

বুকে ব্যথা মানেই কি হার্টের রোগ

এ কথা সত্য, হার্টে সমস্যা হলে বুকে ব্যথা হয়। কিন্তু প্রশ্ন হলো, বুকে ব্যথা মানেই কি হার্টের রোগ? না পাঠক, বুকে ব্যথা মানেই হার্টের রোগ নয়।

হার্টের সমস্যা ছাড়াও আরো অনেক ধরনের সমস্যা রয়েছে, যার কারণে বুকে ব্যথা হতে পারে। অনেকে মনে করেন, হার্টে সমস্যা মানেই মৃত্যুর হাতছানি। যার কারণে বুকে ব্যথা হলে আমরা বিচলিত হয়ে পড়ি। অথচ খুব কম ক্ষেত্রেই হার্টের সমস্যায় বুকে ব্যথা হয়। তাই আমরা বুকে ব্যথার কারণ নিয়ে বিস্তারিত তুলে ধরার চেষ্টা করেছি আজকের লেখায়।

হার্টের সমস্যা ও বুকে ব্যথা

হার্টের সমস্যায় বুকে ব্যথা হয়। এ ব্যথার নির্দিষ্ট কিছু বৈশিষ্ট্য আছে। বুকের ঠিক মাঝখানে এ ব্যথা অনুভূত হয়। হার্টে রক্ত সঞ্চারণের কারণে যে ব্যথা হয়, তা বুকের মাঝখানে থেকে কখনো কখনো গলা, চোয়াল, পিঠের পেছনে এবং বাম বাহুতে ছড়িয়ে পড়ে। রোগী সাধারণত বুকে ব্যথার চেয়ে বুকে অস্বস্তি লাগার কথা বেশি বলে থাকেন। ব্যথার পাশাপাশি শ্বাসকষ্টও থাকে। হার্টের ব্যথার অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো, শারীরিক পরিশ্রমের সঙ্গে সঙ্গে এ ব্যথা বাড়ে এবং বিশ্রাম নিলে পাঁচ মিনিটেরও কম সময়ে তা ভালো হয়ে যায়। টেনশন করলে কিংবা একবারে বেশি পরিমাণ খেলে এমনকি ঠাণ্ডা বাতাসের কারণেও অনেকের এ ধরনের ব্যথা বাড়তে পারে। হার্টের সমস্যায় বুকে ব্যথার পাশাপাশি ঘাম হতে পারে, বমি বমি ভাব কিংবা বমি হতে পারে।



হার্টে বুকে ব্যথা হয়। এছাড়া বুকের মাংসে আঘাত লাগলে, ককসাসিক নামে এক ধরনের ভাইরাস দ্বারা ইনফেকশন হলেও বুকে ব্যথা হতে পারে। এ ধরনের ব্যথা নড়াচড়া করলে বাড়ে এবং ব্যথানাশক ওষুধ খেলে কমে। যারা খেলাধুলা করেন, ড্রাইভিং এবং ভারি কাজ করা যাদের পেশা, তাদের বুকে ব্যথা হতে পারে। যারা হঠাৎ ব্যায়াম শুরু করেন, প্রাথমিক অবস্থায় তাদেরও বুকে ব্যথা হতে পারে। এসবই বুকের হাড় ও মাংসের সমস্যায় কারণ হয়ে থাকে। বিশ্রাম নিলে, ব্যথার ওষুধ খেলে এ জাতীয় ব্যথা সেরে যায়।

গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা ও বুকে ব্যথা

হাইপার এসিডিটি বা পেপটিক আলসারের সমস্যাকে সাধারণ মানুষ গ্যাস্ট্রিক বলে থাকেন। গ্যাস্ট্রিকের সমস্যায়ও বুকে ব্যথা হতে পারে। এ ব্যথা সাধারণত বুকের মাঝ বরাবর নিচের দিকে অনুভূত হয়। রোগের উত্তীর্ণ হলে অনেক সময় তা পুরো বুকে ছড়িয়ে পড়ে। ভাজপোড়া খেলে, খালি পেটে থাকলে এ ধরনের ব্যথা আরো বেড়ে যায়। রেনিটিনভিন বা অনিষ্টাজনক গ্রুপের ওষুধ খেলে এ জাতীয় ব্যথা কমে যায়। হার্টের ব্যথা কখনো এসব ওষুধে ভালো হয় না।

