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 গুকোজ 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।

Global warming might hurt your heart

Some doctors warn soaring temperatures may hike cardiovascular disease

Global warming may be melting glaciers and forcing polar bears onto land, but doctors warn it could also affect your heart.

"If it really is a few degrees warmer in the next 50 years, we could definitely have more cardiovascular disease," said Dr. Karin Schenck-Gustafsson, of the department of cardiology at Sweden's Karolinska Institute.

It's well-known that people have more heart problems when it's hot.

During the European heat wave in 2003, there were an estimated 35,000 deaths above expected levels in the first two weeks of August. In France alone, nearly 15,000 extra people died when temperatures soared. Experts say much of that was due to heart problems in the elderly worsened by the extreme heat.

Like rust on a car

The hardening of the heart's arteries is like rust developing on a car, said Dr. Gordon Tomaselli, chief of cardiology at Johns Hopkins University. "Rust develops much more quickly at warm temperatures and so does atherosclerosis," said Tomaselli, who is program chair at the American Heart Association.

In higher temperatures, we sweat to get rid of heat. During that process, blood is sent to the skin where temperatures are cooler, which opens up the blood vessels. In turn, the heart rate rises and blood pressure drops. That combination can be dangerous for older people and those with weakened cardiovascular systems.

Extreme events like the recent devastating fires in Greece may complicate the problem. The increasing number of forest fires that have swept through Southeast Asia in the last decade have also brought a spike in heart disease, experts say.

But because there are so many scientific uncertainties about climate change, like how fast it will occur, or what other factors, such as pollution levels or natural phenomena, might affect it, doctors are unsure what exactly to prescribe.

In addition, there are too many unknowns in connecting global warming and heart disease to make predictions about how many more people will have heart problems in the future.

Other factors may also make climate change more dangerous, such as the fact that in the future the majority of the world's population is expected to live in cities. With concrete skyscrapers, fewer trees and pollution spewed from factories and cars, cities are at least a few degrees hotter than surrounding rural areas.

Doctors also suspect pollution, which is expected to get worse with climate change, contributes to heart disease. They think that when the lungs are irritated by tiny airborne contaminants, that could set off a bad reaction in the heart.

"A lot of cardiovascular risk could be avoided by targeting the urban heat effect," said Diarmid Campbell-Lendrum, a climate change expert at the World Health Organization. Although some European countries have put heat warning systems into place to alert people when they might be at increased risk, more needs to be done, Campbell-Lendrum said.

Still, higher temperatures won't be bad news for everyone. "Skiers aren't going to like it, but warmer weather could encourage some people to exercise more and actually improve their health," said Dr. John Cleland, a heart failure specialist at the University of Hull in Britain.

নিয়মিত ব্যায়ামে যদি ওজন না কমে

অতিরিক্ত ওজন কমানোর জন্য শরীরে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা রাখে ব্যায়াম। কিন্তু অনেকের ক্ষেত্রে ব্যায়াম করেও ওজন কমে না। তাই বলে এটি ঘাবড়ানোর কারণ নয়। ব্যায়াম করার ফলে যদিও ওজন কমে না তথাপি শরীরিক দৃঢ়তাপ্রাপ্ত হয়। অরল্যান্ডের রিপ্লি লাইফ স্টাইল ইনস্টিটিউটের গবেষকরা ২০০ মোটা মহিলাকে নিয়ে একটি গবেষণা করেন। দেখা যায় যে, যারা শারীরিক দিক শক্তিশালী তাদের সিআরপি - এর মাত্রা কম থাকে। এই সিআরপি হৃদরোগ এবং উচ্চরক্তচাপের সঙ্গে জড়িত। অপরদিকে যারা অলস দিন যাপন করে তাদের এই সিআরপি বেশি থাকে। যখনই আপনি বসে বসে সময় কাটান, পরিশ্রম করেন না, তখন শরীরে একটি প্রদাহ প্রক্রিয়া চলতে থাকে। এটি যদি চলতে দেয়া হয় তবে তা হৃদরোগের সৃষ্টি করে। তাই ব্যায়াম করে যান যদিও ওজন না কমে।

আপনি কি মোটা?

