

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

Understanding heart diseases

01

Risk factors of getting heart disease

02

Tips to keep your heart healthy

03

Living with heart disease

04

হার্টের সমস্যা সম্পর্কে বুঝতে হবে



1

কার্ডিওভাসকিউলার রোগকে (সিভিডিএস) নিরব যাতক এবং সারা বিশ্বের বিভিন্ন রোগ ও মৃত্যুর প্রধান কারণ বলা হয়।¹

2

সারা বিশ্বে প্রায় আধ বিলিয়ান মানুষ সিভিডিএস দ্বারা আক্রান্ত হয়।²

3

সিভিডিএস মৃত্যুর প্রধান কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে এবং এর দ্বারা সারা বিশ্বে মোট মৃত্যুর ২৮.১% মৃত্যু হয়।¹

4

পাশ্চাত্যের তুলনায় এক দশক আগে থেকেই ভারতীয়রা সিভিডিএস দ্বারা আক্রান্ত হতে শুরু করেছে। ভারতে যে সকল মানুষের হার্ট অ্যাটাক হয় তাদের মধ্যে ৫০ শতাংশের বয়স ৫০-এর কম।³

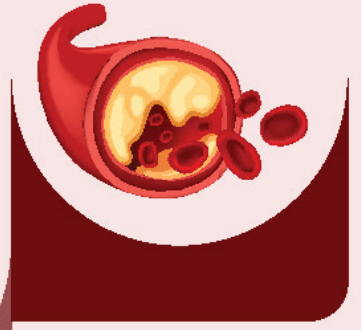
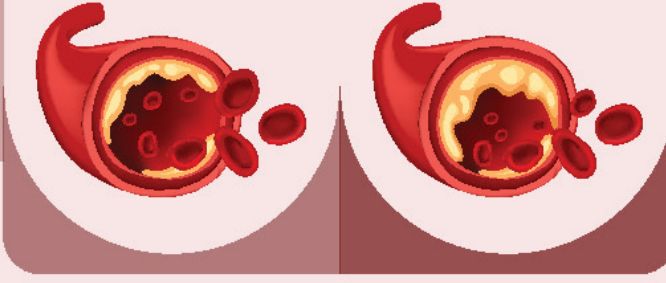
“হার্টের সমস্যা” এই কথাটি দিয়ে বিভিন্ন সমস্যাকে বোঝানো হয় যা হার্ট এবং রক্তনালীকে প্রভাবিত করে এবং যার ফলে গুরুতর ঘটনা যেমন হার্ট অ্যাটাক এবং মৃত্যুও হতে পারে।⁵

হার্টের সমস্যার একটা সাধারণ কারণ হল এথেরোস্কেলরোসিস।⁵

এথেরোস্কেলরোসিস হল রক্তনালীর (ধমনী) ভেতরে মোমের মত পদার্থ (আস্তরন) জমে যাওয়ার ফলে স্বাভাবিক রক্তপ্রবাহকে ব্যাহত করে। ধমনীর ভেতরে যখন আস্তরন পড়ে যায় তখন তাকে এথেরোস্কেলরোসিস বলে।⁵

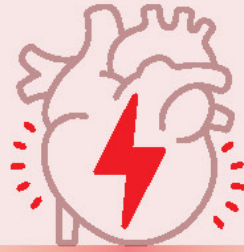


বিভিন্ন ধরনের সমস্যাকে হাটের সমস্যা বলা হয়।



ইসকেমিক হাট ডিজিজ (আইএইচডি)

হল হাটের এমন সমস্যা যেখানে হাটের ধমনীগুলি সরু হয়ে যাওয়ার ফলে হাটে রক্তপ্রবাহে ব্যাঘাত ঘটে। শেষ পর্যন্ত এর ফলে হাট অ্যাটাক হয়।^৬



হাট অ্যাটাকে

সাধারণত মায়োকার্ডিয়াল ইনফ্র্যাকশন বলা হয়। যেসব ধমনীর মাধ্যমে রক্ত হাটে আসে সেখানে রক্ত জমাৎ বাঁধার ফলে হাটে রক্ত সরবরাহ হঠাৎ বন্ধ হয়ে গেলে এমনটা হয়।^৭

