেষকরা জানিয়েছে থিমপার্কের বাহনগুলোর মধ্যে রোলার কোস্টার, মেরি-গো-রাউন্ড, স্পেস রাইড, ফ্লাইং বোট ইত্যাদি বাহনগুলো জনপ্রিয় কিন্তু সত্য হলো এই রাইডগুলোই স্বাস্থ্যের জন্য সর্বাপেক্ষা ঝুঁকিপূর্ণ। এই রাইডগুলো মানুষের অরগানের ওপর প্রভাব বিস্তার করে। এক্ষেত্রে একাধিক স্বাস্থ্যসমস্যা জড়িত থাকে। মানুষ এডভেঞ্চার এবং বিনোদনের জন্য এই রাইডগুলো বেছে নিলেও তারা জানে না এই ঘটনার কি ভয়াবহ বিক্রিয়া তাদের ভেতরে। বিশ্বে প্রতি বছর অসংখ্য মানুষ বিভিন্ন রাইডে চড়ে বা চড়তে গিয়ে মারা যায়।
দ্রুতগামী রাইডগুলো মানুষের কেন্দ্রীয় নার্ভকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয় এবং সামগ্রিক অসুস্থতার লক্ষণ ফুটে উঠে। প্রাথমিক অবস্থায় এই ঘটনা ঘটলেও বিপত্তি পরবর্তী ধাপে। সেখানে মানুষের স্নায়ুতন্ত্র বিকল হয়ে পড়ে এবং হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। পাকস্থলির আলসার বাড়িয়ে দেয়। দ্রুতগামী রাইডগুলোতে আরোহনকালীন সময়ে মানুষের এড্রিনাল গ্লান্ড থেকে এড্রিনালের প্রবাহ বেড়ে যায়। অনেকক্ষেত্রেই দেখা যায় দ্রুতগামী রাইডগুলো মানুষের জন্মগত রোগকে উস্কেদেয় এবং কখনো দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে খাদ্য

রোগ নির্ণয়ে শরীরে এনিমিয়া অর্থাৎ রক্তস্বল্পতা আছে কি না তা নিশ্চিত হওয়া জরুরী। কেননা রক্তে হিমোগ্লোবিনের স্বাভাবিক মাত্রা হ্রাসের দরুন সৃষ্ট লক্ষণের সঙ্গে সাদৃশ্য রয়েছে আরও কিছু অসুখের। নিম্নে কিছু উপসর্গের দিকে দৃষ্টি দেয়া যাক:

- দেহ-মনে ক্লান্তি (অবসন্নতা বা দুর্বলতা)
- বুকে ধুঁক-ধুঁকুনি
- শারীরিক পরিশ্রম বা মানসিক চাপে শ্বাসকষ্ট, মাথা ঘোরা, অস্পষ্ট দেখা, অনিদ্রা, ক্ষুধামন্দা
- হাত-পায়ের আঙ্গুল অবসভাব ইত্যাদি।

উপরের লক্ষণগুলো সবই কিন্তু এনিমিয়ার লক্ষণ। আবার হৃদরোগ, মানসিক সমস্যা, পেটের অসুখসহ বিভিন্ন রোগের হতে পারে তদরূপ সমস্যা। আর তাই, রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসায় কারোর এনিমিয়া হয়েছে সর্বপ্রথমে তা নিরূপণ করা খুবই জরুরী।
এনিমিয়া প্রতিরোধক খাদ্যসমূহের মধ্যে উল্লেখযোগ্য খাবার হলো: মাছ, মাংস, ডিম, সয়াবিন, কাঁচকলা, কচু, মটরশুটি, শিমের বিচি, টাটকা সবুজ ও লালশাক, ফুলকপি, সিরিয়্যাল, ডাল, বাদাম, পেস্তা, কিশমিশ, কুল, খেঁজুর ইত্যাদি।