বুকের হাড় ও মাংসের সমস্যা এবং বুক ব্যথা

বুকের হাড়ের সমস্যা হলে বুকে ব্যথা হতে পারে। বুকের অর্গ্যানিস্ট, হার্টের ইনফেকশন বা প্রদাহ

খাদ্যনালির সমস্যা ও বুকে ব্যথা

খাদ্যনালির সমস্যায়ও বুকে ব্যথা হতে পারে। খাদ্যনালির সমস্যা যেমন : খাদ্যনালির ইনফেকশন, খাদ্যনালির স্পাজম ইত্যাদি কারণে বুকে ব্যথা হয়। চিত হয়ে গিয়ে থাকলে, খাওয়া ও পানি পান করার সময় এ ব্যথা বাড়তে পারে। এ

শ্বাসনালির সমস্যা ও বুকে ব্যথা

অ্যাজমা বা হাঁপানি রোগে শ্বাসনালির স্পাজম হতে পারে। এ রোগে বুকে চাপ চাপ লাগে এবং বিশ্রাম নিলে কমে যায়। হার্টে রক্ত সঞ্চারণের ব্যথার সঙ্গে এ ব্যথার অনেক মিল আছে। তবে এ ক্ষেত্রে ব্যথার পাশাপাশি কাশি, বুকে চি চি আওয়াজ হতে পারে। ফুসফুসের বিভিন্ন সমস্যা যেমন : নিউমোনিয়া, ফুসফুসে পানি ঢোকা বা যক্ষ্মা ও ক্যান্সার ইত্যাদি রোগেও বুকে ব্যথা হতে পারে।

টেনশন ও বুকে ব্যথা

টেনশন বুকে ব্যথার অন্যতম কারণ। যারা প্রায়ই

শক্তিমত্তার প্রতিদ্বন্দ্বিতা

করতে সাহায্য করে। ক্লাসরুমে বসে শেখার চেয়ে জীবনের কাছ থেকে মূল্যবান বিষয়ে শেখাটা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কিছু মানুষ দেখা যায়, যারা অতীতে এমনভাবে আটকে যান যেটা তাদের জন্য ক্ষতির কারণই হয়ে দাঁড়ায়। অতীত অভিজ্ঞতা থেকে কী শিখলেন ও বুঝলেন, সেটা বাদ দিয়ে তারা এক নাগাড়ে পেছনের ভুল, পরাজয়, সমস্যা পর্যালোচনায় ডুবে থাকেন। মানসিক সুস্থতাকে এক রকম আগে থেকেই তারা