অতিরিক্ত ওজন বা স্থুলত্ব বা মোটা আধূনিক জীবন-যাপনের অন্তরায় স্বরূপ। অতিরিক্ত ওজনের ফলে স্বাভাবিক আয়ুষ্কাল গড়ে ৯ বছরের মত কমে যায়। এছাড়া অতিরিক্ত শারীরিক ওজন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস (টাইপ II), উচ্চ রক্তচাপ, মাত্রাতিরিক্ত চর্বি এবং স্ট্রোকের অন্যতম কারণ এবং অতিরিক্ত ওজন এসমস্ত রোগে মৃত্যুর ঝুঁকিও বহুলাংশে বাড়িয়ে দেয়। আপনি যদি হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি কিংবা হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তবে সহজেই তা দু'ভাবে যাচাই করা যায় - কোমরের মাপ ও বি এম আই। ব্যাপক নিরীক্ষায় দেখা যে, অতিরিক্ত ওজন, বি.এম.আই. এবং হৃদরোগের মৃত্যুর হার ওতপ্রতো ভাবে জড়িত। সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, স্বাভাবিকের চেয়ে যাদের ওজন বেশি তাদের বি.এম. আই বেশি এবং তাদের হৃদরোগে মৃত্যুর হারও বেশি।

কোমরের মাপ - সার্বিক স্থুলতার পাশাপাশি তলপেটে চর্বির আধিক্য হৃদরোগের ঝুঁকি নিরুপনে অধিক গুরুত্ব রাখে। এই তলপেটের চর্বি কোমরের মাপের সাহায্যে নির্নয় করা যায়। আপনার ঝুঁকি ক্রমশ বাড়বে - মহিলা হিসেবে কোমরের মাপ ৮৮সে.মি. থেকে অধিক হলে এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে ১০২সে.মি. থেকে অধিক হলে।

√ < ১০২সে.মি. (৪০ইঞ্চি) > ✕

√ < ৮৮সে.মি. (৩৬ইঞ্চি) > ✕

বি.এম.আই. / BMI (Body Mass Index) অবশ্যই ২৭ বা তার কম রাখা উচিত।
BMI নিচের ফরমূলা দ্বারা বের করা যায় :-

$$BMI = \frac{\text{Wt. in kg.}}{(\text{Ht. in Metre})^2} \qquad \frac{\text{কিলোগ্রাম ওজন}}{(\text{মিটারে উচ্চতা})^2}$$

বি. এম. আই. / **BMI**	**শারীরিক ওজন**	**ঝুঁকির মাত্রা**
১৮.৫ বা এর কম	কম ওজন	-
১৮.৫ থেকে ২৪.৯	স্বাভাবিক ওজন	-
২৫.০ থেকে ২৯.৯	বেশি ওজন	সামান্য বেশী
৩০.০ থেকে ৩৪.৯	মোটা	বেশী
৩৫.০ থেকে ৩৯.৯	মোটা	খুব বেশী
৪০.০ বা এর বেশী	খুব বেশি মোটা	মারাত্মক

নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম ও খেলাধূলা এবং সমন্বিত খাদ্যভ্যাস আপনাকে অতিরিক্ত ওজন জনিত (Obesity) রোগ থেকে মুক্ত রাখতে পারে। । আর এভাবেই আগামী প্রযন্মকে হৃদরোগের ভয়াবহ ঝুঁকি থেকে মুক্ত রাখা সম্ভব।

ভবিষ্যতে আপনার হার্ট এ্যাটাকের সম্ভাবনা কত?

আগামী ১০ বছরে আপনার/আপনাদের হার্ট এ্যাটাক হবে কি না জানিয়ে দিচ্ছে বিশেষ ধরনের **স্কোর SCORE** (Sysetmatic coronary risk evaluation) সিস্টেম। সম্প্রতি স্কোর ক্যালকিউলেটরের সাহায্যে জানিয়ে দেওয়া হচ্ছে আগামী দশ বছরে একজন মানুষের হার্ট এ্যাটাকের রিস্ক কতটা। এই স্কোর সিস্টেমের মাধ্যমে আপনি আপনার ভবিষ্যতের ঝুঁকি সহজেই এড়াতে সক্ষম হবেন।

পিতা-মাতার দায় সন্তানের ওপর

হেলথ ডে নিউজ অবলম্বনে

ধূমপান শুধু ধূমপায়ীদের জন্যই ক্ষতিকর নয়, যারা তার আশেপাশে থাকেন তাদের জন্যও সমান ক্ষতিকারক। বিশেষ করে যেসব শিশুর পিতামাতা ধূমপান করেন তাদের ক্ষতি হয় বেশী।

সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব শিশু ধূমপায়ীদের কাছাকাছি থাকে, তাদের ফুসফুস-ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে তিনগুণ। পরবর্তী জীবনের শ্বাসজনিত অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে। সেই তুলনায় যেসব শিশু ধূমপানমুক্ত পরিবেশে বেড়ে উঠে তাদের জীবন হয় সুন্দর, রোগমুক্ত এবং আশংকামুক্ত।

ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নালের অনলাইন ইস্যুতে এ বছর প্রকাশিত এই গবেষণায় ইউরোপের ১০টি দেশের ১ লাখ ২৩ হাজারেরও বেশী লোকের কাছ থেকে তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে। এদের সবাইকে প্রায় সাত বছর ধরে গবেষণায় রাখা হয়।

অন্য গবেষণাগুলোর চেয়ে এই গবেষণাটির পার্থক্য এখানেই যে, এক্ষেত্রে ফলাফল নির্ধারণের আগে কোন রকম অনুমান নির্ভর তথ্য বিশ্লেষণের আগে যতটুকু সম্ভব তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে। গবেষকরা বলেছেন, যাদের মা-বাবা ধূমপান করতেন কোন এক সময়ে তাদের মধ্যেও ফুসফুস-ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৩ দশমিক ৬ ভাগ বেশী থাকে অন্যদের তুলনায়। আর এদের অধিকাংশই অধূমপায়ী। শুধুমাত্র ধূমপায়ী পিতামাতার সঙ্গে বড় হওয়ার দোষেই এদের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার আশংকা শতকরা ৩০ ভাগেরও বেশী। এমনকি আগে ধূমপান করতেন এমন বাবা-মায়ের সন্তানদের ক্ষেত্রেও ঝুঁকির মাত্রা একই। বড় কথা সেকেন্ডহ্যান্ড ধূমপান শিশুদের মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেওয়ার এক অন্যতম হাতিয়ার।

মার্কিন এনভায়রনমেন্টাল প্রটেকশন এজেন্সির পরিসংখ্যান অনুযায়ী সেকেন্ডহ্যান্ড ধূমপানের ফলে প্রতিবছর যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় ৩ লাখ শিশু শ্বাসজনিত সংক্রামণের শিকার হয়। অ্যাজমা আক্রান্ত ১০লাখ শিশুও এর উর্ধ্বে নয়।

সেকেন্ডহ্যান্ড ধূমপান অরো বেশী ভয়াবহ হওয়ার কারণ হলো শিশুদের হৃদরোগজনিত হঠাৎ মৃত্যু বা Sudden death। বর্তমানে এই আশংকার কথা বিবেচনা করে অধিকাংশ দেশ সেকেন্ডহ্যান্ড ধূমপানের বিষয়ে আইন প্রণয়ন করছে। ইতালিতে কিছুদিন আগে বার ও রেস্টুরেন্টসহ প্রকাশ্য স্থানে ধূমপান নিষিদ্ধ ঘোষণা করা হয়েছে। নিউইয়র্ক এবং আরো কিছু শহরেও একইরকম নিষেধাজ্ঞা আরোপ করা হয়েছে। আইন করে কারো ঘরে ধূমপান বন্ধ করা সম্ভব নয়। তবে বাবা-মা ইচ্ছে করলে সন্তানের কারণে ধূমপানের অভ্যাস ছেড়ে দিতে পারেন।

World Heart Day's Activities of HCF

Before World Heart Day

Date: Friday, 28 September 2007
Venue: Hall Room of Rotary Club of Comilla.
A Speech Competition on World Heart Day Theme "Team Up for Healthy Hearts" among the Rotaractors & Interactors. The program jointly organized with the Rotary Club of Comilla, RI Dist. 3280.

On the World Heart Day

Date: Sunday, 30 September 2007; Venue: Town Hall Auditorium
Chief Guest: Md. Monjurur Rahman (Deputy Commissioner, Comilla). The activities will be - Rally (With colorful Banner, Poster, Leaflet, T-Shirt,); Scientific Seminar; Prize giving ceremony; Free Heart Camp.

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®