Edition No. 21

January 15, 2007 to February 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

হৃদরোগের ঝুঁকি কমে চকলেটে

চকলেট প্রেমীদের জন্য দারুণ সুখবর দিয়েছেন যুক্তরাষ্ট্রের জন্য হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা। প্রতিদিন ছোট্ট ১টি করে চকলেট হৃদরোগ বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেকটাই কমিয়ে দিতে সক্ষম। চকলেট রক্তের প্লাটিলেট-এর ওপর অ্যাসপিরিনের মতো কাজ করে। অর্থাৎ রক্তকে জমাট বাঁধতে বাধা দেয়। জন হপকিন্স ইউনিভার্সিটির স্কুল অব মেডিসিনের গবেষক ডিয়ান বেকার জানান, চকলেট ব্যবহৃত কোকো বিনের জৈব রাসায়নিক প্রভাব প্লাটিলেটের রক্ত জমাট বাঁধার ক্ষেত্রে অনেকটা অ্যাসপিরিনের মতোই কাজ করে। হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে এমন ১২শ' লোকের ওপর গবেষণাটি চালানো হয়। এতে অংশ নেন অতিরিক্ত চকলেট খান - এমন ১৩৯ ব্যক্তি। প্রকৃতপক্ষে রক্তের প্লাটিলেটের ওপর অ্যাসপিরিনের প্রভাব জানতেই গবেষণাটি চালানো হয়। পরীক্ষা শুরুর আগে স্বেচ্ছাসেবীদের নিয়মিত ব্যায়াম করতে বলা হলেও ধূমপান, চা-কফি, কমলার জুস এবং চকলেট খেতে মানা করা হয়। তবে বলা বাহুল্য, অনেকেই এতসব নিয়ম-কানুন মানতে পারেননি। অ্যাসপিরিন পরীক্ষা না হলেও এদের ব্লাড টেস্ট করেন বেকার। গবেষকরা দুই গ্রুপের রক্তই চুলের মতো চিকন এশটি প্লাস্টিকের নালীর মধ্যে প্রবাহিত করেন। তারা দেখেন, চকলেটসেবীদের প্লাটিলেটগুলো অন্যদের তুলনায় অনেক ধীরে জমাট বাঁধছে।