হৃদরোগের চিকিৎসার পরে বিপদমুক্ত যেভাবে থাকা যায়

আকস্মিক হৃদরোগে মৃত্যু যে কোন হৃদরোগীর ক্ষেত্রে ঘটবে, এমন কিন্তু নয়। তবে কারও বয়স যদি ৪৫ বছর বা তার বেশি হয়, সঙ্গে তার যদি হৃদরোগজনিত সমস্যার ইতিহাস থাকে, এ রকম মানুষের অবশ্যই অত্যন্ত সাবধান হওয়া উচিত। জীবনযাত্রার মানকে কঠোরভাবে সংযত করতে হবে। তবেই তার শারীরিক সমস্যা কিছুটা লাঘব করা সম্ভব হয়। এই বয়সের মানুষেরা অবশ্যই নিয়মিত রক্তচাপ, সুগার ও কোলেস্টেরল পরীক্ষা করাবেন। আপাতত সুস্থ বোধ করলেও, কখনই এসব উপদেশ এড়িয়ে যাওয়া উচিত নয়।

প্রতিটি রোগীর ডাক্তারের কাছ থেকে নিজের স্বাস্থ্য তথা রোগ সম্বন্ধে বিশদ জানার অধিকার আছে। আকস্মিক হৃদরোগ এড়ানোর জন্য নিম্নের উপসর্গগুলো জেনে নিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

- হৃদরোগের উপসর্গ সমূহ:
- নিঃশ্বাসে কষ্ট অথবা পা ফোলা
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- Echocardiogram এর অস্বাভাবিক রিপোর্ট
- অস্বাভাবিক ECG রিপোর্ট
- বুক ধড়ফড় করা
- Holter পরীক্ষাতেও অস্বাভাবিকতা।

উপরের যে কোন ২টি উপসর্গ যদি উপস্থিত থাকে, তবে তৎক্ষণাৎ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। কারও যদি সাম্প্রতিক সময়ে হার্ট অ্যাটাক হয়ে থাকে বা ডাক্তারি পরীক্ষায় আপনার হার্টের পরিস্থিতি সন্তোষজনক না হয়ে থাকে, তবে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন ও তার পরামর্শ মেনে চলার জন্য নাম নথিভুক্ত করুন। বর্তমানে বিভিন্ন স্থানে হৃদরোগ পূণর্বাসন কেন্দ্র স্থাপন হচ্ছে। হৃদরোগ পরবর্তী জীবনধারার নিয়মনিতি এ সমস্ত পূণবার্সন কেন্দ্র হতে সংগ্রহ করা যায়।

