World Heart Day

Beyond Two Decades

Dr. Triptish Chandra Ghose

Heart Care Foundation
Cumilla, Bangladesh

MEMBER OF
WORLD HEART FEDERATION

জোড়া শালিক
78-984-35-5103-19

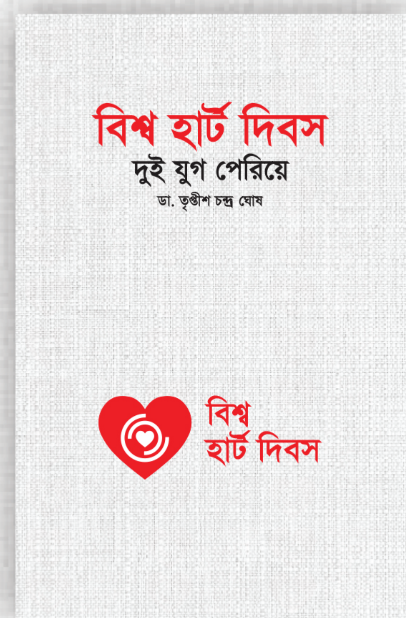
বিশ্ব হার্ট দিবস দুই যুগ পেরিয়ে • ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ
জোড়া শালিক

বিশ্ব হার্ট দিবস

দুই যুগ পেরিয়ে

ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ

বিশ্ব হার্ট দিবস



হৃদরোগ ও স্ট্রোক বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। প্রতি বছর প্রায় ২ কোটি ৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে। বিশ্বব্যাপী কার্ডিওভাস্কুলার রোগে এই অস্বাভাবিক মৃত্যুহারের উল্লম্ফন পরিলক্ষিত হয় বিগত শতাব্দীর শেষের দিকে। তবে এই রোগগুলোতে ৭৫ শতাংশেরও বেশি মৃত্যু নিম্ন ও মধ্যম আয়ের উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ঘটে। সে কারণেই 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালনের ধারণাটি ক্রমেই গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। যার ফলশ্রুতিতে ২০০০ সাল থেকে 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র আহ্বানে বিশ্বব্যাপী আনুষ্ঠানিক 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালন শুরু হয়। 'বিশ্ব হার্ট দিবস' হলো সারা বিশ্বের সকলের জন্য হার্টের যত্ন নেয়ার বিষয়টি মনে করিয়ে দেয়ার দিন। বিশ্বের সাথে তাল মিলিয়ে বাংলাদেশেও 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ' বিগত বিশ বছরেরও বেশি সময় ধরে এই 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালনের মাধ্যমে বাংলাদেশে হৃদরোগ প্রতিরোধ আন্দোলন চালিয়ে যাচ্ছে। অধ্যাপক ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ এই আন্দোলনের পুরোধা ব্যক্তিত্ব। 'বিশ্ব হার্ট দিবস : দুই যুগ পেরিয়ে' গ্রন্থে 'বিশ্ব হার্ট দিবস'র সূচনাকাল থেকে এই পর্যন্ত প্রতিবছরের থিম বা প্রতিপাদ্য বিষয়কে তুলে ধরে সেই বিষয়ের উপর আলোচনা করেছেন লেখক।

আশা করি গ্রন্থটি 'বিশ্ব হার্ট দিবস' সম্পর্কে পাঠকের আগ্রহ মেটাতে সক্ষম হবে।

ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ।
কার্ডিওলজির অধ্যাপক। ময়নামতি মেডিকেল কলেজ'র সাবেক অধ্যক্ষ।
তিনি চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ থেকে চিকিৎসা বিজ্ঞানে স্নাতক (এমবিবিএস) ডিগ্রি অর্জনের পর সরকারি স্কলারশিপে তৎকালীন সোভিয়েত ইউনিয়নের 'দি সাইন্টিফিক রিসার্চ ইনস্টিটিউট অব কার্ডিওলজি, তাসখন্দ' থেকে ১৯৯২ সালে কার্ডিওলজিতে পিএইচডি ডিগ্রি লাভ করেন। পরবর্তীতে বাংলাদেশ মেডিকেল এন্ড ডেন্টাল কাউন্সিল তাঁকে কার্ডিওলজিতে স্নাতকোত্তর এমডি (কার্ডিওলজি) ডিগ্রি প্রদান করে। তিনি ২০০৫ সালে 'আমেরিকান কলেজ অব কার্ডিওলজি' এবং ২০০৭ সালে 'রয়েল কলেজ অব ফিজিশিয়ানস অব এডিনবার্গ' থেকে ফেলোশিপ ডিগ্রি অর্জন করেছেন। এ ছাড়াও হৃদরোগ চিকিৎসা ও গবেষণায় বিশেষ অবদানের জন্য ইউরোপিয়ান সোসাইটি অব কার্ডিওলজি ২০০৬ সালে তাঁকে সম্মানসূচক ফেলোশিপ প্রদান করে।
অধ্যাপক ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ'র বহু বৈজ্ঞানিক গবেষণা প্রবন্ধ বিভিন্ন দেশীয় ও আন্তর্জাতিক জার্নালে প্রকাশিত হয়েছে। তিনি বিভিন্ন স্থানীয় ও জাতীয় দৈনিকে নিয়মিত স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রবন্ধ লিখে থাকেন। এ পর্যন্ত তাঁর লেখা সাতটি হৃদস্বাস্থ্য বিষয়ক বই ও চারটি কবিতার বইসহ মোট তেরোটি বই প্রকাশিত হয়েছে।
তিনি হৃদরোগ প্রতিরোধ, চিকিৎসা, পুনর্বাসন ও গবেষণামূলক প্রতিষ্ঠান 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ'র প্রতিষ্ঠাতা ও সভাপতি। যার মাধ্যমে বিগত বিশ বছর যাবৎ তিনি হৃদরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা সৃষ্টির পাশাপাশি লক্ষাধিক দুস্থ জনগোষ্ঠীকে বিনামূল্যে হৃদরোগের চিকিৎসা সেবা দিয়ে যাচ্ছেন। 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা বাংলাদেশ' 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র পূর্ণ সদস্য।
ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ পৃথিবীর সর্ববৃহৎ আর্ন্তজাতিক সেবামূলক সংগঠন রোটারি ইন্টারন্যাশনালসহ বিভিন্ন সামাজিক ও পেশাজীবী সংগঠনের হয়ে দীর্ঘদিন সেবামূলক কাজের সাথে জড়িত আছেন।
অধ্যাপক ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ বর্তমানে কুমিল্লায় স্থায়ীভাবে বসবাস করছেন এবং সিডি প্যাথ এন্ড হস্পিটালে হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ হিসেবে চিকিৎসা দিয়ে আসছেন। তাঁর স্ত্রী ডা. মল্লিকা বিশ্বাস একজন সনোলোজিস্ট এবং পৃথিবীর বৃহত্তম সেবামূলক নারী সংগঠন ইন্টারন্যাশনাল ইনার হুইল ডিস্ট্রিক্ট-৩৪৫ বাংলাদেশের পাস্ট ডিস্ট্রিক্ট চেয়ারম্যান। তিনি দুই কন্যা ডা. মেধা ঘোষ ও নেহা ঘোষ এবং এক পুত্র সন্তান দিগ্বিজয় ঘোষ রোহন'র জনক।

বিশ্ব হার্ট দিবস
দুই যুগ পেরিয়ে

World Heart Day
Beyond Two Decades

বিশ্ব হার্ট দিবস

দুই যুগ পেরিয়ে

ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ

জোড়া শালিক
শব্দে শব্দে জীবন

বিশ্ব হার্ট দিবস
দুই যুগ পেরিয়ে
ডা. তৃপ্তীশ চন্দ্র ঘোষ

প্রকাশনা সহযোগী : হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ

প্রকাশকাল	:	ফেব্রুয়ারি ২০২৫
গ্রন্থস্বত্ব	:	লেখক
প্রচ্ছদ	:	নুর উদ্দিন মজুমদার
মূল্য	:	৪৫০ টাকা, US $ 12
ISBN	:	78-984-35-5103-19
পরিবেশক	:	র‍্যামন পাবলিশার্স, ২৬ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০ । ফোন : ৯৫১৫২২৮
মুদ্রণ	:	রিলিটিভ প্রিন্টার্স, নিউ মার্কেট (৪র্থ তলা), কান্দিরপাড়, কুমিল্লা

জোড়া শালিক, নিউমার্কেট (৪র্থ তলা), কান্দিরপাড়, কুমিল্লা-৩৫০০ থেকে প্রকাশিত
০১৭৮৭৭৬৬৪০০, ০১৯৭৫১৩৮৩৯৭
jorashalik1971@gmail.com

Bisshow Heart Dibosh : Dooi Joog Periyae by Dr. Triptish Chandra Ghose.
Published by Jora Shalik. February 2025.
Price : 450.00 BDT. US $ 12

উৎসর্গ

জ্যোতির্ময়ী ঘোষ
ও
ক্ষিতীশ চন্দ্র ঘোষ
আমার প্রয়াত মা ও বাবাকে

সূচিপত্র

বিশ্ব হার্ট দিবস: ইতিহাস ও বর্তমান	১৩
বিশ্ব হার্ট দিবসের থিম	১৯
আমি ভালোবাসি আমার হার্ট, তাকে স্পন্দিত হতে দাও	২১
জীবনের জন্য হার্ট	২৩
নারী, হৃদরোগ এবং স্ট্রোক	২৫
শিশু, কিশোর ও হৃদরোগ	৩০
সুস্থ শরীর, স্বাভাবিক ওজন, সুঠাম গঠন	৩৪
আপনার হার্ট কতটা সতেজ?	৪০
সুস্থ হার্টের জন্য চাই সমন্বিত উদ্যোগ	৪৬
আপনার ঝুঁকিগুলো জানুন	৫০
অনুকূল কর্মস্থল, সুস্থ হার্ট	৫৪
আমি হৃদয় দিয়ে কাজ করি	৫৮
সারা বিশ্ব একটি বাড়ি, রোগ মুক্ত হৃদয় গড়ি	৬৪
সারা বিশ্ব একটি বাড়ি, রোগমুক্ত হৃদয় গড়ি	৬৮
সুস্থ হৃদয় গড়তে এসো যাত্রা শুরু করি	৭৩
হৃদবান্ধব জীবনচর্চা এখন সময়ের দাবী	৭৮
সুস্থ হার্টের অধিকার- সকলের জন্য, সর্বত্র	৮১
হার্টকে সুস্থ রাখুন, জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করুন	৮৭
আপনার শক্তি ছড়িয়ে দিন	৯২
তোমার হার্ট, আমার হার্ট	৯৭
হার্ট হিরো হোন, হার্ট সুস্থ রাখতে অঙ্গীকার করুন	১০০
হৃদরোগের বিরুদ্ধে হৃদয় দিয়ে লড়ুন	১০২
নিজের হার্ট সুস্থ রাখুন, সবার সাথে যুক্ত থাকুন	১০৭
হৃদয় দিয়ে প্রতিটি হার্টের যত্ন নিন	১১০
হৃদয় দিয়ে হার্টকে জানুন	১১৩
হৃদয় দিয়ে কর্মদ্যোগ গ্রহণ করুন	১১৬
শেষ কথা	১১৯