অতীতকে দেখুন আজ ও আগামীর সম্ভাবনায়

নিরাপত্তার কারণেই গাড়ি ড্রাইভ করার সময় রিয়ার-ভিউ মিরর বা পেছনে দেখার আয়নাটি হয়ে ওঠে অতি জরুরি বস্তু। জীবনের ক্ষেত্রেও কি ব্যাপারটি এমন? বর্তমান ও ভবিষ্যৎ যাত্রাপথের নিরাপত্তা এবং তাদের অনিশ্চিত বাঁকগুলো দক্ষতার সঙ্গে পাল হওয়ার জন্য অতীতকে নিরীক্ষা করে সামনে এগোনোর দরকার আছে কি? যারা গাড়ি চালান প্রায়ই রিয়ার-ভিউ আয়নায় গাড়ির পেছনের রাস্তাটি দেখে নেন তারা। লক্ষ্য করেন গাড়ির পেছনের দরজা, রাস্তার বাড়তি উত্ত্যক্তকারী, দ্রুতগতির যানবাহন কিংবা প্রভাবশালী কোনো গাড়িচালক- যে কোনো বিপদ ও ঝুঁকির আশঙ্কা পেছন থেকে আসছে কি না। ঝুঁকি থেকে নিরাপদ থাকার পাশাপাশি এটা আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ দিতেও সাহায্য করে। যথেষ্ট সময় পাই আমরা গাড়ি ওভারলেক করা বা ধামিয়ে দেয়া কিংবা গতি কমানোর আগে। জীবনের হাইওয়েতে একটানা ড্রাইভিংটা এ রকমই, অবিরাম অজানা ঘটনার সহযাত্রী হওয়া। আর বর্তমান ও ভবিষ্যতের পথে এ লম্বা সফরে অতীতের অভিজ্ঞতাগুলো হতে পারে আমাদের নির্ভরযোগ্য গাইড। অতীতকে সঠিকভাবে নাড়াচাড়ায় সিদ্ধান্ত হলে সেটা আজকের দিনকেই আলোকিত করে। পরিবার, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান কিংবা কর্মক্ষেত্র- সব জায়গাতেই এমন মানুষের দেখা মেলে যারা অতীত থেকে মোটেও শিখতে পারে না। জীবনযাপনের ধরন ও দৃষ্টিভঙ্গি, সেটা উর্ধ্ব হোক আর না হোক, এর প্রয়োজনীয়তা নির্ধারণ করতে দ্বিতীয়বার তা নিয়ে ভাবাটা দরকারি। ঠিক সে অর্থেই অতীতের ভুলগুলো পর্যালোচনা করলে সেগুলো থেকে আমরা আসলে শিখতেই পারি। অতীতকে যখন আপনি পর্যবেক্ষণ করেন, তখন তা আমাদের সামনে চ্যালেঞ্জ ও পরাজয়ের সঙ্গে

থরত করে ফেলেন। দোষ, নিন্দা এবং 'যদি এমন হতো' জাতীয় বিষয় রোমন্থন করে বর্তমান থেকে সরে তারা নিজেরদের পীড়ার মধ্যে ফেলেন। এ ধরনের মানুষ ফোকাস করেন আঘাত, বিয়োগান্তক ঘটনা, নৈরাশ্যে ও হতাশার ওপর। ফলাফল হিসেবে আলোড়িত আবেগের নিয়ন্ত্রণের জন্য তাদের দরকার হয় মনোরোগ বিশেষজ্ঞের। শেখার বদলে অতীত থেকে তারা যে কোনো গঠনমূলক বিষয়ই বেড়ে-মুছে ফেলেন। নাম উল্লেখ না করে একজন বয়স্ক মানুষের কথা বলি যিনি অতীত নিয়ে আচ্ছন্ন থাকতেন। স্কুল শেষ করতে না পারার জন্য তিনি দায়ী করতেন বাবা-মাকে, বন্ধুদের দায়ী করতেন খারাপ ফলাফল করার জন্য, বাজে পেশার জন্য দায়ী করতেন স্ত্রীকে এবং দুর্ভাগ্যের জন্য সহকর্মীরা দায়ী হতো তার কাছে। আমি যখন তার দেখি তখন তিনি তিক্ততা আর পুরোপুরি ত্রোদে উন্মত্ত। পরে তিনি বেশ বিষাদগ্রস্ত হয়ে পড়েন। মূল্যায়ন করলে বোঝা যায়, এ বয়স্ক মানুষটি তার অতীতকে সমালোচনা করার জন্য ভিন্ন কিছু করতে পারেন। তিনি তার চিন্তার এ অনুৎপাদনশীল ধরনটা সঠিক করতে পারতেন শুরুতেই। কিন্তু মৃত্যুশয্যা এটা অনেক দেরি

