

উচ্চ রক্তচাপ হাট এ্যাটাক স্ট্রোক ও ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



উচ্চ রক্তচাপ

স্বাভাবিকভাবে মানব দেহে রক্তের চাপ স্বাভাবিকের চেয়ে অধিক চাপ থাকাকেই উচ্চ রক্তচাপ বলা হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা উচ্চ রক্তচাপের কারণ জানি না। তবে এর একটা বংশগত প্রভাব আছে। এ ছাড়া জীবনযাপন পদ্ধতি ও খাদ্যের সাথেও এর সম্পর্ক রয়েছে। কায়িক পরিশ্রমের অভাব, মেদযুক্ত খাবার, ধূমপান ও মদ্যপান উচ্চ রক্তচাপের সাথে সম্পর্কযুক্ত।

আপনার মধ্যে কি নিচের উপসর্গ বা লক্ষণাদি আছে

- ◆ মাথাব্যথা
- ◆ ক্লান্তি বা বিশেষভাবে
- ◆ দৃষ্টির সমস্যা
- ◆ মাথা ঘোরা
- ◆ দ্রুত বা অনিয়মিত হৃদস্পন্দন
- ◆ বুকে ব্যথা
- ◆ প্রস্রাবে রক্ত (প্রস্রাব হলুদ নয়, লাল বর্ণের হওয়া)
- ◆ অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে উঠা

উচ্চ রক্তচাপের জটিলতা-

- ◆ মস্তিষ্কের রক্তনালী ফেটে যাওয়া
- ◆ হার্ট এ্যাটাক বা হৃদপিণ্ড আক্রান্ত (হৃদপিণ্ডের কোষে রক্ত না যাওয়া) বা হার্ট ফেইলিওর (হৃদপিণ্ডের দুর্বলতা)
- ◆ রক্তনালীতে রক্তের বৃদ্ধি (এমবলিসম)
- ◆ রক্তনালী বা ধমনী ফেটে যাওয়া (এনিউরিজম)
- ◆ স্মৃতি ভ্রষ্টতা
- ◆ বৃক্কের (কিডনী) ক্ষমতাহ্রাস
- ◆ চোখে ঝাপসা দেখা (চোখের রক্তনালী ফেটে যাওয়ার কারণে)

উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করবেন কিভাবে?

- ◆ পারিবারিক ইতিহাস থাকলে অধিকতর সাবধানতা
- ◆ নিয়ন্ত্রিত ওজন-
- ◆ সুস্থ ও লাগসই (বয়সানুযায়ী) খাবার গ্রহণ- প্রয়োজনের অধিক খাবার (ক্যালরি) না খাওয়া, ফল, শাক, মাছ, আঁশযুক্ত/দানাদার ফল ও সবজি গ্রহণ
- ◆ চিনি, লবণ ও মিষ্টি পরিহার, অন্যান্য শর্করা খাবার (চাল, আটা ও মিষ্টি ফল পরিমাণমত খাওয়া) কম খাওয়ার বিনিময়ে আঁশযুক্ত খাবার (ডাল, সবজী, টক ফল বেশী খাওয়া), গোধত ও তৈলাক্ত খাবার পরিহার, মাছ ও উদ্ভিজ্জ তেল ব্যবহার, নির্দিষ্ট সময় খাবার খাওয়া)
- ◆ নিয়মিত ব্যায়াম (দৈনিক ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে পাঁচদিন বা ৫০ মিনিট করে সপ্তাহে ৩ দিন)
- ◆ সব ধরনের তামাক ও মদ্যপান পরিহার

- ◆ বড় ও ব্যস্ত রাস্তার পাশে বাস না করা
- ◆ অতিরিক্ত চাপের মধ্যে কাজ না করা- আনন্দে থাকা
- ◆ অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম টেবলেট পরিহার করা
- ◆ প্রয়োজনমত ঘুম (দৈনিক ৭-৮ ঘন্টা)

হাট এ্যাটাক

হাট এ্যাটাক বা হৃদপিণ্ড আক্রান্ত রোগ আজকাল প্রায়ই দেখা যায়। পাশ্চাত্যে এই রোগ বার্ষিক্যে দেখা গেলেও আমাদের মত দেশে এটা ২৫ থেকে ৪০ বছর বয়সেও দেখা যায়। উচ্চ রক্তচাপের কারণেই হাট এ্যাটাক হয়ে থাকে। হাট এ্যাটাকের আধা ঘন্টার মধ্যেই অর্ধেক রোগী মারা যায়। হৃদপিণ্ডে প্রয়োজনীয় রক্ত না যাওয়াই হৃদপিণ্ড আক্রান্ত হবার কারণ। হৃদপিণ্ডের রক্তের নালী চর্বি বা কারণে সরু হয়ে গেলে বা রক্ত চাকার ফলে এটা ঘটে।

আপনি কি কারো মধ্যে কখনও নিচের উপসর্গ বা লক্ষণাদি দেখেছেন?