হাট অ্যাটাকের সাংকেতিক উপসর্গ:^৭

01



বুকে
অস্বস্তি

(বুকে
অস্বাভাবিক
চাপের অনুভূতি,
চাপ ভেঁরি হওয়া,
বুকটা ভরা মনে
হওয়া বা বুকে
ব্যথা, স্থালা
হওয়া বা ভারি
লাগা)

02



শরীরের
উপরের
দিকের
অস্বস্তি হওয়া।
অংশে

(ঘাড়,
চোখাল, কাঁধ,
হার, পিঠ)

03



শ্বাসকষ্ট

04



ঘাম হওয়া

05



বমি ভাব

06



হাস্তা মাথা ব্যথা

অ্যানজাইনা



অ্যানজাইনা হল বৃক্কে ব্যাধার একটি লক্ষণ যা হাটে রক্ত সরবরাহ কমে যাওয়ার ফলে হয়ে থাকে। এটা হাটের সমস্যার একটি গোপন উপসর্গ। কাঁধে বা হাতেও ব্যাথা হতে পারে।

অন্যান্য উপসর্গগুলি হলঃ^{১,২}



মাথা ঘোরা

বাঁহাতে ব্যাথা এবং অঙ্গার হয়ে যাওয়া



শ্বাসকষ্ট



অ্যানজাইনা বিভিন্ন রকমের হয়ঃ^১



স্থায়ী অ্যানজাইনা

ব্যায়াম বা মানসিক চাপের কারণে হৃদস্পন্দন ও রক্তচাপ বেড়ে গেলে এবং হৃদস্পন্দনে অধিক অক্সিজেনের দরকার হলে প্রায়ই এই জিনিস হয়ে থাকে।



অস্থায়ী অ্যানজাইনা

যখন কেউ বিশ্রাম করে বা ঘুমোয় অথবা সামান্য শারীরিক পরিশ্রম করা হলে তখন প্রায়ই এই জিনিস হয়। এটা হঠাৎ করেই হয়। অস্থায়ী অ্যানজাইনার কারণে হাট অ্যাটাক হতে পারে এবং তৎক্ষণাৎ চিকিৎসার প্রয়োজন হয়।

অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশান



অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশানের ক্ষেত্রে, হাটের উপরের দুটি প্রকোষ্ঠ সঠিক পদ্ধতিতে স্পন্দিত হয় না। স্বাভাবিক পদ্ধতিতে স্পন্দন না হয়ে, অস্বাভাবিক এবং দ্রুত গতিতে স্পন্দন হতে থাকে। ফলে, হাট ভালো ভাবে রক্ত সরবরাহ করতে পারে না এবং রক্ত জমাত বেঁধে যেতে পারে।^১

হাট ফেলিয়োর



হাট ফেলিয়োর, যাকে অনেক সময় কনজেস্টিভ হাট ফেলিয়োর বলা হয় – এক্ষেত্রে হাট শরীরের প্রয়োজন মত রক্ত সরবরাহ করতে পারে না।