ডায়াবেটিস ও আলু

মূলত: শর্করা জাতীয় খাবারের জন্যই খাদ্য হিসেবে আলু ও ভাত আমাদের কাছে সমাদৃত। ছোলাহ সহ ১০০ গ্রাম আলুতে থাকে ৮০ ক্যালরী। শর্করা ১৯ গ্রাম, পানির পরিমাণ ৭৫ গ্রাম, আমিষ ২ গ্রাম, চর্বি ১০ মি. গ্রাম. ফাইবার ২.২ গ্রাম। আলুতে ভিটামিন সি বেশী-২০ মি. গ্রাম/ ১০০ গ্রাম, থায়ামিন, রিবফ্লভিন, নায়াসিন, বি-৬, যথাক্রমে-০.০৮,০৩,১.১ ও ২৫ মি. গ্রাম। ক্যালসিয়াম, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস যথাক্রমে ১২,১.৮,২৩,৫.৭ মি. গ্রাম। পটাশিয়াম বেশী ৪২১ মি. গ্রাম, সোডিয়াম ৬ মি. গ্রাম। আলুর চোখার খাদ্যের প্রয়োজনীয় আঁশের প্রায় অর্ধেক থাকে। ৫০% এর বেশী খাদ্য উপাদান মূল আলুতে থাকে। অধিকাংশ আলুর খাবারই গরম পরিবেশিত হয়, যা অধিকতর স্বাস্থ্যসম্মত। শর্করার পরিমাণ ভাতে আলুর চেয়ে বেশী। কিভাবে খাবার সরবরাহ করা হয় তার উপরেও এ খাদ্যের ক্যালরির মাত্রা নির্ভর করে। রকমারী পরিবেশনার জন্য আলুর ক্যালরির তারতম্য হয়।



আলুতে (ভাপে সিদ্ধ) আছে ৭৩ ক্যালরি, ১০০ গ্রাম আলুতে (পানিতে সিদ্ধ) আছে ৭৩ ক্যালরি, ১০টা আলুর চিপে আছে ১১০ ক্যালরি, ১০টা ফ্রেন্স ফ্রাইতে আছে ১১০ ক্যালরি, ১০০ গ্রাম আপলে ৫৩ ক্যালরি, ১ কাপ লো ফ্যাট মিল্ক এ ১৫০ ক্যালরি, ১ কাপ নুডলে ২০০ ক্যালরি, ১ ইঁচ রুটিতে ৭০ ক্যালরি, ১ কাপ টক দইতে ১১০ ক্যালরি।

সার্বিক বিবেচনায় (ক্যালরি, কার্বহাইড্রেট, ভিটামিন) খাদ্য হিসেবে আলু ও ভাত কাছাকাছি। খরচ হিসেবে করলে আলু অনেক সস্তা ও কম মূল্যে এক উপকারী (সাম্রী) ভেজিটেবল প্রোটিন, ভিটামিন ও মিনারেল সোর্স। আমাদের

টেনশনে ভোগেন তারা সব সময় বুকে একটা চাপ অনুভব করেন। বিশ্রাম নিলে, রাতে ভালো ঘুম হলে এ ব্যথা কিছুটা কমে আসে। তাই এ ধরনের সমস্যা এড়াতে যতদূর সম্ভব দৃষ্টিভঙ্গি জীবনযাপন করা উচিত। টেনশনের সবচেয়ে খারাপ দিক হলো, আগে থেকে হার্টের সমস্যা থাকলে টেনশন তা আরো বাড়িয়ে দেয়।

