

হাৰ্ট এটাক কাৰ হৰে?

হটাং বুক্ৰ হ্ৰিদ্পিণ্ডেৰ ৰক্তনালীতে ৰক্ত চলাচল বন্ধ হযে গেলে সাধাৰণত হাৰ্ট এটাক বলা হয়। ডাক্তাৰগন এটাকে বলেন মায়োকাৰ্ডিয়াল ইনফাৰকশন। অনেক ৰুগীই এটাকেৰ অল্প সময়ে মারা যান। অনুরূপভাবে মস্তিষ্কে (ব্ৰেইনে) ৰক্ত চলাচল বন্ধ হযে গেলে বলা হয় স্ট্ৰোক। কেউ কেউ ভুল করে হাৰ্ট এটাকে বলেন হাৰ্ট স্ট্ৰোক।

হাৰ্ট এটাক ও স্ট্ৰোক কাৰ হৰে তা আল্লাহ ছাড়া কেউ জানে না। তবে বিজ্ঞানীরা গবেষণা করে এই ৰোগ গুলিৰ বুকিপূৰ্ন বৈশিষ্ট্য আবিষ্কাৰ করেছেন।

কিছু কিছু বুকি অপৰিবৰ্তনযোগ্য। কিছু কিছু বুকি পৰিবৰ্তনযোগ্য।

অপৰিবৰ্তনযোগ্য বুকিৰ মধ্যে আছে বেশী বয়স, পুরুষমানুষ ও বংশগত ৰোগ।

পৰিবৰ্তনযোগ্য বুকিৰ মধ্যে আছে ডায়াবেটিস মেলাইটাস, উচ্চ ৰক্তচাপ, ধূম পান ও হাপাৰলিপিডিমিয়া(ৰক্তে তৈলাক্ত পদাৰ্থ বেড়ে যাওয়া)।

উপৰেৰ বৈশিষ্ট্যগুলি বেশী বুকিপূৰ্ন।

কম বুকিপূৰ্ন বৈশিষ্ট্যগুলি হল: শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কম করা, বেশী বেশী হাল্‌তাস করা, মুটিয়ে যাওয়া, খাদ্যে শৰ্করা বেশী খাওয়া, ৰক্তে ইউৰিক এসিড লেভেল বেশী থাকা এবং জন্মনিয়ন্ত্ৰণ বড়ি খাওয়া।

অভ্যাস পৰিবৰ্তন করে ও চিকিৎসাৰ মাধ্যমে আমরা অনেক বুকিই কমাতে পাৰি এবং হাৰ্ট এটাক ও স্ট্ৰোক থেকে বাচতে পাৰি।

=====

ডাঃ সাদেকুল ইসলাম তালুকদাৰ

ফেইসবুক পোস্ট

সাধাৰণ স্বাস্থ্যজ্ঞান

৪/৬/২০১৭