হাট ফেলিয়োরের বিভিন্ন লক্ষণ ও উপসর্গঃ^১



ফুসফুসের চারপাশে তরল জমে যাওয়ার ফলে শ্বাসকষ্ট হওয়া



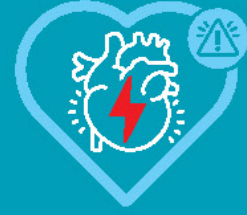
হঠাৎ ওজন বেড়ে যাওয়া

পা, পায়ের পাতা এবং আঙুল ফুলে যাওয়া

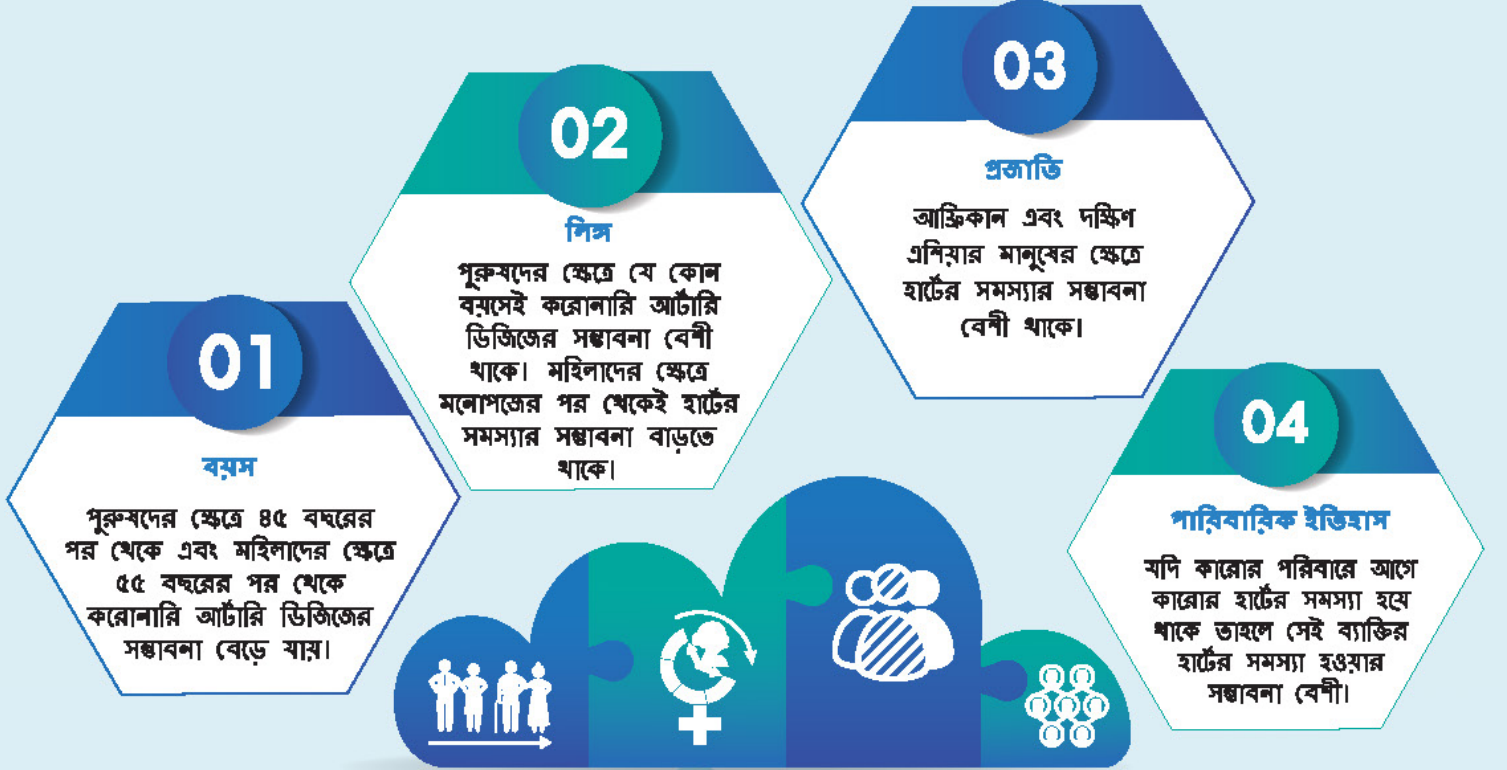
ক্লান্তি এবং দুর্বলতা



হার্টের সমস্যা হওয়ার সম্ভাব্য কারণগুলি



যদিও হার্টের সমস্যা হওয়ার নির্দিষ্ট কোন কারণ নেই, তবু বিভিন্ন পরিস্থিতি বা অভ্যাসের ফলে হার্টের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এমন কিছু সম্ভাব্য কারণ আছে যেগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না, যেমনঃ^{১০}



যদিও, বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা এবং জীবনযাত্রার কারণেও হার্টের সমস্যার সম্ভাবনা বাড়তে পারে। এগুলিকে পরিবর্তন যোগ্য সম্ভাব্য কারণও বলা হয়ে থাকে।^{১০}

01



শারীরিক সক্রিয়তা

পর্যাপ্ত শরীরচর্চা না করার ফলেও হার্টের সমস্যা এবং ডায়াবেটিস হতে পারে।

ধূমপান, তামাক খাওয়া এবং অ্যালকোহল পান

- ধূমপান এবং তামাক রক্তে পক্সিজেনের মাত্রা কমিয়ে দেয় এবং এর ফলে হার্টের কাজ কঠিন হয়ে যায়।
- এর ফলে রক্তচাপ, শরীরের ওজন বেড়ে যায় এবং হার্টের সমস্যার ঝুঁকিও বাড়ে।



