

বৃদ্ধাবস্থায় শারীরিক অসুস্থতা

(হার্টের সমস্যা)

প্রশান্ত কুমার ঘোষ

(ফোন : ০৯৯৯৯৮৯৭০১৮)

(এই ধারাবাহিক নিবন্ধটি রোগ নিরাময় সংক্রান্ত কোন চিকিৎসকের পরামর্শ নয়। শুধুমাত্র প্রবীণদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্পর্কে সচেতন করে তোলাই এর উদ্দেশ্য। লেখক রোগ জীবাণু বিষয়ে একজন গবেষক।—সম্পাদক)

মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বরিষ্ঠ নাগরিকের সংখ্যা অনেক বেড়ে গিয়েছে। ভবিষ্যতে এই সংখ্যা পৃথিবীর সমস্ত দেশে আরও বেড়ে যাবে। আগামী দিনে বরিষ্ঠ নাগরিকদের মৃত্যুর নানা কারণের মধ্যে হৃদযন্ত্র জনিত রোগের কারণই মৃত্যুর প্রধান কারণ হয়ে দাঁড়াবে। সেই কারণে এবিষয়ে সর্বদা সজাগ থাকা এবং প্রয়োজন মতো সুস্থ থাকার প্রচেষ্টা সমস্ত বৃদ্ধদের করা একান্ত প্রয়োজন।

হৃদযন্ত্র শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গে অক্সিজেন ও খাদ্য সমৃদ্ধ রক্ত প্রবাহিত রেখে শরীরের পুষ্টি যোগায়। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে হৃদযন্ত্র এবং রক্তবাহী ধমনীগুলি সক্রিয়তা হারাতে শুরু করে। হৃদযন্ত্রের রক্ত পাম্প (Pump) করবার ক্ষমতা কমে আসে এবং শিরা-উপশিরা ও ধমনীগুলির নমনীয়তা ও স্থূলতা উভয়ই হ্রাস পায়। হৃদযন্ত্রে অক্সিজেন এবং খাদ্য সরবরাহকারী রক্তনালী গুলির স্থূলতা কমে গেলে যথেষ্ট পরিমাণে রক্তপ্রবাহ না হওয়ার কারণে এইরকম শারীরিক অবস্থায় একটু পরিশ্রম করলেই বুকে ব্যাথা শুরু হয়ে যায়। “ই সি জি” (E.C.G) এবং “ইকোক্যারডিওগ্রাফি” (Eccardiography) এর

পরীক্ষায় হৃদযন্ত্রের অবস্থা সহজেই বোঝা যায়। চিকিৎসকের পরামর্শে এই সমস্ত পরীক্ষাগুলি করিয়ে চিকিৎসকের নির্দেশে এবং অতিরিক্ত পরিশ্রম না করে যথাযথ ঔষধ খেলে এই অবস্থাগুলি আয়ত্ত্বের মধ্যে আনা সম্ভব হয়। যাদের হৃদয়ের রক্তবাহী নালীতে এক বা একাধিক স্টেন্ট (Stent) বসানো আছে কিম্বা যাদের বাইপাস সার্জারী (Bypass Surgery) হয়েছে অথবা যাদের শরীরে পেসমেকার (Pacemaker) বসানো আছে তাদের ক্ষেত্রে বহু সময় একটু বেশী কায়িক পরিশ্রম করলেই বুকে অস্বস্তির কিম্বা ব্যথার অনুভূতি জাগে। করোনারী আর্টারির (Coronary Artery) ভিতরের কোন অংশে মেদজাতীয় দ্রব্য জমে গেলে আর্টারির সেই অংশের মধ্যে দিয়ে রক্ত প্রবাহের পরিমাণ কমে যেতে পারে। এই ধরনের শারীরিক অবস্থায় একটু বেশী পরিশ্রম করলে পরিশ্রমের কারণে হৃদযন্ত্রটিকে বেশী কার্যকারী হতে হয়—যার ফলে হার্টবিট (Heart Beat) বাড়াবার প্রয়োজন হয়ে পড়ে। এই অবস্থায় হৃদযন্ত্রটির অধিক খোরাকের প্রয়োজন হয় কিন্তু করোনারী আর্টারিতে ক্লোড জমার ফলে রক্তের প্রবাহ তুলনামূলকভাবে বাড়তে পারে না—সেই সময়ই বুকে

