

A GUIDE FOR HEALTHY HEART

SMILING HEARTS



Choose healthy living to keep your heart healthy. Quit smoking & exercise regularly. Control BP, blood sugar & cholesterol and aim for healthy weight

01

Understanding heart diseases

02

Risk factors of getting heart disease

03

Tips to keep your heart healthy

04

Living with heart disease

হৃদৰোগৰ বিষয়ে জানো আহক



1

হৃদযন্ত্ৰৰ ৰোগ (CVD) হৈছে বিশ্বজুৰি ৰোগৰ বোজা আৰু মৃত্যুৰ প্ৰধান কাৰণ। ইয়াক নিৰৱ হত্যাকাৰী বুলিও কোৱা হয়।¹

2

বিশ্বজুৰি আধা বিলিয়নতকৈও অধিক লোক CVDত আক্ৰান্ত হৈ আছে।²

3

হৃদযন্ত্ৰৰ ৰোগ (CVD) হৈছে বিশ্বজুৰি ৰোগৰ বোজা আৰু মৃত্যুৰ প্ৰধান কাৰণ। ইয়াক নিৰৱ হত্যাকাৰী বুলিও কোৱা হয়।¹

4

পশ্চিমীয়া জনসংখ্যাতকৈ প্ৰায় এক দশক আগতেই ভাৰতীয়সকল CVDত আক্ৰান্ত হৈছিল। ভাৰতত হোৱা সকলো হাৰ্ট এটেকৰ প্ৰায় ৫০ শতাংশ হয় ৫০ বছৰৰ তলৰ পুৰুষৰ।³

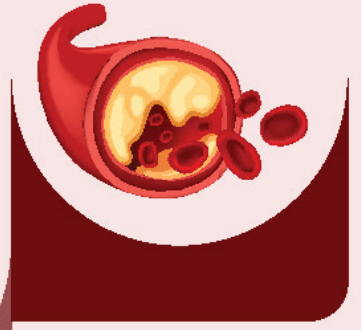
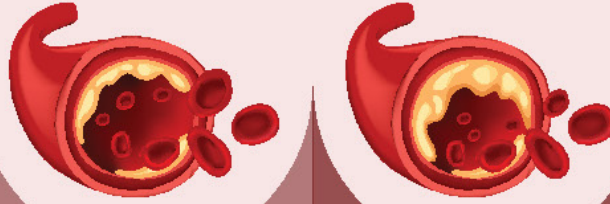
“হৃদৰোগ” হৈছে এটা সাধাৰণ শব্দ যাক বিভিন্ন অৱস্থা বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়, য'ত হৃদযন্ত্ৰ আৰু ৰক্তবাহী নলীক আৰু এনেভাৱে প্ৰভাৱিত হয় আৰু যাৰ ফলত হাৰ্ট এটেককে আদি কৰি মৃত্যু পৰ্যন্ত হ'ব পাৰে।⁵

হৃদৰোগৰ এক অন্যতম কাৰণ হ'ল এথেৰ'স্ক্লেৰ'ছিছ।⁵

এথেৰ'স্ক্লেৰ'ছিছ হ'ল এনে এটা অৱস্থা য'ত ৰক্তবাহী নলী (ধমনী)ৰ ভিতৰত মমৰ দৰে পদাৰ্থ (প্লেক) জমা হয় যিয়ে তেজৰ স্বাভাৱিক প্ৰবাহত বাধা দিয়ে। ধমনীত প্লেক জমা হ'লে ইয়াক এথেৰ'স্ক্লেৰ'ছিছ বুলি জনা যায়।⁵

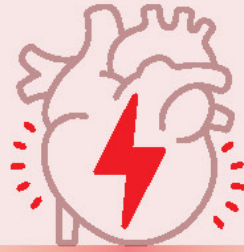


হৃদযোগে বিভিন্ন ধৰণৰ অৱস্থাৰ কথা বুজাব পাৰে



ইস্কেমিক হাৰ্ট ডিজিজ (IHD)

হৈছে এনে এটা অৱস্থা য'ত হৃদযন্ত্ৰৰ ধমনী সংকুচিত হৈ হৃদযন্ত্ৰলৈ তেজৰ সোঁতক প্ৰভাৱিত কৰে। ইয়াৰ ফলত শেষত হাৰ্ট এটেক হ'ব পাৰে।



হাৰ্ট এটেকক

সাধাৰণতে মায়োকাৰ্ডিয়াল ইনফাৰ্কচন বুলি জনা যায়। হৃদযন্ত্ৰলৈ তেজ যোগান ধৰা ধমনীবোৰত তেজ জমা হোৱাৰ ফলত যেতিয়া হৃদযন্ত্ৰলৈ হঠাৎ তেজৰ চলাচল বন্ধ হৈ যায় তেতিয়াই হাৰ্ট এটেক সংঘটিত হয়।

হাৰ্ট এটেকৰ আগজাননীৰ লক্ষণসমূহ এনেধৰণৰ:

01



বুকুৰ অস্বস্তি

(বুকুত অশান্তিকৰ চাপ, চেপি ধৰাৰ দৰে ভাব, ফুলি অহা বা বিষোৱা, জ্বলা বা গধুৰ লগা)

02



শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশত অস্বস্তি

(ডিঙি, হনু, কান্ধ, বাহু, পিঠি)

