

হৃদরোগ এবং উচ্চ রক্তচাপ

হৃদরোগ কী?

হৃৎপিণ্ড থেকে দেহের সকল অংশে রক্ত বয়ে নিয়ে যাওয়া (ধমনী) ও আবার ফেরত যাওয়ার (শিরা) জন্য যে নাড়ী সেই ধমনী ও শিরার মধ্যে দিয়ে রক্ত সঞ্চালন করার জন্য আমাদের দেহের একটি শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান হৃৎপিণ্ডের প্রয়োজন। ধমনীগুলো যদি আটকে যায় বা ভঙ্গুর হয়ে যায়, যথেষ্ট পরিমাণে রক্ত হৃৎপিণ্ডে ফেরত না যায় তবে হৃৎপিণ্ড দুর্বল হয়ে যায়। এবং হৃৎপিণ্ড যদি খুবই দুর্বল হয়ে যায়, তবে এটি রক্ত ভালভাবে সঞ্চালন করবে না এবং এটিকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে হবে।

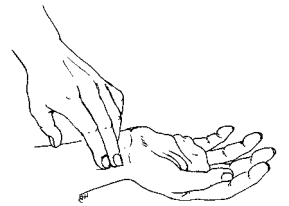
যেহেতু রক্তের মাধ্যমে সারা দেহে অক্সিজেন এবং পুষ্টি উপাদান বাহিত হয়, রক্ত চলাচল ও হৃৎপিণ্ডের সমস্যা সারা দেহকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এটি জল সঞ্চালন ব্যবস্থার মতো: যদি পাম্পটি অতি ব্যবহৃত হয় তবে তা অকেজো হয়ে যেতে পারে; যদি এটি দুর্বল হয় তবে সব ঘরে জল পৌঁছাবে না; নলগুলো যদি কিছু জমে বন্ধ হবার যোগার হয় তবে কম পরিমাণে জল বের হবে; এবং যে ঘরগুলো জল পাবে না সেখানে অসুস্থতার পরিমাণ বেড়ে যেতে পারে।

ধমনী ও শিরার সমস্যা ও হৃৎপিণ্ডের ভিতরে থাকা ভালভগুলোর সমস্যাকে হৃদরোগ বলা হয়। সাধারণ হৃদরোগের (কার্ডিওভাসকুলার রোগও বলা হয়) মধ্যে আছে:

- ধমনী শক্ত হয়ে যাওয়া (আর্টারিওস্ক্লেরোসিস): হৃৎপিণ্ড থেকে সারা দেহে রক্ত বহন করার ধমনীগুলো যখন শক্ত, সরু, বা আটকে যায়—বেশীরভাগ সময়েই অতিরিক্ত অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার কারণে—তখন যথেষ্ট পরিমাণে রক্ত হৃৎপিণ্ডে ফেরত যেতে পারে না।
- কনজেষ্টিভ হার্ট ফেইলিয়ার: যখন হৃৎপিণ্ড ভালভাবে রক্ত সঞ্চালন করার জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী না হয়, তখন তাকে হার্ট ফেইলিয়ার বলা হয়। এর ফলে ব্যক্তির ক্ষতি হয় কারণ রক্তের যেখানে যাওয়া প্রয়োজন সে সব জায়গায় যেতে পারে না। দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে স্বল্প পরিমাণে রক্ত বাহিত হবার ফলে ব্যক্তিটি খুব সহজেই ক্লান্ত হয়ে যায়। ভাল রক্ত চলাচলের অভাবে পা ফুলে যেতে পারে এবং ফুসফুসে জল জমতে পারে।



আমাদের সারা দেহের মধ্যে রক্ত সঞ্চালন করতে হৃৎপিণ্ড দিন রাত্রি কাজ করে। আপনার গলার পাশে বা কজির উপর আঙ্গুল রেখে আপনার দৃঢ় হৃদ স্পন্দন শুনুন।



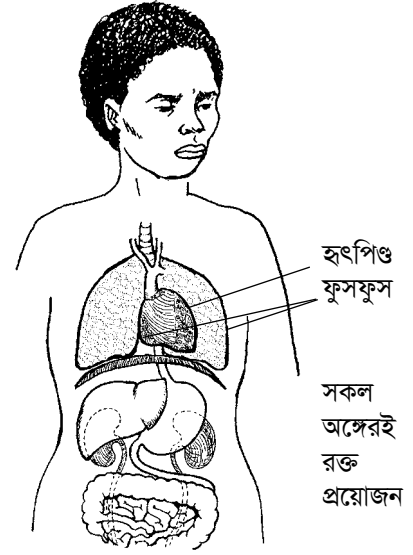
- হার্ট এ্যাটাক: যখন হৃৎপিণ্ডের মধ্যে রক্ত প্রবাহ আঁটকে যায়, তখন হৃৎপিণ্ডের পেশীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং সঠিকভাবে কাজ করার ক্ষেত্রে খুবই দুর্বল হয়ে পড়ে। এটি একটি জরুরী অবস্থা (পৃষ্ঠা ১৯)।
- স্ট্রোক: যখন মস্তিষ্কের মধ্যে রক্ত প্রবাহ আঁটকে যায় বা যখন রক্ত নালী নামে ডাকা একটি ছোট নালী মস্তিষ্কের মধ্যে ফেটে যায় তখন মস্তিষ্কের ক্ষতি হয়। এটি একটি জরুরী অবস্থা (পৃষ্ঠা ২০)।
- বাতজনিত হৃদরোগ: যখন বাতজনিত জ্বর একটি শিশুর হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি করে তখন এটি হয়ে থাকে (পৃষ্ঠা ২২)। ঔষধ বা অস্ত্রোপচার এক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।
- সদ্যজাতের হৃৎপিণ্ডের সমস্যা: একটি শিশু যখন তার হৃৎপিণ্ডে একটি ফুঁটো বা অন্য কোন ত্রুটি নিয়ে জন্ম গ্রহণ করে তখন তা এমন সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে যা একমাত্র অস্ত্রোপচারের মাধ্যমেই সারানো যায়। এগুলোকে হৃৎপিণ্ডের ত্রুটি বলা হয়। (পৃষ্ঠা ২৩)।

হৃৎপিণ্ড দেহের ভিতর দিয়ে রক্ত বাহিত করে।

বুকের বাঁ পাশে থাকে হৃৎপিণ্ড। হৃৎপিণ্ড ছোট ছোট নলের মধ্যে দিয়ে সারা দেহে রক্ত বাহিত করে আবার হৃৎপিণ্ডে ফেরত পাঠায়। হৃৎপিণ্ড রক্ত পাম্প করা বন্ধ করলে ব্যক্তিটি মারা যাবে। দেহের ভিতর দিয়ে রক্ত চলাচল করাকে সঞ্চালন বলা হয়।

নলগুলোকে বলা হয় রক্ত নালী। দুই ধরনের রক্ত নালী থাকে: হৃৎপিণ্ড থেকে বিভিন্ন অঙ্গ ও দেহের অন্যান্য অংশে যাওয়া নালীগুলোকে ধমনী বলা হয়, আর শিরাগুলো রক্তকে আবারও হৃৎপিণ্ডে বয়ে নিয়ে যায়। রক্ত যখন ফুসফুসের মধ্যে দিয়ে যায় তখন তা আমাদের নিশ্বাস নেয়া বাতাস থেকে অক্সিজেন নিয়ে যায়।

হৃৎপিণ্ডের আকার আপনার মুঠিবদ্ধ হাতের সমান। এটি কয়েকটি কামরায় বিভক্ত ঘরের মতো। রক্ত এক কামরা (প্রকর্ষ) থেকে অন্যটিতে খোলে ও বন্ধ হয় এমন দরজার (ভালভ) মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়। হৃৎপিণ্ডের যে ভালভগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে বা ভালভাবে কাজ করে না সেগুলো হৃৎপিণ্ডের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।



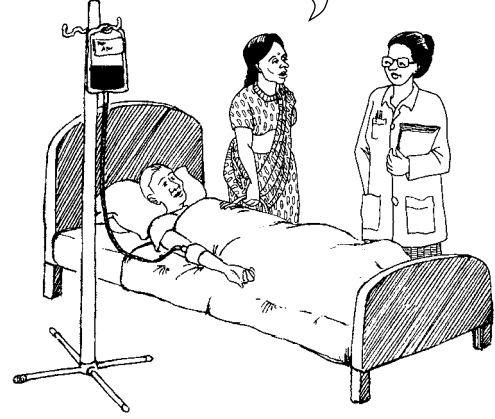
কার হৃদরোগ হবার সম্ভাবনা বেশী?

বেশীরভাগ হৃদরোগই কোন লক্ষণ দেখানোর অনেক আগে থেকেই অনেক সময় ধরে ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পেতে থাকে। কিন্তু যেহেতু কোন কোন অবস্থা থেকে প্রায়শই হৃদরোগের সৃষ্টি হয় তাই একজন ব্যক্তির মধ্যে এই অবস্থাগুলোর ২টি বা তার বেশী দেখা দিলে ব্যক্তিটির মধ্যে যে আগামী কয়েক বছরের মধ্যে হৃদরোগ দেখা দেবে তার পূর্বাভাস করা সহজ:

- প্রতিবার মাপার সময়ে রক্তচাপ ১৪০/৯০ এর বেশী থাকলে
- অতিরিক্ত ওজন হলে
- ডায়াবেটিস থাকলে
- ধূমপান করলে
- ৫৫এর বেশী বয়সী পুরুষ হলে বা ৬৫এর বেশী বয়সী নারী হলে

এই অবস্থায়ুক্ত ব্যক্তিদেরকে তাদের রক্তচাপ মাপতে এবং ডায়াবেটিস এবং কোলেস্টেরল-এর মাত্রা পরীক্ষা করায় স্বাস্থ্যকর্মীরা উৎসাহ দিতে পারে। (পৃষ্ঠা ১৬ দেখুন)।

আপনি হৃৎপিণ্ডের সমস্যাগুলোকে কমিয়ে ফেলতে পারেন, এবং যে সমস্যাগুলো ইতোমধ্যে আপনার আছে সেগুলোর উন্নতি করতে পারেন। ধূমপান বন্ধ করুন, ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করান, কম পরিমাণে লবণ এবং কম পরিমাণে প্রক্রিয়াজাত 'জঞ্জাল' খাবার খান, আরও বেশী শরীর চর্চা করুন, এবং আপনার মানসিক চাপ কমান। এই পরিবর্তনগুলো আপনার হৃৎপিণ্ডকে সাহায্য করবে। আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন এবং রক্ত চাপ কমানো ও আপনার হৃৎপিণ্ডকে সাহায্য করার উপায় অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ৯ দেখুন।



হাট এ্যাটাক বা স্ট্রোক হলে এটি হঠাৎ হয়েছে বলে মনে হতে পারে, কিন্তু হৃদরোগ প্রায়শই আপনার তরুণ বয়সে শুরু হয় এবং যতই সময় যায় এর অবস্থা অধিকতর খারাপ হতে থাকে।

হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস

ডায়াবেটিসযুক্ত অনেক ব্যক্তিরই হৃৎপিণ্ডের সমস্যা রয়েছে। যে সব অবস্থাগুলো হৃদরোগ হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে সেগুলো ডায়াবেটিসের সাথে প্রায়ই দেখা যায়: উচ্চ রক্ত চাপ, উচ্চমাত্রায় কোলেস্টেরল, অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি পাওয়া, এবং যথেষ্ট পরিমাণে শরীর চর্চা না করা। এর কারণে ডায়াবেটিসযুক্ত সকলেরই উচ্চ রক্ত চাপ পরীক্ষা করা উচিত এবং উচ্চ রক্ত চাপযুক্ত সকলেরই ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা উচিত। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, বেশী করে চলাফেলা করা, তামাক সেবন না করা, মানসিক চাপ কমানোর সবগুলোই অবস্থারই উন্নতি করে। আরও তথ্যের জন্য ডায়াবেটিসের উপর অধ্যায়টি দেখুন।

কিভাবে হৃৎপিণ্ড ও সঞ্চালন ব্যবস্থার পরীক্ষা করা যায়

একজন স্বাস্থ্য কর্মী নীচেরগুলোর মাধ্যমে আপনার হৃৎপিণ্ড কত ভালভাবে কাজ করছে তা পরীক্ষা করতে পারে:

- রক্ত চাপ পরীক্ষা করার (পৃষ্ঠা ৬) মাধ্যমে আপনার হৃৎপিণ্ড সারা দেহে রক্ত বহন করতে অতিরিক্ত কাজ করছে কিনা তা দেখা যায়। আপনার হৃৎপিণ্ডের সমস্যা হয়েছে বা হতে পারে বা অন্যান্য সমস্যা যা থেকে হার্ট এ্যাটাক বা স্ট্রোক হতে পারে তার একটি সতর্কবার্তা হলো রক্ত চাপের পরিমাপ সবসময়েই খুব উঁচু থাকা।

- কোলেস্টেরলের মাত্রা পরিমাপ করা। কোলেস্টেরল দেহের মধ্যে তৈরী হওয়া একটি মোম জাতীয় তরল (পৃষ্ঠা ১৬) এর কিছুটা থাকা দেহের প্রয়োজন আছে, কিন্তু এর অতিরিক্ত থাকা মানে হৃৎপিণ্ডের সমস্যা দেখা দেবে তা বুঝায়।

অন্যান্য চিহ্ন বিশেষ করে যেগুলো আপনি প্রায়ই অনুভব করেন সেগুলো একটি হৃদরোগের লক্ষণ বুঝাতে পারে:

- খুবই দ্রুত, বা খুব ধীর বা সবসময়েই পরিবর্তনশীল হৃদস্পন্দন (এ্যারিথমিয়া, পৃষ্ঠা ১৭)
- বুকে ব্যথা (এ্যাজিনা, পৃষ্ঠা ১৮)
- শ্বাসকষ্ট হওয়া বা ঘন শ্বাস হওয়া
- আপনার পায়ের পাতা ও পা ফুলে যাওয়া
- রাতে ঘুমানোর সময় সোজা হয়ে শোয়ায় অসুবিধা

হৃদরোগ রোধ করা

আমাদের খাওয়া খাবার এবং যেভাবে আমরা জীবন যাপন করি তার কারণেই বেশীরভাগ হৃদরোগ হয়। আমরা এর কয়েকটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, কিন্তু অনেকগুলোই আমাদের নিয়ন্ত্রণের মধ্যে নেই। ভাল বাসস্থান বা স্বাস্থ্যকর খাবার কি সহজলভ্য ও সামর্থের মধ্যে? কাজের বিনিময়ে ভাল বেতন পাওয়া যায় কিনা? শরীর চর্চা করা ও শিশুদের খেলার জন্য কোন নিরাপদ জায়গা আছে কিনা? চারিদিকে দূষণ বা তামাকার ধোঁয়া আছে কিনা? বর্ণবাদ, দারিদ্র, নারীদের জন্য কঠোর জীবন বা সন্ত্রাস আমাদের জীবনকে প্রতিনিয়ত মানসিক চাপের মুখে ফেলে কিনা? এই অধ্যায়ে হৃদরোগ কিভাবে কাজ করে তার ব্যাখ্যা করা হয়েছে, কিন্তু এতে কিভাবে একজন ব্যক্তি, পরিবার, এবং এলাকার জনগণ ভালভাবে ও দীর্ঘ সময় বেঁচে থাকতে হৃদরোগ রোধ করতে পারে, তাও আলোচনা করা হয়েছে।

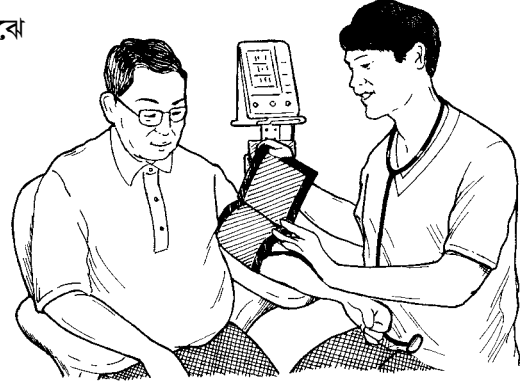


শিশুরা যদি প্রতিদিন নিরাপদে খেলতে পারে এবং খাওয়ার জন্য তারা পুষ্টির খাবার পায় তবে তাদের বয়স বাড়লে কম সংখ্যক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেবে।

উচ্চ রক্ত চাপ কী?