লেখেকের কথা

'বিশ্ব হার্ট দিবস' হলো সারা বিশ্বের সকলের জন্য হার্টের যত্ন নেয়ার বিষয়টি মনে করিয়ে দেয়ার দিন। বিশ্ব হার্ট দিবস মানবতার জন্য, প্রকৃতির জন্য এবং আপনার নিজের জন্য কীভাবে হার্টকে সর্বোত্তমভাবে ব্যবহার করবেন, তা আমাদের প্রত্যেককে স্থির হয়ে চিন্তা করার সুযোগ করে দিয়েছে। হৃদরোগকে পরাজিত করা প্রতিটি সুস্থ হার্টের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিবছর 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র আহ্বানে তার সদস্য সংস্থাগুলো বিশ্বের এক নম্বর ঘাতকব্যাধি হৃদরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে সারা পৃথিবীব্যাপী 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালন করে থাকে।

হৃদরোগ ও স্ট্রোক বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। প্রতি বছর প্রায় ২ কোটি ৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে। ২০০০ সালের গোড়ার দিকে বিশ্বব্যাপী প্রায় ১ কোটি ৭০ লাখ মানুষ বার্ষিক এই কার্ডিওভাস্কুলার রোগে মারা যায়। এই অস্বাভাবিক মৃত্যুহারের উল্লম্ফন পবিলক্ষিত হয় বিগত শতাব্দীর শেষের দিকে। তবে এই রোগগুলোতে ৭৫ শতাংশেরও বেশি মৃত্যু নিম্ন ও মধ্যম আয়ের উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ঘটে। সে কারণেই বিশ্ব হার্ট দিবস পালনের ধারণাটি ক্রমেই গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। যার ফলশ্রুতিতে ২০০০ সাল থেকে 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারশন'র আহ্বানে বিশ্বব্যাপী আনুষ্ঠানিক 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালন শুরু হয়।

'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালিত হয় প্রতিবছর ২৯ সেপ্টেম্বর। সেই থেকে বিগত ২৪ বছর যাবৎ 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন' তার সদস্য সংস্থাগুলোর মাধ্যমে এই দিবসটি পালনের মধ্য দিয়ে সারা পৃথিবীর মানুষের মাঝে হৃদরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা বৃদ্ধিতে বিশেষ ভূমিকা রেখে চলেছে।

হার্ট মানুষের শরীরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং অনন্য একটি অঙ্গ যা আপনার পুরো শরীরকে শক্তি জোগায়, জীবনকে উজ্জীবিত করে। হার্ট আপনাকে সচল থাকতে, উচ্ছল থাকতে, ভালোবাসতে এবং জীবনকে পুরোপুরি উপভোগ করতে সাহায্য করে। এই হার্টকে সুস্থ রাখতে যা কিছু প্রয়োজন তার সবই আছে আপনার হাতে। দৈনন্দিন জীবনধারায় সামান্য কিছু পরিবর্তনই হার্টকে উজ্জীবিত রাখতে পারে এবং হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় স্থায়ী পরিবর্তনের সূচনা করতে পারে। আমরা সংশ্লিষ্ট সকলে যদি আন্তরিকভাবে একসাথে কাজ করি তবেই আমরা আমাদের দীর্ঘ, কর্মময় সুস্থ জীবন নিশ্চিত করতে অনেকদূর এগিয়ে যেতে পারবো।

হৃদরোগের চিকিৎসা এবং সহায়তার সুবিধা বিশ্বের একেক জায়গায় একেক রকম। তবে চিকিৎসা প্রাপ্তি যেকোনো জায়গার জন্যই একটি সমস্যা। 'বিশ্ব হার্ট দিবস'র মতো বৈশ্বিক কর্মকান্ডের পাশাপাশি স্থানীয় কার্যক্রমের সাথে যুক্ত হয়ে সচেতনতা ছড়িয়ে দেয়ার মাধ্যমে আমরা সকল মানবজাতির জীবনে একটি পার্থক্য গড়ে তুলতে সক্ষম হবো। অর্থাৎ বিশ্বের প্রতিটি মানুষ যাতে হৃদরোগের চিকিৎসা তথা স্বাস্থ্যসেবা সমানভাবে পেতে পারে সেইদিকে আমাদের প্রত্যেকের গুরুত্ব দিয়ে কাজ করতে হবে। সেই লক্ষ্য নিয়েই আমরা 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ' বিগত বিশ বছর ধরে কাজ করে যাচ্ছি।

'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ' একটি জনকল্যাণমূলক অরাজনৈতিক স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন, এটি 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র পূর্ণ সদস্য। এই প্রতিষ্ঠানটি বাংলাদেশের জনগোষ্ঠীর মধ্যে হৃদরোগ প্রতিরোধে জীবনধারা পরিবর্তন সম্পর্কে জনসচেতনতা সৃষ্টি, হৃদরোগের চিকিৎসা, পুনর্বাসন এবং গবেষণার লক্ষ্যে ২০০৪ সালের ০১ সেপ্টেম্বর প্রতিষ্ঠিত হয়। জন্মলগ্ন থেকেই এই প্রতিষ্ঠানটি 'দীর্ঘ কর্মময় জীবনের জন্য সুস্থ হার্ট' এই লক্ষ্যে কাজ করছে। এপর্যন্ত শতাধিক ফ্রি হার্ট ক্যাম্পের মাধ্যমে লক্ষাধিক গরীব অসহায় হৃদরোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা দিয়ে আসছে। প্রতিষ্ঠার পর থেকেই 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ' প্রতিবছর জাকজমকপূর্ণ আয়োজনের মধ্য দিয়ে 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালন করে আসছে নানা সৃজনশীল কর্মকান্ডের মাধ্যমে এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে জনসচেতনতা

সৃষ্টিতে বিশেষ অবদান রেখে চলেছে। যেমন, র‍্যালি, সাইকেল র‍্যালি, কোরিওগ্রাফি, স্কুলের শিক্ষার্থীদের শরীরচর্চা, লিফলেট ও পোস্টার প্রকাশ ও বিতরণ, শহরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ স্থানে বিলবোর্ড স্থাপন, হৃদস্বাস্থ্য সচেতনতামূলক বই প্রকাশ, সোস্যাল মিডিয়ায় প্রচারণা, বিভিন্ন স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ে হৃদস্বাস্থ্য সচেতনতামূলক সেমিনার ও সভা-সমাবেশ ইত্যাদি। 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন কুমিল্লা, বাংলাদেশ' 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন' থেকে 'বিশ্ব হার্ট দিবস'র সফল প্রচারণাার জন্য ২০২৩ সালে অর্জন করেছে সারা বিশ্বের মধ্যে 'শ্রেষ্ঠ অনুপ্রেরণামূলক বিশ্ব হার্ট দিবস প্রচারণাা পুরস্কার-২০২৩' এর সম্মান।

আমরা অত্যন্ত আনন্দের সঙ্গে আরও জানাচ্ছি যে, 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন কুমিল্লা, বাংলাদেশ'র প্রস্তাবে সাড়া দিয়ে 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন' তাদের ওয়েব সাইটে বাংলায় বিশ্ব হার্ট দিবসের লোগো প্রকাশ করেছে এবং তাদের সকল প্রচার ও প্রচারণায় অন্যান্য ভাষার সাথে বাংলা ভাষাকেও যুক্ত করেছে। আন্তর্জাতিক পরিসরে এটি 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন কুমিল্লা, বাংলাদেশ'র জন্য একটি বিশাল অর্জন। পাশাপাশি এটি সমগ্র বাঙালি জাতির জন্যও গর্বের ব্যাপার। আমরা 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ' প্রতিষ্ঠার পর থেকেই প্রতিবছর বিশ্ব হার্ট দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয়কে বাংলা ভাষায় এদেশের মানুষের কাছে উপস্থাপন কবার চেষ্টা করেছি। পোস্টার-লিফলেটসহ সবকিছু বাংলায় প্রকাশ করেছি। 'বিশ্ব হার্ট দিবস' উদযাপনের দুইযুগ পরে এসে আমার কাছে মনে হয়েছে, এই ২৪ বছরের কার্যক্রমকে যদি আমরা সংরক্ষণ না করি তাহলে আগামী প্রজন্ম হয়তো একসময় খুঁজেও পাবে না যে, ২০০০ সালে কোন থিম নিয়ে বিশ্ব হার্ট দিবস উদযাপন করা হয়েছিল বা ২০০৮ সালের বিষয়বস্তুই বা কী ছিল। সে জন্যেই আমি 'বিশ্ব হার্ট দিবস' উদযাপনের শুরু থেকে এ পর্যন্ত প্রতি বছরের থিম বা প্রতিপাদ্য বিষয় এবং সে বিষয় নিয়ে একটি প্রবন্ধ সংযুক্ত করে একটি বই আকারে প্রকাশের উদ্যোগ নিয়েছি। এই প্রবন্ধগুলোর অধিকাংশই উল্লেখিত বছরে পত্রিকায় অথবা লিফলেট আকারে প্রকাশিত হয়েছিল।

আশা করি বইটি হৃদরোগ প্রতিরোধ আন্দোলনের সাথে যুক্ত প্রত্যেকের জন্য যেমন অত্যাবশ্যকীয় অনুষঙ্গ হিসাবে কাজে লাগবে, পাশাপাশি আগামী প্রজন্মের জন্য প্রয়োজনীয় দলিল হিসাবে সংরক্ষণ করা যাবে। আর তাহলেই এই শ্রমের সার্থকতা খুঁজে পাওয়া যাবে।