ব্যথার অনুভূতি হয়। এই প্রকার সমস্ত অবস্থাতে হৃদযন্ত্রটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা অত্যন্ত প্রয়োজন যাতে করে বুকের অস্বস্তি কিম্বা ব্যথার উপশম হয়।

হৃদযন্ত্র নিয়ন্ত্রণে রাখবার মুখ্য লক্ষ্য হলো ওষুধের সাহায্যে হৃদযন্ত্রটিকে যথার্থমাত্রায় চালিত রাখা, রক্তের চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং রক্তে “কোলেস্টেরল” (Cholesterol) ও “ট্রাইগ্লিসারাইডস্” (Triglycerides) এর মাত্রা ঠিক রাখা। এই সমস্ত জটিল উদ্দেশ্যগুলিকে একাধিক সংখ্যক নানা প্রকারের যথার্থ ওষুধের প্রয়োগে সংযত রাখা সম্ভব হয়ে থাকে।

এছাড়া শরীরটিকে যথাসম্ভব চালিত বা কর্মরত রাখা অত্যন্ত জরুরী। এরজন্য প্রত্যহ নিয়মিত তিরিশ থেকে পয়তাল্লিশ মিনিট অবধি হালকা ব্যায়াম করা (লক্ষ্য রাখবেন যেন পরিমিত ঘাম হয়), ধূমপানের অভ্যাস সর্বতোভাবে পরিত্যাগ করা, পরিমিত পরিমাণে কলা এবং টমাটো খাওয়া (পটাশিয়াম এর জন্য), রাত্রে ভাল ঘুম হওয়া নিজের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা (বি এম আই নিয়ন্ত্রণে রাখা), খোলা জায়গায় হাঁটা চলা করা অথবা হাটে-বাজারে যাওয়া এবং কিছু সময় হালকা বুদ্ধির কাজে লেগে থাকা বৃদ্ধ বয়সে সুস্থ থাকার অন্যতম উপায়।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য নিয়মিতভাবে চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওষুধ খেলে রক্তচাপ

নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজেই সম্ভব। অনেকে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখবার ওষুধগুলি নিয়মিত খান না—এইরূপ করা ভয়ঙ্কর বিপদজনক হতে পারে। বাড়ীতে একটা রক্তচাপ মাপবার যন্ত্র থাকা খুবই প্রয়োজন। রক্তচাপ মাপবার শিক্ষাও এই সঙ্গে থাকা দরকার। সকালে কিম্বা বিকেলে নির্দিষ্ট সময়ে সপ্তাহে একবার নিয়মিতভাবে রক্তচাপ মেপে একটা ডায়েরীতে সেগুলি লিখে রাখলে চিকিৎসকের যথার্থ ওষুধ প্রয়োগ করতে সুবিধে হয়। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকলে আপনার মনে আনন্দ থাকবে। সিস্টোলিক (Systolic) চাপ ১১০-১৩০ মিলি মিটার এবং ডায়াস্টোলিক (Diastolic) চাপ ৭০-৮৫ মিলিমিটার—এই সংখ্যাগুলির মধ্যে থাকলে শরীর অপেক্ষাকৃতভাবে ভালই থাকে।

“লিপিডস প্রোফাইল” (Cholesterol profile and Triglycerides) নিয়মিতভাবে প্রতিবছরই মাপুন। সেই সঙ্গে আপনার রক্তচাপ নিয়মিত মাপুন। এই “রিপোর্ট” গুলির ভিত্তিতে আপনার চিকিৎসক হৃদযন্ত্র এবং রক্তবাহী নাড়ি সংক্রান্ত রোগের এবং রক্তচাপ জনিত রোগের সুচিকিৎসা করবেন। আজকাল এমন কার্যকরী ভাল ওষুধ মানুষের হাতে এসেছে যে এই রোগগুলিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা মোটেই অসম্ভব নয়।

“তোমার সম্মুখে নদীর জলরাশি প্রতিমুহূর্তে পরিবর্তিত হইতেছে, নূতন জলরাশি আসিতেছে, কিন্তু দেখিতে ঠিক পূর্বের নতোই। এই শরীরও সেইরূপ। তথাপি শরীর সুস্থ ও বলিষ্ঠ রাখা আবশ্যিক, কারণ শরীরের সাহায্যেই আমাদের জ্ঞানলাভ করিতে হইবে।”

—বিবেকানন্দ