02

03



মাসিক চাপ

- হার্ট অ্যাটাকের অন্যতম একটি সাধারণ “কারণ”
- এছাড়াও কোলেস্টেরল এবং রক্তচাপ বাড়ায়।

অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং গুটি

আপনি কি খাচ্ছেন (কতটা খাচ্ছেন) তা অন্যান্য নিয়ন্ত্রণ যোগ্য কারণ যেমন কোলেস্টেরল, রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং শরীরের ওজন সেগুলির ওপর প্রভাব ফেলে।



04

05



দুর্লভতা

ওজন বেড়ে যাওয়া (বিএমআই = ২৩-২৪.৯) বা দুর্লভতা (বিএমআই = ২৫) হার্টের সমস্যার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয় এবং অন্যান্য কারণগুলিও বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে

রক্তে শর্করার মাত্রা অধিক হওয়া

- আয়তনের পরিমাণ বৃদ্ধি এবং এথেরোস্কেলরোসিস এসবের ফলে উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক এবং হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
- প্রিডায়াবেটিস = উপবাস অবস্থায় রক্তে শর্করার মাত্রা ১০০-১২৫ এমজি/ডিএল
- ডায়াবেটিস = উপবাস অবস্থায় রক্তে শর্করার মাত্রা ১২৬ এমজি/ডিএল বা তার বেশী



06

07



রক্তে শর্করার মাত্রা অধিক

- হার্টের সমস্যার সম্ভাবনা অনেকটাই বাড়িয়ে দেয়
- উচ্চ রক্তচাপের মাত্রা \square ১৪০/৯০ এমএমএইছজি

রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা অধিক

- কোলেস্টেরল হল মোমের মত চর্বি জাতীয় একটি পদার্থ যা লিভারের দ্বারা তৈরি হয় বা কিছু খাবারে পাওয়া যায়। লিভার শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় কোলেস্টেরল উৎপন্ন করে, কিন্তু বেশীরভাগ ক্ষেত্রে আমরা যেসব খাবার খাই তা থেকেই পাওয়া যায়। আমরা যদি শরীরের প্রয়োজনের অধিক কোলেস্টেরল গ্রহণ করি, তাহলে সেই অতিরিক্ত কোলেস্টেরল ধমনীর ভেতরের দেওয়ালে জমা হয়, এমনকি হার্টের ধমনীতেও দেখা যায়।"



08

রক্তের কোলেস্টেরল মূলত দুই প্রকারে হয়:"

1. এলডিএল (লো ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন) কোলেস্টেরল যাকে বলা হয় “খারাপ” কোলেস্টেরল কারণ এর ফলে ধমনীর ভেতরে আয়তন তৈরি হয়।
2. এইছডিএল (হাই ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন) কোলেস্টেরল, যাকে বলা হয় “ভালো” কোলেস্টেরল কারণ উচ্চ মাত্রা হার্টের সমস্যা থেকে রক্ষা করে।

ট্রাইগ্লিসারাইডের কারণেও কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ে"

- ট্রাইগ্লিসারাইড হল শরীরের সাধারণ ফ্যাটের মধ্যে অন্যতম।
- এগুলি খাবার থেকে পাওয়া যায় আবার শরীরেও তৈরি হয়। এগুলি খাবার থেকে অতিরিক্ত শক্তিকে সঞ্চয় করে রাখে।
- উচ্চ এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল বা কম এইছডিএল (ভালো) কোলেস্টেরলের সাথে সাথে উচ্চ মাত্রায় ট্রাইগ্লিসারাইড থাকলে তার ফলে ধমনীর ভেতরে ফ্যাট জমতে পারে।

আপনার হাটকে সুস্থ রাখার বিভিন্ন উপায়



স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করুন*



স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

আপনি যে খাবার খাচ্ছেন তার প্রভাব আপনার শরীরে পড়ে।

স্বাস্থ্যকর খাবার হাটের সমস্যার সম্ভাব্য তিনটি প্রধান কারণকে কমাতে সাহায্য করতে পারে



অধিক মাত্রায় সন্ধি, ফল এবং গোটা শস্য খেতে হবে¹²

ফল আর সন্ধি হল হার্টের জন্য উপকারী খাবার। এটা প্রমাণিত যে এসব খাবার হার্টকে রোগের হাত থেকে রক্ষা করে কারণ এগুলিতে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন, মিনারেলের সাথে সাথে ফাইবার এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টও থাকে।