গানের মধ্যে হৃদসুস্থ্যতা

<u>বিটোফেনের সঙ্গীতের মুর্ছনা কি সুখের পরশ বুলায় অসুখ শরীরে ও মনে?</u>

উইলিয়াম কনগ্রিভ লক্ষ্য করেছিলেন, "বর্বর বুকের দয়া ও সহানুভূতির কোমল সুর তুলতে পারে সঙ্গীত।" সেই তিন'শ বছর আগেও অনেকেই সঙ্গীতের হিতকরী গুণ লক্ষ্য করেছিলেন। প্লেটো, পিথাগোরাস, এরিস্টোটল - এঁরা সবাই এর জয়গান গেয়েছেন। সঙ্গীত কিভাবে শরীরকে প্রভাবিত করে? এখনও তা রহস্য। তবে হাভার্ডের গবেষণা থেকে দেখা যায়, মিষ্টি, কোমল, উদ্দীপক সঙ্গীত যা শ্রোতার শিরদাঁড়ায় শিহরণ জাগায়, এটি মগজের এমন অঞ্চলকে উদ্দীপ্ত করে যে অঞ্চলটি খাদ্য, যৌনতা ও নেশার ওষুধের মতো শাক্তিশালী তাড়নায় সাড়া জাগায়।
ঐতিহ্য এক কথা আর বিজ্ঞান অন্য কথা। তবে বিশ শতকের পরীক্ষা-নিরীক্ষায় দেখা যায়, সঙ্গীত শরীর ও মনকে করে শিথিল। দুটো সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে দেখা যায়, সঙ্গীত শুনলে রক্তচাপ ও হৃদযন্ত্রেও কাজকর্ম উন্নত হয়। নিউইয়র্কের বিজ্ঞানীরা দেখেছেন সঙ্গীত কিভাবে অপাশেনের রোগীদের ওপর প্রভাব ফেলে। ৪০ জন চোখে ছানি পড়া রোগী, যাঁদের গড় বয়স ৭৪ , এরা এই গাবেষণায় স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে অংশগ্রহণ করেন। অর্ধেক রোগীকে সাধারণ পরিচর্যা নিতে বলা হলো, অন্যরাও একই পরিচর্যা গ্রহণ করলেন তবে অপারেশনের আগে, অপারেশনের সময় এবং এর পরে হেডফোন দিয়ে সঙ্গীত শুনলেন। সার্জারির এক সপ্তাহ আগে প্রতিজনের ছিল স্বাভাবিক রক্তচাপ, ১৪০/৯০-এর নিচে। উভয় দলেই গড় রক্তচাপ ছিল ১২৯/৮২।
উভয় দলেরই অপারেশনের ঠিক আগে রক্তচাপ উঠে দাঁড়াল ১৫৯/৮২, হৃদস্পন্দনহার বাড়াল ১৭ টি স্পন্দন প্রতি মিনিটে। যেসব রোগীর অপারেশনের সময় চারপাশ ছিল নিঃশব্দ, এঁরা অপারেশনের পুরো সময় উচ্চরক্তচাপেই ছিলেন। যাঁরা সঙ্গীতের মূর্ছনা শুনলেন, এঁদের রক্তচাপ দ্রুত নেমে এলো, রিকভারি হাড়েরও নিচু থাকল, গড় রক্তচাপ হ্রাস ছিল ৩৫/২৪। সঙ্গীত যাঁরা শুনছিলেন এঁরা বললেন, তাঁরা অপারেশনের সময় অনেক ভাল বোধ করেছেন।
চোখের সার্জারি শরীরের ওপর চাপ ফেলে। হার্ট এ্যাটাকেও চাপ হয়। উইসকনসিনের একটি স্টাডি থেকে দেখা গেছে, মিউজিক হৃদরোগীদের জন্য উপকারী। ৭২ ঘন্টার মধ্যে হার্ট এ্যাটাক হয়েছে এমন পঁয়তাল্লিশ রোগীর ওপর পরীক্ষা চলল। সব রোগীই ছিলেন ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিটে তবে তাঁদের নিদানিক অবস্থা ছিল স্থিতিশীল। কিছু কিছু রোগীকে ক্লাসিক্যাল মিউজিক শোনানো হলো, আবার কয়েকজন পেলেন রুটিন পরিচর্যা। ২০ মিনিটের ট্রায়ালে সবাইকে ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করা হলো। যখনই মিউজিক শুরু হলো, যে রোগীরা সঙ্গীত শুনছিলেন এঁদের হৃদঘাত কমে এলো, শ্বসনহার কমল এবং হৃদপিন্ডের অক্সিজেন চাহিদা কমে গেল। মিউজিক বন্ধ করে দেয়ার পরও এর হিতকরী প্রভাব টিকে থাকল এক ঘন্টা। মিউজিক যেমন মনে শান্তি দিতে পারে, তেমনি বিরক্তিও আনতে পারে। এ দুটো গবেষণা থেকে বোঝা গেল, সঠিক সঙ্গীত দেহমন শিথিল করে।
আজকাল কনসার্টে উচ্চঃস্বরে যে মিউজিক হয়, বরং এতে শরীরের ক্ষতি হয়। কোনো গান শুনলে যদি মন শান্ত হয়, ভালো লাগে, সেটি শুনুন। এজন্য বিজ্ঞানী হতে হবে না, যন্ত্রপাতি দিয়ে হৃদঘাত ও রক্তচাপ মাপতে হবে না। হিতকরী প্রভাব পড়বেই শরীরে। নাট্যকার জোসেফ এডিসন সঙ্গীতকে বলেছেন, 'মরণশীল জীবের জন্য সবচেয়ে হিতকরী জিনিস।'

When it comes to chocolate, give in to the dark

Bestow your sweetheart with a heart-healthy treat this Valentine's Day

Linda, a 38-year-old mother of three, was so anxious to lose weight she promised to follow any meal plan the doc recommended. "But can I still have my chocolate?" she pleaded.

