

২. শরীরেও কোন রোগ আছে কিনা তা নির্ণয় করে নেওয়া এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা করা। যেমন:

ক) উচ্চরক্তচাপ

খ) রক্তে চর্বিৰ আধিক্য

গ) ডায়াবেটিস/বহুমুত্র

এগুলো অবশ্যই নিয়ন্ত্রনে রাখতে হবে।

৩. ডাক্তারের সাথে আলোচনাকালে, সমস্ত তথ্য প্রদান করা অতিপ্রয়োজন। বিশেষ করে, মাসিকের বিস্তারিত তথ্য, গর্ভকালীন বা প্রসবোত্তর জটিলতা, ক্যান্সারের কোন চিকিৎসা নেওয়া হয়েছে কিনা বিষয় তথ্য দিতে হবে।

মেনপজ এমন একটি সময় যা কিনা আমাদেরকে হৃদরোগ আছে কিনা বা তার কোন ঝুঁকি রয়েছে কিনা তা পরিষ্কার/নিরীক্ষা করার সুবর্ণ সুযোগ করে দেয়। সত্যি যদি হৃদরোগ থাকে তার উপযুক্ত চিকিৎসা করা এবং ঝুঁকিসমূহ থাকে তাকে প্রতিরোধ করা, জীবন যাত্রায় পরিবর্তন সাধন করতে পারলে হৃদরোগের হাত থেকে বেঁচে গিয়ে অনেক বছর সুস্থ্য জীবন উপভোগ করা সম্ভব।

বিশ্ব হৃদরোগ সংস্থা বলছে ৩৫% মৃত্যু প্রতি বছর হচ্ছে মহিলাদের হৃদরোগের কারণে যা কিনা স্তন ক্যান্সারের চাইতে ১৩ গুন বেশী। অতএব আসুন সকলে উপযুক্ত পদক্ষেপ নিয়ে হৃদরোগ প্রতিরোধ করে সুন্দর ও সুস্থ্য জীবন উপভোগ করি।



Bangladesh Menopause Society (BMS)

C/O OGSB Hospital

Plot # 6/1, Section # 17 (Old # 13)

Mirpur, Dhaka-1216

Tel: 880-2-9005490, 01836-390665

Courtesy :



হৃদরোগ সম্পর্কে মহিলাদের জানার বিষয়গুলো



Bangladesh Menopause Society (BMS)

স্তন ক্যানসারকে ভাবা হয় মেনপজ মহিলাদের মৃত্যু ও যন্ত্রনার প্রধান কারন। প্রকৃতপক্ষে হৃদরোগই মহিলাদের মৃত্যু ও যন্ত্রনার মূল কারন যা কিনা ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। সুতরাং হৃদরোগের ঝুঁকিসমূহ ও কারনগুলো জানা থাকলে হৃদরোগ প্রতিরোধের উপায়গুলো গ্রহন করলে এই রোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করা সম্ভব।

প্রতিটি মহিলার কি কি জানা প্রয়োজন?

✓ প্রশ্ন: হৃদরোগ বলতে কি বুঝায়?

উত্তর: “হৃদরোগ” একটি বিশাল অধ্যায় সংক্ষেপে সহজভাবে বলা যায় এটি হৃদযন্ত্রের অসুস্থ্যতা। হৃদরোগের মধ্যে আছে-

১. করনারী আর্টারি ডিজিজ (Coronary arterial disease)
২. কনজেস্টিভ হার্ট ফেইলেউর (Congestive heart failure)