03



উশাহ চুটি হোৱা

04



ঘৰ্মা

05



ওকাপি অহা

06



মূৰ-মূৰনি

এনজিন



এনজিনা হৈছে হৃদযন্ত্ৰলৈ ভেজৰ প্ৰবাহ হ্ৰাস হোৱাৰ ফলত হোৱা বুকুৰ বিষৰ লক্ষণ। ই হৃদৰোগৰ অন্তৰ্নিহিত লক্ষণ। কান্ধ বা বাহুতো এই বিষ হ'ব পাৰে।

অন্যান্য লক্ষণসমূহ হ'ল:^{5,7}



মূৰ ঘূৰোৱা



বাওঁ বাহুত জঠৰতা আৰু বিষ

উশাহ চুটি হোৱা



বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ এনজিন আছে:⁴



স্থিৰ এনজিন

ব্যায়াম বা আৱেগিক চাপৰ সময়ত যেতিয়া হৃদস্পন্দনৰ হাৰ আৰু ৰক্তচাপ বৃদ্ধি পায়, হৃদযন্ত্ৰৰ পেশীক অধিক অক্সিজেনৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু তেতিয়াই স্থিৰ এনজিম সংঘটিত হয়।



অস্থিৰ এনজিন

শুই বা জিৰণি লৈ থকা সময়ত যেতিয়া শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম সামান্য ৰখাৰ সময়ত তেতিয়াই ই হঠাৎ সংঘটিত হ'ব পাৰে। অস্থিৰ এনজিনৰ ফলত হাৰ্ট এটেক হ'ব পাৰে আৰু ইয়াক জৰুৰীকালীন অৱস্থাত চিকিৎসা কৰা উচিত।

এক্সিয়েল ফাইব্ৰিলেচন



এক্সিয়েল ফাইব্ৰিলেচনত, হৃদযন্ত্ৰৰ দুটা সবু ওপৰৰ কোঠাই স্বাভাৱিক গতিত স্পন্দিত নহয়। স্বাভাৱিক গতিৰ পৰিৱৰ্তে, ই অনিয়মিত আৰু অত্যন্ত বেগেৰে স্পন্দিত হয়। ফলস্বৰূপে, হৃদযন্ত্ৰই ভেজ ভালদৰে পাম্প কৰিব নোৱাৰে আৰু সেই ঠাইত ভেজ গোট মাৰিব পাৰে।⁹

হৃদযন্ত্ৰৰ বিফলতা



হৃদযন্ত্ৰৰ বিফলতা, ইয়াক কনজেষ্টিভ হাৰ্ট ফেইলাৰ বুলিও কোৱা হয়- যেতিয়া হৃদযন্ত্ৰই শৰীৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা অনুসৰি পৰ্যাপ্ত ভেজ পাম্প কৰিব নোৱাৰে তেতিয়াই হৃদযন্ত্ৰ বিফলতা সংঘটিত হয়। হৃদযন্ত্ৰৰ বিফলতাৰ লক্ষণসমূহ এনেধৰণৰ হ'ব পাৰে:⁹