বিশ্ব হার্ট দিবস
ইতিহাস ও বর্তমান

বিশ্ব হার্ট দিবস পালিত হয় প্রতিবছর ২৯ সেপ্টেম্বর। তবে এর সূচনা হয়েছিল ২০০০ সালের ২৪ সেপ্টেম্বর ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র (WHF) আহ্বানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-কে সাথে নিয়ে বিশ্বব্যাপী বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি হৃদরোগ এবং স্ট্রোক সম্পর্কে জনসচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্য নিয়ে। ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র সবচেয়ে পরিচিত উদ্যোগ হলো- বিশ্ব হার্ট দিবস। ছয় মহাদেশ জুড়ে বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন'র দুইশতাধিক সদস্য সংগঠন, অগণিত স্কুল, বিশ্ববিদ্যালয়, ক্রীড়া সংস্থা এবং প্রাণবন্ত কার্ডিওলজি কমিউনিটি বিশ্ব হার্ট দিবসকে সত্যিকারভাবেই একটি বৈশ্বিক উদযাপনে পরিণত করেছে। এই উদ্যোগটি প্রশ্নাতীতভাবে হৃদরোগের বিরুদ্ধে বিশ্বের সবচেয়ে সফল অভিযান। এটি বিশ্বব্যাপী কার্ডিওভাস্কুলার রোগের জন্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ এবং বাস্তবায়নে সহায়ক ভূমিকা পালন করছে।

বিশ্ব হার্ট দিবস'র ধারণাটি আন্তোনি বেয়েস ডি লুনা'র (Antoni Bayés de Luna) মস্তিষ্কের উদ্ভাবন ছিল, যিনি ১৯৯৭ থেকে ১৯৯৯ সাল পর্যন্ত ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন (WHF) এর সভাপতি ছিলেন। ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন (WHF) এর উৎপত্তিও হয় এই সময়। ১৯৪৬ সালে প্রতিষ্ঠিত হয় প্রথম ইন্টারন্যাশনাল সোসাইটি অফ কার্ডিওলজি। আর ১৯৭৮ সালে ইন্টারন্যাশনাল সোসাইটি অফ কার্ডিওলজি এবং ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ কার্ডিওলজি একীভূত হয়ে ইন্টারন্যাশনাল সোসাইটি এন্ড ফেডারেশন অফ কার্ডিওলজি গঠিত হয়। সর্বশেষ ১৯৯৮ সালে রিও ডি জেনিরোতে কার্ডিওলজির ওয়ার্ল্ড কংগ্রেস চলাকালীন ইন্টারন্যাশনাল সোসাইটি এন্ড ফেডারেশন অফ কার্ডিওলজি নাম পরিবর্তন করে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন (WHF) হয়ে ওঠে। ফাউন্ডেশন এবং সোসাইটির সদস্যদের সাথে আলোচনার পর ১৯৯৮ সালেই বিশ্ব হার্ট দিবস'র ধারণাটি রূপ দেওয়া হয়েছিল। প্রতি

সেপ্টেম্বরের শেষ রবিবার দিনটিকে চিহ্নিত করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় এবং ২০০০ সালকে আনুষ্ঠানিকভাবে বিশ্ব হার্ট দিবস প্রবর্তনের জন্য নির্ধারণ করা হয়। ১৯৯৯ সালে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন এবং জাতিসংঘের সাথে অংশীদারিত্ব চুক্তি সম্পন্ন হয় এবং ফেডারেশনের সদস্যদের আসন্ন প্রচারাভিযান সম্পর্কে সচেতন করা হয়। আনুষ্ঠানিক শুরুর জন্য ওই বছর একটি আদর্শ সুযোগ তৈরি হয়েছিল। কারণ ২০০০ সালের সেপ্টেম্বরের শেষ রবিবার অস্ট্রেলিয়ার সিডনিতে অনুষ্ঠিত অলিম্পিক গেমসের সাথে দিনটি মিলে যায়। ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনকে স্পেনের রাণী সোফিয়ার পৃষ্ঠপোষকতায় এবং আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটির সভাপতি হুয়ান আন্তোনিও সামারাঞ্চের তত্ত্বাবধানে বিশ্ব হার্ট দিবস'র প্রচারণা শুরু করার সুযোগ দেওয়া হয়। এছাড়াও বার্সেলোনা দিবসটি উপলক্ষে সোপ্রানো মন্টসেরাট ক্যাবলে এবং ফ্লামেনকো নৃত্যশিল্পী জোয়াকিম কর্টেসকে নিয়ে একটি বিশেষ সংগীত ও নৃত্যানুষ্ঠানের আয়োজন করে। তাৎক্ষণিক মিডিয়ার প্রতিক্রিয়াও ছিল বিশাল।

বিশ্ব হার্ট দিবস'র প্রেক্ষাপট

২০০০ সালের গোড়ার দিকে বিশ্বব্যাপী প্রায় ১৭ মিলিয়ন মানুষ বার্ষিক এই কার্ডিওভাস্কুলার রোগে মারা যায়। এই মৃত্যুর বেশিরভাগই ছিল করোনারি হৃদরোগ ও স্ট্রোকের কারণে। যদিও কার্ডিওভাস্কুলার রোগগুলোকে প্রায়শই উন্নত দেশগুলোতে বসবাসকারী লোকেদের দুর্ভাগ্য হিসাবে বিবেচনা করা হয়, যেখানে মানুষ সাধারণত বিলাসী জীবনধারায় অভ্যস্ত। তবে এই রোগগুলোর ৮০ শতাংশেরও বেশি মৃত্যু নিম্ন ও মধ্যম আয়ের উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ঘটে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার রিপোর্ট অনুসারে, উন্নয়নশীল দেশগুলোতে কার্ডিওভাস্কুলার রোগের জন্য প্রাসঙ্গিক ৬টি ঝুঁকির কারণ চিহ্নিত করা হয়: উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল, তামাক ব্যবহার, অ্যালকোহল ব্যবহার, কম পরিমাণে ফল এবং উদ্ভিজ্জ খাওয়া এবং স্থূলতা। কার্ডিওভাস্কুলার রোগের এই প্রাথমিক কারণগুলোকে পরিবর্তনযোগ্য কারণ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। সুতরাং এমনকি উন্নয়নশীল দেশগুলোতেও, যেখানে প্রায়শই দক্ষ স্বাস্থ্যসেবা কর্মসূচির অভাব রয়েছে, সেখানেও এই রোগগুলোর বেশিরভাগই প্রতিরোধ করা সম্ভব। চিকিৎসার সাথে যুক্ত উচ্চ স্বাস্থ্যসেবা খরচ এবং শারীরিক অক্ষমতা ও কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিতির সাথে যুক্ত উৎপাদনশীলতা হারানোর কারণে কার্ডিওভাস্কুলার রোগগুলো দেশের অভ্যন্তরে অর্থনৈতিক ব্যবস্থার উপরও একটি বড় প্রভাব ফেলে।

এই ধরনের প্রমাণ থাকা সত্ত্বেও, হৃদরোগ বা কার্ডিওভাস্কুলার রোগগুলো

বেশিরভাগ উন্নয়নশীল দেশের স্বাস্থ্য এজেন্ডায় অন্তর্ভুক্ত হতে বিশেষভাবে দেখা যায় না, এমনকি অনেক আন্তর্জাতিক সংস্থা সংক্রামক রোগের উপরই বেশি ফোকাস করে চলেছে। এই সত্যটি অসংক্রামক রোগ, যেমন: প্রাথমিকভাবে হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং ক্যান্সারের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ অন্তর্ভুক্ত করে উন্নয়নশীল দেশগুলোর স্বাস্থ্যের ফোকাস প্রসারিত করার প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরে। জনগণের হস্তক্ষেপের মাধ্যমে হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে বিনিয়োগ উন্নত দেশগুলোর বাস্তবতায় হৃদরোগে মৃত্যুর হার এবং অসুস্থতা কমাতে যেমন কার্যকর বলে পরিচিত, তেমন উন্নয়নশীল বিশ্বের জন্য অনুরূপ কার্যকারিতা আশা করা যেতে পারে।

এই প্রেক্ষাপটে বিশ্বব্যাপী নেতৃত্বদানকারী উদ্যোগগুলোর মধ্যে বিশ্ব হার্ট দিবসকে জাতীয় পর্যায়ে প্রচেষ্টা বৃদ্ধির একটি আদর্শ সুযোগ হিসেবে দেখা যেতে পারে। হৃদরোগ প্রতিরোধে নিবেদিত একটি পুরো দিন হলো মিডিয়া, জনসাধারণ, নীতি-নির্ধারক এবং পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীদের তথ্য প্রচার, সচেতনতা সৃষ্টি এবং অ্যাডভোকেসিতে জড়িত করার একটি কার্যকর উপায়। বিশ্বজুড়ে তার সুপ্রতিষ্ঠিত ফাউন্ডেশন এবং ন্যাশনাল সোসাইটির নেটওয়ার্কের কারণে এই ধরনের উদ্যোগের নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষেত্রে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন নিজেকে আদর্শ সংস্থা হিসেবে প্রমাণ করেছে।

বিশ্ব হার্ট দিবস'র থিম

প্রথম বছরের স্লোগান ছিল কার্ডিওভাস্কুলার রোগ প্রতিরোধে শারীরিক শ্রমের সুবিধার উপর জোর দিয়ে "I love My Heart - Let it Beat" অর্থাৎ "আমি আমার হার্ট ভালোবাসি - তাকে স্পন্দিত হতে দাও"। প্রথম বছরের পর দ্বিতীয় এবং তৃতীয় প্রচারাভিযান একটি শক্ত ভিত্তি পেয়েছিল। ২০০১ এবং ২০০২-এর থিম ছিল "A Heart For Life" অর্থাৎ "জীবনের জন্য হার্ট", শুধুমাত্র কার্ডিওভাস্কুলার রোগ প্রতিরোধের গুরুত্বই নয়, সব বয়সের জন্য এবং সকল ক্ষেত্রে সাধারণভাবে স্বাস্থ্যকে গুরুত্ব দিয়ে প্রচারের এই বৃহত্তর ফোকাসটি ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনকে তার বার্তার অন্যান্য মাত্রাগুলোকে যথাযথভাবে অন্তর্ভুক্ত করার সুযোগ করে দিয়েছে। ২০০৩ সালের জন্য থিমটি ছিল "নারী এবং হৃদরোগ ও স্ট্রোক" এবং ২০০৪ এর জন্য থিমটি ছিল "আপনার হার্ট কতটা সতেজ?" এমনিভাবে ২০০৮ সালে ছিল "আপনার ঝুঁকি জানুন"- যার উদ্দেশ্য ছিল প্রতিটি মানুষকে সেই কারণগুলো শনাক্ত করতে সাহায্য করা যা তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