একটু তলিয়ে দেখলে বোঝা যায় যে হৃদযন্ত্রকে যে সকল শিরা উপশিরা (Coronary Vessels) রক্ত সরবরাহ করে সেই সকল শিরাসমূহ সরু হয়ে যায় বা বন্ধ থাকে, ফলে সেক্ষেত্রে হৃদযন্ত্রে রক্ত সরবরাহ কমে যায় আর তখনই মহিলারা বুকে সামান্য ব্যথা, বুক ধরফর ও শ্বাসকষ্ট অনুভব করে থাকেন। এরকম উপসর্গ দেখা দিলে আমরা বলি “Angina” (হৃদরোগ) হয়েছে। এসকল উপসর্গ, ব্যায়াম করলে বেশী করে অনুভূত হয়। যে সকল মহিলাদের ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ থাকে তাদেরও Coronary heart disease বা Angina বেশী হয়ে থাকে।

আর এক ধরনের হৃদরোগ “Congestive heart failure” নামে পরিচিত যা কিনা ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই রোগটিতে হৃদযন্ত্র রক্ত পাম্প করে ঠিকমত ধমনীতে পাঠাতে পারেনা, ফলে সারা শরীরে রক্ত সঞ্চালনে ব্যাঘাত ঘটে। শরীর ফুলে যায়, ফুসফুসে ও পায়ে পানি জমে, রুগীর শ্বাসকষ্ট অনুভূত হয়।

Transient Ischemic Attack ও Stroke এগুলো হৃদরোগের মধ্যে পড়ে। এসব ক্ষেত্রে রুগিরা হঠাৎ করে দুর্বল অনুভব করেন, চোখে ঝাপসা দেখেন, কথা বলতে অসুবিধা বোধ করেন, হাত পা নাড়াতে পারেন না বা দুর্বলতা অনুভব করেন।

✓ প্রশ্ন: কেন মেনপজ মহিলাদের হৃদরোগের হার দিনে দিনে বৃদ্ধি পাচ্ছে?

উত্তর: ইদানিং দেখা যাচ্ছে মহিলাদের বিশেষত অল্পবয়স্ক মহিলাদেরও উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ও স্থূলতার সমস্যা বেশী করে হচ্ছে ফলে এসব মহিলার পরবর্তীতে মেনপজে পদার্পন করলে তাদের হৃদরোগের অসুস্থতা বেড়ে যাচ্ছে। তাছাড়া বয়সজনিত কারনে মেনপজ মহিলাদেরও অসুস্থতা বাড়ছে ফলে হৃদরোগের সংখ্যা ক্রমশই বেড়ে চলেছে।

অতএব কি কি কারনে হৃদরোগ হয় বা কি কি ঝুঁকি হৃদরোগ সৃষ্টি করে সেগুলো জেনে নিয়ে প্রতিরোধের ব্যবস্থা গ্রহন করলে ভবিষ্যতে হৃদরোগ থেকে রেহাই পাওয়া সম্ভব।

✓ প্রশ্ন: মহিলাদের প্রজননতন্ত্রের সাথে হৃদরোগের কোন সংযোগ আছে?

উত্তর: বিজ্ঞানীরা বিভিন্ন সমীক্ষা করে দেখতে পেয়েছেন প্রজননতন্ত্রের সাথে (মাসিক শুরু হবার বয়স, মাসিকের ধরন- নিয়মিত/অনিয়মিত, মেনপজ-এর বয়স, মাসিকজনিত কোন সমস্যা) হৃদরোগের সম্ভাবনা রয়েছে। যে সকল মহিলাদের খুব অল্প বয়সে প্রথম ঋতুস্রাব শুরু হয় অথবা যেসব মহিলারা PCOS রোগে ভুগে থাকেন তাদের ভবিষ্যতে হৃদরোগে হওয়ার সম্ভাবনা প্রচুর। আবার যেসব নারীরা গর্ভ কালীন

সময় বা প্রসবপরবর্তী সময় বিভিন্ন জটিলতায় ভুগে থাকেন বিশেষ করে উচ্চ রক্তচাপ এর সমস্যা থাকে সেইসব নারীদের ও পরবর্তীতে হৃদরোগ হওয়ায় সম্ভাবনা বেশী থাকে।

✓ প্রশ্ন: স্তনক্যানসারের চিকিৎসাপ্রাপ্ত নারীদের হৃদরোগের সমস্যা হয়?