হাঁওকাঁওৰ চাৰিওফালে পানী জমা হোৱাৰ ফলত উশাহ চুটি হোৱা



হঠাৎ ওজন বৃদ্ধি হোৱা

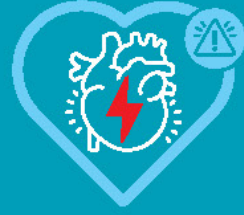


ভৰি, গোবোহা আৰু ভৰিৰ পতা ফুলা

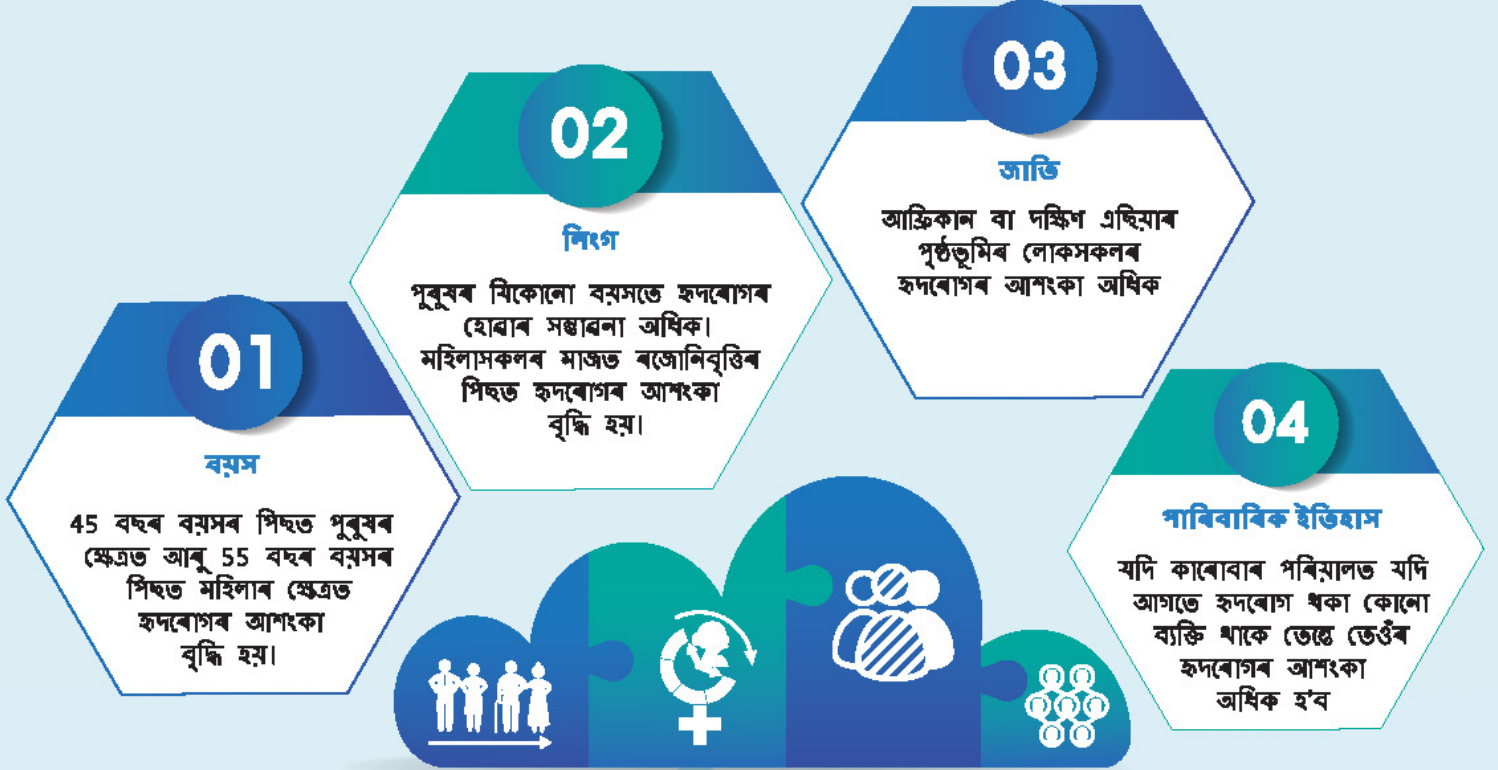
ক্লান্তি আৰু দুৰ্বলতা



হৃদৰোগ হোৱাৰ বিপদজনক কাৰক



যদিও হৃদৰোগৰ কোনো এক নিৰ্দিষ্ট কাৰণ নাই, তথাপিও কিছুমান অভ্যাস হৈছে এনে এটা কাৰণ যি হৃদৰোগৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে। হৃদৰোগৰ কিছুমান বিপদজনক কাৰক নিয়ন্ত্ৰণৰ বাহিৰত থাকে। যেনে:¹⁰



অৱশ্যে, কেইবাটাও স্বাস্থ্যৱস্থা আৰু জীৱনশৈলীৰ ধৰণে হৃদযন্ত্ৰৰ সমস্যাৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। এইবোৰক পৰিৱৰ্তনযোগ্য বিপদজনক কাৰক বুলিও^{9,10} কোৱা হয়।

01



দাৰ্শনিক শিক্ৰিয়তা

পৰ্যাপ্ত ব্যায়াম নকৰিলে হৃদৰোগ আৰু ডায়েবেটিচ হ'ব পাৰে।

ধূমপান, ধূমপাত সেৱন আৰু সুৰা পান

- ধূমপান আৰু ধূমপাত সেৱন তেজত অক্সিজেন কমাই আৰু ফলত হৃদযন্ত্ৰই অধিক পৰিশ্ৰম কৰিবলগা হয়।
- ইয়াৰ উপৰিও ই ৰক্তচাপ, শৰীৰৰ ওজন আৰু হৃদৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনাও বৃদ্ধি কৰে।



02

03



মানসিক চাপ

- ইয়াক সাধাৰণতে হাৰ্ট এটেকৰ অন্যতম “ট্ৰিগাৰ” বুলি কোৱা হয়
- লগতে ই কলেষ্টেৰল আৰু ৰক্তচাপো বৃদ্ধি কৰে

অস্বাস্থ্যকৰ আহাৰ আৰু পুষ্টি

আপুনি কি (আৰু কিমান) পৰিমাণে আহাৰ গ্ৰহণ কৰিছে সেইটোৱে অন্যান্য নিয়ন্ত্ৰণযোগ্য বিপদজনক কাৰক যেনে কলেষ্টেৰল, ৰক্তচাপ, ডায়েবেটিছ আৰু শৰীৰৰ ওজন আদিত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে



04

05



মেদবহুলতা

অতিৰিক্ত ওজন (BMI=23-24.9) বা মেদবহুলতা (BMI= ≥25) হলেও হৃদৰোগৰ ভাৰা অন্যান্য বিপদজনক কাৰকসমূহৰ বিকাশৰ সম্ভাৱনাও বৃদ্ধি পায়

উচ্চ ডায়েবেটিছ

- ই গ্লুক আৰু এথোবোস্ক্লেৰোটিক বৃদ্ধি কৰে যি উচ্চ ৰক্তচাপ, ষ্ট্ৰোক আৰু হাৰ্ট এটেকৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰে।
- গ্লিডায়েবেটিছ (গ্ৰাকমথুমেহ) = আহাৰ গ্ৰহণ নকৰা অৱস্থাত ৰক্তত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা 100-125 মিগ্ৰা/ডেলি
- ডায়েবেটিছ (মথুমেহ) = আহাৰ গ্ৰহণ নকৰা অৱস্থাত ৰক্তত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰাৰ 126 মিগ্ৰা/ডেলি বা বেছি