বিশ্ব হার্ট দিবস পালনের নতুন দিন

বিশ্ব হার্ট দিবসটি ২০১১ সাল পর্যন্ত সেপ্টেম্বরের শেষ রবিবার পালন করা হতো। ২০১২ সাল থেকে প্রতি বছর ২৯ সেপ্টেম্বর বিশ্ব হার্ট দিবস পালনের সিদ্ধান্ত হয়। ২০১২ সালের মে মাসে বিশ্ব নেতারা ২০২৫ সালের মধ্যে অসংক্রামক রোগে (NCDs) বিশ্বব্যাপী মৃত্যুহার ২৫% কমাতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হয়। কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজ (CVD) সমস্ত অসংক্রামক রোগে মৃত্যুর প্রায় অর্ধেকের জন্য দায়ী, যা বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক। তাই বিশ্ব হার্ট দিবস হলো কার্ডিওভাস্কুলার কমিউনিটির জন্য হৃদরোগের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে একত্রিত হওয়ার এবং বিশ্বব্যাপী এই রোগের বোঝা কমানোর জন্য উপযুক্ত প্ল্যাটফর্ম।

হৃদরোগ এবং স্ট্রোক প্রতিরোধের জন্য একটি বিশেষ দিন নির্ধারণের প্রয়োজনীয়তা বৃদ্ধি পেয়েছে কার্ডিওভাস্কুলার রোগের ক্রমবর্ধমান বোঝা এবং এর প্রভাব, বিশেষত উন্নয়নশীল দেশগুলোর বাস্তবতায় সৃষ্ট চ্যালেঞ্জ থেকে। আমরা জানি, হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। হার্ট এবং রক্তনালীর রোগ হিসেবে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং হার্ট ফেইলিওরের কারণে সম্মিলিতভাবে প্রতিবছর দুই কোটি পাঁচ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয়। আমরা এই সংখ্যা কমিয়ে আনতে চাই। এই কমানোর পথে আশার কথা হলো হৃদরোগের কারণে এই সব মৃত্যুর শতকরা আশি ভাগই প্রতিরোধযোগ্য। জীবনধারায় সামান্য পরিবর্তনের মাধ্যমে যেমন- আমরা কী খাই এবং পান করি, কতটা ব্যায়াম করি এবং কীভাবে আমরা আমাদের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করি- এর মাধ্যমে আমরা আরও ভালোভাবে আমাদের হৃদস্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি এবং হৃদরোগকে পরাজিত করতে পারি।

বিশ্ব হার্ট দিবস পালনের উপায়

বিশ্ব জুড়ে বিভিন্ন উপায়ে বিশ্ব হার্ট দিবস পালন করা হয়। ফাউন্ডেশন এবং পেশাজীবী সংগঠনগুলো নতুন নতুন ইভেন্ট করার উদ্ভাবনী উপায় তৈরি করেছে। এর মধ্যে রয়েছে দৌড়, ক্রীড়া ইভেন্ট, থিয়েটার, রাস্তায় অনুষ্ঠান- যেমন র‍্যালি, নাচ, সাইকেল চালানো এবং পাবলিক স্পেস, স্কুল এবং হাসপাতালে নানা ধরনের অনুষ্ঠান।

ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন এমন একটি বিন্যাসে প্রচারণা উপকরণগুলোর একটি প্যাকেজ সরবরাহ করে যা দেশগুলোকে তাদের নিজস্ব কার্যকলাপের সাথে মানানসই জিনিসগুলো বেছে নেওয়ার সুযোগ করে দেয়। দেশগুলোকে তাদের নিজস্ব সংস্কৃতি এবং সমাজের সাথে সহায়তার উপকরণগুলোকে মানিয়ে নিতে উৎসাহিত করা হয়। সহায়তা সামগ্রীর মধ্যে রয়েছে বিশ্ব হার্ট দিবসের

লিফলেট এবং পোস্টার পুনরুৎপাদনের জন্য শিল্পকর্মের একটি সিডি-রম, পাশাপাশি অন্যান্য প্রচার সামগ্রী। সংবাদ বিজ্ঞপ্তিগুলো নিয়মিত, পূর্বনির্ধারিত বিরতিতে ইভেন্টের আগে প্রকাশ করা হয় যাতে দেশগুলোকে মিডিয়ার আগ্রহ আকর্ষণ করতে সহায়তা করে। এছাড়াও ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন বোর্ডের প্রধান সদস্যদের সাক্ষাৎকার এবং বিবৃতির ক্লিপগুলো ভিডিও এবং অডিও রেকর্ডিং হিসেবে দেশগুলোকে তাদের উপযুক্ততা বিবেচনায় ব্যবহার করার সুযোগ তৈরি করে দেয়। এছাড়াও ওয়ার্ল্ড হার্ট ডে- এর রয়েছে নিজস্ব আলাদা ওয়েব সাইট (http://www.worldheartday.com), সাইটটি সহজেই অ্যাক্সেসযোগ্য। প্রচার সামগ্রী এবং তথ্য পোস্ট করে এবং সদস্য এবং অ-সদস্যদের জন্য একইভাবে একটি প্রধান সংস্থান সরবরাহ করে।

বিশ্ব হার্ট দিবস ও হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ

হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ একটি জনকল্যাণমূলক অরাজনৈতিক স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন। এই প্রতিষ্ঠানটি বাংলাদেশের জনগোষ্ঠীর মধ্যে হৃদরোগ প্রতিরোধে জীবনধারা পরিবর্তন সম্পর্কে জনসচেতনতা সৃষ্টি, হৃদরোগের চিকিৎসা, পুনর্বাসন এবং গবেষণার লক্ষ্যে ২০০৪ সালের ০১ সেপ্টেম্বর প্রতিষ্ঠিত হয়। জন্মলগ্ন থেকেই এই প্রতিষ্ঠানটি 'দীর্ঘ কর্মময় জীবনের জন্য সুস্থ হার্ট' এই লক্ষ্যে কাজ করছে। হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের পূর্ণ সদস্য। এ পর্যন্ত শতাধিক ফ্রি হার্ট ক্যাম্পের মাধ্যমে লক্ষাধিক গরীব অসহায় হৃদরোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা দিয়ে আসছে। প্রতিষ্ঠার পর থেকেই হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা প্রতিবছর জাকজমকপূর্ণ আয়োজনের মধ্য দিয়ে বিশ্ব হার্ট বিবস পালন করে আসছে নানা সৃজনশীল কর্মকান্ডের মাধ্যমে এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে জনসচেতনতা সৃষ্টিতে বিশেষ অবদান রেখে চলেছে যেমন র‍্যালি, সাইকেল র‍্যালি, কোরিওগ্রাফি, স্কুলের শিক্ষার্থীদের শরীরচর্চা, লিফলেট ও পোস্টার প্রকাশ ও বিতরণ, শহরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ স্থানে বিলবোর্ড স্থাপন, হৃদস্বাস্থ্য সচেতনতামূলক বই প্রকাশ, স্যোসাল মিডিয়ায় প্রচারণা, বিভিন্ন স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ে হৃদস্বাস্থ্য সচেতনতামূলক সেমিনার ও সভা-সমাবেশ ইত্যাদি এবং এই সকল কর্মকান্ডের স্বীকৃতি স্বরূপ ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন থেকে ২০২৩ সালে পেয়েছে Most Inspiring World Heart Day Campaign Award 2023।

জীবন বাঁচাতে চাই কর্মদ্যোগ

বিশ্ব হার্ট দিবস হলো বিশ্বব্যাপী সবাইকে হার্টের যত্ন নেওয়ার বিষয়টিকে মনে

করিয়ে দেওয়ার দিন। এই বছর বিশ্ব হার্ট দিবসে আমরা হার্টকে 'হ্যাঁ' বলবো। এবারের প্রচারণার মূল বিষয় হলো 'হৃদয় দিয়ে কর্মদ্যোগ গ্রহণ করুন' অর্থাৎ প্রত্যেকটি দেশকে হৃদরোগ বিষয়ে সুনির্দিষ্ট জাতীয় কর্ম-পরিকল্পনা গ্রহণ করতে অনুপ্রাণিত করা। আমরা জানি যে, অনেক দেশই তাদের হৃদস্বাস্থ্যকে ততটা গুরুত্ব দেয় না। হৃদরোগ বিষয়ে জাতীয় নীতিমালা গ্রহণের ক্ষেত্রে রয়েছে উদাসীনতা, অসম্পূর্ণতা অথবা অনেকাংশে একেবারেই নেই। দাবী আদায়ের জন্য একটি বৈশ্বিক প্ল্যাটফরম প্রদান করে আমরা প্রত্যেককে তাদের নেতৃবৃন্দকে প্রত্যেকের হৃদস্বাস্থ্যের বিষয়কে গুরুত্ব সহকারে বিবেচনার আহ্বান জানাচ্ছি। হৃদস্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দিয়ে প্রথমবারের মতো একটি পিটিশনে স্বাক্ষর করার জন্য সবাইকে আহ্বান জানিয়ে আমরা বিশ্বব্যাপী নেতাদের কাছে একটি শক্তিশালী বার্তা পাঠাবো, 'জীবন বাঁচাতে চাই কর্মদ্যোগ।'

World Heart Day Theme
বিশ্ব হার্ট দিবসের থিম

2000 – I Love my Heart: Let it beat
আমি ভালোবাসি আমার হার্ট , তাকে স্পন্দিত হতে দাও

2001 – A Heart for A Life
জীবনের জন্য হার্ট

2002 – A Heart for A Life
জীবনের জন্য হার্ট

2003 – Women, Heart Disease & Stroke
নারী এবং হৃদরোগ ও স্ট্রোক

2004 – Children, Adolescents and Heart Disease
শিশু, কিশোর ও হৃদরোগ

2005 – Healthy Weight, Healthy Shape
সুস্থ শরীর, স্বাভাবিক ওজন, সুঠাম গঠন

2006 – How Young Is Your Heart?
আপনার হার্ট কতটা সতেজ?

