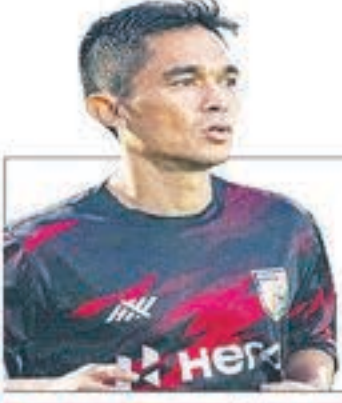


# আনন্দবাজার পত্রিকা



এখনই অবসর নিয়ে  
ভাবছেন না সুনীল  
আজ সামনে লেবানন খেলা



তৃণমূলের জয়ের  
ইঙ্গিত, কাঁটা দুর্নীতি  
ভোটের গ্রাম ৫



৫ অগস্ট কি সংসদে  
দেওয়ানি বিধি বিল  
সতর্ক বিজেপি নেতৃত্ব ৮

বাংলার রূপকার  
বিধানচন্দ্র রায়  
চোখ রাখুন পত্রিকায়



## সুস্থ হৃদয়ের চাবিকাঠি

উপরিউক্ত দুটি জিনিস বর্জন  
করাটাই হার্ট সুস্থ রাখার জন্য  
বাজ্জনীয়।  
উল্লেখিত সংযমী জীবনযাত্রার ফলে  
স্বাস্থ্যের ইতিবাচক পরিবর্তনগুলোর  
প্রভাব আপনি সহজেই বুঝতে

সঙ্গে অনতিবিলম্বে যোগাযোগ  
করা। সেক্ষেত্রে তাঁর পরামর্শমতো  
রক্তে এল ডি এল কোলেস্টেরল—  
‘খারাপ’ কোলেস্টেরল। সর্বোত্তম  
যেমন, মটরশুঁটি, মটর, বাদাম,  
এসব খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।



সঞ্জীব আচার্য  
কর্ণধার, সেরাম গ্রুপ

হৃদরোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে সাধারণ  
মানুষকে আরও সচেতন হতে হবে।  
আর এই প্রাথমিক সচেতনতা দিতেই  
এই প্রবন্ধের অবতারণা।

### হৃদরোগের কারণ কী?

হার্টের অসুখ তার গঠনশৈলীর  
সঙ্গে সম্পর্কিত। উদাহরণ হিসেবে  
বলা যেতে পারে, (১) কিছু লোক  
হার্টের ত্রুটিপূর্ণ ভালব নিয়ে  
জন্মগ্রহণ করে। (২) হৃদপিণ্ডের  
পেশি ঘন হওয়া বা বড় হওয়া।  
(৩) ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাসের  
সংক্রমণে হার্টের রোগের উৎপত্তি।  
(৩) অনিয়মিত হৃদস্পন্দনও হার্টের  
রোগের একটি কারণ। এছাড়াও  
অসংযমী জীবনযাত্রাও অনেক  
ক্ষেত্রেই হৃদরোগের জন্যই দায়ী।

### করণীয় কী?

প্রথম এবং প্রধান সচেতনতা হল  
আপনার বুকের ব্যথা বিশেষত  
যদি বাম দিক থেকে অনুভূত হয়  
এবং সেই ব্যথা বাম হাত বরাবর  
আঙুল পর্যন্ত নামে তাহলে আপনার  
প্রধান কাজ হবে চিকিৎসকের

হাসপাতালেও ভর্তি হওয়ার  
প্রয়োজন থাকতে পারে। এবার  
জানাচ্ছি হৃদরোগ থেকে বাঁচতে  
চিকিৎসকদের পরামর্শ অনুযায়ী  
কিছু প্রাথমিক রক্তপরীক্ষা করে  
নেওয়া। আর এই পরীক্ষাগুলো  
নির্দিষ্ট ব্যবধানে সকলেরই করা  
উচিত।  
রক্তে হোমোসিস্টাইনের মাত্রা বেশি  
থাকলে ধমনীর দেওয়ালের ক্ষতি  
করে এবং বিপজ্জনক রক্ত জমাট  
বাঁধে।  
সি রিঅ্যাক্টিভ প্রোটিন, কার্ডিয়াক  
(সিআরপি) মাত্রা বেশি থাকলে হার্ট  
অ্যাটাকের ঝুঁকি তিনগুণ বাড়িয়ে  
দেয়।  
রক্তে এইচ ডি এল কোলেস্টেরল—  
‘ভালো’ কোলেস্টেরল। যত বেশি  
থাকবে ততই ভালো। সর্বোত্তম স্তর  
৬০-র বেশি হওয়া উচিত।

মাত্রা ১০০ বা তার নীচে থাকা  
উচিত।  
টোটাল কোলেস্টেরলের মাত্রা ২০০-  
র নীচে হওয়া উচিত।  
খুব কম পরিমাণগত কোলেস্টেরল  
হরমোন গঠনের ক্ষেত্রে সমস্যা তৈরি  
করতে পারে, যা পুরুষদের ক্ষেত্রে  
(টেস্টোস্টেরন) এবং মহিলাদের  
(ইস্ট্রোজেন)।

### প্রাকৃতিকভাবে হৃদয় রক্ষা

প্রাকৃতিকভাবেও হার্টের স্বাস্থ্যের  
উন্নতি করা যেতে পারে। হার্ট ভালো  
রাখার ক্ষেত্রে কিছু স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন  
আবশ্যিক। যেমন, কম স্যাচুরেটেড  
ফ্যাটযুক্ত খাবার খেতে হবে।  
লাল মাংস বর্জন করা বাঞ্ছনীয়।  
মোট ক্যালোরিকে ৭ শতাংশের  
মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখতে হবে। উদ্ভিদ  
প্রোটিনে বেশি মনোযোগী হতে হবে।

হার্টের পুষ্টি পাওয়া যেতে পারে  
ওমেগা ৩ এবং ওমেগা ৬ মাহের  
তেল, জলপাই, সূর্যমুখী তেল,  
ভিটামিন বি, এবং বি৩, বি৬ এবং  
বি১২-তে। বেশি পরিমাণে ফল ও  
সবজি খাওয়ার অভ্যাস করতে  
হবে। চিনিমুক্ত ডার্ক চকোলেট  
খাওয়া ভালো, এতে শক্তিশালী  
অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং খনিজ  
রয়েছে।

### বর্জনীয়

ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে  
খারাপ জিনিসগুলোর মধ্যে  
একটি। এটি আপনার হৃদয় এবং  
ফুসফুসকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত  
করে। অ্যালকোহল সেবন করলে  
ট্রাইগ্লিসেরাইড বেড়ে যাবে। হার্টের  
পাম্পিং ক্ষমতা দুর্বল হবে। আপনার  
অক্সিজেনের ক্ষমতা হ্রাস পাবে।

পারবেন। আপনার হৃদয়ও তখন  
আপনাকে সঠিক সাড়া দেবে। সুস্থ  
হৃদয়ের চাবিকাঠিটি আপনার হাতেই  
রয়েছে। এই চাবির সঠিক প্রয়োগই  
আপনার জীবনকে সুস্থ ও স্বাভাবিক  
করে তুলবে।

হেল্পলাইনঃ 9433098022