একজন ব্যক্তির রক্ত চাপ পরিমাপ করলে সারা দেহে রক্ত পাঠাতে এবং আবার হৃৎপিণ্ডে ফেরত পাঠাতে হৃৎপিণ্ডের কতটা বল প্রয়োগ করতে হয় তা জানা যায়। সারা দিনে শরীর চর্চা, খাওয়া, অনুভূতি ইত্যাদির উপর নির্ভর করে রক্ত চাপ ওঠা নামা করা স্বাভাবিক। কিন্তু বেশীরভাগ সময়ই উচ্চ রক্ত চাপ থাকাটা স্বাস্থ্যকর নয়। হৃৎপিণ্ড যে অতিরিক্ত কাজ করছে তার চিহ্ন হলো উচ্চ রক্ত চাপ (এটাকে হাইপারটেনশনও বলা হয়)।

মানুষের উচ্চ রক্ত চাপ থাকলে তা কমানোর মাধ্যমে তাদের আরও দীর্ঘ সময় বাঁচতে সাহায্য করা যায়। রক্ত চাপ কমানোর জন্য মাঝে মাঝে ঔষধ প্রয়োজন হয় কিন্তু উচ্চ রক্ত চাপ বেশীরভাগ সময়ই স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, কম লবন খাওয়া, এবং শরীর চর্চা করার মাধ্যমে কমানো যায়। তামাক এবং মদ খাওয়া ছেড়ে দিলেও অনেক সাহায্য হয়। এবং ব্যক্তির ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করলেও তাদের হৃৎপিণ্ডের যত্ন নেয়া হবে। রক্ত চাপ কমানো অনেক উপায় আছে (পৃষ্ঠা ৯ দেখুন)।



কোন কোন সময়ে একজন ব্যক্তির কেন উচ্চ রক্ত চাপ হয়েছে তার কোন পরিষ্কার কারণ পাওয়া যায় না। ব্যক্তির বয়স বাড়তে থাকলে ক্রমশই তাদের রক্ত চাপ বাড়তে থাকে যেহেতু তাদের ধমনীগুলো বয়সের কারণে অনমনীয় হতে থাকে। কোন কোন নারীর জন্য গর্ভধারণ রক্ত চাপ বৃদ্ধি করে। উচ্চ রক্ত চাপ বংশানুক্রমিক হতে পারে, মানে আপনার মা-বাবার বা অন্য নিকট আত্মীয়ের এই সমস্যা থেকে থাকে, তবে তা আপনার জন্য একটি সমস্যা হতে পারে।

রক্ত চাপ পরিমাপ করা

সাধারণতঃ রক্ত চাপ পরিমাপ করা হয় উপরের নগ্ন বাহুর চারপাশে কষে আঁটা ও আলাগা করা যায় এমন একটি 'কাফ'-এর মাধ্যমে, যখন আপনার স্বাস্থ্য কর্মী (বা যন্ত্রটি নিজেই) আপনার কনুইয়ের উপরের রক্ত প্রবাহের শব্দ শোনে। পাশাপাশি বা উপরে নীচে লেখা দু'টি নম্বরের মাধ্যমে রক্ত চাপের পরিমাণ প্রকাশ করা হয়। প্রথম বা উপরের সংখ্যাটি রক্ত পাম্প করতে হৃৎপিণ্ডের কতটা জোরে রক্ত ঠেলে দিতে হয় তা দেখায়। এটিকে সিস্টোলিক চাপ বলা হয়। উপরের সংখ্যাটি যদি ১৪০-এর উপরে হয় তবে তা অনেক উঁচু। দ্বিতীয় (বা নীচের) সংখ্যাটি দু'টি হৃদস্পন্দনের অন্তর্বর্তী সময়ে হৃৎপিণ্ড যখন বিশ্রাম নেয় তখন রক্ত কতটা জোরে চাপ দেয় তা দেখায়। এটিকে ডায়াস্টোলিক চাপ বলা হয়। এর সংখ্যা যদি ৯০ এর উপরে হয় তবে তা অনেক উঁচু।

রক্ত চাপের পরিমাপ (বিপি)-এর দু'টি সংখ্যা থাকে:

$BP \frac{120}{80}$

$BP 120/80$

১২০ উপরের পরিমাপ (সিস্টোলিক)

৮০ নীচের পরিমাপ (ডায়াস্টোলিক)

প্রতিবার রক্ত চাপ পরিমাপ করার সময় এর সামান্য তারতম্য হওয়াটা স্বাভাবিক।

বেশীরভাগ মানুষের জন্যই, উপরের সংখ্যাটি ১২০-এর বেশী না থাকা এবং নীচের সংখ্যাটি ৮০-এর বেশী না থাকা স্বাভাবিক এবং সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ। এর থেকে আরও কম মানের সংখ্যার রক্ত চাপ থাকাও বেশীরভাগ লোকের জন্য ভাল, কিন্তু অনেক সময় রক্ত চাপ অতিরিক্ত নীচে নেমে যেতে পারে। (পৃষ্ঠা ৮ দেখুন)।

একজন ব্যক্তি হয়তো একটি স্বাস্থ্য কেন্দ্রের ভিতরে বিচলিত হতে পারে, যার ফলে তার রক্ত চাপের পরিমাপ বেড়ে যেতে পারে। ব্যক্তিকে তার দু'পা মেঝেতে রেখে একটু বিশ্রাম নেবার সুযোগ দিন এবং আপনি তার রক্ত চাপ পরিমাপ করার সময় তাকে কথা না বলতে দিন। যদি সংখ্যাটি অনেক উঁচু মনে হয় তবে ব্যক্তিটি ক্লিনিকে থাকাকালীন একাধিক বার পরিমাপ করে দেখুন। এছাড়াও, একবার রক্ত চাপ উঁচু হবার মানে এই না যে ব্যক্তিটির রক্ত চাপের সমস্যা আছে। একবার রক্ত চাপ উঁচু পরিমাপ হলে পরিমাপের সংখ্যার উপর নির্ভর করে ব্যক্তিকে অল্প কয়েক মাস পর বা তারও আগে আর একবার পরীক্ষা করার জন্য আসতে বলুন। কিভাবে যতটা সম্ভব সঠিকভাবে কোন একজনের রক্ত চাপ পরিমাপ করা যায় তা শিখতে স্বাস্থ্য কর্মীর দক্ষতা (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।



রক্ত চাপ যখন খুবই উঁচু

১৪০/৯০-এর বেশী রক্ত চাপ নিয়মিতভাবে থাকলে তাকে উঁচু রক্ত চাপ বলে বিবেচনা করা হয়। কিন্তু একজন ব্যক্তির যদি অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তবে তার গ্রহণযোগ্য রক্ত চাপের পরিমাপ উঁচু বা নীচু হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ব্যক্তির বয়স বাড়তে থাকলে রক্ত চাপের পরিমাণ সামান্য বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক, এবং তা অন্য কোন স্বাস্থ্য সমস্যা নেই এমন ব্যক্তির জন্য কোন সমস্যা নাও হতে পারে। রক্ত চাপ যদি নিয়মিতভাবে ১৩০/৮০ এর উপরে হয় বা ক্রমশ বাড়তে থাকে তবে এটিকে ভিন্ন উপায়ে কমানোর চেষ্টা করুন (পৃষ্ঠা ৯) এবং রক্ত চাপ পরিমাপ করা অব্যাহত রাখুন ও কোন উপায়টি ভাল কাজ করে তা যাচাই করুন।

সাধারণতঃ উচ্চ রক্ত চাপযুক্ত একজন ব্যক্তি কোন লক্ষণ দেখতে পাবে না যতক্ষণ পর্যন্ত না তার রক্ত চাপ অতিরিক্ত বেশী হয়। দুর্ভাগ্যজনক যে কোন লক্ষণ না দেখা যাওয়ার মানে কোন ক্ষতি নেই তা নয়। আপনার উচ্চ রক্ত চাপ আছে কিনা তার জানার একমাত্র উপায় হলো তা পরিমাপ কর।

খুবই উচ্চ রক্ত চাপ (উচ্চ রক্ত চাপজনিত জরুরী অবস্থা)

উপরের সংখ্যাটি (সিস্টোলিক) ১৮০-এর কাছাকাছি বা তার থেকে বেশী থাকা বা নীচের সংখ্যাটি (ডায়াস্টোলিক) ১১০-এর বেশী থাকা জরুরী অবস্থা হতে পারে যদি ব্যক্তিটির মধ্যে নীচের এক বা একাধিক চিহ্ন দেখা যায়:

- মাথা ব্যথা
- ঝাপসা দৃষ্টি
- বুকে ব্যথা
- ঘন শ্বাস
- মূত্রে রক্ত, বা পাশে ব্যথা (বৃক্ক)
- খিঁচুনী

ব্যক্তিটিকে একটি ক্লিনিকে বা হাসপাতালে ভর্তি করুন যেখানে ঔষধ ব্যবহার করে ধীরে ধীরে তার রক্ত চাপ কমিয়ে আনা যাবে। অতি দ্রুত রক্ত চাপ কমালে ক্ষতি হতে পারে।

উচ্চ রক্ত চাপ এবং গর্ভধারণ

প্রতিবার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসলে স্বাস্থ্যকর্মী ও ধাত্রীরা সাধারণতঃ গর্ভবতী নারীদের রক্ত চাপ পরিমাপ করে থাকে। নারীর রক্ত চাপ গর্ভাবস্থার প্রথম ৬ মাস সময়ে সাধারণের থেকে সামান্য কম থাকাটা স্বাভাবিক ও স্বাস্থ্যকর। স্বাস্থ্যকর রক্ত চাপ সাধারণতঃ ৯০/৬০ এবং ১৪০/৯০ এর মধ্যে থাকে এবং গর্ভাবস্থায় খুব বেশী বাড়ে না। গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্ত চাপ কম রক্ত সংবাহিত করে। যার ফলে বেড়ে ওঠা শিশুর কাছে খাবার কম পৌঁছায়, ফলে শিশুটির বৃদ্ধি হয়তো খুব ধীর হতে পারে।



উপরের সংখ্যার ক্ষেত্রে রক্ত চাপের পরিমাপ ১৪০ থেকে ১৫০এর মধ্যে হলে বা নীচের সংখ্যার ক্ষেত্রে ৯০ থেকে ১০০ মধ্যে হলে হলে তা কোন ঔষধ ছাড়াই নারীটিকে বেশী করে বিশ্রাম করিয়ে ও তার বাঁ পাশে কাত হয়ে শুয়ে থাকার মাধ্যমে চিকিৎসা করা যায়। আরও গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার চিহ্নগুলোর মধ্যে আছে ঘন শ্বাস, বুকে ব্যথা, বা উচ্চ রক্ত চাপ। গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্ত চাপ প্রি-এক্সাম্পশিয়ার লক্ষণ হতে পারে, যা একটি জরুরী অবস্থা যার কারণে শিশু অকালজাত হতে পারে, রক্তক্ষরণ, খিঁচুনি, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। (গর্ভধারণ ও জন্ম অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ১৫ দেখুন)।

রক্ত চাপ কখন অতিরিক্ত নীচু?

৯০ (সিস্টোলিক) ও ৬০ (ডায়াস্টোলিক) থেকে কম রক্ত চাপকে সাধারণতঃ নীচু রক্ত চাপ হিসেবে ধরা হয়। কোন কোন ব্যক্তির নীচু রক্ত চাপে কোন সমস্যাই হয় না। কিন্তু যদি মাথা বিমবিস্মিত করে বা সংজ্ঞাহীনতা দেখা দেয় তবে নীচু রক্ত চাপের চিকিৎসা করা প্রয়োজন হবে। নীচু রক্ত চাপ জলশূন্যতা বা অন্যান্য সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। নীচু রক্ত চাপের কারণ বের করে তার চিকিৎসা করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

রক্ত চাপ যখন খুব দ্রুত নেমে যায় আর সাথে অন্যান্য চিহ্ন যেমন বিভ্রান্তি, ঠাণ্ডা ঘাম ঝরা, বা দুর্বল, দ্রুত নাড়ি চলা দেখা যায় তখন তা হয়তো শক নামের একটি জরুরী অবস্থা হতে পারে। একবার শক শুরু হলে সাধারণতঃ দেহ সম্পূর্ণভাবে কাজ করা বন্ধ করে দেবার আগ পর্যন্ত খুব দ্রুত অবনতি হতে থাকে। একজন ব্যক্তির জীবন বাঁচাতে দ্রুত শক-এর চিকিৎসা করণ (শক, পৃষ্ঠা ১১ প্রাথমিক চিকিৎসার অধ্যায়)।

আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ

রক্ত চাপ পরিমাপক যন্ত্র দিয়ে যে কেউই রক্ত চাপ পরিমাপ করতে পারে। সাধারণতঃ স্বাস্থ্য কর্মীরা আপনি প্রতিবার স্বাস্থ্য কেন্দ্রে আসলে আপনার রক্ত চাপ পরিমাপ করতে পারে, কিন্তু আপনি কোন ঔষধের দোকানে বা আপনার বসবাসের এলাকার বা কর্মক্ষেত্রের কোন স্বাস্থ্য প্রসার বিষয়ক কোন অনুষ্ঠানে গিয়ে আপনার রক্ত চাপ পরীক্ষা করতে পারেন। আপনার রক্ত চাপের পরিমাপ লিখে রাখুন যাতে এটি পরিবর্তন হচ্ছে কিনা তা দেখতে পারেন।

তারিখ	রক্ত চাপ
৮ই অক্টো	১০০/৬১
১১ই অক্টো	১১০/৬২
১৫ই অক্টো	১০/৬৫
১০ই ডিসেম্বর	১১২/৬৩
১২ই জানু	১১০/৭০
১৫ই ফেব্রুয়ারী	১০৬/৬৫

আপনার যদি রক্ত চাপ মাপার যন্ত্র থাকে, তবে আপনি ঘরে বসেই আপনার নিজের রক্ত চাপ পরিমাপ করতে পারবেন। রক্ত চাপ মাপার যন্ত্র একধিক ব্যক্তি নিরাপদে ব্যবহার করতে পারে।

হৃদরোগ যে হতে যাচ্ছে বা ইতোমধ্যেই শুরু হয়ে গেছে তার একটি সতর্কীকরণ লক্ষণ হচ্ছে উচ্চ রক্ত চাপ। যত সময় যায় বর্ধিত চাপ আপনার দেহের অঙ্গগুলোর ক্ষতি করে এবং হার্ট এ্যাটাক, হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া, বৃক্কের রোগ, এবং চোখের ক্ষতি ঘটতে পারে। আপনি যখন নিজেই আপনার রক্ত চাপ পরিমাপ করতে শিখবেন তখন দেখবেন যে কিভাবে শরীর চর্চা করা ও স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া কিভাবে আপনার রক্ত চাপের উন্নতি হতে সাহায্য করছে।

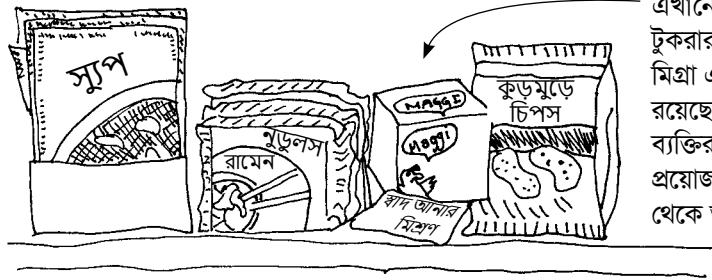
রক্ত চাপ কমানো এবং আপনার হৃৎপিণ্ডকে সাহায্য করার উপায়



প্রক্রিয়াজাত, ভাজা, নোনতা, চিনিযুক্ত বা অন্যান্য 'জঞ্জাল' খাদ্যের পরিবর্তে প্রচুর পরিমাণে সজি, ফল, শুঁটি জাতীয় খাদ্য, এবং পূর্ণ শস্যদানার তৈরী খাবার গ্রহণ করুন। ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে অধ্যায়ে ভাল স্বাস্থ্যের জন্য বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ার উপর এবং আপনার কম টাকা থাকলেও কিভাবে ভাল খাওয়া যায় তার উপর তথ্য দেয়া আছে।

আপনার লবন খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দিন। খাবারের লেবেলগুলো পড়ে কৌটাজাত বা মোড়কজাত খাবারগুলোতে কতটা পরিমাণ লবন (সোডিয়াম) আছে তা দেখে এগুলো কিনুন। মোড়কে বা কৌটায় থাকা প্রক্রিয়াজাত করা খাবারগুলোতে প্রচুর পরিমাণে লবন থাকতে পারে যদিও এগুলো অতোটা নোনতা নাও লাগতে পারে। সতেজ খাদ্যদ্রব্য থেকে আপনার নিজের খাবার তৈরী করুন ও লবন ব্যবহার না করুন। খাদ্যে স্বাদ আনার জন্য লবনের পরিবর্তে লেবু, রসুন পেঁয়াজ, এবং গন্ধযুক্ত পাতা ব্যবহার করুন। সয় সস, সুপের টুকরা, স্বাদ আনার মিশ্রণ, স্টেক সস, টমেটো কেচআপ, আচার বানানো খাবার, পেঁয়াজ লবণ, রসুন লবণে সাধারণতঃ প্রচুর পরিমাণে লবণ থাকে যা মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়।

চট করে তৈরী করা যায়
এমন নুডলস, এমন সু্যপ,
মোড়কজাত বোল (খাওয়ার
যোগ্য), এবং খাবার সুস্বাদু
করার মিশ্রণের মোড়কগুলো
রাসায়নিক ও লবণ (অনেক
লেবেলেই সোডিয়াম নামে লেখা
হয়) দ্বারা পূর্ণ থাকে। এই সকল
উপাদান আপনার জন্য খারাপ।



এখানে প্রতিটি সু্যপের
টুকরার মধ্যে ২০০০
মিগ্রা এর সোডিয়াম
রয়েছে, যা একজন
ব্যক্তির এক দিনে
প্রয়োজনীয় পরিমাণ
থেকে অনেক বেশী!