পুরুষের বন্ধ্যাত্ব হার্ট অ্যাটাকের অগ্রিম বার্তা বহন করতে পারে

বিশ্ব এখন হৃদরোগে কাতর। স্বাস্থ্য ব্যবস্থা ও মানুষের সাধারণ স্বাস্থ্যের যতটা উন্নতি হচ্ছে, তার চেয়েও দ্রুতহারে হৃদরোগ বিশেষতঃ হার্ট অ্যাটাক বেড়ে চলছে। উন্নত দেশের জনগণ থেকে শুরু করে বাংলাদেশের মতো দেশ, যার জনসাধারণ কেবল উন্নতির স্বপ্ন দেখে, তাদেরকেও বিপুল সংখ্যায় হার্ট অ্যাটাকে মরতে হচ্ছে। একইভাবে বন্ধ্যাত্বও (পুরুষের) বেড়ে চলছে। আমাদের দেশের প্রায় ১০% পুরুষ বন্ধ্যাত্ব আর আশ্চর্যজনক হলেও সত্য যে, পুরুষের বন্ধ্যাত্বেও সঙ্গে হার্ট অ্যাটাক হবার হার ও হার্ট অ্যাটাকের তীব্রতার সম্পর্ক রয়েছে। পুরুষের বন্ধ্যাত্ব (যৌনক্রিয়ায় অক্ষমতা), হৃদপিন্ডের রক্তনালীতে প্রতিবন্ধকতা তৈরি হওয়া বা হার্ট অ্যাটাক হবার মতো মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুঁকির প্রায় ২ বা ৩ বছর দেখা যায়। তাই যে সব পুরুষ হৃদরোগের ঝুঁকির মধ্যে আছেন এবং অন্যদের বন্ধ্যাত্ব দেখা দেবার পর অতিসত্বর হৃদরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন। পুরুষাঙ্গ যথেষ্ট উত্তেজিত না হওয়াটা মূলত রক্তনালীর সমস্যা। আর অন্যান্য রক্তনালীর সমস্যার সঙ্গে সম্পৃক্ত। পৃথিবীতে ৩২২ মিলিয়ন পুরুষ এ সমস্যায় ভুগছে। এটি বয়স, হৃদরোগের ঝুঁকিসমূহ (পারিবারিক ইতিহাস, দৈহিক স্থূলতা, ধূমপান, শারীরিক শ্রমবিমূখতা, ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ ও রক্তের কোলেস্টেরলের অসামঞ্জস্য) ইত্যাদির সঙ্গে একই সুতোয় গাঁথা। হৃৎপিন্ডের রক্তনালীর অসুখ হয়েছে এমন পুরুষের ৭৫% বন্ধ্যাত্বে ভূগছে। যাদের হৃৎপিন্ডের একটি রক্তনালীতে প্রতিবন্ধকতা তৈরি হয়েছে তাদের ২২%, যাদের দুটিতে প্রতিবন্ধকতা তৈরি হয়েছে তাদের ৫৫% এবং দুয়ের অধিক রক্তনালীতে প্রতিবন্ধকতা তৈরি হয়েছে তাদের ৬৫%-এর উপরে বন্ধ্যাতের সমস্যায় আক্রান্ত। আর বন্ধ্যাত্ব ও হৃদরোগ আছে এমন পুরুষের ৯৩% বলেছেন যে, তাদের গায়ে ২ বছর আগে অ্যানজিনা হয়েছিল।

Boys at greater risk of high blood pressure

Health problem in adolescence sets the stage for later complications

Adolescent boys are far more likely to suffer high blood pressure than girls in the same age group, setting the stage for other health problems such as hypertension as they get older, researchers reported on Monday.

“The reason remains a mystery but it could be hormonal. We think it may have something to do with the onset of puberty in boys,” said Dr. Kaberi Dasgupta, lead author of the study and a physician at McGill University Health Center in Montreal.

Men are usually more prone to hypertension — chronically elevated blood pressure that can lead to heart disease — than women. But this is the first study to highlight gender differences in blood pressure among adolescents.

Researchers hope it could lead to more effective measures to prevent hypertension among young adult males.

The five-year study looked at 614 boys and 653 girls in Montreal secondary schools.

Over the course of the study it found that the risk of systolic blood pressure (SBP) — the larger of the two numbers that comprise a blood pressure reading — increased annually by 19 percent for boys but remained stable for girls.

It also pointed to a lack of exercise and a sedentary lifestyle as increasing the risk of higher SBP for both boys and girls. “Even after adjusting for differences in body weight, the more frequently a child engaged in active behavior, the lower the likelihood of developing higher systolic blood pressure levels,” Dasgupta said.

“The more hours that the kids spent in sedentary behaviors — sitting at a computer, playing video games, being on the Internet, watching television — the more risk of having higher systolic blood pressure,” she added.

The results of the study are published this week in Circulation: Journal of the American Heart Association.

The researchers are members of GENESIS, a Canadian group that explores gender differences in cardiovascular disease.

Letter To The Editor

From The President of Bangladesh Cardiac Society

Dear Dr. Triptish Chandra Ghose

I do highly appreciate your endeavor for dissemination of medical information for treatment and prevention of heart diseases. This bi-lingual Newsletter will be of great help for readers in general and related medicos in particular. I am personally benefited by your communication.

I hope this publication will go a long way for public health education in the country.

Prof. Dr. KMHS Sirajul Haque
Professor & Chairman
Department of Cardiology
Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University, Shahbag, Dhaka

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