ব্রাউন রাইস, পাশ্চা, দানা শস্যের পাউরুটি এবং ওটস হল গোটা দানা শস্যের উদাহরণ। এই খাবারে প্রচুর ফাইবার থাকে এবং এগুলি কোলেস্টেরলকে কমাতে সাহায্য করে।

রিফাইন করা শস্য অর্থাৎ সাদা পাউরুটি এবং সাদা চালের পরিবর্তে গোটা শস্য অনেক পুষ্টিকর খাবার।

পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার খেতে হবে

পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার খেলে রক্তচাপ কমে যায় এবং তার ফলে হার্টের জটিলতাও কমে যায়। ফল, সন্ধি এবং গোটা শস্যে প্রচুর ফাইবার থাকে। ওটমিল, ব্ল্যান শেডেড গম এবং পাকড গমের মত খাবার দিয়ে প্রাতঃস্নান করলে সেসব খাবার থেকে প্রচুর ফাইবার পাওয়া যায়।¹³

খাবারে কতটা পরিমাণ ফাইবার থাকা উচিত

২০ থেকে ৩৫ গ্রাম ফাইবার/দিন¹³



স্বাস্থ্যকর কম ফ্যাট এবং তেল¹²

যেসব খাবারে অধিক মাত্রায় স্যাচুরেটেড ফ্যাট (অস্বাস্থ্যকর)। এবং কোলেস্টেরল থাকে। বিভিন্ন ধরনের ফ্যাট শরীরের ওপর বিভিন্ন ধরনের প্রভাব ফেলে - স্বাস্থ্যকর ফ্যাট হার্টকে রক্ষা করে এবং অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট হার্টের সমস্যার সম্ভাবনাকে অনেকটা বাড়িয়ে দেয়।

এমন খাবার বেছে নিন যাতে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট আছে যেমন অ্যান্ডোকাডো, অলিভ, বাদাম এবং বীজ

রাগ্নার জন্য স্বাস্থ্যকর তেল ব্যবহার করুন, যেমন অলিভ, ক্যানোলা, সূর্যমুখি, বাদাম এবং সয়াবিন তেল। এসব খাবার কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে।



বেশী করে মাছ, পোল্ট্রি এবং বাদাম খান^{12,18}



কিছু প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার যেগুলি অন্য খাবারের থেকে ভালো। সব থেকে ভালো খাবার হল উচ্চ প্রোটিন যেমন বিনস, ছোলা, লেন্টিল, বাদাম এবং বীজ, সেই সাথে মাছ এবং সিন্ফুড। দেখা গেছে যে এই সব খাবার হার্টের সমস্যার সম্ভাবনা অনেকটাই কমিয়ে দেয়।

ডিম এবং পোল্ট্রিও এমন প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার যেগুলি খেলে হার্ট ভালো থাকে। অধিক মাত্রায় মাছ খেলে রক্তচাপ কম থাকে, বিশেষ করে যখন ওজনও কমাতে হয়।

লবণ/সোডিয়াম খাওয়া কমাতে হবে

বেশী পরিমাণে লবণ খেলে রক্তচাপ বেড়ে যায় এবং তার ফলে হার্টের সমস্যার সম্ভাবনাও বেড়ে যায়। তাই, লবণ কম খাওয়া উচিত। খাবারকে সুস্বাদু বানাতে লবনের পরিবর্তে বিভিন্ন হার্বস এবং মশলা ব্যবহার করুন।¹²



শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকা

শরীরচর্চা সাহায্য করে:"



ওজনকে
নিয়ন্ত্রণে রাখতে

জীবনের মাল ভালো
করতে এবং মানসিক
চাপ কমাতে



উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ
কোলেস্টেরল, অধিক শর্করা
এবং মেগুলি থেকে তৈরি
হওয়া জটিলতা কমাতে

এরোবিক এক্সেরসাইজ

কার্ডিও বা এরোবিক এক্সেরসাইজ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে,
শরীরের সঠিক ওজন বজায় রাখতে এবং হার্টকে শক্তিশালী রাখতেও সাহায্য করে।
এর মধ্যে মাঝারি এবং তীব্র মাত্রার ব্যায়াম থাকে^{১০,১৪}

