

মহিলাদের হাটের অসুখ অথবা হৃদরোগ

অনেকেই মনে করেন মহিলাদের হাটের অসুখ অথবা হৃদরোগ হয় না। অন্যান্য অসুখের তুলনায় হৃদরোগে অনেক বেশী মহিলার মৃত্যু হয়। যে কোনো মহিলার হৃদরোগ হতে পারে।

হৃদরোগ (হাটের অসুখ) ভাবলেই সম্ভবতঃ সবাই বুকে যন্ত্রণার কথা ভাবেন। কিন্তু মহিলাদের হাট অ্যাটাক হলে বুকে যন্ত্রণা না ও হতে পারে। যন্ত্রণা হলেও তাঁরা সেটাকে যন্ত্রণার বদলে বেদনাদায়ক, আঁটসাঁট বা “ভার” বোধের অনুভূতি বলেন। তাছাড়া বুকের বদলে পেছন দিকে কাঁধের হাড়ের মাঝেও যন্ত্রণা হতে পারে।

মহিলাদের হয়ত মনে হয় এইসব লক্ষণ গুরুতর নয় কেননা এগুলি হাট অ্যাটাকের মত “শোনায়” না। এই লক্ষণগুলি অগ্রাহ্য করবেন না। অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের কাছে বা ক্লিনিকে যান।

মহিলাদের হাটের রোগের কি কি লক্ষণ থাকে ?

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ - যথেষ্ট ঘুম সত্ত্বেও খুব ক্লান্তবোধ করা। মহিলাদের হাটের রোগের অন্যান্য লক্ষণ :

- শ্বাসকষ্ট
- ঘুমে ব্যাঘাত
- খুব অসুস্থবোধ করা
- ভয় পাওয়া বা নার্ভাস বোধ করা
- নতুন ধরণের মাথা যন্ত্রণা বা মাথা যন্ত্রণায় অবনতি
- বুক বেদনা
- বুক “আঁট” বা “ভার” বোধ করা

- বুক জ্বালার অনুভূতি
- পিঠে, কাঁধের মাঝে বেদনা
- বুক যন্ত্রণা বা আঁটসাঁটভাব যা চোয়াল, ঘাড়, পিঠ পর্যন্ত কান বা হাতের ভেতর পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়ে
- পেটে, নাভির ওপরে যন্ত্রণা

সুখবর আছে : আপনার হাট সুস্থ রাখার জন্য আপনি যথাযথ পদক্ষেপ নিতে পারেন।

আপনার হাটের রোগের আশঙ্কা কম করুন

- আপনার পরিবারে কারুর হাটের রোগ আছে কি না খোঁজ নিন।
- নিয়মিত আপনার ডাক্তারের কাছে বা ক্লিনিকে যান। আপনার বিপদের আশঙ্কা আছে কি না জেনে নিন।
- ধূমপান করবেন না। যারা ধূমপান করে তাদের থেকে দূরে থাকুন।
- নিয়মিত আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করাবেন। এটা সঠিক স্তরে রাখার জন্য আপনার ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- নিয়মিত আপনার কোলেস্ট্রল পরীক্ষা করিয়ে নেবেন।
- সক্রিয় থাকুন। প্রতিদিন হাটলে হাট অ্যাটাকের আশঙ্কা কমতে পারে।
- সঠিক খাদ্যাভাস করুন এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।
- লবন কম খাবেন।
- গর্ভরোধক ওষুধ সেবন করলে ধূমপান করবেন না।



মহিলাদের হাটের অসুখ অথবা হৃদরোগ

- মেনোপজের (রজঃনিবৃত্তির) হরমোন হাট অ্যাটাক প্রতিরোধক হিসেবে ব্যবহার করবেন না।
- প্রচণ্ড বিষণ্ণ, উদ্বিগ্ন বা রাগ হলে তাতে হাট অ্যাটাকের আশঙ্কা বেড়ে যেতে পারে।
- আপনার আগে হাট অ্যাটাক হয়ে থাকলে ডাক্তারের সঙ্গে ওষুধের বিষয়ে কথা বলে নেবেন। কিছু কিছু ওষুধে আবার হাট অ্যাটাকের সম্ভাবনা কমানো যায়।

উচ্চ রক্তচাপ

- উচ্চ রক্তচাপের ফলে হাট অ্যাটাকের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
- যাদের উচ্চ রক্তচাপ (high blood pressure) আছে, তাঁদের মধ্যে বেশীরভাগ মানুষই অসুস্থবোধ করেন না এবং এই রোগ আছে তা জানেনও না।
- যখনই ডাক্তারের কাছে বা ক্লিনিকে যাবেন, আপনার রক্ত চাপ পরীক্ষা করিয়ে নেবেন।

এফডিএ অফিস অফ উইমেন্স হেল্থ (FDA Office of Women's Health)
<http://www.fda.gov/womens>

আরো জানার জন্য :

National Institute of Neurological
Disorders and Stroke Information Office
ফোন : 301-496-5751
<http://www.ninds.nih.gov>

National High Blood Pressure Education Program
c/o National Heart, Lung, and Blood
Institute Health Information Center
ফোন : 301-592-8573