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন। আপনার ওজন যদি অনেক বেশী হয়, তবে কয়েক কেজি বা পাউন্ড ওজন কমালেও তা আপনার রক্ত চাপ কমিয়ে আনবে। প্রতি বার খাবার সময় মাঝে মাঝে প্রধান শ্বেতসারবহুল খাবার (ভাত, ভূট্টা, কাসাভা) কম খাওয়া, কম তেল ব্যবহার করে রান্না করা, বা বিভিন্ন কোমল পানীয় যেমন কোকা-কোলা এবং অন্যান্য মিষ্টি পানীয় পান না করার মাধ্যমে আপনাকে আপনার ওজন বাড়তি কোন আয়োজন ছাড়াই কিছুটা কমাতে সাহায্য করবে। যদি আপনি প্রতি সপ্তাহে কিছুটা হলেও কম করে ব্যবহার করেন তবে আপনার চায়ে বা কফিতে কম চিনি খাওয়ায় অভ্যস্ত হয়ে যাবেন।

ধূমপান করা ছেড়ে দিন, ধূমপান হার্ট এ্যাটাক বা স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। অনেক বছর ধূমপান করার পরও তা ছেড়ে দিলে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে। ছেড়ে দেয়ায় সাহায্যের জন্য মাদক, মদ, ও তামাক (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।

মদের পরিমাণ সীমিত করুন। পান করার ফলে হৃদরোগ হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে। দিনে একটি বা দু'টি থেকে বেশী এ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করা হলো অতিরিক্ত পান করা।



বয়স্ক ব্যক্তি যারা প্রতিদিন হাঁটে এবং তাদের প্রতিদিনের কাজ যতখানি সম্ভব নিজেরাই চালিয়ে যায় তারা সাধারণতঃ ভাল অনুভব করে এবং তাদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে।

আপনার দেহ নড়ান — প্রতিদিন সক্রিয় থাকুন। প্রতিদিন দ্রুত ৩০ মিনিট হাঁটা অনেকের জন্য ভাল কাজ করে। অন্যান্যদের সাথে হাঁটা বা কোন কাজ করা নিরাপদ এবং অনেক বেশী আনন্দের। যে সমস্ত কাজ মানুষ এমনিতেই করে যেমন কৃষিকাজ এবং বাগান করা, পরিষ্কার করা, বাচ্চাদের সাথে বাইরে খেলা করা, এর সবগুলোই নড়াচড়া করার ভাল পদ্ধতি।

কম চাপ অনুভব করুন। নিজেকে শান্ত করুন। আপনার জন্য কোনটা ভাল কাজ করে তা বের করতে কিছু পরীক্ষা-নীরিক্ষা করুন। কোন কোন ব্যক্তি দেহ ও মনকে শান্ত করতে ধ্যান, যোগ ব্যায়াম, প্রার্থনা, বা অন্যান্য প্রথা পালন করে থাকে। অন্যান্যরা কঠোর শারীরিক পরিশ্রম বা শরীর চর্চার পর ভাল অনুভব করে। প্রায়শই আপনার অনুভূতিগুলো অন্য একজন ব্যক্তি বা এক দল ব্যক্তির সাথে বিনিময় করার জন্য সম্পর্ক তৈরী করলে সাহায্য হয়।

আপনার ও আপনার এলাকার স্বাস্থ্যের উন্নতি করায় সাহায্য করতে অন্যান্যদের সাথে যোগ দিন। সুস্বাস্থ্য গঠনে অবদান রাখে এমন ভাল ধারণা ও কাজ সম্পর্কে মত বিনিময় করতে একটি দল গঠন করুন। আপনার এলাকায় উচ্চ রক্ত চাপ ও হৃদরোগ হ্রাস করতে ডায়াবেটিসের জন্য এলাকাবাসীর সক্রিয়তা সম্পর্কে ধারণাগুলো অভিযোজিত করুন (ডায়াবেটিস অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ২৭ দেখুন)। উদাহরণস্বরূপ, গণউদ্যান বা খাবার প্রস্তুত করার আরও ভাল উপায় সম্পর্কে মত বিনিময় করার মাধ্যমে ভবিষ্যত অনেক হৃদরোগের ঘটনা রোধ করা যায় এবং জনগণ এমনভাবে একত্রিত হয় যে তাদের এলাকার জন্য আরও অনেক উন্নয়ন ঘটে।



আপনি আপনার উচ্চ রক্ত চাপের বিষয়ে কী করতে চান সে সম্পর্কে আমাকে বিস্তারিত বলুন।

এখন পর্যন্ত কোন কোন পরিবর্তন আপনি করতে সক্ষম হয়েছেন?

আমি আমার সন্তানরা ছোট থাকাকালীন খুবই অসুস্থ হয়ে ওঠা বা মারা যাবার ভয়ে ভীত। কিন্তু আমরা যা খাই তার পরিবর্তন করা অনেক কঠিন। এবং সজ্জি আমাদের জন্য উচ্চমূল্যের।

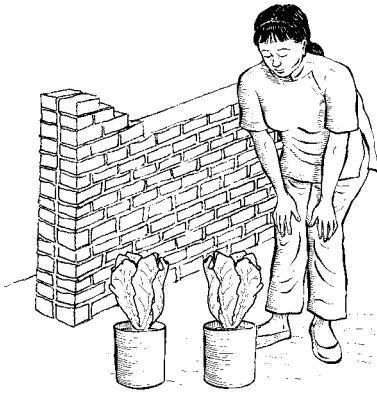
আমিতো এখন অনেক বেশী হাঁটা।

মানুষের কী করা উচিত তা না বলে স্বাস্থ্যকর্মীরা মানুষকে তাদের কী করার সামর্থ্য আছে এবং কেন তারা তা করতে চায় তা জিজ্ঞাসা করতে পারে। কেউই সবসময় তাদেরকে কী করতে হবে তা বলে দেয়াটা পছন্দ করে না।

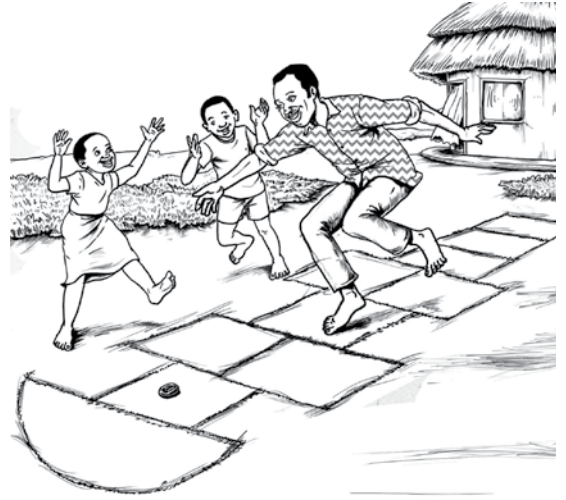
আপনার যদি উচ্চ রক্ত চাপ বা হৃদরোগের সমস্যা থাকে

আপনার উচ্চ রক্ত চাপ বা অন্য কোন হৃদরোগ আছে তা জানতে পারাটা চিন্তাজনক। ডায়াবেটিস যেমন তেমনি আপনি আপনার হৃৎপিণ্ড ও রক্তচাপের সমস্যা সমাধানে ব্যবস্থা নিতে পারবেন যাতে এগুলো কুস্বাস্থ্য বয়ে না আনে বা কোন জরুরী অবস্থার সৃষ্টি করে, এবং আপনি ভাল অনুভব করবেন। আপনার হৃৎপিণ্ডের সমস্যার জন্য আপনার ঔষধ প্রয়োজন হোক বা না হোক আপনি যদি আরও বেশী করে চলাফেরা করেন ও আপনার খাওয়া পরিবর্তন করেন তবে আপনি হয়তো অনেক বেশী ভাল অনুভব করবেন। এই জন্য কোন কোন ব্যক্তি মনে করে যে তাদের উচ্চ রক্ত চাপ, হৃদরোগ, বা ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানতে পেরে—এবং সে সম্পর্কে কিছু করতে পারাটা—দ্বিতীয় সুযোগ পাওয়ার মতো একটি অবস্থা (ডায়াবেটিস অধ্যায়, পৃষ্ঠা ২৬) দেখুন।

নতুন খাবার খাওয়া শুরু করা ও নতুন অবস্থার সাথে খাপ খাইয়ে নেয়াটা খুবই সহজ হয় যখন পরিবারের সকলেই সাহায্য করে এবং একই পরিবর্তন গ্রহণ করে। এবং আপনি যদি পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের সাথে নিয়মিতভাবে মজার কিছু করার বিষয়ে পরিকল্পনা করেন তবে শরীর চর্চা ও আরও বেশী চলাফেরা করা সহজ হয়, যেমন আপনার নিজের ফুট ফরমায়েশ খাঁটার সময়ে একত্রে হাঁটা বা একত্রে নাচ গান করা। যখন সম্ভব ধকলময় অবস্থা কমানোর জন্য অন্যান্যদের সাথে কাজ করুন।



আমার ছোট একটি উঠান আছে যেখানে আমি সজ্জি চাষ করি



আমি আমার সন্তানদের সাথে প্রতি বিকেলে খেলি

মানুষ শরীর চর্চা করা এবং আরও বেশী স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অনেক সৃজনশীল উপায় বের করেছে। আপনি কী করবেন?

এলাকায় বয়স্ক লোকেদের পরিচর্যা

আপনার এলাকায় হয়তো বয়স্ক ব্যক্তি থাকতে পারে যাদের সহচর্যা প্রয়োজন ও তাদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে সাহায্য প্রয়োজন। বয়স্ক ব্যক্তিদের একত্রিত করার মাধ্যমে হৃৎপিণ্ডের সমস্যা, ডায়াবেটিস, এবং মানুষ এককী থাকার ফলে যে বিষণ্ণতা অনুভব করে সে বিষয়ে লড়াই করতে সাহায্য করতে পারে।

কোন কোন পরিবার দক্ষিণ আফ্রিকার সোয়েটোতে অনেক বছর ধরে বাস করেছে। কিন্তু যেহেতু তরণেরা সোয়েটো থেকে অনেক দূরে কাজ খুঁজে পায় তাই অনেক সময় বয়স্ক পিতামাতাকে পিছনে ফেলে তাদেরকে তাদের বাড়ি ছাড়তে হয়। বাঁচার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে আয় করতে যারা তখনও সোয়েটোতে রয়ে গেছে তারা তাদের জায়গার কিছু অংশ ভাড়া দিয়ে দেয় যাতে পল্লী এলাকা থেকে অভিবাসীরা তাদের জন্য ঘর তৈরী করতে পারে, প্রতিটি নতুন পরিবারের জন্য একটি ঘর। এখন সোয়েটো খুবই ঘনবসতিপূর্ণ হয়ে গেছে আর তাই এক উঠান থেকে আর এক উঠানে এখন আর প্রতিবেশীদের মধ্যে তেমন দেখা সাক্ষাৎ হয় না। বয়স্ক ব্যক্তি যাদের ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে তারা এক একাই থাকে কারণ তারা নতুন লোকেদের মধ্যে বাইরে আসতে ভয় পায়। দারিদ্র, এককীভূ, এবং ভয় তাদেরকে ভাল খাবার খাওয়া, বেশী করে হাঁটা এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা পাওয়া থেকে দূরে রেখেছে। এলাকার স্থানীয় ক্লিনিকের স্বাস্থ্য কর্মীরা যখন ঘরে ঘরে যায় তখন তারা সমস্যাটি আবিষ্কার করে এবং বয়স্ক ব্যক্তিদেরকে একটি দল হিসেবে মিলিত হবার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে শুরু করে। খুব শীঘ্রই তারা নিজেরাই স্বাস্থ্য কর্মীদের সাহায্য ছাড়াই মিলিত হওয়া ও একত্রে হাঁটা চলা করা শুরু করে। তারা হাঁটে, কথা বলে, একত্রে খাবার প্রস্তুত করে, এবং বিভিন্ন অনুষ্ঠান উদ্যাপন করে। স্বাস্থ্য কর্মীরা যাদের প্রয়োজন তাদের জন্য এখনও ঔষধ নিয়ে আসে, কিন্তু তারা দেখতে পাচ্ছে যে এখন ঔষধের পরিমাণ কম লাগছে কারণ তারা প্রতিদিন শরীর চর্চা করছে এবং জীবনকে আরও বেশী করে উপভোগ করছে।



ঔষধ রক্ত চাপ কমাতে পারে

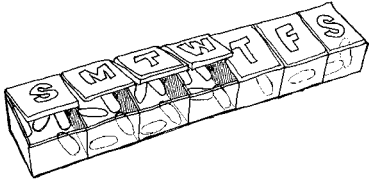
পুষ্টিকর খাবার ও আরও বেশী শরীর চর্চা উচ্চ রক্ত চাপযুক্ত বেশীরভাগ ব্যক্তিরই স্বাস্থ্যের উন্নতি করবে। কোন কোন ব্যক্তির তাদের উচ্চ রক্ত চাপ কমানো ও নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ঔষধও প্রয়োজন হতে পারে। আপনার যদি উচ্চ রক্ত চাপ থাকে এবং সাথে অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যাও থাকে তবে প্রতিদিন ঔষধ সেবন করার মাধ্যমে জরুরী অবস্থা এড়ানো যেতে পারে।



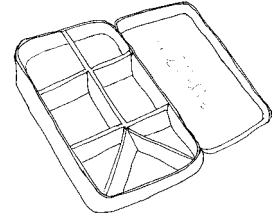
রক্ত চাপের জন্য অনেক প্রকারের ঔষধ রয়েছে। এর সবগুলোই ভাল কাজ করে যদি প্রতিদিন সেবন করা হয়। আপনি যদি এগুলো নেয়া বন্ধ করে দেন তবে সাধারণতঃ আপনার রক্ত চাপ আবারও বেড়ে যাবে। যখন এই ঔষধগুলো একটি দীর্ঘ, সুন্দর জীবন কাটানোর জন্য প্রয়োজনীয় হয়ে দেখা দেয় তখন মানুষ এগুলো প্রতিদিন সেবন করায় অভ্যস্ত হয়ে যায়।

কোন কোন রক্ত চাপের ঔষধের অস্বস্তিকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে যেমন ঘনঘন প্রশ্রাব করতে হয়, ডাইরিয়া, গা গুলোনো, বা কাশি হওয়া। তখন চট করে ঔষধ গ্রহণ করা বন্ধ করে না দিয়ে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন, আপনার জন্য ভাল কাজ করবে এরকম অন্য কোন ঔষধ আছে কিনা। কিন্তু আপনার যদি কোন ফুসকুড়ি দেখা যায় বা ফুলে যায় তবে ঔষধ নেয়া বন্ধ করুন এবং আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন।

মানুষের হয়তো রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একাধিক ঔষধ প্রয়োজন হতে পারে। রক্ত চাপের একাধিক ঔষধ গ্রহণ করছে এমন ব্যক্তিদের জন্য দিনের ভিন্ন ভিন্ন সময়ে এগুলোকে গ্রহণ করার উপকার দেবে।



সাত দিনের একটি বড়ির বাস্ক
আপনাকে প্রতিদিন বড়ি খাওয়ার
বিষয়ে মনে করিয়ে দেবে। আপনি
নিজেও একটি বাস্ক বানাতে পারেন।
প্রতি সপ্তাহে এটিতে ঔষধ ভরুন।



সচরাচর ব্যবহৃত হওয়া উচ্চ রক্ত চাপের ঔষধগুলো হলো:

- মূত্রবর্ধক (“জলের বড়ি”) (পৃষ্ঠা ২৯)। এর কয়েকটি উদাহরণ হলো হাইড্রোক্লোরোথিয়াজাইড এবং ক্লোরথালিডোন। এগুলো আপনাকে ঘন ঘন মূত্র ত্যাগে বাধ্য করবে। এগুলো দেহের ভিতরে তরল পদার্থের পরিমাণ কমিয়ে রক্ত চাপের পরিমাণ কমিয়ে আনে।
- ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক (পৃষ্ঠা ৩০)। এগুলোর মধ্যে আছে এ্যামলোডিপিন, নিফেডিপিন, ডিল্টিয়াজেম, এবং ভেরাপামিল। এগুলো রক্তের শিরাগুলোকে সরু হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করে এবং তার রক্ত চাপ কমতে সাহায্য হয়।
- এসিই রোধক ও এআরবি (পৃষ্ঠা ৩১)। এর কয়েকটি উদাহরণ হলো ক্যাপ্টোপ্রিল, এনালাপ্রিল, লিসিনাপ্রিল, এবং লোসারটেন। এগুলো রক্তের শিরাগুলোর সরু হয়ে যাওয়া রোধ করে রক্ত চাপ কমায়। এগুলো আপনার বৃক্ককে রক্ষা করে এবং প্রায়শই ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহার করা হয় যাদের রক্ত চাপ কমানোরও প্রয়োজন আছে।
- বেটা রোধক (পৃষ্ঠা ৩২)। এর কয়েকটি উদাহরণ হলো এ্যাটেনোলল, মোটোপ্রলল, এবং কারভেডিলোল। এগুলো হৃদ স্পন্দনকে একটু কমিয়ে আনে যাতে হৃৎপিণ্ড কম শক্তি দিয়ে রক্ত পাম্প করে ও রক্ত চাপ কমায়। উচ্চ রক্ত চাপের চিকিৎসার জন্য এটি ব্যবহার করা হলে বেটা রোধক অন্যান্য মূত্রবর্ধকের সাথে বা অন্যান্য ঔষধের সাথে ব্যবহার করা হয়।

এছাড়াও উচ্চ রক্ত চাপের জন্য আরও অনেক ঔষধ রয়েছে যেগুলো এতো বেশী ব্যবহার করা হয় না।

এ্যাসপিরিন যখন হৃৎপিণ্ডের সমস্যায় সাহায্য করে

এ্যাসপিরিন, সাধারণতঃ জ্বর কমাতে বা ব্যথা কমাতে ব্যবহার করা হয়, এছাড়াও এটি রক্ত জমাট হওয়া রোধ করে। হৃৎপিণ্ডের সমস্যা জনিত কোন কোন ব্যক্তি হার্ট এ্যাটাক এড়াতে বা স্ট্রোক হবার সম্ভাবনা কমানোর জন্য দিনে একবার স্বল্প মাত্রায় এ্যাসপিরিন ব্যবহার করতে পারে। স্বল্প মাত্রার এ্যাসপিরিন সাধারণতঃ ৭৫ মিগ্রা বা ৮১ মিগ্রা বড়ি আকারে পাওয়া যায়। যদি নিয়মিত মাত্রার বড়ি (৩০০ বা ৩২৫ মিগ্রা) পাওয়া যায়, তবে আপনি বড়ির অর্ধেক (বা এগুলোকে যদি ৪ টুকরা করে কাটা যায় তবে ১/৪ অংশ ব্যবহার করুন) ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার যদি রক্ত সল্পতা থাকে, বা আপনার মলে রক্ত থাকে, বা আলসার থাকে বা আপনার যদি এ্যাসপিরিন ব্যবহারে এ্যালার্জি জাতীয় প্রতিক্রিয়া হয় তবে এ্যাসপিরিন ব্যবহার করবেন না।

অনেক বছর ধরে নেয়া হলে যেহেতু এ্যাসপিরিন আপনার পেটে গণ্ডগোল সৃষ্টি করতে পারে তাই সাধারণতঃ ৫০ বা ৫০শোর্ধ ব্যক্তিদের জন্য এবং শুধুমাত্র তাদের যদি হৃৎপিণ্ডের সমস্যা দেখা দেয়ার সম্ভাবনা থাকে তবেই স্বল্প মাত্রায় এ্যাসপিরিন দেয়া হয়।

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য আরও অনেক ঔষধ রয়েছে যেগুলো সচরাচর ব্যবহার করা হয় না।

যে সমস্ত ব্যক্তিদের নীচের অবস্থাগুলো বিদ্যমান তাদের প্রতিদিন এ্যাসপিরিনের স্বল্প মাত্রা সাহায্য করতে পারে:

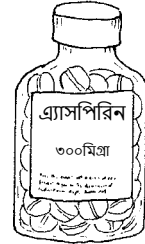
- ইতোমধ্যেই হার্ট এ্যাটাক বা স্ট্রোক হয়েছে।
- ডায়াবেটিস আছে এবং ৪০ বছরের বেশী বয়স।
- কমপক্ষে এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর ২টি তার মধ্যে আছে: উচ্চ রক্ত চাপ, ধূমপান করে, কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশী (পৃষ্ঠা ১৬ দেখুন), বা অনেক বেশী ওজন।

সতর্কীকরণ চিহ্ন

এ্যাসপিরিন নেয়া বন্ধ করুন যদি দেখেন যে:

- মলে রক্ত দেখা যায়।
- মল ঘন কালো রঙের।
- ফ্যাকাশে চেহারা বা অতিরিক্ত ক্লান্তি (ক্লান্তি)।
- আপনার মুখ বা দেহে ফুসকুড়ি, বা ফুলে যাওয়া শ্বাস নেয়ায় সমস্যা হওয়া। এগুলো এ্যাসপিরিনের সাধারণ এ্যালার্জি জাতীয় প্রতিক্রিয়া।

আপনি যদি এই সতর্কীকরণ চিহ্নগুলোর যে কোন একটি নিজের মধ্যে দেখতে পান তবে আপনার রক্ত পরীক্ষা করার মাধ্যমে দেখা প্রয়োজন যে অন্য একটি স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য আপনার চিকিৎসা প্রয়োজন আছে কি না।



আপনি যদি এ্যাসপিরিনের স্বল্প মাত্রার বড়ি না পান তবে তবে একটি ৩০০ মিগ্রার বড়িকে দুই বা ৪ টুকরা করুন। প্রতিদিন এক টুকরা গ্রহণ করুন।

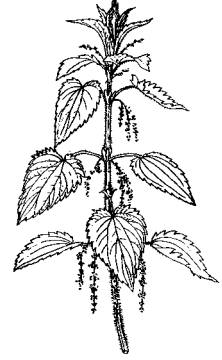
কোন কোন বনৌষধী আপনার রক্তের চাপ কমাতে পারে

আপনার এলাকায় জন্মানো অনেক উদ্ভিদই রক্ত চাপ কমানোর জন্য ব্যবহার করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, বিছুটি (চোতরা) পাতা (আরটিকা ডাইওইকা) আরও বেশী মূত্র ত্যাগ করতে আপনাকে সাহায্য করবে এবং দেহের মধ্যে বিদ্যমান তরল পদার্থ কমাবে যা রক্ত চাপ কমানোর একটি উপায়। জবা জাতীয় (হিবিস্কাস সাবডারিফা) ফুল রক্ত চাপ কমাতে পারে এবং অনেক জায়গাতেই পাওয়া যায়। বৈচী জাতীয় কাঁটাগাছের ফল এবং ফুল (ক্রাটাগাস) কোলেস্টেরলের মাত্রার উন্নতি করে এবং দেহের মধ্যে রক্ত চলাচলের উন্নতি করে রক্ত চাপ কমায়। যদিও এই বৈচী জাতীয় কাঁটাগাছ গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা উচিত নয়। আপনার খাবারে রসুন ও হলুদের ব্যবহার রক্ত চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে।

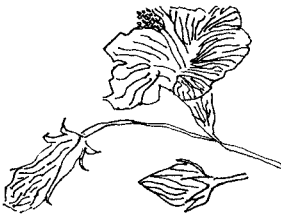
প্রায়শই এই বনৌষধীগুলো চা বা নির্যাসের আকারে প্রস্তুত করা হয়। আপনি আপনার এলাকার ধাত্রী, কবিরাজ, এবং বৃদ্ধাদেরকে জিজ্ঞাসা করে দেখুন যে তারা উপকার গাছ-গাছড়া সম্পর্কে জানে কিনা, যেমন এগুলো কোথায় পাওয়া যায় বা কম দামে কেনা যায়, কিভাবে এগুলোকে প্রস্তুত করা হয়, এবং কোন ক্ষতি ছাড়াই কিভাবে এগুলোকে ব্যবহার করা যায়।

অন্যান্য ঔষধের মতোই বনৌষধী সাবধানে ব্যবহার করুন। এর কতটুকু পরিমাণ ব্যবহার করা সঠিক, এটি আপনি ইতোমধ্যেই সেবন করছেন এমন অন্যান্য বনৌষধ বা রাসায়নিক ঔষধের সাথে পারস্পারিক প্রতিক্রিয়া করে কিনা, এবং এটি গর্ভাবস্থায় গ্রহণ করা নিরাপদ কিনা তা জানুন। অন্যান্য স্বাস্থ্যবস্থার চিকিৎসায় ব্যবহৃত কোন কোন বনৌষধ রক্ত চাপ বাড়াতে পারে, তাই আপনি ইতোমধ্যেই ব্যবহার করছেন এমন বনৌষধ আপনার রক্ত চাপ বাড়িয়ে তুলছে কিনা তা জানুন।

উচ্চ রক্ত চাপযুক্ত বেশীরভাগ ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বনৌষধ বা রাসায়নিক ঔষধ কোনটাই ভাল কাজ করবে না যদি তারা যথেষ্ট পরিমাণে স্বাস্থ্যকর খাবার না খায় ও শরীর চর্চা না করে। স্বাস্থ্যকর খাবার, পরিষ্কার জল, মৌলিক নিরাপত্তা, এবং ভাল জীবন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



বিছুটি (চোতরা) পাতায় ক্যালসিয়াম, ভিটামিন কে, ফোলিক এ্যাসিড, এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান থাকে এবং তা উচ্চ রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। এগুলো গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে নিরাপদ। কিন্তু এগুলো তোলার সময় আপনার হাত ঢেকে নিন নতুবা আপনার কাঁটা লেগে যেতে পারে!



সারা পৃথিবীতে উচ্চ রক্ত চাপের চিকিৎসায় জবা জাতীয় (হিবিস্কাস) ফুল ব্যবহার করা হয়। এটিকে সাধারণতঃ রোজেল, রোজেলা, রেড সোরেল, জামেইকা, চুকুর, এবং বিশপ নামে ডাকা হয়। শুকানো পাতাগুলোকে ফুটানো জলের মধ্যে ৫ থেকে ৬ মিনিট ভিজিয়ে রেখে চা তৈরী করুন। ৫ থেকে ৬ সপ্তাহ প্রতিদিন ৩ বার করে এক গ্লাস গরম বা ঠাণ্ডা চা পান করুন। আরও দীর্ঘ সময় ধরে পান করতে চাইলে কোন ক্ষতি নেই। এই সুস্বাদু চায়ে সামান্য চিনি দিয়ে বা চিনি ছাড়া পান করাটা সবথেকে ভাল কারণ চিনির কারণেই হৃৎপিণ্ডের সমস্যা, ডায়াবেটিস, এবং অন্যান্য অবস্থাগুলোর অবনতি হয়।

কোলেস্টেরল এবং আপনার হৃৎপিণ্ড

কোলেস্টেরল পুষ্টিযুক্ত একটি মোমজাতীয় তরল পদার্থ যা দেহের প্রয়োজন। আপনার দেহ কিছু পরিমাণ কোলেস্টেরল তৈরী করে এবং আরও কিছু পরিমাণ আপনার খাওয়া খাবার থেকে নেয়। কিন্তু অতিরিক্ত কোলেস্টেরল আপনার শিরার মধ্যে জমে যেতে পারে, ফলে উচ্চ রক্ত চাপ, হার্ট এ্যাটাক, এবং স্ট্রোক হবার সম্ভাবনা দেখা দিতে পারে। রক্ত চলাচল বন্ধ করে দিয়ে মারাত্মক রক্ত জমাট ও স্ফীতির সৃষ্টি করার মাধ্যমে কোলেস্টেরল এই কাজটি করে।

একটি রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে কোলেস্টেরলের মাত্রা পরীক্ষা করা হয়। ২টি মূল ধরনের কোলেস্টেরল দেখতে পাওয়া যায়:

- এলডিএল বা 'খারাপ' কোলেস্টেরল। যখন মানুষকে বলা হয় যে তাদের উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল আছে তার মানে হলো তাদের এলডিএল-এর মাত্রা অনেক উঁচু। এইচডিএল বা 'ভাল' কোলেস্টেরল। এটি আপনার রক্ত থেকে খারাপ কোলেস্টেরল বের করে দিয়ে আপনাকে হৃদরোগ, হার্ট এ্যাটাক, এবং স্ট্রোক থেকে রক্ষা করে।

কোলেস্টেরলের মাত্রাকে অনেক কিছুই প্রভাবিত করে। উদাহরণস্বরূপ, মানুষের বয়স বাড়তে থাকলে এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল বাড়তে থাকে। এছাড়াও, দেখা যায় যে উচ্চ মাত্রার এলডিএল কোলেস্টেরল থাকা একটি বংশানুক্রমিক বিষয়। আপনি খারাপ কোলেস্টেরলকে কমাতে বেশীরভাগ সময়েই:

- যে পরিমাণ ও ধরনের চর্বি খান তা সীমিত করতে পারেন। ভাজার পরিবর্তে মাংস ও সজি জলে সেদ্ধ করে, বা গ্রীলের উপরে আঙুনে ঝলসে, বা বেক করে রান্না করুন।
- আরও বেশী করে ফল, সজি, শুঁটি জাতীয় খাবার, এবং পূর্ণ শস্যদানা খাওয়া সাহায্য করবে কারণ এই খাবারগুলোর মধ্যে আঁশ আছে যা দেহ খারাপ কোলেস্টেরলে মাত্রা কমাতে ব্যবহার করে থাকে।
- ওজন কমানোর মাধ্যমে প্রায়শই কোলেস্টেরলের উন্নতি করা যায়। অনেক ভারী বা অতিরিক্ত ওজন থাকলে তা হয় না।
- শরীর চর্চা কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। অনেক সময় বসে থাকা নয়।



যেহেতু কোলেস্টেরলের কারণে আপনি অসুস্থ অনুভব করবেন না তাই কোলেস্টেরল (লিপিড প্যানেল) পরিমাপ করার জন্য রক্ত পরীক্ষা করাই একমাত্র উপায় যার মাধ্যমে আপনার যে এই সমস্যাটি আছে তা জানতে পারবেন। ডায়াবেটিস আছে এমন ব্যক্তিদের কোলেস্টেরল নিয়ে আরও সমস্যা থাকতে পারে।

উচ্চ কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং কী করা যায়

উচ্চ কোলেস্টেরল যখন আপনার হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি করে এমন অন্যান্য অবস্থা যেমন উচ্চ রক্ত চাপ, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, বা ডায়াবেটিসের সাথে যুক্ত হয় তখন আরও মারাত্মক হয়। আপনি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং আরও বেশী শরীর চর্চা করার মাধ্যমে (পৃষ্ঠা ৯ দেখুন) এই সব সমস্যারই উন্নতি করতে পারবেন। কিন্তু আপনি যদি এই পরিবর্তনগুলো ইতোমধ্যেই করে থাকেন তারপরও আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা অনেক বেশী থাকে তবে আপনার ঔষধ নেয়ার প্রয়োজন হবে।

স্ট্যাটিন নামে ডাকা হয় এমন এক ধরনের ঔষধ দেহে কোলেস্টেরল তৈরী করা বন্ধ করে দেয় এবং রক্ত থেকে সকল এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল সরিয়ে দেয়। এরকম একটি সচরাচর ব্যবহৃত স্ট্যাটিন-এর নাম সিমভাস্ট্যাটিন (পৃষ্ঠা ৩৪ দেখুন)।

ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তি এবং যাদের ইতোমধ্যেই একবার হার্ট এ্যাটাক বা একবার স্ট্রোক হয়েছে তাদেরকে স্ট্যাটিন দেয়া হয়। এই অবস্থাগুলোর ক্ষেত্রে স্ট্যাটিন হৃৎপিণ্ডের জরুরী অবস্থা রোধ করতে পারে।

আপনি যদি গর্ভবতী হন বা মনে করেন যে শীঘ্রই আপনি গর্ভধারণ করবেন তবে স্ট্যাটিন ব্যবহার করবেন না, কারণ এগুলো গর্ভের শিশুটির জন্য বিপজ্জনক।

হৃৎপিণ্ডের অন্যান্য সমস্যা

অনিয়মিত হৃদস্পন্দন (এ্যারিথমিয়া)

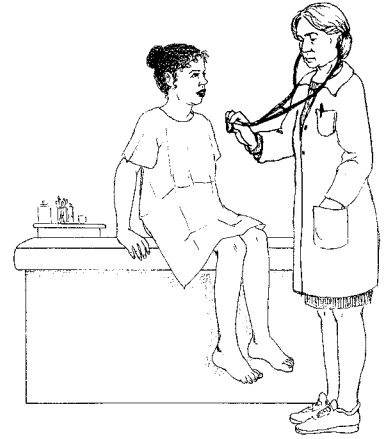
প্রায় সবাই তাদের বুকে খুব দ্রুত হৃদস্পন্দন, 'ধড়ফড়ানি' বা দপদপানি, অনুভব করেছে, বা চমকে উঠে ভেবেছে যে তাদের হৃৎপিণ্ডে একটি স্পন্দন বাদ পড়েছে। হৃদস্পন্দনের এই পরিবর্তনকে বলা হয় অনিয়মিত হৃদস্পন্দন বা এ্যারিথমিয়া)। হৃদস্পন্দনের পরিবর্তন একটি সাধারণ ব্যাপার, বিশেষ করে মানুষের বয়স বাড়তে থাকলে, এবং এগুলো সাধারণতঃ ক্ষতিকারক নয়। কিন্তু কোন কোন এ্যারিথমিয়া প্রায়ই ঘটে, এবং সেগুলো বিপজ্জনক, আর তার জন্য চিকিৎসা প্রয়োজন।

ঘন ঘন আপনার হৃদস্পন্দনের পরিবর্তন ঘটলে তা হয়তো আপনার হৃৎপিণ্ডের যথেষ্ট ক্ষতি করবে যার ফলে আপনি অন্যান্য লক্ষণও দেখতে পাবেন। আপনি যদি প্রায়শই হৃৎপিণ্ডে ধকধকানি (বুকে বা ঘাড়ে ধড়ফড়ানি অনুভব করা), হৃদস্পন্দন বাদ পড়া অনুভব করেন, বা যদি এগুলো নীচের যে কোন লক্ষণের সাথে ঘটে থাকে তবে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন:

- দ্রুত বা দপদপানো হৃদস্পন্দন
- অবসাদ
- মাথা ঘুড়ানো, উদভ্রান্তি
- অচেতন হওয়া বা প্রায়-অচেতন হওয়া
- ঘন শ্বাস নেয়া
- বুকে ব্যথা

কোন কোন পানীয়, ঔষধ, বা মাদক অনিয়মিত হৃদস্পন্দন হওয়ার কারণ হতে পারে বা এর অবস্থা আরও খারাপ করে তুলতে পারে, এগুলোর মধ্যে আছে:

- ক্যাফেইন, এটি কফি, কোন কোন চা, এবং কোন কোন বোতলজাত বা কৌটাজাত পানীয়তে পাওয়া যায়
- নিকোটিন, এটি সিগারেট এবং অন্যান্য তামাক জাতীয় পণ্যে পাওয়া যায়
- এ্যালকোহল
- ঠাণ্ডা ও কাশির ঔষধ
- এ্যারিথমিক রোধক। যদিও বিরল, এ্যারিথমিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত একই ঔষধ কোন কোন সময় এ্যারিথমিয়ার সৃষ্টি করে! তাই স্বাস্থ্যকর্মীদের খুব সতর্কতার সাথে এ্যারিথমিয়া সংক্রান্ত ঔষধ ব্যবহারকারীকে পর্যবেক্ষণ করা উচিত।
- কোকেন, মারিয়ুয়ানা, এবং 'স্পীড' (এমফেটামিন) এর মতো মাদক



অনিয়মিত হৃদস্পন্দনের জন্য যদি আপনি চিকিৎসারত থাকেন এবং এই পানীয়, উৎপাদিত দ্রব্য, বা এগুলো বিদ্যমান এমন কোন পন্য ব্যবহার করে থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীকে তা বলুন। এগুলো হয়তে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, বা এ্যারিথমিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধগুলোকে ভিন্নভাবে কাজ করতে বাধ্য করতে পারে।

বুকে ব্যথা (এ্যানজিনা)

এ্যানজিনা হলো আপনার বুকে ব্যথা বা অস্বস্তি। আপনি যখন স্বাভাবিকের থেকে বেশী সক্রিয় বা আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েন, এবং আপনি যখন শান্ত হয়ে বসেন তখন তা চলে যায়। যে শিরাগুলো আপনার হৃৎপিণ্ডে রক্ত বয়ে নিয়ে যায় সেগুলো সরু হয়ে গেলে বা বন্ধ হয়ে যাবার ফলে এই ব্যথা দেখা দেয়।

এ্যানজিনা হলে আপনার বুকে বা কাঁধে, বাহু, ঘাড়, চোয়াল, বা পিঠে চাপ বা পেষণ অনুভব হতে পারে। এ্যানজিনাকে অনেক সময় বদহজমের মতো মনে হতে পারে। আপনার অস্বস্তি আরও বাড়তে পারে বা এবং আপনার হয়তো হাঁটার সময় বিশেষ করে উঁচুতে ওঠার সময় ঘন ঘন শ্বাস নিতে হতে পারে।

সকল বুকের ব্যথাই হৃদরোগের লক্ষণ নয়। এটি হয়তো কম সঙ্কটজনক কোন কিছু, যেমন বুক জ্বালা করা বা বদহজম হতে পারে। একটি এ্যান্টাসিড সেবন করুন, এবং তাতে যদি ব্যথা চলে যায় তবে খুব সম্ভবত ব্যথাটি পেটের সমস্যার কারণে হয়েছে (পেটে ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ১২ দেখুন)।

বুকের ব্যথার দিকে নজর দিন



বুকের ব্যথা হার্ট এ্যাটাকের একটি চিহ্ন হতে পারে (পৃষ্ঠা ১৯এ বাক্স দেখুন), যদিও সকল হার্ট এ্যাটাকই বুকে ব্যথা সৃষ্টি করে না। বুকের ব্যথা ফুসফুসের সংক্রামণ, ফুসফুসের মধ্যে রক্ত নালীগুলো বন্ধ হয়ে গেলে (পালমোনারী এমবোলিজম), বা প্রধান রক্ত নালী ছিঁড়ে যাওয়াসহ অন্যান্য সঙ্কটজনক অবস্থার লক্ষণ হতে পারে।