06

07



উচ্চ ৰক্তচাপ

- হৃদৰোগ হোৱাৰ আশংকা যথেষ্ট বৃদ্ধি কৰে
- উচ্চ ৰক্তচাপৰ মাত্ৰা ≥140/90 এমএমএইচজি

উচ্চ ৰক্ত কলেষ্টেৰল

- কলেষ্টেৰল হৈছে যকৃতৰ দ্বাৰা সৃষ্ট এক এক মমসদৃশ চৰ্বিৰ দৰে পদাৰ্থ যাক কিছুমান খাদ্যতো পোৱা যায়। যকৃতে শৰীৰৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বাবে পৰ্যাপ্ত কলেষ্টেৰল প্ৰস্তুত কৰে যদিও আমি খোৱা খাদ্যৰ পৰা ইয়াক বেছিকৈ গ্ৰহণ কৰো। যদি আমি শৰীৰে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাতকৈ অধিক কলেষ্টেৰল গ্ৰহণ কৰোঁ, এই অতিৰিক্ত কলেষ্টেৰল শৰীৰৰ আন ধমনীৰ লগতে হৃদযন্ত্ৰৰ ধমনীৰ বেৰতো জমা হ'ব পাৰে।"



08

ভেজত থকা কলেষ্টেৰল মূলতঃ দুই প্ৰকাৰৰ হয়:"

এল.ডি.এল. (লিম-ঘনঘৰ লাইপোপ্ৰ'টিন) কলেষ্টেৰল, ইয়াক "বেয়া" কলেষ্টেৰল বুলি গণ্য কৰা হয় কাৰণ ইয়াৰ ফলত ধমনীবোৰত গ্লেক জমা হ'ব পাৰে।

এইচ.ডি.এল. (উচ্চ-ঘনঘৰ লাইপোপ্ৰ'টিন) কলেষ্টেৰল, ইয়াক "ভাল" কলেষ্টেৰল বুলি গণ্য কৰা হয় কিয়নো উচ্চ স্তৰে হৃদৰোগৰ বিৰুদ্ধে কিছু সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে।

ট্ৰাইগ্লিচাৰাইডেও উচ্চ কলেষ্টেৰলত অৰিহণা যোগায়"

- ট্ৰাইগ্লিচাৰাইড হৈছে মানুহৰ শৰীৰত পোৱা সাধাৰণ প্ৰকাৰৰ চৰ্বি।
- ই সাধাৰণতে খাদ্যৰ পৰা আহে, আমাৰ শৰীৰতো ট্ৰাইগ্লিচাৰাইড তৈয়াৰ হয়। ই আহাৰৰ পৰা পোৱা অতিৰিক্ত শক্তি সঞ্চিত কৰে।
- উচ্চ এলডিএল (বেয়া) কলেষ্টেৰল বা নিম্ন এইচডিএল (ভাল) কলেষ্টেৰল সৈতে এক উচ্চ ট্ৰাইগ্লিচাৰাইড মাত্ৰাৰ ধমনী বেৰৰ ভিতৰত চৰ্বি জমা হোৱাৰ সৈতে সম্পৰ্ক আছে।

আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰ সুস্থ ৰখাৰ উপায়



এটা স্বাস্থ্যসম্মত জীৱনশৈলী গ্ৰহণ কৰক¹⁰



স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ থাওঁক

আপুনি খোৱা খাদ্যই আপোনাৰ স্বাস্থ্যক প্ৰভাৱিত কৰে।
এক স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভাসে হৃদৰোগৰ আশংকা হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে



যথেষ্ট পৰিমাণে পাচলি, ফল আৰু শস্যজাতীয় খাদ্য খাব¹²

ফল আৰু পাচলি হৈছে হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে উত্তম স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য। এই খাদ্যবোৰত বিভিন্ন ধৰণৰ ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ, লগতে আই আৰু এণ্টিঅক্সিডেণ্ট থাকে সেইবাবে ই হৃদৰোগ প্ৰতিৰোধৰ অন্যতম সহায়ক বুলিও কোৱা হয়।

ভজা চাউল, শস্যৰ পৰা তৈয়াৰী পান্ধা, দানামুক্ত ব্ৰেড, আৰু ওটচ হৈছে সম্পূৰ্ণ শস্যৰ আহাৰৰ উদাহৰণ। এই আহাৰবোৰত যথেষ্ট পৰিমাণে আই থাকে যি কলেষ্টেৰল হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

সাম্ভাৰণ ব্ৰেড আৰু সাম্ভাৰণ চাউলৰ সলনি সম্পূৰ্ণ শস্যৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিলে খাদ্যাভ্যাস উন্নত হয়

অধিক পৰিমাণে আইযুক্তখাদ্য খাব

আইযুক্ত খাদ্য অধিক পৰিমাণে খালে ৰক্তচাপ আৰু হৃদযন্ত্ৰৰ জটিলতা হ্ৰাস হ'ব পাৰে ফল, পাচলি আৰু সম্পূৰ্ণ শস্য হৈছে আইৰ ভাল উৎস। ৰাতিপুৱাৰ আহাৰ যেনে ওটমিল, ব্ৰান কটা ঘেঁহু, আৰু চিৰা হৈছে আহাৰৰ আইৰ উৎকৃষ্ট উৎস।¹³