2007 – Team Up for Healthy Hearts
সুস্থ হার্টের জন্য চাই সমন্বিত উদ্যোগ

2008 – Know Your Risk
আপনার ঝুঁকিগুলো জানুন

2009 – Work with Heart
অনুকূল কর্মস্থল, সুস্থ হার্ট

2010–I Work with Heart (Workplace Wellness: Take Responsibility for Your Own Heart Health)
আমি হৃদয় দিয়ে কাজ করি, স্বাস্থ্যকর কর্মপরিবেশ গড়ি, হার্টকে সুস্থ রাখি

2011 – One World, One Home, One Heart
সারা বিশ্ব একটি বাড়ি, রোমুক্ত হৃদয় গড়ি

2012 – One World, One Home, One Heart
সারা বিশ্ব একটি বাড়ি, রোগমুক্ত হৃদয় গড়ি

2013 – Take the Road to a Health Heart
সুস্থ হৃদয় গড়তে এসো যাত্রা শুরু করি

2014 – Heart Choices NOT Hard Choices

খেলার মাঠে কর্মস্থলে যে যেভাবেই থাকুন / হৃদবান্ধব জীবনধারার চর্চা করি আসুন

2015 – Healthy Heart Choices for Everyone, Everywhere
চাই সুস্থ হার্টের অধিকার সবার জন্য, সর্বত্র

2016 – Power Your Life
হার্টকে সুস্থ রাখুন, জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করুন

2017 – Share the Power
আপনার শক্তি ছড়িয়ে দিন

2018 – My Heart - Your Heart
আমার হার্ট - তোমার হার্ট / আপনার হার্ট সুরক্ষায় অঙ্গিকারবদ্ধ হউন

2019 – Be A Heart Hero
আমার হার্ট - তোমার হার্ট / হার্ট হিরো হউন

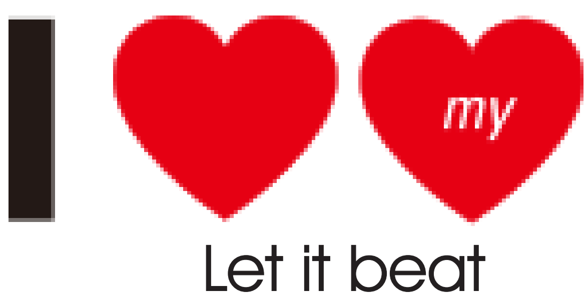
2020 – Use Heart to Beat Cardiovascular Disease
হৃদরোগের বিরুদ্ধে হৃদয় দিয়ে লড়ুন

2021 – Use Heart to Connect
নিজের হার্ট সুস্থ রাখুন, সবার সাথে যুক্ত থাকুন

2022 – Use Heart for Every Heart
হৃদয় দিয়ে প্রতিটি হার্টের যত্ন নিন

2023 – Use Heart, Know Heart
হৃদয় দিয়ে হার্টকে জানুন

2024 – Use Heart for Action
হৃদয় দিয়ে কর্মদ্যোগ গ্রহণ করি



বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০০ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

আমি ভালোবাসি আমার হার্ট, তাকে স্পন্দিত হতে দাও

এই থিমটি হৃদস্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং মানুষের হৃদয়ের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রেরণা দেওয়ার উপর গুরুত্বারোপ করেছিল। এটি সুস্থ জীবনচর্চার মাধ্যমে মানুষের হৃদয়ের প্রতি ভালোবাসা এবং যত্ন নেওয়া গুরুত্ব সহকারে তুলে ধরে।

১. হৃদ-স্বাস্থ্য সচেতনতা

এই প্রচারণা মানুষের মধ্যে হৃদস্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে চেয়েছিল। এটি মানুষকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের অভ্যাস, যেমন পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং ধূমপানের মতো ক্ষতিকারক অভ্যাস

পরিহার করার জন্য উৎসাহিত করেছিল।

২. হৃদয়ের যত্ন নেয়ার প্রতি ইতিবাচক মনোভাব

'আমি ভালোবাসি আমার হৃদয়কে' এই বার্তা দিয়ে থিমটি মানুষের মধ্যে হার্টের যত্নের প্রতি একটি ইতিবাচক এবং যত্নশীল মনোভাব তৈরি করতে চেয়েছিল। এটি এমন ধারণা তুলে ধরেছিল যে, হৃদস্বাস্থ্য রক্ষা করা মানে নিজেকে ভালোবাসা, যা একজন মানুষকে দীর্ঘ এবং সুস্থ জীবনযাপনের দিকে নিয়ে যায়।

৩. হৃদরোগ প্রতিরোধ

থিমটি মানুষের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি করতে চেয়েছিল যে, জীবনযাপনের অভ্যাস যেমন একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট অনুসরণ করা, শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা। এগুলো হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়ক। নিজের হৃদয়কে ভালোবাসা এবং যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে মানুষ তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে।

৪. অধিকারবোধ এবং প্রেরণা

'তাকে স্পন্দিত হতে দাও' এই বাক্যটি মানুষকে অধিকারবোধ এবং প্রেরণার বার্তা দেয়, যা মানুষের মধ্যে তাদের হৃদ-স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণের প্রেরণা জাগিয়ে তোলে, যাতে তারা তাদের হৃদয় শক্তিশালী এবং সুস্থ রেখে পরিপূর্ণ জীবনযাপন করতে পারে।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০০ ছিল একটি আহ্বান, যা হৃদস্বাস্থ্যকে সামগ্রিক সুস্থতার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসেবে চিহ্নিত করেছিল এবং মানুষকে সুস্থ অভ্যাসের মাধ্যমে তাদের হৃদয়ের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করতে অনুপ্রাণিত করেছিল।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০১ ও ২০০২ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

জীবনের জন্য হার্ট

'জীবনের জন্য হার্ট' এই থিমটি হৃদরোগের সচেতনতা বৃদ্ধির উপর গুরুত্বারোপ করে এবং এই সত্যকে তুলে ধরে যে, হৃদস্বাস্থ্য শুধু বয়স্কদের জন্য নয়, ছোটবেলা থেকেই সঠিক অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত। হৃদস্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া শুধুমাত্র কোনো একটি নির্দিষ্ট সময়ের ব্যাপার নয় বরং এটি আমাদের পুরো জীবনের একটি প্রয়োজনীয় দায়িত্ব। এটি সারা জীবনব্যাপী সুস্থ হার্ট নিয়ে একটি দীর্ঘ এবং কর্মময় জীবন কাটানোর জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণের আহ্বান জানায়। থিমটি হৃদরোগ প্রতিরোধের জন্য প্রয়োজনীয় জীবনধারা পরিবর্তনগুলোর গুরুত্ব তুলে ধরে।

১. প্রতিরোধ এবং সুস্থ অভ্যাস

সুস্থ জীবনযাপন এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের মাধ্যমে হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। সুস্থ হৃদয়ের জন্য সুস্থ অভ্যাস তৈরি করা এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে সঠিক জীবনযাপন অনুসরণ করা জরুরী। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

ক. স্বাস্থ্যকর এবং সুষম খাদ্যাভ্যাস (কম চর্বিযুক্ত, ফলমূল এবং শাকসবজি দিয়ে ভরা)।

খ. নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা (প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট মাঝারি ধরনের ব্যায়াম)।

গ. ধূমপান থেকে বিরত থাকা (কারণ ধূমপান হৃদরোগের একটি বড় ঝুঁকি)।

ঘ. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ এবং ভালো মানসিক স্বাস্থ্য চর্চা করা।

ঙ. মদ্যপান সীমিত করা এবং অতিরিক্ত মদ্যপান পরিহার করা।

২. বিশ্বব্যাপী সচেতনতা

এই থিমটি একটি বৈশ্বিক আবেদন নিয়ে আসে, যেখানে বিশ্বের প্রতিটি কোনায় মানুষকে জানানো হয় যে হৃদরোগ প্রতিরোধযোগ্য। এটি বিশ্বব্যাপী সকলের কাছে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানোর জন্য জীবনযাপন পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরে।

৩. ঝুঁকি উপাদান কমানো

'জীবনের জন্য হার্ট' থিমটি দেখিয়েছে যে, হৃদরোগ একদিনে হয় না। এটি দীর্ঘ সময় ধরে গড়ে ওঠা অভ্যাস এবং ঝুঁকি উপাদানগুলোর ফলস্বরূপ ঘটে। যেমন উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল এবং ওজন বৃদ্ধি। যদি আমরা এই ঝুঁকি উপাদানগুলোর মোকাবিলা শুরু করি, তবে আমরা ভবিষ্যতে হৃদরোগের সম্ভাবনা কমাতে পারব।

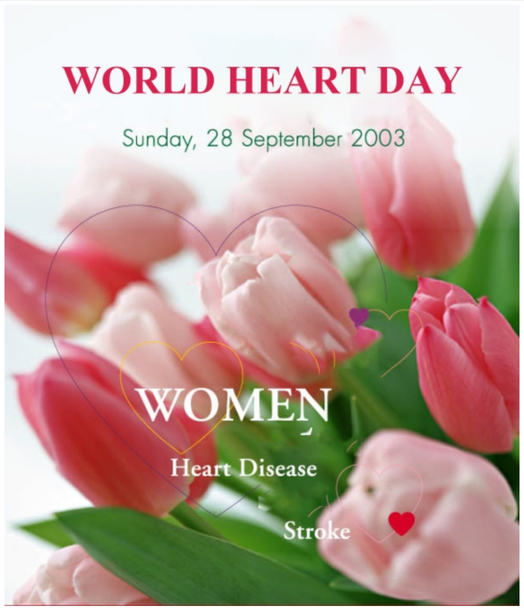
৪. দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য উপকারিতা

এই থিমটির উদ্দেশ্য ছিল দীর্ঘ জীবনের জন্য হৃদয়ের যত্ন নেওয়া এবং সেজন্য সুস্থ অভ্যাস গড়ে তোলা। একটি সুস্থ হৃদয় আমাদের দীর্ঘ এবং সক্রিয় জীবনযাপন করতে সাহায্য করে এবং হৃদরোগের কারণে অকাল মৃত্যু রোধ করতে সহায়ক হয়।