উত্তর: যে সকল মহিলা স্তন ক্যান্সারের জন্য চিকিৎসা নিয়ে থাকেন যেমন কেমথেরাপী, রেডিও থেরাপী বা যারা ইস্ট্রোজেন হরমোন কমানোর ঔষধ সেবন করে থাকেন পরবর্তীতে তাদেরও সম্ভাবনা থাকে।

✓ প্রশ্ন: হৃদরোগের প্রাদূর্ভাবের সাথে মেনপজের কি সম্পর্ক?

উত্তর: যে সকল মহিলাদের অপরিপক্ক মেনপজ (৪৫ এর বৎসরের আগে) হয় বা যাদের অল্প বয়সে (৪০ এর আগে) মেনপজ হয় তাদেরও হৃদরোগের সম্ভাবনা বেশী হয়ে থাকে।

অপরদিকে প্রাকৃতিক ভাবে সময়মত (৫১ বৎসর) বয়সের পরেও “মেনপজ” হলেও হৃদরোগের হার বেড়ে যায়। কিন্তু মেনপজের আগে হৃদরোগের সম্ভাবনা কম থাকে শরীরে ইস্ট্রোজেন হরমোন থাকার কারনে।

✓ প্রশ্ন: কি কি উপায়ে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো যায়?

উত্তর: কিছু কিছু পদক্ষেপ বা আশাব্যঞ্জক উপায় রয়েছে যা মেনে চললে হৃদরোগ, যেমন- হার্ট এ্যাটাক, হার্ট ফেইলুর বা স্ট্রোক জাতীয় অসুস্থতা প্রতিহত করা যেতে পারে। যত আগেভাগে ঝুঁকিগুলো সনাক্ত করা যায় তত দ্রুত প্রতিরোধের পদক্ষেপ গ্রহন করা যায়, যা কিনা ভবিষ্যত হৃদরোগকে অনেকাংশে প্রতিহত করতে পারে।

জীবনযাত্রায় সামান্য পরিবর্তন এনে আমরা হৃদরোগের ঝুঁকি অনেক কমাতে পারি। নীচে পাঁচটি পদক্ষেপ উল্লেখ করা হল।

১. ধূমপান থেকে বিরত থাকা
২. নিয়মিত ব্যায়াম করা
৩. সুস্থ খাবার গ্রহন করা
৪. পর্যাপ্ত ঘুম
৫. ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখা

এসকল নিয়মগুলো নিজেদের জীবনে প্রতিফলন ঘটিয়ে নিয়মমাফিক চলতে পারলে দেখা গেছে স্বাভাবিকের চাইতেও ১৪ বছর বেশী সুস্থ্যভাবে বেঁচে থাকে সম্ভব। এই নিয়ম পালনে শুধু হৃদরোগ নয়, উচ্চরক্তচাপ, রক্তে অধিক চর্বি ও ডায়াবেটিস ও প্রতিরোধ করবে।

ধূমপান, অলসতা, ব্যায়াম না করা, ওজন বৃদ্ধি হওয়ার ও ঘুম কম হওয়া হৃদরোগ এর ঝুঁকি অনেকাংশে বাড়িয়ে দেয়। নিয়ম মেনে চলার পাশাপাশি ঔষধের প্রয়োজন হতে পারে সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহন করতে হবে। স্বাস্থ্য সচেতনের কোন বিকল্প নেই।

১. জীবনযাত্রায় কিছু পরিবর্তন আসতে হবে যা কিনা হৃদরোগ প্রতিহত করতে যথেষ্ট প্রভাব রাখে। যেগুলো হচ্ছে:

- ক) নিয়মিত চলাচল করা বা ব্যায়াম করা
- খ) সুস্থ খাবার গ্রহন করা
- গ) নিজের ওজনটি নিয়ন্ত্রনে রাখা
- ঘ) পর্যাপ্ত ঘুমের অভ্যাস করা