যেহেতু বুকের ব্যথা হৃৎপিণ্ডের সমস্যার একটি চিহ্ন হতে পারে, তাই এটি একটি জরুরী অবস্থা কিনা তা জানার জন্য পরীক্ষা করা প্রয়োজন। একটি স্বাস্থ্য ক্লিনিকের দেয়া হৃৎপিণ্ডের সমস্যার পরীক্ষাগুলোর মধ্যে আছে রক্ত পরীক্ষা, বুকের এক্স-রে, অথবা একটি ইকেজি (ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম)। ইকেজি করার সময় আপনার বুকে তার লাগানো হয় যাতে আপনার হৃৎপিণ্ড কতটা ভাল কাজ করছে তা পরিমাপ করা যায়। এই

পরীক্ষাগুলোর কোনটাতেই ব্যথা লাগে না। বুকের ব্যথার চিকিৎসার মধ্যে খাওয়ার ধরন পরিবর্তন করা, ঔষধ গ্রহণ, বা অস্ত্রোপচার থাকতে পারে।

আপনার যদি কখনও বুকের ব্যথা অনুভব হয় এবং আপনি ইতোমধ্যেই জানেন যে এটি কোন জরুরী অবস্থা নয়, তবে প্রতি বার আপনি অস্বস্তি অনুভব করলে তা লিখে রাখুন। আপনার স্বাস্থ্য কর্মীকে এই লেখা দেখান। আপনি যদি ইতোমধ্যে হৃৎপিণ্ডের জন্য ঔষধ গ্রহণ করে থাকেন তবে ঔষধ কতো ভাল কাজ করছে তা জানতে এই তথ্য আপনার স্বাস্থ্য কর্মীকে সাহায্য করবে।

আপনার লেখার মধ্যে নীচের বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করুন:

- তারিখ এবং সেই দিন আপনি কতবার বুকে ব্যথা অনুভব করেছেন
- বুকের ব্যথা হবার আগে কী হয়েছিল, যেমন শরীর চর্চা করা হচ্ছিল, প্রচণ্ড আবেগ অনুভূত হয়েছিল, অনেক পরিমাণে খাওয়া হচ্ছিল, ঠাণ্ডার মধ্যে বাইরে যাওয়া হচ্ছিল।
- ব্যথাটি মৃদু, কিছুটা শক্তিশালী, বা তীব্র ছিল কিনা।
- ব্যথাটি কত সময় পর্যন্ত ছিল এবং তা বিশ্রাম নেবার পর চলে গিয়েছিল কিনা।

মানুষের খাবার ও জীবনে যে সব পরিবর্তন হৃদরোগে উপশমে সাহায্য করে সেই একই পরিবর্তন এ্যানজিনার জন্য সাহায্যকারী: ধূমপান ত্যাগ করুন, তেলতেলে ও ভাজা খাবার কম খান, কম করে মদ পান করুন বা একেবারেই পান না করুন, এবং মানসিক চাপ কমান। শরীর চর্চা সাহায্যকারী, কিন্তু শরীর চর্চা করার সময় আপনার যদি বুকের ব্যথা হয় তবে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলে জানুন যে কোন ধরনের এবং কতো সময় ধরে শরীর চর্চা করা নিরাপদ। এ্যানজিনায় ব্যবহৃত ঔষধের মধ্যে আছে ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক, বেটা রোধক, এ্যাসপিরিন, এবং নাইট্রেইট নামের এক ধরনের ঔষধ।

হাট এ্যাটাক একটি জরুরী অবস্থা কিনা!

নারী ও পুরুষ উভয়েরই হাট এ্যাটাক হয়। হৃৎপিণ্ডে যথেষ্ট সময় ধরে রক্ত চলাচল বন্ধ থাকলে হৃৎপিণ্ডের পেশীগুলোর অংশবিশেষ মরে যেতে শুরু করে।

চিহ্ন

- মানসিক চাপ, পেশণ, আঁটসাঁট অনুভূতি, জ্বালা করা, ব্যথা বা বুক ভরা ভরা অনুভূতি থাকলে
- ব্যথা হয়তো গলা, কাঁধ, বাহু, দাঁত, বা চোয়ালে ছড়িয়ে যেতে পারে
- ব্যথাটি সাধারণতঃ একটি ধারাবাহিকতায় আসে, কিন্তু কোন কোন সময় হঠাৎ আসে এবং বেশ তীব্রও হয়
- ঘন শ্বাস উঠতে পারে
- ঘাম ঝরতে পারে
- মাথা ঘুরতে পারে
- উদভ্রান্তি দেখা দিতে পারে



নারী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই হাট এ্যাটাকের সবথেকে সাধারণ লক্ষণ হলো বুকে ব্যথা, কিন্তু নারীরা সাধারণতঃ বুকে ব্যথা অনুভব করে না। তার পরিবর্তে তাদের ঘন শ্বাস ওঠে, ক্লান্তি লাগে, গা গুলায়, বমি হয়, বা পিঠে বা চোয়ালে ব্যথা হয়।

আপনার যদি মনে হয় যে কারো হাট এ্যাটাক হয়েছে, তবে তাকে ততক্ষণাৎ একটি এ্যাসপিরিন (৩০০ থেকে ৩২৫ মিগ্রা) এ্যাসপিরিন দিন। ব্যক্তিটিকে তা চিবিয়ে জল দিয়ে গিলে ফেলতে বলুন। এমনকি আপনি যদি নিশ্চিত নাও হন যে ব্যক্তিটির হাট এ্যাটাক হচ্ছে কিনা এ্যাসপিরিন কোন ক্ষতি করবে না। আপনার কাছে যদি থাকে তবে জিহ্বার নীচে দ্রবীভূত নাইট্রোগ্লিসেরিন (পৃষ্ঠা ৩৫ দেখুন) দিন। ব্যথা ও ভয়ের বিরুদ্ধে মরফিন সাহায্য করে। ব্যক্তিটিকে আশ্বস্ত করুন এবং সাহায্য নিন।

স্ট্রোক একটি জরুরী অবস্থা!

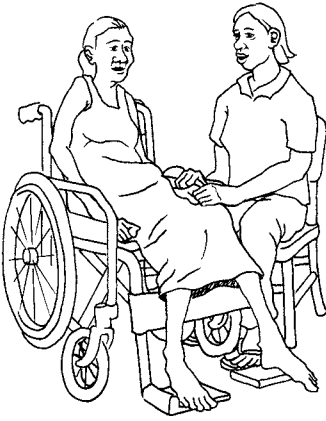
দেহের মধ্যে দিয়ে বাহিত রক্ত যখন হৃৎপিণ্ডে যাওয়ার পথে বাঁধা পায়, তখন হৃৎপিণ্ডের পেশীগুলোতে আঘাত লাগে এবং হার্ট এ্যাটাক সৃষ্টি করতে পারে (পৃষ্ঠা ১৯ দেখুন)। যখন রক্ত মস্তিষ্কে যাওয়ার পথে বাঁধা পায় বা মস্তিষ্কের মধ্যে একটি রক্ত নালী ফেটে যায় তখন তাকে একটি স্ট্রোক বলা হয়। স্ট্রোক হলে মস্তিষ্কে পুষ্টি ও অক্সিজেন বহনকারী রক্ত বাঁধাপ্রাপ্ত হয় এবং মস্তিষ্কের সেই অংশটি কাজ করা বন্ধ করে দেয়।

লক্ষণ

- মুখ ঝুকে যায়। ব্যক্তিটিকে হাসতে বলুন এবং দেখুন যে একপাশ ঝুকে যাচ্ছে কিনা। মুখের এক পাশ হয়তো অনুভূতিহীন হয়ে যেতে পারে, এবং হাসি অসমান হবে।
- বাহুতে দুর্বলতা। ব্যক্তিটিকে তার দু'হাতই উঠাতে বলুন। এক পাশে কি দুর্বলতা বা অনুভূতিহীনতা দেখা দিয়েছে কিনা? একটি বাহু নীচের দিকে ঝুলতে থাকা স্ট্রোকের কারণে বাহুর দুর্বলতার চিহ্ন।
- কথা বলার অসুবিধা। স্ট্রোক আক্রান্ত ব্যক্তির কথা অস্পষ্ট হয়ে যেতে পারে বা কথা আদৌ বলতে না পারার সমস্যা হতে পারে। এটি পরীক্ষার জন্য ব্যক্তিটিকে একটি সাধারণ বাক্য পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।



স্ট্রোক হয়ে যাওয়া একজন ব্যক্তির দেহের কোন কোন অংশে পক্ষাঘাত হয়ে যেতে পারে, অনুভূতিহীনতা দেখা দিতে পারে বা যন্ত্রণা হতে পারে, হাঁটায় অসুবিধা হতে পারে, দৃষ্টি ঘোলা হতে পারে, মাথা ঘুড়াতে পারে, তীব্র মাথা ব্যথা হতে পারে, গেলায় সমস্যা হতে পারে, বা স্মৃতিভ্রষ্টতা দেখা দিতে পারে।



সময় গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি স্ট্রোক হয়েছে বলে মনে করেন তবে ততক্ষণে ব্যক্তিটিকে হাসপাতালে নিন। হাসপাতাল চিকিৎসা দিতে পারে বিশেষ করে স্ট্রোক হবার প্রথম তিন ঘন্টার মধ্যে, এবং স্ট্রোকের প্রভাব সঙ্কটজনক কিনা তা বলে দিতে পারে।

স্ট্রোকের পর শারীরিক চিকিৎসা ও বাচনিক চিকিৎসা একজন ব্যক্তিকে তাদের দেহ পুনরায় ব্যবহারোপযোগী করে তোলা ও স্পষ্ট করে কথা বলতে পারায় সাহায্য করতে পারে। চিকিৎসার মধ্যে আরও থাকতে পারে রক্ত চাপের ঔষধ, ডায়াবেটিসের চিকিৎসা, এবং এ্যাসপিরিন বা অন্যান্য ঔষধ যেগুলো রক্ত জমাট বাঁধা রোধ করে। একটি মৃদু স্ট্রোকের পর ব্যক্তিটি হয়তে খুব দ্রুত সুস্থ হতে পারে। কিন্তু একটি মৃদু স্ট্রোক এই ব্যক্তিটির জন্য একটি সতর্কীবার্তা যে সঙ্কটজনক এবং স্থায়ী ক্ষতির কারণ হতে পারে এমন আর একটি স্ট্রোক হওয়া রোধ করতে তার চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

কন্ডেস্ট্রিভ হার্ট ফেইলিয়ার

কন্ডেস্ট্রিভ হার্ট ফেইলিয়ার বলে একটি অবস্থাকে বুঝানো হয় যেখানে আপনার হৃৎপিণ্ড দুর্বল থাকে এবং ভালভাবে চারিদিকে রক্ত পাঠানোর জন্য অনেক কম বলশক্তি প্রয়োগ করে। যার ফলে ফুসফুস, পা এবং দেহের অন্যান্য অংশে বাড়তি তরল পদার্থ জমা হয়। এরকম হলে আপনি দুর্বল হয়ে যাবেন, এবং চিকিৎসা না করা হলে এটি মৃত্যুর কারণ হতে পারে। কিন্তু চিকিৎসার মাধ্যমে আপনার হৃৎপিণ্ড কতটা ভালভাবে কাজ করবে তার উৎকর্ষতা বাড়ানো যায়, আপনি ভাল অনুভব করবেন, কত দীর্ঘ আপনি বাঁচবেন তার সময় বৃদ্ধি করা যায়।

লক্ষণ

- অতিরিক্ত ক্লান্তি এবং দুর্বলতা। যখন আপনার হৃৎপিণ্ড যথেষ্ট বলশক্তি দিকে রক্ত পাঠায় না, তখন আপনার পেশীগুলো যথেষ্ট পরিমাণে অক্সিজেন পায় না। আপনি আরও বেশী ক্লান্ত অনুভব করেন।
- ঘন শ্বাস। আপনার ফুসফুসে তরল পদার্থ জমা থাকলে শ্বাস নেয়া আরও বেশী কঠিন। আপনার হয়তো বিশেষ করে রাতে চিত হয় শোয়ার সময় শ্বাস নিতে অসুবিধা হতে পারে, এবং আপনার হয়তো অনেক কাশি হতে পারে। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় শ্বাসের মতো শব্দ হতে পারে।
- স্ফীত হয়ে যাওয়া (ইডিমা)। অনেক বেশী তরল পদার্থের কারণে অঙ্গের স্ফীতি কয়েক দিনের মধ্যে, বা কোন কোন সময় আর ধীরে ধীরে ঘটতে পারে। আপনার পা ও গোড়ালী হয়তো ফুলে যেতে পারে এবং আপনার কাপড় বা জুতো হয়তে আঁটসাঁট মনে হতে পারে। এই ধরনের ফুলে ওঠা শুয়ে থাকার পর চলে যায় না। তলপেট ফুলে যাওয়া। আপনার যকৃৎ হয়তো ফুলে যেতে পারে এবং পরীক্ষার সময় আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে এটিকে বড় বলে মনে হতে পারে। আপনার পেট হয়তো তরল পদার্থ দ্বারা পূর্ণ হতে পারে।
- ঘন ঘন মূত্র ত্যাগ করা।



স্ফীত হয়ে ওঠা পা, যাকে ইডিমা বলা হয়, কন্ডেস্ট্রিভ হার্ট ফেইলিয়ার-এর একটি লক্ষণ হতে পারে।

চিকিৎসা

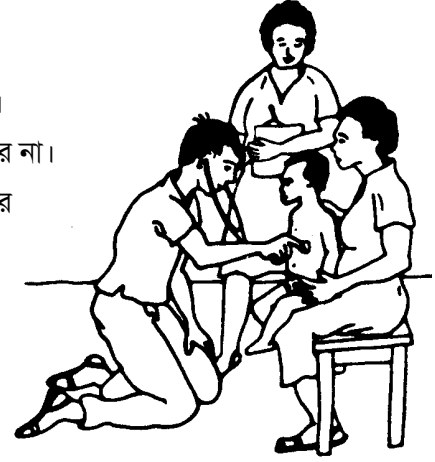
- কম পরিমাণে লবণ খান। অনেক লবণ ব্যবহার করা ছাড়াই রান্না করুন, খাবার রান্না হয়ে গেলে এতে কোন আর লবন দেবেন না, এবং কৌটাজাত খাবার, প্রক্রিয়াজাত খাবার, বা চিপস বা কুড়মুড়ের মতো জঞ্জাল খাবার এড়িয়ে চলুন। নোনতা স্বাদ না পাওয়া গেলেও প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলোর মধ্যে প্রায়শই প্রচুর পরিমাণে লবণ (সোডিয়াম) থাকে।
- দেহের মধ্য থেকে বাড়তি জল বের করতে যে ঔষধগুলো সাহায্য করে সেগুলোর মধ্যে আছে 'জলের বড়ি' (ডিউরেটিকস বলা হয়)। কোন কোন ডিউরেটিকসের বের করে নেয়া পটাসিয়ামের অভাব পূরণ করতে এই ঔষধগুলো নেয়া কোন ব্যক্তিকে হয়তো কাঁচাকলা, কলা, কমলালেবু, লেবু, বা আভোকাডো খেতে হতে পারে।
- বেটা ব্লকার, যেমন মেটোপ্রলোল, বিসপ্রলোল, এবং কারভেডিলোলও কন্ডেস্ট্রিভ হার্ট ফেইলিয়ার-এর চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। এগুলোকে খুব স্বল্প মাত্রায় শুরু করতে হবে এবং ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করতে হবে, বিশেষ করে আপনার রক্ত চাপ যদি ইতোমধ্যেই অনেক কম থেকে থাকে। আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করুন।
- এসিই রোধক, যেমন ক্যাপ্টোপ্রিল, এনালপ্রিল, বা লিসিনোপ্রিলও কন্ডেস্ট্রিভ হার্ট ফেইলিয়ার-এর চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। কোন কোন ব্যক্তির এই ঔষধ ব্যবহারের কাশি হয় এবং তাই তাদের স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলে অন্য ঔষধ ভাল কাজ করবে কিনা তা দেখা উচিত।

রিউম্যাটিক হৃদরোগ

রিউম্যাটিক হৃদরোগ বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই শিশু এবং তরুণদের বেশী আক্রান্ত করে। এটি সাধারণতঃ চিকিৎসা না করা স্ট্রেপ থ্রোট থেকে রিউম্যাটিক জ্বরে রূপান্তরিত হওয়া থেকে সৃষ্টি হয় (শিশুদের যত্ন অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ২১ দেখুন)। রিউম্যাটিক জ্বর সাধারণতঃ সন্ধিগুলোতে ব্যথা, ঘন শ্বাস বা বুকো ব্যথা, অনিয়ন্ত্রিত বা বাঁকুনিপূর্ণ নড়াচড়া দিয়ে শুরু হয়। এগুলোর এ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা ততক্ষণেই চিকিৎসা করা প্রয়োজন। চিকিৎসা না করা হলে রিউম্যাটিক জ্বর হৃৎপিণ্ডের ভালভ এর মধ্যে সংক্রামণ ও ক্ষতিচিহ্নের সৃষ্টি করে। এগুলো ভালভগুলোকে বাঁধাগ্রস্ত করে এবং সেগুলো আর ভাল কাজ করে না, ঠিক যেমন একটি ছোট দরজা যেটাকে খুব বেশী খোলা যায় না। হৃদস্পন্দন দুর্বল হতে থাকে এবং ব্যক্তিটিও মারা যায়। এই স্থায়ী ক্ষতিকে রিউম্যাটিক হৃদরোগ বলা হয়। যদি হৃৎপিণ্ডের ভালভের ক্ষতি থামানো না যায় তবে ব্যক্তিটি মারা যেতে পারে।