৫. শিক্ষা ও সচেতনতা

থিমটি জনগণকে হৃদরোগ সম্পর্কে শিক্ষিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে এবং মানুষকে জানায় যে, কীভাবে হৃদরোগ প্রতিরোধে সঠিক জীবনযাপন করতে হয় এবং কীভাবে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো যায়। এটি সবাইকে তাদের স্বাস্থ্যকে দায়িত্বশীলভাবে গ্রহণ করতে এবং তাদের হৃদয়কে সুস্থ রাখার জন্য জীবনব্যাপী উদ্যোগ গ্রহণ করতে উৎসাহিত করে।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০১ এর থিম 'জীবনের জন্য হার্ট' ছিল একটি আহ্বান, যেখানে জনগণকে সুস্থ হৃদয় রাখার জন্য সঠিক অভ্যাস গড়ে তোলার কথা বলা হয়েছিল। এটি জীবনব্যাপী হৃদরোগ প্রতিরোধে জীবনযাপন ও অভ্যাসের পরিবর্তনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর এবং দীর্ঘ জীবনের দিকে এগিয়ে যাওয়ার আহ্বান জানায়।



বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৩ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

Women Heart Disease & Stroke
নারী, হৃদরোগ এবং স্ট্রোক

একসময় মনে করা হতো হৃদরোগ শুধুই পুরুষের রোগ। এমনকি ডাক্তারগণও নারীদের হৃদরোগের বিষয়ে তেমন গুরুত্ব দিতেন না। কিন্তু বাস্তবতা হলো হৃদরোগ নারী-পুরুষ সবার জন্য মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। অনেক মহিলারা কিন্তু এখনও বিশ্বাস করে যে, ক্যান্সারই তাদের মৃত্যুর প্রধান কারণ কিন্তু সেটা ভুল। বিশেষ করে আমেরিকার তথ্য পর্যালোচনা করলে দেখা যায়, স্তন ক্যান্সারসহ সকল ধরনের ক্যান্সারে যত নারীর মৃত্যু হয় তার প্রায় দ্বিগুণ মৃত্যু হয় হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকসহ অন্যান্য হৃদরোগে। হৃদরোগ হলো বর্তমানে নারী মৃত্যুর একনম্বর কারণ। প্রতি তিন জনের একজন মারা যায় হৃদরোগে। অর্থাৎ আপনি, আপনার মা-বোন-বান্ধবী, নিকটাত্মীয় কিংবা পাড়া-প্রতিবেশীদের মধ্যে কেউ না কেউ প্রতি মিনিটে একজন হৃদরোগের কারণে মৃত্যুবরণ করছে। এই সত্য নারীকে জানতে হবে। প্রতিবছর পৃথিবীতে ৮.৬ মিলিয়ন নারীর মৃত্যু হয় হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে এবং এটাই সবচেয়ে বড় ও একক নারী মৃত্যুর কারণ।

একটি জীবনকে যদি পূর্ণাঙ্গ ও সুন্দরভাবে বাঁচাতে হয় তবে সবচেয়ে যে জিনিসটির বেশি প্রয়োজন সেটি হলো একটি সুস্থ হার্ট। সুস্থ হার্ট বয়স এবং লিঙ্গ নির্বিশেষে সবার জন্যই প্রয়োজন। সমাজের অন্যান্য ক্ষেত্রের মতো চিকিৎসা এবং স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রেও নারীরা অবহেলিত। বিশেষ করে আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোতে তো বটেই। আমাদের দেশে এ যাবৎ নারীর স্বাস্থ্য সেবায় যতটুকু নজর দেয়া হয়েছে তার প্রায় পুরোটাই প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রতি। অর্থাৎ গর্ভকালীন কিংবা প্রসবকালীন মৃত্যু রোধে কিছু কাজ হয়েছে। সুতরাং এটা অনস্বীকার্য যে, হৃদরোগাক্রান্ত নারীরা তুলনামূলকভাবে কম চিকিৎসা পেয়ে থাকেন। অনেক নারীই হৃদরোগ বিষয়ে খুব একটা ওয়াকিবহাল নয়। এদের অর্ধেকই মনে করেন যে, অপারেশন করালে হৃদরোগ পুরোপুরি সুস্থ হয়ে যায় কিন্তু এটা ভুল। হৃদরোগ একবার হলে সারাজীবনের জন্য তা বয়ে বেড়াতে হয়। বিভিন্ন পরিসংখ্যান থেকে বলা যায়, খুব কম সংখ্যক হৃদরোগাক্রান্ত নারীর অ্যানজিওপ্লাস্টি বা করোনারি আর্টারি বাইপাস অপারেশন হয়।

নারীদের একবার অবস্ট্রাকটিভ করোনারি হৃদরোগ হলে তার পরিনাম হয় ভয়াবহ, এমনকি মৃত্যুর আশঙ্কাও পুরুষদের চেয়ে বেড়ে যায়। পৃথিবীর অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশে তো বটেই এমনকি আমেরিকার মতো উন্নত দেশেরও বিগত ২৫ বছরের সব রেকর্ডপত্র পর্যালোচনা করলে দেখা যায়, নারীরা পুরুষদের তুলনায় বেশি মারা যায় হৃদরোগের কারণে।

নারীদের অনেক বেশি নীরব ইস্কেমিয়া হয় অর্থাৎ হার্টে রক্তসঞ্চালন বাধাগ্রস্ত হয় বা কমে যায় কিন্তু বুকে ব্যথা অনুভূত হয় না। ফলে করোনারি হার্ট ডিজিজ নির্ণয় আরও কঠিন হয়ে পড়ে।

আবার অনেক সময় একই ধরনের অবস্ট্রাকটিভ হার্ট ডিজিজের উপসর্গ নিয়ে মহিলারা যখন ডাক্তারের কাছে রোগ বর্ণনা করেন তখন সেটা পুরুষদের তুলনায় কম গুরুতর বলে মনে হয়, ফলে রোগ নির্ণয়ে সমস্যা দেখা দেয়।

যদিও কোনো কোনো উন্নত দেশে আগের চেয়ে বেশি করে নারীরা বুঝতে পারছে যে, করোনারি হৃদরোগ নারী-পুরুষ সবার জন্যই মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। তথাপি অনেক নারীই হৃদরোগের রিস্কফ্যাক্টর এবং তাদের নিজেদের ব্যক্তিগত রিস্ক ফ্যাক্টরগুলোর সাথে যোগসূত্র স্থাপন করতে ব্যর্থ হয়।

যে সকল নারী মোটা, শারীরিক পরিশ্রম কম করেন, ৬৫ বছরের বেশি বয়সী, বিশেষ নৃতাত্তিক জনগোষ্ঠীর প্রতিনিধিত্ব করে, যাদের উচ্চ রক্তচাপ ও রক্তে কোলেস্টেরল বেশি রয়েছে এবং যারা ডায়াবেটিক তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি বেশি রয়েছে।

নারীদের হৃদরোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার ক্ষেত্রেও সমস্যা অনেক। অনেক মেডিকেল টেস্ট বা পরীক্ষা নিরীক্ষার মাধ্যমে আমরা কারও করোনারি হৃদরোগ আছে কিনা জানতে পারি কিন্তু নির্দিষ্ট কিছু পরীক্ষার কার্যকারিতা নারী-পুরুষে ভিন্ন হতে পারে।

জন্ম-নিয়ন্ত্রণের বড়ি এবং হরমোন থেরাপি করোনারি হার্ট ডিজিজের উপর কী ধরনের প্রভাব ফেলে সে বিষয়টি নিয়ে আরও গবেষণার সুযোগ রয়েছে। ৩৫ বছরের নিচে সাধারণভাবে সুস্থ মহিলারা যদি ইস্ট্রোজেন সমৃদ্ধ জন্মনিয়ন্ত্রণের বড়ি গ্রহণ করে তবে তা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বহন করে না। তবে যে সকল মহিলাদের উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তে উচ্চমাত্রায় কোলেস্টেরল আছে এবং যারা ধূমপান করে তাদের জন্য অবশ্যই অধিক ঝুঁকি বহন করে। মেনোপোজ পরবর্তী সময়ে কিছু উপসর্গ এবং এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যানসার ও অস্টিওপোরসিস প্রতিরোধে অনেকে হরমোন গ্রহণ করে থাকেন। যাকে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি (HRT) বা বর্তমানে পোস্টমেনোপোজাল হরমোন থেরাপি বলে। এসব সমস্যা সমাধানে হরমোন কিছুটা সুফল বয়ে আনতে পেরেছে ঠিকই কিন্তু ইস্ট্রোজেন-প্রজেস্টিন যৌথ হরমোন থেরাপিতে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, রক্তজমাট বাঁধা, স্তন ক্যানসার বৃদ্ধি এবং হাড় ভাঙার মতো ঘটনা লক্ষ্য করা গেছে। ফলে আমেরিকান ফুড এন্ড ড্রাগ এডমিনিস্ট্রেশান (এফডিএ) মেনোপোজ পরবর্তী হরমোন থেরাপি গ্রহণ করতে বারণ করছে। তারপরও যদি পোস্ট মেনোপোজাল হরমোন থেরাপি নিতে হয় তবে কম ডোজে এবং অল্প সময়ের জন্য নেয়ার পরামর্শ দিয়েছে এফডিএ।

হৃদরোগের ওষুধের সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার, নিয়মিত কায়িক শ্রম এবং শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রণ হৃদরোগ নিয়ন্ত্রণ বা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

হার্ট অ্যাটাক হয়েছে এমন দুই তৃতীয়াংশ মানুষ মারা যায় কোনোরকম চিকিৎসা পাওয়া ছাড়াই। আর হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত পুরুষের (৪২%) তুলনায় নারীরাই (৫২%) বেশি হাসপাতালে নেয়ার আগে মৃত্যুবরণ করে। স্ট্রোকের বেলায় চিত্র আরও ভয়াবহ। স্ট্রোকের রোগীরা আধুনিক চিকিৎসা পাওয়ার পরও শতকরা ৩০ জন মারা যায় অথবা বিকলাঙ্গ হয়ে যায়।

২০০৬ সালের এক পরিসংখ্যানে দেখা যায়, আমেরিকায় শতকরা ৫৭ জন নারী জানে যে করোনারি হৃদরোগ হচ্ছে নারী মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ এবং এই পরিসংখ্যান পূর্ববর্তী বছরগুলোর তুলনায় অনেক বেশি। অবশ্যই এটি বিগত কয়েক বছরে ওই দেশে এ বিষয়ে সচেতনতা আন্দোলনের ফসল।