মাঝারি মাত্রার ব্যায়ামের উদাহরণ হল ^{২৩}



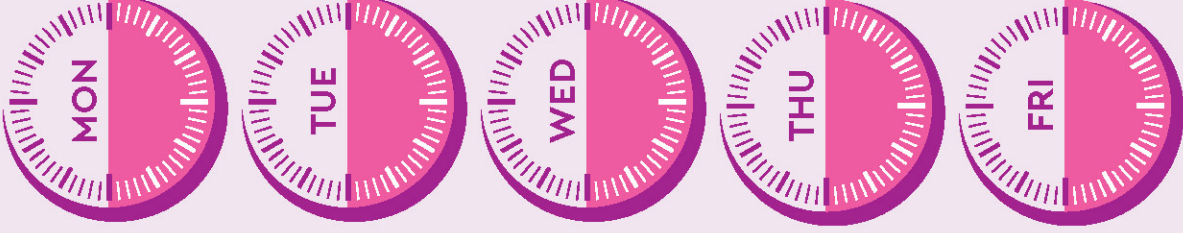
তীব্র মাত্রার ব্যায়ামের উদাহরণ হল ^{২৩}



সামগ্রিক কার্ডিওভাসকিউলার স্বাস্থ্যের জন্য¹⁴

দিনে অন্তত

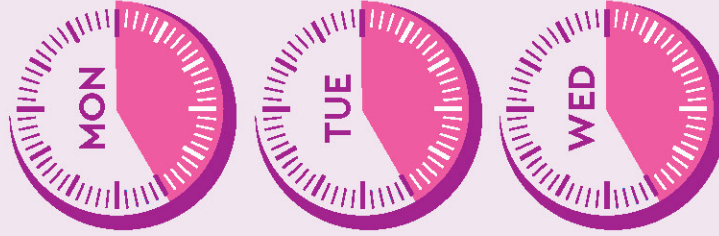
৩০ মিনিট মাঝারি মাত্রার এরোবিক অ্যাক্টিভিটি,
সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন অর্থাৎ মোট ১৫০ মিনিট করতে হবে



অথবা

দিনে অন্তত

মিনিট তীব্র মাত্রার এরোবিক অ্যাক্টিভিটি, সপ্তাহে ৩ দিন
অর্থাৎ মোট ৭৫ মিনিট করতে হবে



যোগা এবং মেডিটেশনের সাহায্যে মানসিক চাপ কমানো

যোগাতে শরীর মন দুটোরই কাজ হয়, এক্ষেত্রে শরীরের বিভিন্ন ভঙ্গিমা
এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম হয় যার ফলে শক্তি, নমনীয়তা,
ভারসাম্য এবং মানসিক শিথিলতা বাড়ে।

যোগার ফলে হার্টের যেসব উপকার হয়:¹⁵

মানসিক চাপ
দূর হয়

রক্তচাপ, রক্তে
কোলেস্টেরলের মাত্রা
এবং রক্তে শর্করার মাত্রা
এবং সেই সাথে হার্টের
গতিও কম হতে
সাহায্য করে

ধূমপান ছাড়তে
সাহায্য করে



ধূমপান বর্জন করা

একটা সিগারেট খাওয়ার পর অনেকক্ষণ সময়ের জন্য রক্তচাপ বেড়ে যায়।



যেসব ব্যক্তি ধূমপান চাচ্ছেত পারেন না তাদের থেকে যারা ধূমপান ছেড়ে দেন তাদের আয়ু অনেক বেশী হয়

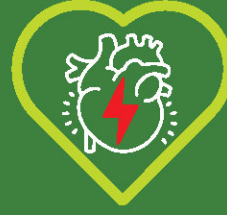
অ্যালকোহলের মাত্রা কমিয়ে দেওয়া

অত্যধিক মাত্রায় অ্যালকোহল সেবন করলে হাটের সমস্যার সম্ভাবনা অনেকটা বেড়ে যায়।^৬

অ্যালকোহলের ফলে যেসব খারাপ প্রভাব পড়তে পারে:^৬



হার্টের সমস্যা নিয়ে বেঁচে থাকা



আপনার অনুভূতি, চিন্তা-ভাবনা এবং আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করা