লক্ষণসমূহ

- একজন যুবক ব্যক্তির ১০০ মিটার হাঁটতে পারার আগেই ঘন শ্বাস উঠে যায়।
- একটি শিশুকে বালিশ দিয়ে উঁচু করে শোয়াতে হয় নতুবা সে শ্বাস নিতে পারে না।
- একটি স্টেথোস্কোপ ব্যবহার করে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য প্রসারক হৃৎপিণ্ডের অস্বাভাবিক মর্মর (ক্ষতিগ্রস্ত হৃৎপিণ্ডের ভালভের মধ্যে দিয়ে রক্ত চলাচলের শব্দ) শুনতে পায়।



এ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা স্ট্রেপ থ্রোট-এর চিকিৎসা করুন। একটি শিশুর যদি রিউম্যাটিক জ্বর হয় তবে হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি এড়াতে তার প্রতি মাসে চিকিৎসা নেয়া প্রয়োজন।

চিকিৎসা

- স্বাস্থ্য কর্মী বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন জি মাসে একবার ইঞ্জেকশন আকারে দেবে যাতে সংক্রামণটি আবারও ফেরত না আছে এবং হৃৎপিণ্ডের আরও বেশী ক্ষতি না করে। শিশুটি কমপক্ষে ১৮ বছর হবার আগে পর্যন্ত এটি করে যান।
- হৃৎপিণ্ডটি যদি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে যায়, তবে ভালভুলোপ্লাস্টিক একটি সাধারণ অস্ত্রোপচার যা হৃৎপিণ্ডের ভালভের দিকে এগিয়ে যাওয়া একটি ধমনীর মধ্যে দিয়ে একটি চিকন নল (ক্যাথেটার) প্রবেশ করানোর মাধ্যমে একটি সরু হয়ে যাওয়া ভালভকে খুলে দেয়। এই বন্ধ হয়ে যাওয়া খুলতে একটি ক্ষুদ্র বেলুনকে এর মধ্য দিয়ে ফুলিয়ে দেয়া হয়। রিউম্যাটিক হৃদরোগ যদি অনেক বেশী অগ্রসর হয়ে যায় তবে আরও একটু জটিল অস্ত্রোপচার এটির মেরামত করতে পারবে।

গর্ভধারণ ও শিশুর জন্মের সময় হৃৎপিণ্ডকে কঠোর পরিশ্রম করতে হয়। যদি রিউম্যাটিক জ্বর বা রিউম্যাটিক হৃদরোগ হওয়া একজন নারী গর্ভধারণ করে তবে তার হৃৎপিণ্ডের পরীক্ষা করে গর্ভধারণ তার জন্য বিপজ্জনক হবে কিনা তা একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীর যাচাই করা উচিত। নারীটি সেবন করছে এমন যে কোন হৃদরোগের ঔষধ গর্ভধারণের সময় ক্ষতিকারক নয় তাও স্বাস্থ্য কর্মীটির নিশ্চিত করা উচিত। একটি হাসপাতালে জন্ম দেয়া নিরাপদ হবে।

রিউম্যাটিক হৃদরোগ বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই নিরাপদ জল বা পয়ব্যবস্থা, ঔষধ পথ্য, বা স্বাস্থ্য পরিচর্যায় প্রবেশগম্যতা না থাকা দারিদ্র, জনাকীর্ণ অবস্থায় পল্লী এলাকায় বসবাস করা অপুষ্টিতে ভোগা শিশুদের মধ্যে দেখা যায়। যে সমস্ত দেশে এই বিষয়গুলোর প্রতি আংশিকভাবে হলেও নজর দেয়া হয়েছে, সেখানে রিউম্যাটিক হৃদরোগ প্রায় নিশ্চিহ্ন হয়েছে।

হৃৎপিণ্ডের সমস্যা নিয়ে জন্মানো শিশু

খারাপভাবে গঠিত হৃৎপিণ্ড নিয়ে জন্মগ্রহণ করা শিশুরা জন্মের পর পরই মারা যায়। অন্যান্য সমস্যা যেমন হৃৎপিণ্ডের দুটি প্রকোষ্ঠের মধ্যে ছিদ্র কখনও কখনও কোন চিকিৎসা ছাড়াই চলে যায়। কোন কোন হৃদরোগ সঙ্কটজনক কিন্তু আত্মোপচার বা ঔষধের মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা যায়। কোন কোন দেশে শিশুদের জন্য বিনামূল্যে হৃৎপিণ্ডের অস্ত্রোপচার করা যায়।



শিশুর যে হৃৎপিণ্ডে সমস্যা আছে তার কিছু লক্ষণ

- খুব দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস।
- যে শিশুটি খাবার খায় না।
- হৃদস্পন্দন খুব দ্রুত বা খুব ধীর।

একটি স্টেথোস্কোপ ব্যবহার করে একজন্য স্বাস্থ্য কর্মী শিশুটির হৃৎপিণ্ডের শব্দ শুনতে পারে যে হৃৎপিণ্ডের মধ্যে মর্মর হচ্ছে কিনা বা হৃদস্পন্দন খুব-দ্রুত হচ্ছে কিনা। একটি এক্স-রে ব্যবহার করে হৃৎপিণ্ডের আকৃতি কেমন তা দেখা যেতে পারে। শিশুটির হৃদস্পন্দন কেমন তা পরিমাপ করতে একটি ইকোজি প্রয়োজন হতে পারে।

কোন কোন সময় বয়স্ক শিশু বা তরুণদের মধ্যে দেখা যায়। এর কারণ প্রায়শই হৃৎপিণ্ডে খুঁত বা চিকিৎসা না করা রিউম্যাটিক হৃদরোগ (পৃষ্ঠা ২২ দেখুন)।

দারিদ্র ও অসমতা হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি করে

নিম্ন আয়ের ও ধনী উভয় দেশগুলোতেই হৃদরোগ, উচ্চ রক্ত চাপ, এবং ডায়াবেটিস মানুষের জীবনকে আরও কঠিন করে তুলছে, এবং আরও বেশী মৃত্যুর কারণ ঘটছে। এই পরিবর্তনগুলো বেশীরভাগই একটি অর্থনৈতিক ব্যবস্থার কারণে সৃষ্টি হচ্ছে যা অসমতা বৃদ্ধি করে, যা দারিদ্রদেরকে বাঁচার জন্য আরও বেশী খরচ করতে বাধ্য করে, এবং যা স্থানীয়ভাবে উৎপাদন ও তৈরী করা খাবারের পরিবর্তে বড় বড় ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের তৈরী অস্বাস্থ্যকর খাবার ও মিষ্টি পানীয় সহজলভ্য করে তোলে। দারিদ্র মানুষকে প্রায়ই জনাকীর্ণ পরিবেশে থাকতে বাধ্য করে যেখানে বায়ু ও জল দূষিত, হাঁটা বা খেলার জন্য নিরাপদ কোন জায়গা নেই। এই সব কিছুর ফলাফল হলো আরও বেশী হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস। এই অসুস্থতাগুলো দারিদ্র মানুষ ও যারা তাদের প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবা বা ঔষধ পায় না তাদের জন্য সবেথেকে বেশী খারাপ অবস্থার সৃষ্টি করে।

আপনার জীবনকে আরও সুন্দর করে তোলার সমতা বা সুযোগ না দেয়াটা শুধা মাত্র অন্যায়ই না এটি আপনার স্বাস্থ্যেরও ক্ষতি করে। এটি হয়তো আপনাকে ভাল খাবার খাওয়া থেকে বিরত রাখতে পারে, একটি বিপজ্জনক কাজ করা বা কোন কাজ না করার মধ্যে একটি বেছে নিতে বাধ্য করতে পারে, আপনাকে আপনার ঘর থেকে উচ্ছেদ করতে পারে, অথবা আপনাকে পারিবারিক সহিংসতার সম্মুখীন হতে বাধ্য করতে পারে। এই কঠিন পরিস্থিতিগুলো মানসিক চাপের সৃষ্টি করে। মানসিক চাপ মানে আপনি কী অনুভব করছেন—বিষন্নতা, দুর্গশ্চিন্ত, ভীতি—এবং কঠিন পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে আমাদের দেহ কিভাবে প্রতিক্রিয়া করে উভয়ই।



কঠিন পরিস্থিতি মানসিক চাপের সৃষ্টি করে

যখন সমস্যা দেখা দেয় আমরা মানসিক চাপ অনুভব করি। মানসিক চাপ দেহের মধ্যে একটি শারীরিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করতে পারে যেমন হৃদস্পন্দন, ঘামে ভেজা হাতের তালু, বা অচেতন হবার অনুভূতি দেখা দেবে। এই পরিবর্তনগুলো হচ্ছে কারণ আমাদেরকে ভীত করে বা চিন্তিত করে এমন কোন কিছুর প্রতি সাড়া দিতে দেহ নিসৃত করা প্রাকৃতিক উপাদানের (হরমোন) পরিবর্তন করে। ইতিবাচক দিক হলো হরমোন আমাদের দেহকে বিপদ থেকে পালাতে বা একজন আক্রমণকারীর সাথে লড়াই করতে দেহকে সতর্ক করে দেয়। মানসিক চাপের হরমোন এবং এর প্রতিক্রিয়া খুব দ্রুত চলে যায় যদি মানসিক চাপের কারণটি চলে যায়। কিন্তু যারা সব সময়েই মানসিক চাপে থাকে তাদের দেহ কোন সময়ই সেড়ে ওঠার সুযোগ পায় না, তাই মানসিক চাপের প্রভাব জমতে থাকে এবং তারা প্রায়ই অসুস্থ থাকে। আমরা যদি কঠিন পরিস্থিতিতে বাস করতে অভ্যস্তও হয়ে যাই এবং দেখি যে মানসিক চাপ অনেক কম, তারপরও তা আমাদের দেহের ক্ষতি করতে পারে।

মানসিক চাপকে অশেষ ও অপ্রতিরোধ্য মনে হতে পারে। একটি যুদ্ধের মধ্যে বাস করা, একটি নতুন জায়গায় বসবাস শুরু করা এবং সে এলাকার ভাষা বা রীতি নীতি না জানা, পারিবারিক বা সম্পর্কের সমস্যা, বাসস্থান বা কর্মসংস্থানের সমস্যা, আপনার নিরাপত্তার ভয়, বর্ণবাদ এবং বৈসম্য থেকে সৃষ্ট মানসিক চাপ সবই মনের মধ্য অশান্তির সৃষ্টি করে এবং দেহকে পরিশ্রান্ত করে তোলে। আপনি সংক্রমণ ও অসুস্থতার বিরুদ্ধে লড়াই করতে আরও কম সমর্থ হয়ে পড়েন, এবং সম্ভবত আরও বেশী স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। নারী ও পুরুষ যারা যারা সবসময়েই মানসিক চাপে থাকে তাদের হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিস হবার সম্ভবনা যাদের জীবন এতোটা কঠিন নয় তাদের থেকে অনেক বেশী।

মানসিক চাপ—এবং যে অসুস্থতাগুলো এটি ঘটায়—হলো অন্যায়তা এবং অসমতার একটি ফলাফল। এটি পরিবর্তন করতে কাজ করা স্বাস্থ্যের উন্নয়নের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

পরিবর্তনের জন্য কাজ করে যাওয়া ব্যক্তির অন্যদের সাহায্য করে এবং ভাল অনুভব করে

নারীদের বিরুদ্ধে সহিংসতা, শিশুদের জন্য ভাল শিক্ষা, শহুরে সরকার কর্তৃক সমভাবে সেবা দেয়া, বা আপনার এলাকা যেকোন ধরনের গুরুত্বপূর্ণ সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে তার সমাধান করার জন্য একটি শক্তিশালী জনগোষ্ঠী দল তৈরী করার মাধ্যমে মানসিক চাপ কমানো যায়। এটা করা খুব সহজ নয়। কিন্তু ধৈর্য্য এবং কঠোর পরিশ্রমের দ্বারা জনগোষ্ঠী পরিবর্তন আনে যা জীবনের উন্নয়ন করে। আপনার এলাকার সম্মুখীন হওয়া সমস্যাগুলো নিয়ে কাজ করার মাধ্যমে স্বাস্থ্যের উন্নতি করার উপায় জানার জন্য নারীদের জন্য স্বাস্থ্য কর্মকাণ্ড: পরিবর্তনের জন্য সমাবেশকরণের বাস্তব কৌশল, পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগোষ্ঠীর জন্য একটি সহায়িকা, কর্মীদের জন্য স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা নির্দেশিকা এবং অন্যান্য হেসপেরিয়ান উপকরণ দেখুন।

কর্মকাণ্ডের ধারণা:

সঞ্চয় দল

প্রতিবেশীকে সাহায্য করা

পারিবারিক সহিংসতার উপর আলোচনা

দল বেঁধে হাঁটার ক্লাব

বিদ্যালয়ে ফল ফেরী

মনে রাখবেন - আমরা সবাই এখানে এসেছি

একজন অন্যজনকে সাহায্য করতে!



দারিদ্র, বৈসম্য, সহিংসতা, এবং একাকীত্বের বিরুদ্ধে লড়াই করা বসবাসের পরিস্থিতি উন্নয়ন করা ও কাজ করতে আরও কম বিপজ্জনক করে তুলতে সাহায্য করে। পরিবর্তনের জন্য অন্যান্যদের সাথে কাজ করা আমাদেরকে আরও বেশী শক্তিশালী, কোন বড় একটা কিছুর অংশ, এবং আরও বেশী অন্যান্যদের সাথে সংশ্লিষ্টতা অনুভব করতে সাহায্য করে। এই অনুভূতিগুলো মানসিক চাপ মুক্ত করতে পারে।

জঞ্জাল খাবার বের করে দেয়া এবং স্বাস্থ্যকর খাবার ও শরীর চর্চার আগমন

কেন মানুষ যথেষ্ট পরিমাণে শরীর চর্চা করতে পারে না, কেন সতেজ ও স্বাস্থ্যকর খাবার পাওয়া সহজ নয়, কেন সবত্রই জঞ্জাল খাবার পাওয়া যায় এবং বেশীরভাগ সময়ই স্বস্তায় পাওয়া যায় সেবিষয়ে এলাকাবাসী ও সরকারকে নজর দিতে হবে। একটি জনগোষ্ঠী কয়েকটি উপায়ে এর উপর কাজ করতে পারে:

- সিগারেট ও মিষ্টি জাতীয় পানীয় যেমন কোকা-কোলার উপর কর বাড়াতে পারে যাতে মানুষ এগুলো কম করে কেনে। তখন স্বল্প সংখ্যক মানুষের ওজন বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস, এবং হৃদরোগ নিয়ে সমস্যা দেখা দেবে।
- বিদ্যালয়ে একটি বাগান করুন যাতে পুষ্টিকর খাবার দেয়া যায়। বিদ্যালয়ের এলাকার কাছাকাছি অস্বাস্থ্যকর খাবার বিক্রি করা থেকে বিক্রেতাদের বিরত রাখুন। এর ফলে শিশুরা কী খাবে এবং তারা কী খেতে অভ্যস্ত তার পরিবর্তন হবে।
- গাড়ী চলাচল করানো কমিয়ে দিন যাতে নিরাপদে বিদ্যালয়, কর্মক্ষেত্র ও বাজারে যাওয়া যায়। আরও বেশী শরীর চর্চা করতে পারা সহজ ও নিরাপদ করা।
- বিভিন্ন উদ্যান ও অন্যান্য জায়গা যেখানে মানুষ বিভিন্ন রকমের খেলা, হাঁটা, হাঁটা, বা অন্যান্যদের সাথে শরীর চর্চা করতে পারে সেখানে আরও বেশী করে যাওয়ায় সুযোগ সৃষ্টি করা। মানুষ যখন পরিবর্তনের জন্য একত্রে কাজ করে তখন তারা নিজেদেরকে বেশী একা মনে করে না এবং অনেক কম মানসিক চাপ অনুভব করে। এবং তা হৃৎপিণ্ডের জন্য ভাল।

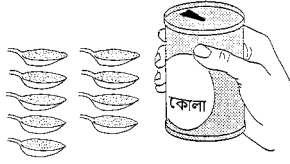


পুষ্টিকর খাবার কেনার জন্য আপনার টাকা সঞ্চয় করুন। কোন কোন খাবার আপনার দেহকে বলবান করে, কিন্তু অন্যান্য খাবার শুধু বড় বড় কোম্পানীগুলোকেই ধনী বানায়।



যে কোম্পানীগুলো আমাদেরকে অসুস্থ করে তোলে তাদের উপর কর বসান

অনেক দেশই এখন চিনি মিশানো মিষ্টি জাতীয় পানীয়ের উপর কর বসচ্ছে কারণ এগুলো দাঁতের ক্ষতি করে, মানুষের ওজন অনেক বাড়িয়ে দেয়, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের মতো রোগের সৃষ্টি করে। কর থেকে সংগৃহীত অর্থ সাধারণতঃ স্বাস্থ্য বা শিক্ষায় ব্যবহার করা হয়। মেক্সিকোতে কোকা-কোলা ও পেপসি এতো বেশী সহজলভ্য ছিলো যে শিশুরা এগুলোকে সকালের নাস্তায় পান করতো। এখন পৃথিবীর যে কোন জায়গার থেকে মেক্সিকোতে বিপজ্জনকভাবে অতিরিক্ত ওজনযুক্ত মানুষের সংখ্যা বেশী। কিন্তু যেহেতু ২০১৪ সাল থেকে এই মিষ্টি পানীয়ের উপর কর চালু করা হয়েছে তাই প্রতি বছর এই পানীয়ের কোম্পানীগুলোর বিক্রির সংখ্যা কমে গেছে এবং মেক্সিকানরা বিজ্ঞাপন আর ব্যবসা প্রতিষ্ঠান কিভাবে তাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে সেসম্পর্কে আরও বেশী সচেতন হয়েছে।



কোলার একটি কৌটায় ৯ চা-চামচের বেশী চিনি আছে। একটি দুই লিটারের বোতলে ৭০ চামচের বেশী চিনি থাকতে পারে।



বার্তাটি পরিবর্তন করুন!