পৰামৰ্শমতে খাদ্যত থাকিবলগীয়া আইৰ পৰিমাণ

20 ৰ পৰা 35 গ্ৰাম আই/দিন¹³

স্বাস্থ্যসম্মত চৰ্বি আৰু তেল¹²

যিবোৰ খাদ্যত অধিক সংপূৰ্ণ (অস্বাস্থ্যকৰ) চৰ্বি, আৰু কলেষ্টেৰল থাকে, সেইবোৰ খাদ্য কমাই খাব লাগে। বিভিন্ন ধৰণৰ চৰ্বিয়ে আপোনাৰ স্বাস্থ্যত বিভিন্ন ধৰণে প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে—স্বাস্থ্যকৰ চৰ্বিয়ে আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰক সুৰক্ষিত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে, আৰু অস্বাস্থ্যকৰ চৰ্বিয়ে হৃদৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

অধিক পৰিমাণৰ স্বাস্থ্যকৰ চৰ্বি থকা খাদ্য যেনে এভোকেডো, জলফাই, বাদাম আৰু বিভিন্ন গুটিজাতীয় খাদ্য গ্ৰহণ কৰক

ৰন্ধা-বঢ়াৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ তেল যেনে— অলিভ (জলফাইৰ), সূৰ্যসুখী, বাদাম আৰু সৰিয়হৰ তেল আদি ব্যৱহাৰ কৰক। এই খাদ্যবোৰে কলেষ্টেৰল কমোৱাত সহায় কৰিব পাৰে।

অধিক পৰিমাণে মাছ, প্ৰাণীজাত আহাৰ, আৰু বাদাম খাওঁক^{12,13}



কিছুমান প্ৰটিন সমৃদ্ধ খাদ্য আনবোৰতকৈ উত্তম। সেইবোৰ হ'ল উদ্ভিদ ভিত্তিক প্ৰটিন যেনে বীন, চজিনা, মচুৰ দাইল, বাদাম আৰু বীজৰ লগতে মাছ আৰু সাগৰীয় খাদ্য। এনে খাদ্যৰ দ্বাৰা হৃদৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা কম হয় বুলি ইতিমধ্যে প্ৰমাণিত হৈছে।

কণী আৰু আন প্ৰাণীজাত প্ৰটিন সমৃদ্ধ খাদ্যবোৰক হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যভাষ্যসৰ অংশ হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। যথেষ্ট পৰিমাণে মাছ খালে ৰক্তচাপৰ লগতে ওজনো হ্ৰাস হয়।

নিমখ/ছডিয়ামৰ গ্ৰহণ কমাওক

বেছিকৈ নিমখ খালে উচ্চ ৰক্তচাপ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে যি হৃদৰোগৰ বাবে এক অন্যতম কাৰক। সেইবাবে নিমখৰ সেৱন নিয়ন্ত্ৰণলৈ অনাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। খাদ্যৰ সোৱাদ বঢ়াবলৈ নিমখৰ সলনি বিভিন্ন ধৰণৰ বনৌষধি আৰু মছলা ব্যৱহাৰ কৰক।



শাৰীৰিকভাৱে সক্ৰিয় হওঁক

ব্যায়ামৰ উপকাৰিতা*



ওজন
নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে

জীৱনধাৰণৰ মানদণ্ড
উন্নত কৰে আৰু মানসিক
চাপ কমাই



উচ্চ ৰক্তচাপ,
উচ্চ কলেষ্টেৰল, উচ্চ
ডায়েবেটিচ আৰু ইয়াৰ
জটিলতা হ্ৰাস কৰে

এৰোবিক ব্যায়াম

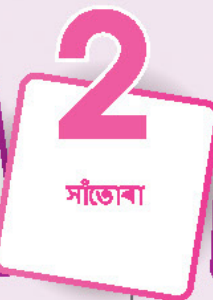
কাৰ্ডিঅ' বা এৰোবিক ব্যায়ামে ৰক্তচাপ হ্রাস কৰাত সহায় কৰিব পাৰে,
শৰীৰৰ ওজন বজাই ৰখাত আৰু হৃদযন্ত্ৰ শক্তিশালী কৰাত সহায় কৰে।