A noted New York cardiologist wanted to know what to say when his patients ask him which chocolate to eat for their hearts.

Chocolate is certainly one of the "it" foods of the moment, with numerous studies praising the sweet stuff for its heart-loving goodness. Not only do we have more kinds of chocolate bars than ever to choose from, there's chocolate soup and even chocolate pizza. It's only a matter of time before someone bathes in it!

But can the sweet stuff that's synonymous with Valentine's Day really protect your heart and fit into a weight-loss program? Well, yes, but not all chocolate is the same.

If you're going to indulge on Feb. 14 or any other day, go for the purest dark chocolate you can find. That's the kind loaded with flavonoids — antioxidant chemicals that help prevent cell damage, reduce clot formation and improve blood sugar levels. The cacao plant, which is what chocolate is made from, contains the same antioxidants — including catechins and phenols — found in red wine, apples, onions and grapes.

Look for bars with at least 60 percent cocoa solids (some brands of dark chocolate contain as much as 75 percent). Milk chocolate has fewer flavonoids than dark, and white chocolate has almost none.

As an added treat, chocolate also contains caffeine and other chemicals that help boost mood and may ease women's premenstrual symptoms.

We don't yet know the exact amount of chocolate to eat for maximum health effect, but three-quarters of an ounce provides an equal amount (400 milligrams) of antioxidants as a glass of red wine. As my friend Jim said at his 40th birthday party while he toasted guests with red wine and chocolate cake, "Cheers! Antioxidants never tasted so good."

Moderation is key

But don't overdo it every day. One-third of an ounce of chocolate — that's about two squares of a bar — can satisfy a craving without blowing your diet.

Dark chocolate can be loaded with calories, saturated fat and sugar. An ounce has about 150 calories. And it isn't necessarily the best source of flavonoids, either. You can get similar antioxidants from vegetables, fruits and whole grains. Unlike chocolate, they are low-fat, low-cholesterol, high-fiber and caffeine-free. Still, the type of fat in chocolate, called stearic acid, does not seem to raise blood cholesterol levels the way animal fats do.

For chocolate lovers who want permission to make a Valentine's Day treat into a daily dose of chocolate year-round, moderation is key. Here are some figure-friendly ways to get your daily chocolate fix:

- Sprinkle some chocolate chips in a bowl of oatmeal or cereal.
- Nibble on a few chocolate pieces with cottage cheese and fruit.
- Smear a little chocolate spread on whole-grain bread or crackers with sliced banana.
- Dip celery, fruit or cut-up vegetables in a chocolate fondue.

When you get a craving, it's better to satisfy it with one of these suggestions than to deny yourself chocolate altogether. If you deprive yourself all day, you might end up gorging on a whole bar just before bed.

As researchers continue to explore the ways dark chocolate is good for your heart and your head, rest assured that you can indulge a bit this Valentine's Day and still enjoy a guilt-free holiday.

Food & Recipes

This is good for your Heart

Spanish Omelet

Ingredients

1 small onion
2 Tbsp. fresh parsley
3/4 cup liquid egg substitute
1 medium potato (5-6 oz.)
1/2 Tbsp. olive oil

Directions

Peel and cut the potato into cubes. Cook in boiling water for about 12 to 15 minutes until tender, but not too soft; drain in colander and set aside. Chop onion and parsley. Heat a nonstick skillet with olive oil to medium high heat. Sauté the onions for about 2 to 3 minutes and then add the cooked potatoes and cook for another 2 to 3 minutes. Add the liquid eggs and parsley to the pan and lower heat to medium. Cook 2 to 3 minutes until eggs are set. Serve immediately.

Nutritional values per serving: 310 calories, 7g fat (1g sat.), 245mg sodium, 39g carbohydrate, 4g dietary fiber, 7g sugar and 22g protein.

This recipe is:

- Low in Fat (approximately 30% or less calories from fat).
- Low in Sodium (approximately 800 milligrams or less of sodium).
- Low in Cholesterol (approximately 100 milligrams or less of cholesterol).

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