অস্বাস্থ্যকর পণ্যের সৃষ্ট ক্ষতি এবং সেগুলোর বিক্রি থেকে কারা সুবিধা অর্জন করে সে সম্পর্কে মানুষকে কথা বলতে ও চিন্তা করাতে সৃজনশীল হোন। উদাহরণস্বরূপ আপনি একটি সংবাদপত্রে বা একটি বিজ্ঞাপন বোর্ডে দেখেছেন এমন একটি বিজ্ঞাপনকে পরিবর্তন করে মানুষকে তা লক্ষ্য করতে বাধ্য করুন। আপনি একটি নতুন ধারণা চালু করতে পারেন, একটি পণ্য সম্পর্কে কুৎসিত সত্য ফাঁস করে দিতে পারেন, বা বিজ্ঞাপনদাতা যা বুঝাতে চেয়েছে তার বিপরীত অর্থ দর্শকদেরকে অনুভব করান। হতে পারে তা একটি প্রচারপত্রে একটি নতুন ক্যাপশন যোগ করার মতোই সাধারণ একটি কাজ। এর একটি ছবি তুলুন এবং অন্যান্যদেরকে দেখান বা অনলাইনে প্রকাশ করুন। অথবা স্বাস্থ্য ও সামাজিক নায্যতর প্রসার করতে ক্যাপশন দিয়ে ইন্টারনেটের জন্য একটি ছবি (মিম) তৈরী করুন। হেসপেরিয়ানের নারীর জন্য স্বাস্থ্য কর্মকাণ্ড: পরিবর্তনের জন্য সমাবেশকরণের বাস্তবিক কৌশল পুস্তকের মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন অনেক দেশেই ব্যবহার করা দলীয় কর্মকাণ্ডের বিষয়ে ধারণা দেয়া হয়েছে যা আপনি আপনার এলাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এমন স্বাস্থ্য বিষয়ে কাজ করতে অভিযোজন করতে পারেন।



হৃদরোগ ও উচ্চ রক্ত চাপ: ঔষধ

রক্ত চাপের ঔষধের ধরন

প্রতিটি ব্যক্তির ক্ষেত্রে উচ্চ রক্ত চাপের ঔষধ সামান্য ভিন্নভাবে কাজ করে এবং প্রতিটি ব্যক্তির হৃৎপিণ্ডের সমস্যা ভিন্ন হতে পারে। স্বাস্থ্য কর্মীরা যখন উচ্চ রক্ত চাপ ও অন্যান্য হৃৎপিণ্ডের সমস্যার চিকিৎসা করে তারা সাধারণতঃ একটু নীচু মাত্রায় শুরু করে। সেই ব্যক্তির জন্য তা কিরকম কাজ করে এবং রক্ত চাপ যথেষ্ট নীচে নামে কিনা তার উপর নির্ভর করে ঔষধটির মাত্রা একটু বাড়িয়ে বা একটি কমিয়ে তার সমন্বয় করা হয়। অন্য আর একটি ঔষধ হয়তো প্রথমটির সাথে যোগ করা হতে পারে বা প্রথমটির পরিবর্তে ব্যবহৃত হতে পারে। রক্ত চাপ যদি স্বাভাবিক স্তরে থাকে তবে তার মানে হতে পারে যে আপনি আপনার পরিস্থিতির জন্য ঔষধটির সঠিক মাত্রা ও ধরন ব্যবহার করছেন এবং একে বলা হয় আপনি আপনার রক্ত চাপকে নিয়ন্ত্রণে রেখেছেন। চিকিৎসা শুরু করার সময়ে প্রতি কয়েক সপ্তাহ পর পর আপনার রক্ত চাপ পরীক্ষা করুন।

স্বাস্থ্য কর্মীরা এই ঔষধের কারণে সৃষ্ট কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকলে তা পরীক্ষা করে, এবং সহজে কোথায় ঔষধ পাওয়া যাবে এবং তা ব্যয়সাধ্য কিনা বা বিনামূল্যে পাওয়া যায় কিনা তাও জানে। ব্যক্তিটি যদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা এর মূল্যের কারণে ঔষধ নেয়া বন্ধ করে দেয় তবে স্বাস্থ্য কর্মী এর সমাধানে কাজ করতে পারে।

প্রাপ্তবয়স্কদের উচ্চ রক্ত চাপের চিকিৎসায় সাধারণ ঔষধগুলোর মধ্যে আছে:

1. হাইডোক্লোরোথিয়াজাইড (এইচসিটিজেড) বা অন্য মূত্রবর্ধক ('জলের বড়ি')
2. এ্যামলোডিপিন বা অন্য ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক (এগুলোর নামগুলো প্রায়শই -ডিপিন দিয়ে শেষ হয়)
3. ক্যাপটোপ্রিল, এনালাপ্রিল, বা অন্যান্য এসিই রোধক (এগুলোর নাম প্রায়শই -প্রিল দিয়ে শেষ হয়)
4. লোসারটেন বা অন্যান্য এআরবি (এগুলোর নাম প্রায়শই -সারটেন দিয়ে শেষ হয়)
5. এ্যাটেনোলোল বা অন্যান্য বেটা রোধক (এগুলোর নাম প্রায়শই -লোল দিয়ে শেষ হয়)। উচ্চ রক্ত চাপের চিকিৎসা করতে যখন বেটা রোধক ব্যবহার করা হয় তখন সেগুলো অন্যান্য ঔষধের সাথে যৌথ ভাবে ব্যবহার করা হয়।

এমন ঔষধও আছে যেগুলো হৃদরোগের দু'টি ঔষধকে একটি বড়ির মধ্যে একত্রিত করা হয়েছে। এগুলো হয়তো আলাদা আলাদা করে কেনার থেকে অনেক বেশী উচ্চ মূল্যের হবে, কিন্তু হয়তো বেশী সুবিধাজনক হবে।

গুরুত্বপূর্ণ ▲

কোন কোন ঔষধ একত্রিত করা যায় তা অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীর কাছ থেকে জানুন। উচ্চ রক্ত চাপের সাথে অন্য আর একটি পরিস্থিতি যেমন কনজেষ্টিভ হার্ট ফেইলিয়ার, উচ্চ কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস, বা বৃক্কের সমস্যায় ভুগছে এমন ব্যক্তির ক্ষেত্রে প্রতিটি ঔষধ শুরু করার সবথেকে ভাল মাত্রা কতোটুকু তা জানুন।

৬০ বছরের বেশী বয়সী ব্যক্তি যদি প্রথমবারের মতো উচ্চ রক্ত চাপের ঔষধ গ্রহণ করে থাকে তবে সবথেকে নীচু মাত্রা দিয়ে শুরু করুন।

যদি ঔষধে কাজ করছে বলে মনে না হয়, তবে বৃক্কের রোগ হয়েছে কিনা, সঠিক মাত্রায় ঔষধ নেয়ায় সমস্যা কিনা, অন্যান্য কী ঔষধ বা মাদক তারা নেয়, বা থাইরয়েডের সমস্যা আছে কিনা তা জানুন।

মূত্রবর্ধক ('জলের বড়ি')

হাইড্রোক্লোরোথিয়াজাইড (এইচসিটিজেড), ক্লোরথালিডোন, স্পাইরোনোল্যাকটোন, বেনড্রোফ্লামেনথাজাইড ট্রাইআমটেরিন, এবং ফুরোসেমাইড হলো মূত্রবর্ধক।

মূত্রবর্ধক ঔষধ ব্যক্তিটিকে আরও বেশী করে মূত্রত্যাগ করার মাধ্যমে শরীরের অতিরিক্ত তরল পদার্থ এবং সোডিয়াম বের করে দিতে বৃদ্ধি সাহায্য করে। দেহের মধ্যে কম তরল পদার্থ থাকলে রক্ত চাপ কমে যায়। কোন কোন মূত্রবর্ধক রক্ত নালীগুলোকে আরও প্রশস্ত করে রক্ত চাপ কমায়। মূত্রবর্ধকগুলো কখনো কখনো কন্জেষ্টিভ হার্ট ফেইলিয়ারের কারণে অস্বাভাবিক স্ফীতির (ইডিমা) চিকিৎসা করতে ব্যবহার করা হয় যদি এটি কিভাবে দেহের উপর প্রভাব ফেলছে তা স্বাস্থ্য কর্মী পরীক্ষাগারে পরীক্ষার ফলফলের সাহায্যে পরীক্ষা করতে পারে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

মাথা ঘুরানো, ঘন ঘন মূত্র ত্যাগ, মাথাব্যথা, পিপাসা অনুভব করা, পেশী সংকোচন, এবং পেট খারাপ হওয়া। বেশীরভাগ লোকই রাতের বেলা ঘন ঘন মূত্রত্যাগ এড়াতে দিনের বেলাতেই মূত্রবর্ধক ব্যবহার করে।

গুরুত্বপূর্ণ

গর্ভবতী নারীদের মূত্রবর্ধক ব্যবহার করা উচিত নয় যদি না অন্য ঔষধ তাদের রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে আনতে পারে।

বিপদ চিহ্ন: প্রচুর ফুসকুড়ি, শ্বাস নেয়ায় সমস্যা, গেলায় সমস্যা, এবং তীব্র সন্ধি পীড়া, বিশেষ করে পায়ে। দ্রুত সাহায্য নিন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

মূত্রবর্ধক যেমন এইচসিটিজেড, ক্লোরথালিডোন, এবং ফিউরোসেমাইড দেহ থেকে পটাসিয়াম বের করে দেয়। তাই পটাসিয়ামের অভাব পূরণ করতে প্রায়ই কাঁচকলা, কলা, কমলা, লেবু বা আভোকাডো খান। রক্ত পরীক্ষায় যদি পটাসিয়ামের স্তর নীচু দেখায় তবে কোন কোন ব্যক্তির পটাসিয়ামের বড়ি প্রয়োজন হতে পারে। স্পাইরোনোল্যাকটোন এবং ট্রাইআমটেরিন পটাসিয়াম দেহেই ধরে রাখে। পটাসিয়ামের মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে এগুলো কোন কোন সময় অন্যান্য মূত্রবর্ধকের সাথে ব্যবহার করা হয় কিন্তু বেশ সতর্কতার প্রয়োজন হবে যদি এসিই রোধক বা এআরবি-এর সাথে ব্যবহার করা হয়।

মূত্রবর্ধকগুলো দেহ থেকে ম্যাগনেসিয়ামও বের করে দেয়। তাই ম্যাগনেসিয়ামের অভাব পূরণ করতে সবুজ শাকসজি, দধি, এবং স্কোয়াশের বাঁচি খান।

মূত্রবর্ধক ব্যবহার শুরু করার কয়েক সপ্তাহ পর পটাসিয়ামের মাত্রা এবং বৃক্কের কর্মক্ষমতা পরীক্ষাগারে পরীক্ষা করে দেখতে হবে, এবং তারপর প্রতি ৬ থেকে ১২ মাস পরপর পরীক্ষা করতে হবে যদি আপনি হাইড্রোক্লোরোথিয়াজাইড নিতে থাকেন, এবং এর থেকেও ঘন ঘন পরীক্ষা করতে হবে যদি আপনি ফিউরোসেমাইড নিতে থাকেন। ফিউরোসেমাইড একটি শক্তিশালী মূত্রবর্ধক এবং ব্যক্তিটিকে খুব ভাল ভাবে পরীক্ষা করতে হবে।

হাইড্রোক্লোরোথিয়াজাইড (এইচসিটিজেড)

হাইড্রোক্লোরোথিয়াজাইড ২৫ মিগ্রা এবং ৫০ মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য

→ প্রাপ্ত বয়স্ক: গতানুগতিক শুরুর মাত্রা ১২.৫ মিগ্রা। সকালে প্রতিদিন একবার।

কয়েক সপ্তাহ পর প্রয়োজনে মাত্রা বাড়িয়ে প্রতিদিন ২৫ মিগ্রা করা যেতে পারে যদি রক্ত চাপ নীচু মাত্রার ঔষধে নিয়ন্ত্রিত না হয়।

এক দিনে ২৫ মিগ্রার বেশী গ্রহণ করবেন না। বেশী নিলে তা আপনার রক্ত চাপ কমাবে না, বরং শুধু এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোই বাড়াবে।

ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক

এম্লোডিপিন, নিফেডিপিন, ডিল্টিয়াজেম, এবং ভেরাপামিল হলো ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক।

ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক ক্যালসিয়ামকে রক্ত নালী ও হৃৎপিণ্ডের মধ্যে প্রবেশ করা থেকে বিরত রাখে। এর ফলে রক্ত নালীগুলো শিথিল থাকে ও রক্ত চাপ কমতে সাহায্য করে।

এগুলো বুকের ব্যথার (এ্যানজিনা) জন্য ব্যবহার করা হয়।

ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তির ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক ব্যবহার করতে পারে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

আম্লোডিপিন এবং নিফেডিপিন গোড়ালী স্ফীতি সৃষ্টি করতে পারে। নোনতা খাবার এড়িয়ে, শরীর চর্চা করে, এবং বসার সময় পা দুটোকে উঁচু জায়গায় উঠিয়ে রেখে স্ফীতি রোধ করুন। স্ফীতি যদি অব্যাহত থাকে তবে আপনাকে হয়তো ঔষধটি পরিবর্তন করতে হতে পারে।

সামান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যেমন সামান্য মাথা ব্যথা, ঘুম ঘুম ভাব, বা পেট খারাপ কখনো কখনো ঔষধ শুরু করার ১ বা ২ সপ্তাহ পর চলে যায়। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অব্যাহত থাকলে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলে ঔষধ পরিবর্তন করুন।

গুরুত্বপূর্ণ

সকল ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা যাবে না।

নির্দিষ্ট ধরনের কন্সট্রিক্টিভ হার্ট ফেইলিয়ার এবং আরও কয়েকটি হৃৎপিণ্ডের অবস্থার ক্ষেত্রে ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক ব্যবহার করা উচিত না।

যারা ক্যালসিয়াম চ্যানেল রোধক নিচ্ছে এবং সাথে স্ট্যাটিনসও (পৃষ্ঠা ৩৪) নিচ্ছে তাদের স্ট্যাটিনসের মাত্রা কম করে নেয়া উচিত।

বিপদের লক্ষণ: গায়ে প্রচুর ফুসকুড়ি, বুকে ব্যথা, চেতনা হারানো, অনিয়মিত হৃদস্পন্দন, মুখমণ্ডল, মুখ, বাহু, বা পায়ের যে কোন অংশে স্ফীতি। ততক্ষণে সাহায্য গ্রহণ করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এম্লোডিপিন

এম্লোডিপিন ৫ মিগ্রা এবং ১০ মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য

→ প্রাপ্তবয়স্ক: শুরু করার সাধারণ মাত্রা ৫ মিগ্রা, প্রতিদিন ১ বার।

কয়েক সপ্তাহ পর, রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে এসেছে কিনা তা পরিমাপ করে দেখুন। প্রয়োজনে মাত্রা ১০মিগ্রা পর্যন্ত বাড়ানো যাবে।

দিনে ১০ মিগ্রার বেশী নেবেন না।

এসিই রোধক এবং এআরবি

এন্জিওটেনসিন-রূপান্তরকারী এন্জাইম (এসিই) রোধক এবং এন্জিওটেনসিন রিসেপ্টর রোধক দু'ধরনের ঔষধ যেগুলো প্রায় একইভাবে কাজ করে। উচ্চ রক্ত চাপ কমানো, কংজিষ্টিভ হার্ট ফেইলিয়ার, বা অন্যান্য ধরনের হৃদরোগের জন্য, এবং ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য তাদের বৃদ্ধকে রক্ষা করায় সাহায্য করতে উভয় ধরনকেই ব্যবহার করা হয়।

রক্তের মধ্যে যে উপাদানটি রক্ত নালীগুলোকে অনমনীয় এবং চিকন করে এসিই রোধক এবং এআরবি সেগুলোকে রোধ করে। রক্ত নালীগুলো যখন শিথিল ও প্রশস্ত হয় তখন রক্ত চাপ নীচে নেমে যায়।

ক্যাপ্টোপ্রিল, এনালাপ্রিল, লিসিনোপ্রিল হলো এসিই রোধক। লোসারটেন হলো একটি এআরবি।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এসিই রোধক শুষ্ক কাশির সৃষ্টি করতে পারে। আপনার যদি শুষ্ক কাশি দেখা দেয় তবে তার পরিবর্তে একটি এআরবি, যেমন লোসারটেন ব্যবহার করুন, যেটি কাশির সৃষ্টি করে না।

অন্যান্য সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: ফুসকুড়ি, মাথা ঘুরানো, ক্লান্ত অনুভব করা, মাথা ব্যথা, ঘুমাতে সমস্যা, বা দ্রুত হৃদস্পন্দন।

গুরুত্বপূর্ণ

কোন গর্ভবতী নারী বা যে নারী গর্ভবতী হতে যাচ্ছে তাদেরকে এটি দেবেন না। এসিই রোধক এবং এআরবি গর্ভে থাকা একটি শিশুর জন্য বিপজ্জনক।

বৃক্কের সঙ্কটজনক রোগযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

এসিই রোধক বা এআরবি নিতে থাকাকালীন ইবুপ্রোফেন এবং অন্যান্য প্রদাহ-নাশক ঔষধ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

বিপদের চিহ্ন: বৃক্ক ব্যথা, শ্বাস নেয়ায় সমস্যা, গেলায় সমস্যা, মুখমণ্ডল, মুখ, বাহু, বা পায়ের যে কোন অংশে স্ফীতি। ততক্ষণে সাহায্য গ্রহণ করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এসিই রোধক এবং এআরবি পটাসিয়ামের মাত্রা বৃদ্ধি করে। এসিই রোধক ব্যবহার শুরু করার কয়েক সপ্তাহের মধ্যে বৃক্কের স্বাস্থ্য ও পটাসিয়ামের মাত্রা পরিমাপ করতে রক্ত পরীক্ষা করা উচিত। এমনকি ব্যক্তিটি সামান্য পরিমাণেও বৃক্কের রোগ থাকলে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। আর যদি ব্যক্তিটি সাথে স্পাইরোনোল্যাকটিক বা ট্রাইয়ামটেরিন-এর যে কোন একটি মূত্রবর্ধক ব্যবহার করে তবে প্রচুর সাবধানতা অবলম্বন করুন এবং রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে পটাসিয়ামের মাত্রা পরীক্ষা করুন।