এক নজরে হার্টে সমস্যাজনিত বুক ব্যথা ও অন্যান্য ব্যথা

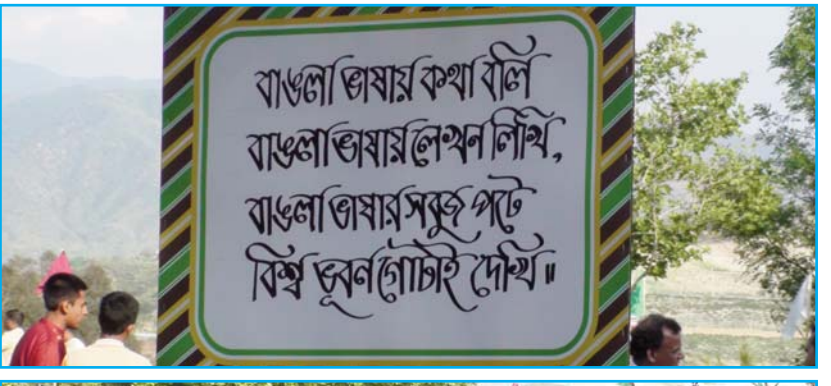
হার্টে সমস্যাজনিত বুক ব্যথা বুকের মাঝখানে হয় এবং বড় একটা অংশ জুড়ে তা ছড়িয়ে পড়ে। অন্যান্য কারণে বুকে ব্যথা হলে তা সাধারণত বুকের যে কোনো একপাশে হয় এবং একটা নির্দিষ্ট অংশে সীমাবদ্ধ থাকে। হার্টের কারণে বুকে ব্যথা হলে ঘাড়, চোয়াল, বাহুতে ছড়িয়ে পড়ে; কিন্তু অন্য কারণে হলে তা ছড়ায় না। হার্টের ব্যথা চাপ চাপ ধরনের হয়। সঙ্গে দম বন্ধ হয়ে আসার অনুভূতি থাকে। অন্যান্য ক্ষেত্রে ব্যথা খুব তীব্র হয়। ছুরি দিয়ে খোঁচা মারার মতো একটা অনুভূতি থাকে। হার্টের ব্যথা পরিশ্রমের কারণে কিংবা টেনশনের মাধ্যমে বেড়ে যেতে পারে। অন্যান্য ব্যথা হটাৎই শুরু হয়। পরিশ্রমের সঙ্গে এর কোনো সম্পর্ক নেই। নড়াচড়া বা চাপ দিলে এ ব্যথা বোঝা যায়। বিশ্রাম নিলে কিংবা নাইট্রেট জাতীয় ওষুধ গ্রহণ করলে হার্টের ব্যথা কমে যায়। অন্যান্য কারণে বুকের ব্যথা বিশ্রামে কমে না। হার্টের কারণে বুকে ব্যথা হলে এতে সাধারণত শ্বাসকষ্ট হয়। অন্যান্য ক্ষেত্রে সাধারণত শ্বাসকষ্ট হয় না।

ইদানীং স্বাস্থ্য সচেতনতা অনেক বেড়েছে। তবে অতি সচেতনতা অনেক সময় বিভ্রমের কারণ হতে পারে। যেমন বুকে ব্যথা। অতি স্বাস্থ্য সচেতনতার কারণে সামান্য বুকে ব্যথায় আমরা দিশা হারিয়ে ফেলি। কানে দেখাযো, মেডিসিন, না হার্ট স্পেশালিস্ট, সবচেয়ে বড় স্পেশালিস্ট কে ইত্যাদি ভাবতে ভাবতে আমরা খেই হারিয়ে ফেলি। আশা করি, আজকের লেখা এমন লোকদের জন্য গাইডলাইন হয়ে থাকবে। বলে রাখা ভালো, অল্পতেই যাদের মনটা ভারাক্রান্ত হয়ে পড়ে, তাদেরও বুকে সব সময় একটা চাপ চাপ অনুভূতি থাকতে পারে। ভয়ের কারণেই, প্রিয় মানুষের সান্নিধ্যে এ জাতীয় সমস্যা এমনিতেই ভালো হয়ে যায়।

ডা. সাকলায়েন রাসেল কার্ডিয়াক সার্জারি বিভাগ

কর্মজীবিত্তি শৈশবী আবেশ

“আমরা সে উত্তাল ভরপ - ছুটে চলি সাগরের বক্ষে, আমাদের উদ্যম যাত্রায় একদিন পৌঁছাবো লক্ষ্যে”