হার্টের রোগ কেবল শরীরকেই প্রভাবিত করে না – এটা আপনার মানসিক অনুভূতি এবং অন্যদের সাথে সম্পর্কেও প্রভাবিত করতে পারে। এটা আশ্চর্যের বিষয় নয় যে কোন ব্যক্ত হার্ট অ্যাটাক বা হার্ট ফেলিয়রের পর চিন্তিত, ভীত, দ্বিধাগ্রস্ত এবং বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন।

আপনার চারপাশের দুনিয়ার সাথে আরও বেশী করে মিশতে হবে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মেনে চলুন:^{10,17}

আপনাকে আনন্দ দেয়
এমন কাজে যুক্ত হন

প্রিয় মানুষের সাথে থাকুন

প্রত্যাশা যেন বাস্তব সম্মত হয়

বিশ্রামের জন্য সময়
বেছে নিন

মানসিক চাপকে
নিয়ন্ত্রণ করুন

নিজের প্রতি সচেতন হতে হবে এবং নিজের পছন্দকে গুরুত্ব দেওয়াই হল মানসিক চাপকে নিয়ন্ত্রণ করার প্রথম ধাপ।

এই সাধারণ বিষয়গুলি মনে রাখবেন:

- আশ্বে কাজ করুন
- শান্ত থাকুন
- ইতিবাচক হওয়া
- সহজ ভাবে নেওয়া
- জীবনকে উপভোগ করা
- মজা করা
- শ্বাসপ্রশ্বাস
- বিশ্রাম
- ঘুরতে যাওয়া
- মেডিটেট

প্রেস্ক্রিপশানে লেখা ওষুধ সেবন করা



ওষুধের সাহায্যে হার্টের সমস্যাকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। সঠিক
\পদ্ধতিতে ওষুধ খাওয়া উচিত।

কিছু বিষয় মেনে চলুন:°

01

ডাক্তার
প্রেস্ক্রিপশানে যে
ওষুধ লিখে দেন
সেগুলো খেতে
হবে



02

আপনি যদি
ভালো থাকেন
তাহলেও ওষুধ
খাওয়া বন্ধ
করবেন না



03

বাড়িতে এবং
আপনার
ওয়ার্মেটে ওষুধের
তালিকা রেখে
দেবেন



04

ওষুধ যেন
শেষ না
হয়ে যায়



05

যদি আপনার
অ্যালার্জি বা
কোন
পার্বপ্রতিক্রিয়া
দেখা দেয়
তাহলে ডাক্তারকে
জানাবেন



06

ডাক্তারের
পরামর্শ ছাড়া
কোন ওষুধ
বন্ধ করবেন না



কার্ডিয়াক রিহ্যাবিলিটেশান

কার্ডিয়াক রিহ্যাবিলিটেশান হল চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকা একটি প্রক্রিয়া যা কার্ডিওভাসকিউলার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। চিকিৎসকেরা যে সকল ব্যক্তির বিশেষ কিছু হার্টের সমস্যা আছে তাদের জন্যই কার্ডিয়াক রিহ্যাবিলিটেশান করতে বলেন, সকলের জন্য নয়। যাদের হার্ট অ্যাটাক, হার্ট ফেলিয়োর, বা অ্যান্জিওপ্লাস্টি/হার্ট সার্জারি হয়েছে তাদের জন্যই এটা করা হয়।

কার্ডিয়াক রিহ্যাবিলিটেশান প্রক্রিয়ায় সাধারণত ৫টি উপকরণ থাকে^{১০,১১}



নির্দিষ্ট ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে থেকে নির্দিষ্ট কিছু প্রক্রিয়া থেকে শুরু করে পার্কে হাঁটা, অর্থাৎ শারীরিক মুভমেন্ট

মানসিক বিপ্রাম, আনন্দ, সঙ্গীত এবং অন্যান্য পদ্ধতির মাধ্যমে মানসিক চাপকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন

বেশীরভাগ কার্ডিয়াক রিহ্যাবিলিটেশান প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কিছু বদ অভ্যাসকে দূর করতে সাহায্য করা হয়