ক্যাপ্টোপ্রিল

ক্যাপ্টোপ্রিল ২৫মিগ্রা ও ৫০মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য

→ প্রাপ্ত বয়স্ক: ক্যাপ্টোপ্রিল অন্য কোন হৃৎপিণ্ডের ঔষধ সাথে ছাড়াই এককভাবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে, এবং তার শুরুর মাত্রা হলো প্রতিদিন ২৫ মিগ্রা, দু'ভাগে ভাগ করে দিনে ২বার (প্রতিবার ১২.৫ মিগ্রা) করে দিতে হবে।

কয়েক সপ্তাহ পর, রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে এসেছে কিনা তার পরিমাপ করুন। প্রয়োজনে মাত্রা বাড়ানো যেতে পারে। পরের মাত্রাটি হলো প্রতিদিন ৫০ মিগ্রা, দু'ভাগে ভাগ করে দিনে দু'বার (প্রতিবার ২৫ মিগ্রা)। প্রয়োজনে মাত্রা বাড়ানো যেতে পারে। পরের মাত্রাটি হলো প্রতিদিন ১০০ মিগ্রা, দু'ভাগে ভাগ করে দিনে দু'বার (প্রতিবার ৫০ মিগ্রা) করে দিতে হবে।

মূত্রবর্ধকের সাথে যদি ক্যাপ্টোপ্রিল ব্যবহার করা হয় বা ব্যক্তিটির বয়স যদি ৬০ বা তার বেশী হয়, তবে শুরুর মাত্রা হবে প্রতিদিন ১২.৫ মিগ্রা, দু'ভাগে ভাগ করে দিনে ২বার দিতে হবে (প্রতিবার ৬.২৫ মিগ্রা করে)।

এক দিনে সর্বমোট ১০০ মিগ্রার বেশী ব্যবহার করবেন না।

এনালাপ্রিল

এনালাপ্রিল ২.৫ মিগ্রা, ৫ মিগ্রা, ১০ মিগ্রা এবং ২০ মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য

→ প্রাপ্ত বয়স্ক: এনালাপ্রিল যদি হৃৎপিণ্ডের অন্যান্য ঔষধের সাথে ছাড়া এককভাবে ব্যবহার করা হয় তবে এর স্বাভাবিক শুরু মাত্রা ৫ মিগ্রা।

কয়েক সপ্তাহ পর, রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে এসেছে কিনা জানতে তার পরিমাপ করুন। প্রয়োজনে মাত্রা বাড়ানো যেতে পারে। প্রতিদিন ১০মিগ্রা থেকে ২০মিগ্রা মাত্রায় বেশীরভাগ লোকই স্বাচ্ছন্দ অনুভব করে। মাত্রা যদি ১০মিগ্রার বেশী হয় তবে বড়িটিকে দু'ভাগ করে দিনে দু'বার করে ব্যবহার করলে ভাল কাজ করে।

যদি মূত্রবর্ধকের সাথে এনালাপ্রিল ব্যবহার করা হয়ে থাকে, বা ব্যক্তিটির বয়স যদি ৬০ বছরের উপরে হয় বা বৃক্কের সামান্য রোগ থাকে তবে প্রতিদিন ২.৫মিগ্রা করে শুরু করুন।

দিনে ৪০ মিগ্রার বেশী করে ব্যবহার করবেন না।

লোসারটেন

লোসারটেন ২৫ মিগ্রা, ৫০ মিগ্রা, ১০০ মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য

→ প্রাপ্ত বয়স্ক: লোসারটেন অন্য কোন হৃৎপিণ্ডের ঔষধ সাথে ছাড়াই এককভাবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে, এবং তার শুরু মাত্রা হলো প্রতিদিন ৫০ মিগ্রা, হয় দিনে একবার বা দু'ভাগে ভাগ করে দিনে ২বার (প্রতিবার ২৫ মিগ্রা) করে নেয়া যায়।

কয়েক সপ্তাহ পর, রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে এসেছে কিনা তার পরিমাপ করুন। প্রয়োজনে দিনে ১০০মিগ্রা পর্যন্ত মাত্রা বাড়ানো যেতে পারে, হয় দিনে একবার করে বা দু'ভাগে ভাগ করে দিনে দু'বার (প্রতিবার ৫০ মিগ্রা) করে নেয়া যায়।

যদি মূত্রবর্ধকের সাথে লোসারটেন ব্যবহার করা হয়ে থাকে তবে শুরু করার মাত্রা হলো দিনে একবার প্রতিদিন ২৫মিগ্রা করে।

দিনে ১০০মিগ্রার বেশী করে নেবেন না।

বেটা রোধক

বেটা রোধকগুলো হৃদস্পন্দনকে ধীর করে তোলে যাতে হৃৎপিণ্ড কম বলশক্তি ব্যবহার করে রক্ত পাঠাতে পারে, ফলে রক্ত চাপ কমে যায়। প্রতিদিন যদি নেয়া হয় তবে বেটা রোধক উচ্চ রক্ত চাপ কমাতে সাহায্য করে এবং বৃক্কের ব্যথায় (এ্যানজিনা) সাহায্য করতে পারে। উচ্চ রক্ত চাপ কমাতে নেয়া বেটা রোধক সাধারণতঃ মূত্রবর্ধকের সাথে বা অন্যান্য ঔষধের সাথে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। কোন কোন বেটা রোধক কন্জেস্টিভ হার্ট ফেইলিয়ারের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

এ্যাটেনলোল, মেটোপ্রোলোল, বিসপ্রোলোল, এবং কার্ভেডিলোল হলো বেটা রোধক।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

ক্লান্ত অনুভব করা, পেটে গণ্ডগোল, মাথা ব্যথা, মাথা ঘুরানো, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডাইরিয়া, বেহুঁশ হবার অনুভূতি।

এগুলো যদি মৃদু হয় তবে কখনো কখনো ঔষধ ব্যবহার শুরু করার কয়েক সপ্তাহের মধ্যে চলে যাবে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠️

সকল বেটা রোধক ঔষধ গর্ভাবস্থায় ব্যবহার করা যেতে পারে।

ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের সতর্কতার সাথে বেটা রোধক ব্যবহার করা উচিত যদি তাদের রক্তে চিনির মাত্রা কম থাকার ঘটনা ঘটে থাকে।

বেটা রোধক এ্যাজমা অবস্থা আরও খারাপ করে তুলতে পারে, তাই এ্যাজমায়ুক্ত ব্যক্তিদের এগুলো সতর্কতার সাথে ব্যবহার করতে হবে।

বেটা রোধক নাড়ীর স্পন্দন কমিয়ে ফেলতে পারে। নাড়ীর স্পন্দন যদি প্রতি মিনিটে ৬০এর নীচে হয় তবে এর মাত্রা কমিয়ে দিন।

বিপদ চিহ্ন: বৃক্কে ব্যথা, শ্বাস নেয়ায় সমস্যা, ধীর হৃদস্পন্দন, হাত, পায়ের পাতা বা পা ফুলে ওঠা।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এই ঔষধগুলো নীচু মাত্রায় শুরু করে ক্রমশ প্রতি ১ বা ২ সপ্তাহ পর পর বাড়ানো উচিত। আপনি যদি এই ঔষধগুলোর যে কোনটি বর্তমানে উচ্চ মাত্রায় ব্যবহার করে থাকেন এবং এগুলোর ব্যবহার বন্ধ করা প্রয়োজন তবে এগুলো খুব ধীরে ধীরে কয়েক সপ্তাহ ধরে কমানো উচিত।

এ্যাটেনোলোল

এ্যাটেনোলোল ২৫মিগ্রা এবং ৫০মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য

→ প্রাপ্ত বয়স্ক: সাধারণ শুরু করার মাত্রা হলো দিনে ২৫মিগ্রা একবার

কয়েকে সপ্তাহ পর রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা তার পরিমাপ করুন। প্রয়োজনে আরও ২৫মিগ্রা যুক্ত করে দিনে মোট ৫০মিগ্রা পর্যন্ত বাড়ানো যায়। আবারও রক্ত চাপ পরিমাপ করুন এবং প্রয়োজনে ২ সপ্তাহ পর আবারও এর মাত্রা বৃদ্ধি করুন (৭৫মিগ্রা পর্যন্ত প্রতিদিন একবার), এবং আবারও চার সপ্তাহ পর একবার (১০০মিগ্রা পর্যন্ত প্রতিদিন একবার)।

দিনে ১০০মিগ্রার বেশী নেবেন না।

মেটোপ্রোলোল টার্ট্রেট

মেটোপ্রোলোল টার্ট্রেট একটি স্থলস্থায়ী কার্যক্ষম ঔষধ যা দিনে ২বার নেয়া হয়। এটি দীর্ঘস্থায়ী কার্যক্ষম মেটোপ্রোলোল সাল্লিনেট থেকে ভিন্ন ঔষধ।

মেটোপ্রোলোল সাধারণতঃ ৫০মিগ্রা এবং ১০০মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

উচ্চ রক্ত চাপের জন্য

→ প্রাপ্ত বয়স্ক: শুরু করার সাধারণ মাত্রা প্রতিদিন ৫০মিগ্রা থেকে ১০০মিগ্রা, দু'ভাগ করে দিনে ২বার করে (প্রতিবার ২৫মিগ্রা বা ৫০মিগ্রা)।

কয়েকে সপ্তাহ পর রক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা তার পরিমাপ করুন। প্রয়োজনে বর্তমান পরিমাণের সাথে দিনে আরও ৫০মিগ্রা যুক্ত করুন। আবারও রক্ত চাপ পরিমাপ করুন এবং প্রয়োজনে ২ সপ্তাহ পর আবারও এর মাত্রা একই পরিমাণে বৃদ্ধি করুন। সাধারণ মাত্রা প্রতিদিন ২০০মিগ্রা থেকে ৪০০মিগ্রা, দু'ভাগে ভাগ করে প্রতিদিন ২বার করে নেয়া যায় (প্রতিবার ১০০মিগ্রা থেকে ২০০মিগ্রা)।

এক দিনে ৪০০ মিগ্রার বেশী নেবেন না।

স্ট্যাটিন

সিমভাস্ট্যাটিন, লোভাস্ট্যাটিন, এটোরভাস্ট্যাটিন এবং প্রাভাস্ট্যাটিন হলো স্ট্যাটিন।

স্ট্যাটিনগুলো একজন ব্যক্তির যকৃতকে দিয়ে কম পরিমাণে কোলেস্টেরল তৈরী করায়। অতিরিক্ত কোলেস্টেরল রক্ত সঞ্চালন সীমিত করে এবং হৃৎপিণ্ডের জন্য রক্ত সঞ্চালন করা কঠিন করে তোলে।

একবার ইতোমধ্যে আক্রান্ত হয়েছে এরকম ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোক রোধ করতে স্ট্যাটিন ব্যবহার করা হয়। ডায়াবেটিস, বা হার্ট এ্যাটাক বা স্ট্রোকের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে এমন অন্য স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তির হৃৎপিণ্ডের জরুরী অবস্থা রোধ করতে এগুলো ব্যবহার করা হয়।

যে সমস্ত ব্যক্তিদের এই সঙ্কটজনক সমস্যাগুলো আছে তাদের জন্য স্ট্যাটিন খুব সাহায্যকারী। এগুলো কোলেস্টেরলের অস্বাস্থ্যকর মাত্রা কমাতেও ব্যবহার করা হয়।

যাদের হার্ট এ্যাটাক হবার ঝুঁকি খুব বেশী তাদের ক্ষেত্রে মাঝারি প্রবলতার স্ট্যাটিন (যেমন সিমভাস্ট্যাটিন) এবং শক্তিশালী উঁচু প্রবলতার স্ট্যাটিন (যেমন এটোরভাস্ট্যাটিন) ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

স্ট্যাটিন ঔষধগুলো পেশীর বেদনা সৃষ্টি করতে পারে। তাই বেদনা যদি মৃদু হয় এবং সারা দেহে না হয় তবে এর মাত্রা কমিয়ে অস্বস্তির মাত্রা সীমিত করা যায়। কিন্তু পেশীর ব্যথা যদি তীব্র হয় বা সারা দেহে অনুভূত হয় (ঠিক ফ্লু হবার মতো) তবে স্ট্যাটিন নেয়া বন্ধ করুন এবং একজন স্বাস্থ্য কর্মী দেখান।

সামান্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া যেমন মাথা ব্যথা, পেট খারাপ বা কোষ্ঠকাঠিন্য প্রায়ই দেখা যায় এবং দেহে ঔষধে অভ্যস্ত হয়ে গেলে এগুলো প্রায়ই চলে যায়।

গুরুত্বপূর্ণ

গর্ভাবস্থায় স্ট্যাটিন ব্যবহার করা উচিত নয় এবং এগুলো সাধারণতঃ যে নারী গর্ভধারণ করতে যাচ্ছে তাদেরকে দেয়াও হয় না।

কোন কোন স্ট্যাটিন অন্যান্য ঔষধের সাথে মেশানো উচিত নয়। কখনো কখনো ঔষধ মেশালে একটি বা উভয় ঔষধেরই মাত্রা পরিবর্তিত হয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, যারা এ্যালোডিপিন নিচ্ছে তারা ২০মিগ্রার বেশী সিমভাস্ট্যাটিন নিতে পারবে না। আপনি যে সব ঔষধ এখন গ্রহণ করছেন সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীকে জানান যাতে সে ঔষধগুলোর পারস্পারিক প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে যাচাই করতে পারে।

বিপদের লক্ষণ: তীব্র পেশীর বেদনা বা সারা শরীরকে প্রভাবিত করে এমন পেশীর ব্যথা। স্ট্যাটিন নেয়া বন্ধ করুন এবং একজন স্বাস্থ্য কর্মীকে দেখান।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

স্ট্যাটিনস সাধারণতঃ মাঝারি মাত্রায় শুরু করা হয় এবং কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকলে মাত্রা কমানো হয়। এগুলো কোন কোন রক্ত চাপের ঔষধের থেকে ভিন্ন কারণ সেগুলো কম মাত্রায় শুরু করা হয় এবং ধীরে ধীরে সেগুলো বাড়ানো হয়।

স্ট্যাটিন ঘুমাতে যাবার আগে নিলে ভাল কাজ করে।

সিমভাস্ট্যাটিন

সিমভাস্ট্যাটিন ৫মিগ্রা, ১০মিগ্রা, ২০মিগ্রা এবং ৪০মিগ্রার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

হার্ট এ্যাটাকের উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে এমন ব্যক্তিদের কোলেস্টেরল কমাতে ব্যবহার করা হয়।

→ প্রাপ্ত বয়স্ক: স্বাভাবিক শুরুর মাত্রা ২০ মিগ্রা, প্রতিবার একটি করে।

বেশীরভাগ লোকই ১০মিগ্রা থেকে ৪০ মিগ্রা মাত্রা ব্যবহার করতে পারে। অন্যান্য নির্দিষ্ট কিছু ঔষধের সাথে সংমিশ্রণ করলে সিমভাস্ট্যাটিনের মাত্রা কম হবে। সিমভাস্ট্যাটিন নেয়া শুরুর আগে ব্যক্তিটি ব্যবহার করছে এমন সকল ঔষধের বিষয়ে জানা গুরুত্বপূর্ণ।

দিনে ৪০মিগ্রা থেকে বেশী নেবেন না।

হাট এ্যাটাকের জন্য ঔষধ

আপনার যদি মনে হয় কোন একজনের হাট এ্যাটাক হচ্ছে, তবে তাকে সাথে সাথে ১টি এ্যাসপিরিন (৩০০ থেকে ৩২৫মিগ্রা) দিন। ব্যক্তিটিকে এটি চিবিয়ে জল দিয়ে গিলে ফেলতে বলুন। এমনকি আপনি যদি নিশ্চিত নাও হন যে ব্যক্তিটির হাট এ্যাটাক হচ্ছে, এ্যাসপিরিন কোন ক্ষতি করবে না। হাসপাতালে যাবার সময় যদি থাকে তবে নাইট্রোগ্লিসেরিন দিন।

ব্যথা ও ভয় কাটাতে সাহায্য করতে, এবং হৃৎপিণ্ডের রক্ত সঞ্চালন করা সহজ করতে আপনি মরফিনও ব্যবহার করতে পারেন। মরফিন সম্পর্কে আরও অনেক তথ্য পৃষ্ঠা ৮৫-এর প্রাথমিক চিকিৎসা অধ্যায় দেয়া আছে।

নাইট্রোগ্লিসেরিন (গ্লিসেরিন ট্রাইনাইট্রেট)

নাইট্রোগ্লিসেরিন হাট এ্যাটাক থেকে সৃষ্ট বৃকের ব্যাথার চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। এটি রক্ত নালীগুলোকে প্রশস্ত করতে সাহায্য করে হৃৎপিণ্ডের রক্ত সঞ্চালন করা সহজ করে তোলে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠️

কম রক্ত চাপ আছে বা যে বিগত ২৪ঘন্টায় সিল্ডেনাফিল (ভায়াগ্রা) নিয়েছে তাকে নাইট্রোগ্লিসেরিন দেবেন না। ঔষধের এই সংমিশ্রণ রক্ত চাপকে বিপজ্জনকভাবে কমিয়ে ফেলতে পারে, এবং মারাত্মক হতে পারে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

তীব্র মাথা ব্যথা, গরম অনুভব করা, বা মাথা ঘুরানো ভাব অনুভব করতে পারে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হবে

তাদের মাথা ঘুরিয়ে উঠলে ব্যক্তিটির না দাঁড়িয়ে বসে বা শুয়ে পড়া উচিত।

- আধা মিগ্রা (০.৫মিগ্রা) জিহ্বার নীচে দ্রবীভূত করে সর্বোচ্চ তিন বার দিন, প্রতিবার দেয়ার পর পাঁচ মিনিট অপেক্ষা করুন। বৃকের ব্যথা বা অন্যান্য লক্ষণ যদি চলে যায় তবে আর একটি বড়ির প্রয়োজন নেই।

নাইট্রোগ্লিসেরিনের বড়ি চিবিয়ে বা গিলে খাবেন না। বড়িটি যখন জিহ্বার নীচে দ্রবীভূত হয় তখন একটি শিহরণ সৃষ্টি করে এবং এমনকি এগুলো জ্বালাও করে।