ছাইভিৎয়ের চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। জীবন হলো আমাদের দৈনন্দিন কর্ম ও প্রতিক্রমের অবিরাম বৃত্তে চলা ফসল। এ কারণেই অতীতের ব্যাপারে যত্নশীল ও সতর্ক পর্যালোচনা জীবনের জন্য দরকারি হয়ে পড়ে। জর্জ অরওয়েল একজন বৃষ্টি লেখক। অতীত পর্যালোচনার ব্যাপারে তার একটি উক্তি দিয়ে শেষ করছি আজকের লেখা- অতীতকে নিয়ন্ত্রণ করার মধ্য দিয়ে ভবিষ্যৎ নিয়ন্ত্রণ হয় আর অতীত নিয়ন্ত্রিত হয় বর্তমানকে নিয়ন্ত্রণ করার মধ্য দিয়ে। কথাটি আমাদের পুরো লাইফ স্টাইলের জন্যই খাটে।

তামিম আবদুল্লাহ

একুশ পড়ুন একুশে বিজ্ঞাপন দিন একুশ পত্রিকায় লিখুন

Ekush:818-941-3876

রক্তে গ্লুকোজ বাড়ানোর ক্ষমতা অনুসারে আগে খাদ্যদ্রব্যকে কমপ্লেক্স ও সিম্পল এ দুইভাগে ভাগ করা হোত, এখন গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স ও গ্লাইসেমিক লোড দিয়ে খাদ্যের গ্লুকোজ বাড়ানোর ক্যাপাসিটি নির্ণয় করা হয়। কোন একটা খাবারের যে পরিমাণে ৫০ গ্রাম কার্বহাইড্রেট থাকে এবং সেই পরিমাণ খাবার খেলে এ খাবার রক্তে যতটুকু গ্লুকোজ বাড়ায় তার সাথে ৫০ গ্রাম পিণ্ডের গ্লুকোজ খেলে রক্তে যে পরিমাণ গ্লুকোজ বাড়ে সেটার তুলনাই হল গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স।



বলার অপেক্ষা রাখেন না কোন খাবার থেকে কতটুকু ক্যালরি পাওয়া যাবে তা নির্ভর করে এ খাবারের শর্করা ও অন্যান্য জিনিসের (যেমন- ফ্যাট, প্রোটিন ইত্যাদির পরিমাণের উপর)। আলু লো ক্যালরি, লো ফ্যাট এবং ভেজিটেবল প্রোটিন, মিনারেল ও ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার। তাই সার্বিক বিবেচনায় খাদ্য হিসেবে ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য আলু খারাপ নয়। তবে আলু কিভাবে পরিবেশন হচ্ছে সেটা অবশ্যই খেয়াল

রাখতে হবে। আলু ও হাইপারটেনশন: আলুতে কুকাএমিন ও কিছু রাসায়নিক পদার্থ থাকে যা ব্লাড প্রেসার কমায়। ফোটাটো (বয়েলড) আলুতে ভাজা (ফ্রাইড) আলুর চেয়ে এই কেমিক্যালস বেশী থাকে। আলুতে প্রায় শূন্য পরিমাণ ফ্যাট, পানি রক্তে যতটুকু গ্লুকোজ বাড়ায় তার সাথে ৫০ গ্রাম পিণ্ডের গ্লুকোজ খেলে রক্তে যে পরিমাণ গ্লুকোজ বাড়ে সেটার তুলনাই হল গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স।

আলু সাম্রী, স্বাস্থ্যপযোগী। তাই আলু খাবার অভ্যাস করতে হবে। বেশী করে আলু খেতে হবে। মধ্যাহ্ন ভোজে অর্ধেক ভাত ও অর্ধেক আলু খাওয়া যেতে পারে। হাইব্রিড সবরীর যুগে আমরা সাধারণ কলাতেই খাদ মেটাই, আসল সবরী কলা আর খুঁটি না। আসল কথা হলো প্রয়োজন এবং বাস্তবতা সময়ের তাগিদে আমাদেরকে অভ্যাস বদলাতে হয়েছে, হবে। ডাঃ খাজা নাজিম উদ্দিন