- ◆ তন্দ্রাচ্ছন্নতা, অশান্তিরভাব, মৃত্যুভয়, চেতনহীনতা
- ◆ বুকেব্যথা- (অনেক সময় বাহু থেকে বাহু, আংগুলের দিকে, পিঠে, চোয়ালে এবং পিছনের দিকেও অনুভূত হয়)
- ◆ বুকের মধ্যে পুনঃ পুনঃ কঁকড়ানো বা চিপে ধরা ব্যথা বা অস্বস্তি, বুকের পাজর ভাঙ্গার মত ব্যথা
- ◆ হাত পা ঠান্ডা ও ঘাম চটচটে হয়ে যাওয়া
- ◆ শারীরিক পরিশ্রম, মানসিক চাপ, ঠান্ডা অথবা অতিভোজ, মদ বা সিগারেট পানের পর এই ব্যথা হতে পারে
- ◆ অন্যান্য লক্ষণাদি - মহিলাদের মধ্যে ক্রান্তি, বুকজ্বালা,
- ◆ কফ-কাশি, হৃদকম্পন, ক্ষুদামন্দা
- ◆ বুকের ব্যথার সাথে বমির ভাব, বমি
- ◆ শ্বাসকষ্ট, কফ-কাশি

তাহলে, তার হাট এ্যাটাক বা হৃদপিণ্ড আক্রান্ত হয়েছে।

মনে রাখবেনঃ

হাট এ্যাটাকের আধা ঘন্টার মধ্যে অর্ধেক রোগী মারা যান।

- ◆ বড় ও ব্যস্ত রাস্তার পাশে বাস না করা
- ◆ অতিরিক্ত চাপের মধ্যে কাজ না করা- আনন্দে থাকা
- ◆ অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম টেবলেট পরিহার করা
- ◆ প্রয়োজনমত ঘুম (দৈনিক ৭-৮ ঘন্টা)

হাট এ্যাটাক

হাট এ্যাটাক বা হৃদপিণ্ড আক্রান্ত রোগ আজকাল প্রায়ই দেখা যায়। পাশ্চাত্যে এই রোগ বার্ষিক্যে দেখা গেলেও আমাদের মত দেশে এটা ২৫ থেকে ৪০ বছর বয়সেও দেখা যায়। উচ্চ রক্তচাপের কারণেই হাট এ্যাটাক হয়ে থাকে। হাট এ্যাটাকের আধা ঘন্টার মধ্যেই অর্ধেক রোগী মারা যায়। হৃদপিণ্ডে প্রয়োজনীয় রক্ত না যাওয়াই হৃদপিণ্ড আক্রান্ত হবার কারণ। হৃদপিণ্ডের রক্তের নালী চর্বি বা কারণে সরু হয়ে গেলে বা রক্ত চাকার ফলে এটা ঘটে।

আপনি কি কারো মধ্যে কখনও নিচের উপসর্গ বা লক্ষণাদি দেখেছেন?

- ◆ তন্দ্রাচ্ছন্নতা, অশান্তিরভাব, মৃত্যুভয়, চেতনহীনতা
- ◆ বুকেব্যথা- (অনেক সময় বাহু থেকে বাহু, আংগুলের দিকে, পিঠে, চোয়ালে এবং পিছনের দিকেও অনুভূত হয়)
- ◆ বুকের মধ্যে পুনঃ পুনঃ কঁকড়ানো বা চিপে ধরা ব্যথা বা অস্বস্তি, বুকের পাজর ভাঙ্গার মত ব্যথা
- ◆ হাত পা ঠান্ডা ও ঘাম চটচটে হয়ে যাওয়া
- ◆ শারীরিক পরিশ্রম, মানসিক চাপ, ঠান্ডা অথবা অতিভোজ, মদ বা সিগারেট পানের পর এই ব্যথা হতে পারে
- ◆ অন্যান্য লক্ষণাদি - মহিলাদের মধ্যে ক্রান্তি, বুকজ্বালা,
- ◆ কফ-কাশি, হৃদকম্পন, ক্ষুদামন্দা
- ◆ বুকের ব্যথার সাথে বমির ভাব, বমি
- ◆ শ্বাসকষ্ট, কফ-কাশি

তাহলে, তার হাট এ্যাটাক বা হৃদপিণ্ড আক্রান্ত হয়েছে।

মনে রাখবেনঃ

হাট এ্যাটাকের আধা ঘন্টার মধ্যে অর্ধেক রোগী মারা যান।

এ থেকে বেঁচে থাকার উপায় কি?