মধ্যমীয়া আৰু বেছি তীব্ৰতাৰ ব্যায়াম ইয়াৰ অন্তৰ্গত ^{10,14}

মজলীয়া তীব্ৰতাৰ ব্যায়ামৰ উদাহৰণ ²³



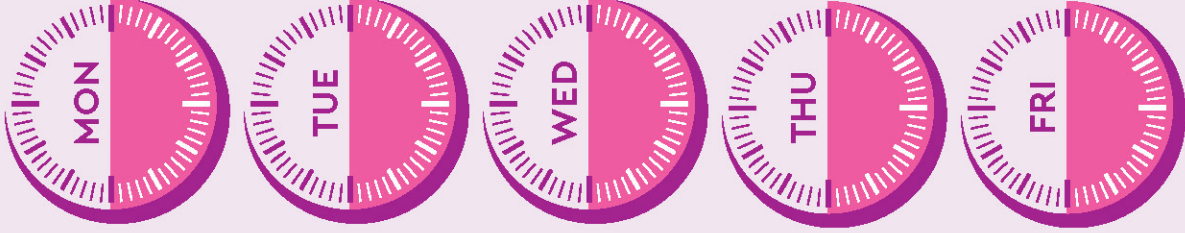
অধিক তীব্ৰতাৰ ব্যায়ামৰ উদাহৰণ ²³



হৃদযন্ত্ৰৰ সামগ্ৰিক সুস্থতাৰ বাবে তলত দিয়া পৰামৰ্শসমূহ মানি চলক¹⁴

দিনত কমেও

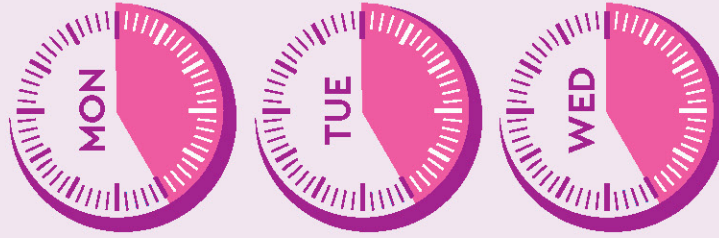
30 মিনিটৰ বাবে মজলীয়া-তীব্ৰতাৰ এৰোবিক ব্যায়াম কৰক, প্ৰতি সপ্তাহত 5 দিনকৈ কৰিলে গোটেই সপ্তাহটোত মুঠ 150 মিনিট হ'ব



নাইবা

দিনত কমেও

25 মিনিটৰ বাবে অধিক তীব্ৰতাৰ এৰোবিক ব্যায়াম, প্ৰতি সপ্তাহত 3 দিনকৈ কৰিলে গোটেই সপ্তাহটোত মুঠ 75 মিনিট হ'ব



যোগ আৰু ধ্যানৰ দ্বাৰা মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰক

যোগ হৈছে এনে এটা অৱস্থা য'ত মন আৰু শৰীৰে বিভিন্ন ভংগীমা আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ ব্যায়ামৰ মাজেৰে ধাৰাবাহিকভাৱে গতি কৰে যাৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ শক্তি, নমনীয়তা, ভাৰসাম্য আৰু শিথিলতা বৃদ্ধি হয়।

স্বাস্থ্যৱান হৃদযন্ত্ৰৰ ক্ষেত্ৰত ধ্যানৰ উপকাৰিতা¹⁵

মানসিক চাপ
লোহোৱা কৰে

ৰক্তচাপ, ৰক্ত
কলেষ্টেৰল আৰু
ডায়েবেটিচৰ পৰিমাণৰ
লগতে হৃদস্পন্দনৰ
হাৰ হ্ৰাস কৰে

ধূমপান কৰা
লোকসকলক
এই অভ্যাস ত্যাগ
কৰাত সহায় কৰে

ধূমপান ত্যাগ কৰক¹⁰

প্রতিটো চিগাৰেটেই সেৱনৰ পিছত কেইবামিনিটৰ বাবে বক্তচাপ বৃদ্ধি কৰে।



ধূমপান ত্যাগ নকৰা লোকতকৈ দীৰ্ঘসময় জীয়াই থাকাত সহায় কৰে

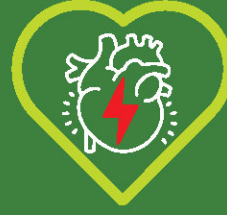
সুৰাপানৰ পৰিমাণ সীমিত কৰক

অত্যধিক সুৰাপানে হৃদৰোগ হোৱাৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰে⁶

সুৰাপানৰ ফলত এইবোৰ হয়:¹⁶



হৃদৰোগৰ সৈতে জীয়াই থকা



আপোনাৰ আৰোগ, চিন্তা আৰু আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰক

হৃদৰোগে কেৱল শৰীৰকে প্ৰভাৱিত নকৰে- ই আপোনাৰ আৰোগ আৰু আনৰ সৈতে থকা সম্পৰ্ককো প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে। এইটো কোনো আচৰিত কথা নহয় হাৰ্ট এটেক বা হৃদযন্ত্ৰৰ বিফলতাৰ পিছত বহুলোকে ভয়, মানসিক চাপ, বিভ্ৰান্তি আৰু ব্যগ্ৰতা অনুভৱ কৰে।

এজন ব্যক্তি চৌপাশৰ পৰিৱেশৰ অধিক জড়িত হ'ব পাৰে।

নিম্নলিখিত পৰামৰ্শবোৰ মানি চলক:^{10,17}

নিজৰ বিষয়ে সজাগতা আৰু আপুনি কৰা বাছনিসমূহ হৈছে মানসিক চাপৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাৰ প্ৰথম পদক্ষেপ।

এই সাধাৰণ কথাকেইটা মনত ৰাখিব:

- বিৰতি লওক
- শান্ত থাকক
- ধনাত্মক চিন্তা কৰক
- সহজভাৱে থাকক
- জীৱনটো উপভোগ কৰক
- আনন্দ কৰক
- উশাহ লওক
- আৰাম কৰক
- বাহিৰলৈ যাওক
- ধ্যান কৰক

01 আপোনাৰ প্ৰিয়
কামবোৰ কৰি থাকক

02 প্ৰিয়জনৰ ওচৰলৈ যাওঁক

03 বাস্তৱসন্মত আশা ৰাখক

04 সময়মতে জিৰণি লওক

05 মানসিক চাপ
নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখক

পৰামৰ্শমতে ঔষধবোৰ খাওঁক



ঔষধৰ দ্বাৰা হৃদৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি। ঔষধবোৰ সঠিকভাৱে গ্ৰহণ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

এই পৰামৰ্শসমূহ মানি চলক:

01

আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শমতে ঔষধ গ্ৰহণ কৰিব



02

ভাল হোৱা যেন অনুভৱ হোৱাৰ পিছতো এপালিও ঔষধ বাদ নিদিব,



03

ঘৰত আৰু আপোনাৰ ৰাশেটত আপোনাৰ ঔষধসমূহৰ এখন তালিকা ৰাখিব



04

ঔষধ একেবাৰে শেষ হৈ যোৱালৈকে বৈ নাখাৰিব



05

এলাৰ্জি বা পাৰ্শ্বক্ৰিয়াই দেখা দিলে ততালিকে চিকিৎসকক জনাব



06

আপোনাৰ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ নোলোৱাকৈ কোনো ঔষধ বন্ধ নকৰিব



কাৰ্ডিয়াক বিহেবিলেচন (হৃদযন্ত্ৰৰ পুনৰ্স্থাপন)

হৃদযন্ত্ৰৰ পুনৰ্স্থাপন হৈছে এক চিকিৎসাগত তহাৰধান কাৰ্যসূচী যাক হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। হৃদযন্ত্ৰৰ নিৰ্দিষ্ট অটিলতা থকা ৰোগীসকলৰ বাবে স্বাস্থ্য সেৱা পেছাদাৰীৰ দ্বাৰা হৃদযন্ত্ৰৰ পুনৰ্স্থাপনৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়, তথাপিও ই সকলো ৰোগীৰ বাবে প্ৰযোজ্য নহয়। যেতিয়া এজন ব্যক্তিৰ হাৰ্ট এটেক আহে, হৃদযন্ত্ৰৰ বিফল হয়, বা এঞ্জিওপ্লাষ্টি / হৃদযন্ত্ৰৰ অপ্ৰোপচাৰৰ সন্মুখীন হৈছে তেতিয়াহে এই পদ্ধতিৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়

কাৰ্ডিয়াক পুনৰ্স্থাপন কাৰ্যসূচীত সাধাৰণতে
নিম্নলিখিত 5 টা উপাদান থাকে^{10,18}

তহাৰধানত কৰা
কাৰ্যকলাপৰ পৰা কোনো
উদ্যানত দৈনিক খোজ
কঢ়ালেকে, ইয়াৰ মূল ধাৰণাটো
হৈছে শৰীৰটো গতিত ৰখা

শিথিলকৰণ কৌশল,
মনোৰঞ্জন, সংগীত আৰু
অন্যান্য বিভিন্ন পদ্ধতিৰ
জৰিয়তে আপোনাৰ মানসিক
চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ শিকক

বেছিভাগ হৃদযন্ত্ৰ
পুনৰ্স্থাপন কাৰ্যসূচীয়ে
এই ক্ষতিকাৰক অভ্যাসটোক
আঁতৰ কৰাত সহায় কৰে

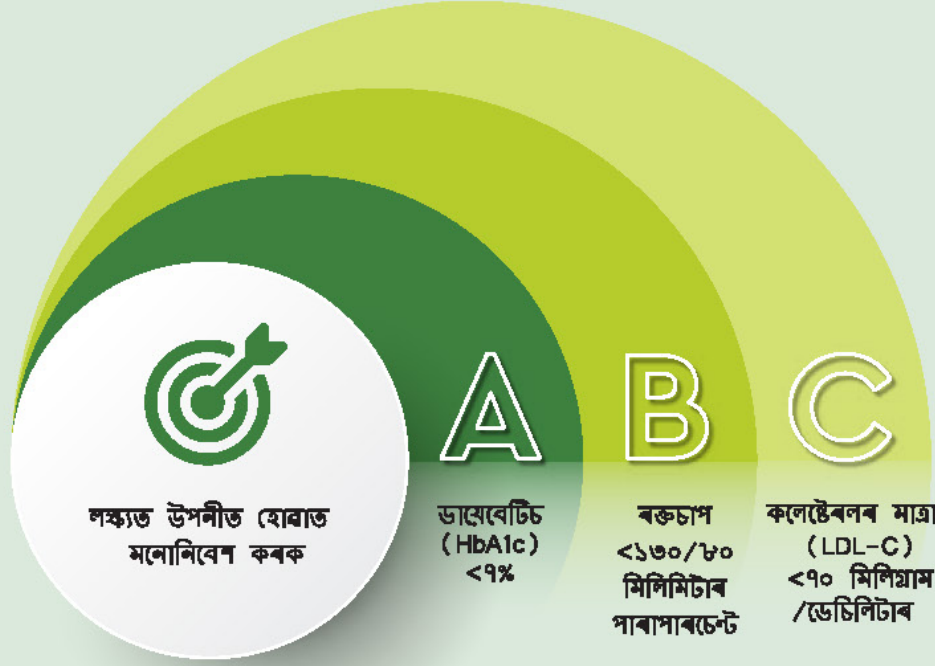


কম নিমখযুক্ত আৰু
গোটা শস্য, ফল-মূল,
শাক-পাচলি, কম চৰ্বিযুক্ত
মাংস আৰু মাছ আদি
ইয়াৰ অন্তৰ্গত

চিকিৎসকৰ
নিৰ্দেশনা ভালদৰে
পালন কৰক আৰু
নিৰ্দেশনা অনুসৰি
ঔষধ খাওঁক

আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যক নিজৰ লক্ষ্য বনাওঁক^{19,20}

আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যক ভাল নিয়ন্ত্ৰণত ৰখাৰ বাবে নিজৰ লক্ষ্যত অটল থাকক



প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ বাবে লক্ষ্য বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে

আপোনাৰ লক্ষ্য কি হোৱা উচিত চিকিৎসকক সোধক

জৰুৰীকালীন পৰিকল্পনা কৰক^{19,20,21}

পৰিচাৰক বা পৰিয়াল যিয়েই নহওঁক কিয়, হৃদৰোগী এজনৰ যত্ন লোৱাতো প্ৰত্যাহ্বান হ'ব পাৰে। যত্ন লোৱা ব্যক্তিৰ লক্ষ্য এনেধৰণৰ হোৱা উচিত

- হৃদৰোগ ভালদৰে নিয়ন্ত্ৰণত থাকিলে আপোনাৰ আপোনজনক সুস্থিৰ হৈ থাকিবলৈ সহায় হ'ব।
- অৱস্থা যাতে নিয়ন্ত্ৰণৰ বাহিৰলৈ ভাৰবাবে লক্ষণবোৰ চিনি পাব লাগে, যাতে প্ৰয়োজন হ'লে ততালিকে চিকিৎসকক জনাব বা মাতি আনিব পৰা যায়।

যদি এজন ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত বিকোনোধৰণৰ লক্ষণে দেখা দিয়ে তেন্তে তৎক্ষণাত চিকিৎসকক যোগাযোগ কৰক:¹⁹



হাৰ্ট এটেকৰ পিছত প্ৰথম ঘণ্টা— সুৰ্ণ সুযোগ বুলি কোৱা হয়



হাৰ্ট এটেকৰ পিছত প্ৰথম ৬০-৯০ মিনিট অত্যন্ত জটিল। গতিকে, ইয়াক "সুৰ্ণ সুযোগ" বুলি কোৱা হয়।

এই সময়ত উপযুক্ত চিকিৎসা লাভ কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয় যিটো কেৱল চিকিৎসালয়ৰ পৰিৱেশতহে সম্ভৱ।

এইদৰে ৰোগীৰ যদি হাৰ্ট এটেকৰ কোনো লক্ষণে দেখা দিয়ে তেন্তে ৰোগীক অনতিপলমে চিকিৎসালয়লৈ যোৱাটো নিশ্চিত কৰক।

REFERENCES

1. <https://www.statista.com/topics/7456/cardiovascular-disease-in-india/> Last accessed on: 26.07.2023
2. <https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/World-Heart-Report-2023.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
3. <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/50-per-cent-of-heart-attacks-occur-in-those-below-50-5-reasons-why-cardiovascular-diseases-are-not-limited-to-old-people-any-longer/articleshow/100864090.cms> Last accessed on: 26.07.2023
4. Sreenivas Kumar A, Sinha N. Cardiovascular disease in India: A 360 degree overview. Med J Armed Forces India. 2020;76(1):1-3.
5. Coronary artery disease a guide for patients and families. Available at: <https://www.ottawaheart.ca/sites/default/files/uploads/coronary-artery-disease-patient-guide.pdf>. Last accessed on 19th Aug 2021.
6. What is ischemic heart disease?, Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks/silent-ischemia-and-ischemic-heart-disease>. Last accessed on 21st Aug 2021.
7. What is a heart attack? Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>. Last accessed on 21st Aug 2021.
8. Living well with heart disease. Available at: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/living_well.pdf. Last accessed on 21st Aug 2021.
9. What is atrial fibrillation? Available at: <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/what-is-atrial-fibrillation.pdf?la=en>. Last accessed on 19th Aug 2021.
10. Living well with heart disease. Available at: <https://www.heartandstroke.ca/-/media/living-well-with-heart-disease-final-lowres-en.ashx?rev=06d155fec3404757a6997125fd1fa17b>. Last accessed on 19th Aug 2021.
11. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Cholesterol/What-is-Cholesterol.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
12. Healthy eating to protect your heart. Available at: <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating#YR6Re9Er3zk.whatsapp>. Last accessed on 21st Aug 2021.
13. Patient education: High blood pressure, diet, and weight (beyond the basics). Available at: <https://www.uptodate.com/contents/high-blood-pressure-diet-and-weight-beyond-the-basics/print>. Last accessed on 19th Aug 2021.
14. Mellitt LH, Heart-healthy exercise. Circulation. 2013;127:e571-e572.
15. The yoga-heart connection. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-yoga-heart-connection>. Last accessed on 21st Aug 2021.
16. Healthy eating habits for patients with hypertension, A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/264746/9789290617990-hyp-mod3-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Last accessed on 19th Aug 2021.
17. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
18. Cardiac rehabilitation. Available at: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cardiac-rehabilitation/about/pao-20386192>. Last accessed on 21st Aug 2021.
19. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
20. Living_well_with_heart_failure_-_Information_to_help_you_feel_better. Available at: https://www.heartfoundation.org.au/getmedia/d190ae03-56ee-4c00-973f-972322cfd651/Living_well_with_heart_failure_-_Information_to_help_you_feel_better.pdf. Last accessed on 19th Aug 2021.
21. When your loved one has heart failure. Available at: <https://www.verywellhealth.com/how-to-be-effective-caregiver-for-person-with-heart-failure-4145309>. Last accessed on 21st Aug 2021.
22. Don't miss the golden hour in treating heart attacks. <https://timesofindia.indiatimes.com/articles/dont-miss-the-golden-hour-in-treating-heart-attacks/articleshow/74884016.cms>. Last accessed on 21st Aug 2021.
23. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>

Disclaimer: The matter published herein has been developed by clinicians and medical writers. It has also been validated by experts. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, shall not be responsible or in anyway, liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising there from. The inclusion or exclusion of any product does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field or fields.

For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.