নিয়মিত শরীরচর্চা

01

হার্টের জন্য উপকারী খাবার খাওয়া

02

মানসিক চাপকে কমানো

03

মেডিক্যাল থেরাপি

04

ধূমপান ত্যাগ করুন

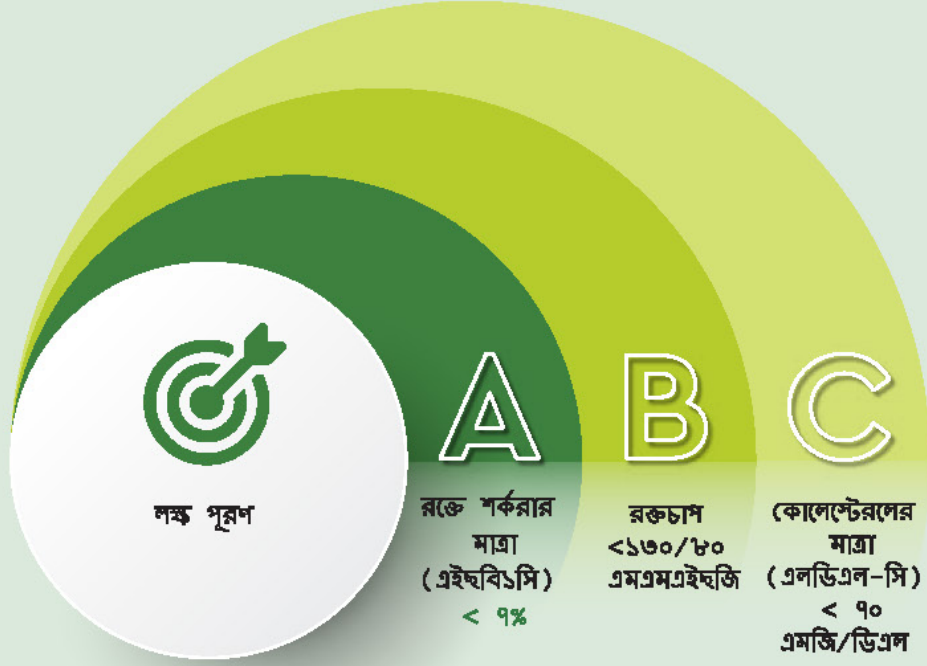
05

এর মধ্যে কিছু খাবার যাতে নুল কম থাকে এবং পর্যাপ্ত মাত্রায় গোটা দানা শস্য, ফল, সব্জি, কম ফ্যাট যুক্ত মাংস ও মাছ থাকে

ডাক্তারের পরামর্শ এবং ওষুধগুলি মেনে চলুন

হাটকে সুস্থ রাখার জন্য একটা লক্ষ্য তৈরি করুন ^{19,20}

হাটের স্বাস্থ্যকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে নির্দিষত লক্ষ্য তৈরি করুন।



প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য লক্ষ্য আলাদা হতে পারে

- আপনার লক্ষ্য কি হওয়া উচিত তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন

তাৎক্ষণিক পরিস্থিতির জন্য প্ল্যান তৈরি রাখুন ^{19,20,21}

হৃদরোগে ব্যক্তির পরিবার বা যারা সেবা করেন তাদের জন্য এটা একটা চ্যালেঞ্জ হতে পারে। যিনি সেবা করছেন তার জন্য নির্দিষত লক্ষ্য হবে

- প্রিয় মানুষের হাটের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে থাকলে তাকে ভালো ভাবে রাখুন।
- যেসব লক্ষণ নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে পারে সেগুলোকে চিহ্নিত করা, যাতে প্রিস্থিতিকে আবার নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যায়।

যদি কোন ব্যক্তির মধ্যে আকোন উপসর্গ ' দেখা দেয় তাহলে তৎক্ষণাৎ ডাক্তারকে ডাকুন



হাট অ্যাটাকের প্রথম ঘণ্টা – গোল্ডেন আওয়ার²²



হাট অ্যাটাকের পর, প্রথম ৬০-৯০ মিনিট খুবই অটিল সময়। তাই একে বলে “গোল্ডেন আওয়ার”।

গোল্ডেন আওয়ারের সময় সঠিক চিকিৎসা খুবই প্রয়োজন যা কেবল হাসপাতালেই

তাই, যদি কোন রোগীর মধ্যে কোল লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে তাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া দরকার।

REFERENCES

1. <https://www.statista.com/topics/7456/cardiocvascular-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/100854090.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/pac-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.