- ◆ রক্তে চর্বি (কোলেস্টেরল) মাত্রা নিয়ন্ত্রণ
- ◆ উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ
- ◆ বহুমূত্র (ডায়াবেটিস মেলাইটাস) নিয়ন্ত্রণ
- ◆ মদ ও তামাক পরিহার
- ◆ বয়স ও উচ্চতার আলোকে শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখা
- ◆ সুষম ও লাগসই (বয়স অনুযায়ী) খাবার গ্রহণ-
প্রয়োজনের অধিক খাবার (ক্যালরি) না খাওয়া, ফল,
শাক, মাছ, দানাদার ফল ও সবজি গ্রহণ
- ◆ বড় ও ব্যস্ত রাস্তার পাশে বাস না করা
- ◆ অতিরিক্ত চাপের মধ্যে কাজ না করা- আনন্দে থাকা
- ◆ অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম টেবলেট পরিহার করা
- ◆ প্রয়োজনমত ঘুম (দৈনিক ৭-৮ ঘন্টা)

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ সাধারণতঃ বয়স্কদের রোগ। তবে অল্প বয়সেও কারো কারো এ রোগ হতে পারে, বিশেষতঃ যদি মা বাবার এ রোগ থাকে। অল্প বয়সে দেখা দেয়া বহুমূত্র রোগতুলনামূলকভাবে বেশী ক্ষতিকর। তবে উপযুক্ত চিকিৎসা নিলে এখন এসব রোগীরা সুস্থভাবেই জীবনযাপন করতে পারেন; তবে এর সাথে জীবন যাপনের আরো কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। বহুমূত্র রোগ অগ্নাশয়ের কিছু কোষের বিনাশের কারণে হয়ে থাকে।

আপনার মধ্যে কি নিচের উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা যায়

- ◆ ঘনঘন পিপাসা ও সার্বক্ষণিকভাবে ক্ষুধার ভাব ক্রান্তিবোধ.
মেজাজ খিঁচড়ে থাকা
- ◆ ওজন কমে যাওয়া (কম বয়সী রোগীর মধ্যে)
- ◆ শ্বাসকষ্ট ◆ ক্ষত শুকাতে বিলম্ব হওয়া
- ◆ হাত পায়ের স্পর্শেন্দ্রীয় দুর্বল হয়ে যাওয়া ও পিন ফোটারমত অনুভূতি হওয়া
- ◆ ঘনঘন প্রস্রাব
- ◆ বুকজ্বলা, বমিরভাব, বমি, পেটফাঁপা, ক্ষুধা কমে
যাওয়া, পাকস্থলীর খিঁচুনি
- ◆ কিটোএসিডোসিস (নিঃশ্বাসে ফলের গন্ধ)
- ◆ চোখে ঝাপসা দেখা

- ◆ দাঁতের মাড়ি লাল হয়ে ফুলে যাওয়া, দাঁত নড়বড়ে হয়ে যাওয়া এবং প্রায়ই মাড়ির রোগ হওয়া
তাহলে : আপনার বহুমূত্র রোগ (ডায়াবেটিস মেলাইটাস) আছে
- ◆ বহুমূত্র রোগের জটিলতা
- ◆ স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা- ত্বকের স্পর্শেন্দ্রীয় দুর্বল হয়ে যাওয়া
- ◆ পক্ষাঘাত
- ◆ পায়ে পচনশীল ঘা
- ◆ হৃদরোগ (উচ্চ রক্তচাপ ও অন্যান্য জটিলতা)
- ◆ চোখে ঝাপসা দেখা
- ◆ বৃক্কের (কিডনীর) কার্যক্রমতা হ্রাস বা লোপ পাওয়া
- ◆ মহিলাদের বেশী গুজনের বা মৃত শিশুর প্রসব, অকালে জন্ম বা জন্ম ক্রটি দেখা দেয়া
- ◆ পুরুষের যৌনক্রমতা লোপ পাওয়া
- ◆ পাকস্থলী থেকে খাদ্য নিঃসরনে বিলম্ব যে কারণে বুক জ্বলা, বমির ভাব, বমি, পেটফাঁপা, ক্ষুধা মরে যাওয়া, পাকস্থলীর খিচুনি ইত্যাদি হতে পারে
- ◆ মুখ শুকিয়ে যাওয়া, ত্বক শুকনা গরম হয়ে যাওয়া, জ্বর, ঘুমের ব্যাঘাত ও দিশা হারিয়ে যাওয়া, অতিস্রীয় অনুভূতি, শরীরের একদিকে দুর্বলতা বোধ করা।
- ◆ কিটোএসিডোসিস (শ্বাসকষ্ট, নিঃশ্বাসে ফলের গন্ধ, মনোনিবেশে অসুবিধা, দিশে হারা বোধ হওয়া)

বহুমূত্র রোগ কিভাবে প্রতিরোধ করবেন?

- ◆ সঠিকখাদ্য ব্যবস্থা-চিনি ও মিষ্টি পরিহার, অন্যান্য শর্করা খাবার (চাল, আটা ও মিষ্টিফল পরিমাণমত খাওয়া) কম খাওয়ার বিনিময়ে আঁশযুক্ত খাবার (ডাল, শাক, সবজী, টক ফল বেশী খাওয়া), গোশত ও তৈলাক্ত খাবার পরিহার, মাছ ও উত্তীজ তেল ব্যবহার, নির্দিষ্ট সময় খাবার খাওয়া (কোন বেলার খাবার বন্ধ করা যাবে না)।
- ◆ শরীরিক পরিশ্রম: প্রতিদিন অন্তত: ৩০ মিনিট দ্রুত গতিতে হাঁটা
- ◆ তামাক ও মদ পরিহার
- ◆ বয়স ও উচ্চতার আলোকে শরীরের গুজন স্বাভাবিক রাখা