এটা অনস্বীকার্য যে বয়স এবং জাতি-গোষ্ঠী নির্বিশেষে নারীদের আরও বেশি করে হার্ট অ্যাটাক তথা হৃদরোগের কারণ, উপসর্গ ও লক্ষণগুলো সম্পর্কে জানতে হবে এবং তার প্রতিকার ও প্রতিরোধে আরও বেশি সচেতন হতে হবে। আর আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশের জন্য, যেখানে জনসংখ্যার অর্ধেকেরও বেশি নারী, এটি এখন সময়ের দাবী। এখনই যদি আমরা এই সচেতনতা আন্দোলন শুরু করতে না পারি তবে আগামীতে হৃদরোগের মহামারী থেকে আমাদের দেশের নারীসমাজ তথা বিরাট জনগোষ্ঠীকে রক্ষা করা কঠিন হয়ে যাবে।

ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের শুভেচ্ছাদূত বিখ্যাত অভিনেত্রী জন হসইপুর এ প্রসঙ্গে খুব সুন্দরভাবে বলেছেন, 'Women are the heart of their families but are neglecting their own hearts. The good news is that small changes in life styles can bring big rewards and help us all to live life to its fullest.' অর্থাৎ নারী হচ্ছে আমাদের পরিবারের প্রাণ। কিন্তু তারা-ই তাদের নিজেদের হার্টকে অবহেলা করছেন। তবে এক্ষেত্রে সুখের বিষয় হচ্ছে তাদের জীবন যাত্রায় সামান্য পরিবর্তনই কিন্তু নিয়ে আসতে পারে বিরাট পুরস্কার এবং যা আমাদের সবার জীবনকে পরিপূর্ণ ভাবে বাঁচতে সাহায্য করবে।

সুতরাং এখনই প্রতিটি নারীকে তার নিজের স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। একটি সুস্থ জীবনের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হলো তার হার্টকে কীভাবে সুস্থ রাখা যায় সে বিষয়ে সচেতন হতে হবে।

হৃদরোগ মুক্ত থাকতে নারীদের করণীয়

নিজে তামাক এবং ধূমপান থেকে বিরত থাকুন এবং আপনার চারপাশ তামাক ও ধূমপান মুক্ত রাখুন:

তামাক এবং ধূমপান হার্ট-অ্যাটাকের সম্ভাবনা সাধারণভাবে দ্বিগুণ করে আর অতিরিক্ত ধূমপায়ী নারীদের বেলায় তা বেড়ে যায় ৪ গুণ। ধূমপান করে না কিন্তু ধূমপায়ীদের আশে-পাশে অবস্থানকারীদের হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায় শতকরা ৩০ ভাগ।

ধূমপান এবং জন্ম নিয়ন্ত্রণের বড়ি এক সাথে গ্রহণ করলে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনা বেড়ে যায়:

এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, দৈনিক ১৫টি সিগারেট এবং তার সাথে জন্ম নিয়ন্ত্রণের বড়ি খেলে হৃদরোগের সম্ভাবনা বেড়ে ৩-৫ গুণ আর দৈনিক ১৫টির

বেশি সিগারেট খেলে এই ঝুঁকি বেড়ে যায় ২০ গুণ। WHO -এর সমীক্ষায় বলা হয়েছে, ধূমপান ছেড়ে দেয়ার ১ বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে ৫০ শতাংশ আর ১৫ বৎসর পর এই ঝুঁকি কমে হয় অধূমপায়ীদের মতো। ঠিক একই রকম স্ট্রোকের ক্ষেত্রেও ধূমপান ছেড়ে দেয়ার ৫ বছর পর ঝুঁকির পরিমাণ অধূমপায়ীদের তুলনায় বেশি নয়।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন:

উচ্চ রক্তচাপ-সম্পন্ন নারীর হৃদরোগের সম্ভাবনা স্বাভাবিক রক্তচাপ-সম্পন্ন নারীর চেয়ে ৩.৫ জন বেশি।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন:

ডায়াবেটিস (টাইপ-II)। হৃদরোগে অন্যতম ঝুঁকির বিষয় এবং মহিলাদের জন্য ঝুঁকির পরিমাণ আরও বেশি। ডায়াবেটিক নারীর হৃদরোগাক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ৮ গুণ বেশি। ডায়াবেটিক পুরুষদের ক্ষেত্রে যা মাত্র ৩ গুণ। সুতরাং ডায়াবেটিস যেমন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে তারচেয়েও বেশি সতর্ক থাকতে হবে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে।

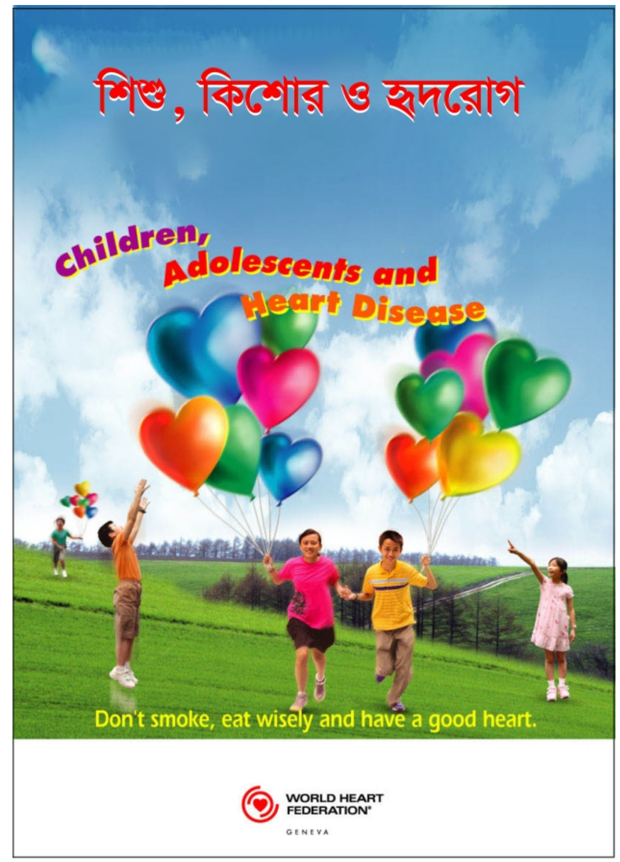
ব্যায়ামকে নিন জীবনের অপরিহার্য অঙ্গ হিসাবে:

প্রতিদিন ৩০ মিনিট শারীরিক ব্যায়াম, যেমন হাঁটা, বাগান করা বা সাইকেল চালনাই যথেষ্ট। তবে ব্যায়াম শুরু করার আগে অবশ্যই আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

অতিরিক্ত শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রণে এনে সুন্দর মেদহীন স্বাস্থ্য গড়ে তুলুন:

অতিরিক্ত শারীরিক ওজন হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ এবং স্ট্রোকের কারণে মৃত্যুর ঝুঁকি বহুলাংশে বাড়িয়ে দেয়। বিভিন্ন দেশের জাতীয় সমীক্ষায় দেখা গেছে, মেদ বহুল অতিরিক্ত শারীরিক ওজনের প্রাদুর্ভাব নারীদের ক্ষেত্রেই তুলনামূলকভাবে বেশি। সুতরাং সমন্বিত খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে ওজন নিয়ন্ত্রণ করে স্বাস্থ্য সুন্দর রাখতে হবে। খাদ্য তালিকায় বেশি করে ফল, শাকসব্জি ও আঁশযুক্ত খাবার খাবেন। ভাজা-পোড়া, ফাস্টফুড, প্রাণিজ চর্বি এবং কোলেস্টেরল, অতিরিক্ত লবণ এবং মাত্রাতিরিক্ত এলকোহল পরিত্যাগ করাটা শ্রেয়।

নিয়মিত আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন এবং স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাবেন বছরে অন্তত একবার। দৈনন্দিন জীবন অভ্যাসের পরিবর্তনেই আমরা পেতে পারি সুস্থ হার্ট এবং সুস্থ নারী- যারা সমগ্র সমাজের হার্ট।



বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৪ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

শিশু, কিশোর ও হৃদরোগ

একটি দেশের ভবিষ্যত হচ্ছে আজকের বাড়ন্ত শিশু। শিশুদের সুস্থ এবং স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য শিক্ষার পাশাপাশি তাদের সুস্বাস্থ্যের কথাও অভিবাবকদের ভাবতে হয়। আর এই সুন্দর স্বাস্থ্য গড়ে তোলার জন্য তাদের প্রয়োজন পর্যাপ্ত খেলাধুলা, শারীরিক ব্যায়াম, পুষ্টিসম্পন্ন খাবার ইত্যাদির।

বর্তমান বিশ্বে শিশুরা বেড়ে উঠছে খুবই অস্বাস্থ্যকর জীবন-যাত্রার মধ্যদিয়ে। যার মধ্যে রয়েছে নিম্নমানের খাবার, ধূমপান বা অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম। এসব কারণে এরা কিছু সাধারণ রোগব্যাধি যেমন- জ্বর, সর্দি, কাশি, হাম, ডায়রিয়া ইত্যাদিতে আক্রান্ত হয়ে থাকে। এসব রোগের প্রতিরোধ করা সহজেই সম্ভব। এসবের পাশাপাশি অস্বাস্থ্যকর ঘনবসতিপূর্ণ পরিবেশের কারণে উন্নয়নশীল দেশগুলোতে শিশুরা বাতজ্বরজনিত হৃদরোগেও আক্রান্ত হয়ে থাকে। তবে এরচেয়েও ভয়াবহ যে বিষয়টি রয়েছে তা হলো ভবিষ্যতে বড় হওয়ার পর তাদের করোনারি হার্ট ডিজিজ বা হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা। কেননা এই জটিল রোগের উপাদানগুলো শৈশব থেকেই তাদের সাথে সাথে বৃদ্ধি পেতে থাকে। সুতরাং এই উপাদানগুলো কী, কীভাবে তাদের বিস্তার হয় এবং কীভাবে তাদের প্রতিরোধ সম্ভব- এই বিষয়গুলো সম্পর্কে আমাদের সম্যক ধারণা থাকাটা অত্যন্ত জরুরি।

হৃদরোগ মুক্ত স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের পথে বাধাসমূহ

অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা (Obesity/Overweight):

অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা আধুনিক জীবন-যাপনের অন্তরায় স্বরূপ। অতিরিক্ত ওজনের ফলে স্বাভাবিক আয়ুষ্কাল গড়ে ৯ বছরের মতো কমে যায়। এছাড়া এই অতিরিক্ত শারীরিক ওজন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস (টাইপ II), উচ্চ রক্তচাপ, মাত্রাতিরিক্ত চর্বি এবং স্ট্রোকের অন্যতম কারণ এবং অতিরিক্ত ওজন এ সমস্ত রোগে মৃত্যুর ঝুঁকিও বহুলাংশে বাড়িয়ে দেয়।

শিশুদের মধ্যে অতিরিক্ত ওজনজনিত সমস্যা পৃথিবীর কিছু কিছু দেশে যেমন- ইউরোপ, আমেরিকায় ব্যাপক আকারে ছড়িয়ে পড়েছে। সারা বিশ্বে ২ কোটি ২০ লক্ষ শিশু (যাদের বয়স ৫ বছরের নিচে) মেদ ও অতিরিক্ত ওজন জনিত সমস্যায় ভুগছে। অতিরিক্ত ওজনের সমস্যাটা বর্তমানে শুধু উন্নত বিশ্বেরই নয়, স্বল্পোন্নত দেশেও প্রভাব ফেলেছে। যদি এই ধারা অব্যাহত থাকে, তবে এই শিশুদের মধ্যে হৃদরোগ ও স্ট্রোক-এর হার বহুলাংশে বেড়ে যাবে, যা এদের আয়ুকেও কমিয়ে দিবে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি ৩ জন শিশুর মধ্যে ১ জন- যাদের ৫-১৪ বছরের মধ্যে অতিরিক্ত ওজনে ভুগছে। গত ৩ বছর আগে এই হার ছিল বর্তমানের অর্ধেক। চীনে প্রতি ৫ জন স্কুলগামী শিশুর মধ্যে ১ জন

মোটা। থাইল্যান্ডে ৬-১২ বছর বয়সী কিশোরদের মধ্যে এ রোগ দুই বছরে ১২.২% থেকে বেড়ে ১৫.৬% হয়েছে। ১৯৯২ থেকে ২০০০ সালের মধ্যে শিশুদের ওজন আধিক্যের হার ১০ থেকে বেড়ে হয়েছে ১৬%।

এসব তথ্য পৃথিবীর অন্যান্য দেশ থেকে সংগৃহীত। কিন্তু দুঃখজনক হলেও সত্যি যে, আমাদের দেশে এই ধরনের কোনো গবেষণা এবং তথ্য নেই। তা বলে তো রোগব্যাধি আর বসে থাকবে না। সুতরাং আমাদেরকে এই রোগব্যাধির প্রতিরোধে আরও বেশি সচেতন হতে হবে। এ কারণে শরীরের ওজন স্বাভাবিক বা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

সম্প্রতি ৪-১৫ বছরের ১৩০ জন অতিরিক্ত ওজন সম্পন্ন শিশুর মধ্যে পরিচালিত এক জার্মান সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, বি.এম.আই. ১-২ কমানোর মাধ্যমে হৃদরোগের ঝুঁকি বহুলাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব। অপর দিকে ওজন বৃদ্ধির সাথে সাথে সেই সমস্ত শিশুদের মধ্যে (টাইপ II) ডায়াবেটিসের ঝুঁকিও বেড়ে যায়। মোটা শিশুদের হার্ট এ্যাটাকের সম্ভাবনা অন্যান্য শিশুদের থেকে ৩-৫ গুণ বেশি।

ধূমপান (Smoking):

একজন অপ্রাপ্তবয়স্ক শিশু বা কিশোর তার যেকোনো বয়সেই ধূমপান আরম্ভ করতে পারে। ফলে ওই শিশু ধূমপান জনিত রোগের একটি বড় ধরনের ঝুঁকির সম্মুখে থাকে। এদের মধ্যে অর্ধেক শিশু-কিশোর ধূমপান ক্রমান্বয়ে চালিয়ে যেতে থাকে, যা তাদের বার্ধক্যে মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এ ধূমপানের ফলে তারা ভবিষ্যতে আক্রান্ত হয় করোনারি/ইস্কেমিক হার্ট ডিজিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক, হাঁপানি, যক্ষ্মা, ফুসফুসে ক্যানসার, পেপটিক আলসার ইত্যাদি নানা জটিল রোগে। একজন অনেকদিনের ধূমপায়ীর মৃত্যুর শতকরা ৫০ ভাগ কারণ সিগারেটের সাথে নিকোটিন সেবন এবং বাকি শতকরা ৫০ ভাগ হয়ে থাকে ধূমপান জনিত হৃদরোগের কারণে।

বেশির ভাগ ধূমপায়ী তাদের ধূমপান শুরু করে ১০ বছর বয়সের পূর্বেই। যত কমবয়সে ধূমপান শুরু করে হৃদরোগের সম্ভাবনা বা ঝুঁকি বাড়ে তত বেশি। ধূমপান করে না কিন্তু ধূমপায়ীদের আশে-পাশে অবস্থানকারীদের হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায় শতকরা ৩০ ভাগ। এই মরণ ছোঁয়া শিশুদের দিকেই আগে হাত বাড়াতে থাকে। পৃথিবীর অর্ধেকের বেশি শিশু Passive smoking এর শিকার

হচ্ছে যেহেতু বাড়িতে তাদের বসবাস করতে হচ্ছে ধূমপায়ী পিতামাতার বা আত্মীয়স্বজনদের সাথে। ধূমপানের বিশেষ প্রভাব পড়ে গর্ভে থাকাকালীন শিশুর উপর। যা ভবিষ্যতে তার জন্য ক্ষতি বয়ে আনে।

অলসতা (Physical inactivity):

যদিও প্রকৃতিগত ভাবেই শিশুরা চঞ্চল ও উদ্যোমী হয়ে থাকে, তারপরও দেখা যায় দু-তৃতীয়াংশ শিশুই তাদের সু-স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক পরিশ্রম করে না। এসকল শিশুই বড় হয়ে মোটা হতে থাকে এবং পরবর্তী কালে তাদের হৃদরোগের ঝুঁকিকে দ্বিগুণ করে থাকে। ৫০ বছর পূর্বের শিশুদের তুলনায় আজকের শিশুরা অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রমে ভুগছে। পূর্বে ফুটবল, হা-ডু-ডু, গোল্লাছুট এবং দড়িলাফানোর মতো খেলাধুলার সময়টা পাল্টে গিয়ে বর্তমানে দীর্ঘ ঘণ্টা টেলিভিশন/কম্পিউটারের সামনে অতিবাহিত হচ্ছে। সাথে সাথে তা অপুষ্টিকর ফাস্ট ফুড খাবারেও সম্পৃক্ত রয়েছে। ক্রমবর্ধমান নগরায়ন, শহরে পুকুর ও খেলার মাঠের অভাব, টেলিভিশন এবং কম্পিউটারে অতিরিক্ত সময় ব্যয়, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে শারীরিক শিক্ষার অভাব ইত্যাদি অনেককিছুই আজ শিশুর অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রমের জন্য দায়ী।

সুতরাং আপনার শিশুকে নিয়মিত ব্যায়াম ও সুষম খাবার গ্রহণের মাধ্যমে অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণ করে এবং ধূমপান মুক্ত পরিবেশে গড়ে তুলতে সচেষ্ট হউন। এর মাধ্যমেই আগামী প্রজন্মকে হৃদরোগের কড়াল গ্রাস থেকে মুক্ত রাখতে পারবো।

Healthy Weight, Healthy Shape

সুস্থ শরীর- স্বাভাবিক ওজন, সুঠাম গঠন

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৫ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

সুস্থ শরীর, স্বাভাবিক ওজন, সুঠাম গঠন

সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার জন্য একটি সুস্থ হার্ট খুবই জরুরী এবং এই প্রয়োজনটা মানুষের বয়স ও লিঙ্গ নির্বিশেষে সবার জন্য। আপনার ওজনকে নিয়ন্ত্রণ করা যদি আপনার দেহকে সুঠাম ও সুন্দর আকার দিতে পারে, তবে ভবিষ্যতে আপনার হার্ট এ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে যাবে। আর এই চিন্তা থেকেই World Heart Day এবারের স্লোগান 'সুস্থ শরীর, স্বাভাবিক ওজন, সুঠাম গঠন।'

অতিরিক্ত ওজন একটি মারাত্মক ঝুঁকি

আপনার শরীরের ওজন যদি বেশি হয়, তবে আপনার হার্টকেও বেশি কাজ করতে হবে শরীরের প্রতিটি কোণে রক্ত সরবরাহ করতে, যা কিনা হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বহুলাংশে বাড়িয়ে দেয়। শিশুদের অতিরিক্ত ওজন মানেই তাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে অর্থাৎ ৬৫ বৎসর বয়সের পূর্বেই হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনা স্বাভাবিক ওজনের শিশুর তুলনায় ৩ থেকে ৫ গুণ বেশি। অতিরিক্ত ওজন আরও কিছু রোগ বা সমস্যার সৃষ্টি করে যা কিনা পরবর্তী কালে হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি আরও বাড়িয়ে দেয়। যেমন-

উচ্চ রক্তচাপ: একজন মোটা মানুষের উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি একজন স্বাভাবিক ওজনের মানুষের চেয়ে ২-৬ গুণ বেশি। সমগ্র বিশ্বে ৬০ কোটিরও বেশি মানুষ উচ্চ রক্তচাপের কারণে হার্ট এ্যাটাক, স্ট্রোক এবং হার্টফেইলিওরের ঝুঁকির সম্মুখে আছে। যার মধ্যে ৪২ কোটিরও বেশি মানুষ অবস্থান করছে আমাদের মতো অনুন্নত এবং উন্নয়নশীল দেশগুলোতে এবং ১৮ কোটিরও বেশি মানুষ অবস্থান করছে উন্নত দেশগুলোতে।

রক্তে কোলেস্টেরলের উচ্চমাত্রা: আপনি যদি প্রতিদিন চর্বিযুক্ত খাবার খান তবে আপনার রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়তে পারে। এ কথা সবাই জানে যে রক্তে কোলেস্টেরল বেশি হলে হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকিও বেড়ে যায়। সুতরাং আপনি যদি মোটা হন তবে আপনার হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকিও বেশি।

টাইপ-২ ডায়াবেটিস: শতকরা ৮০ ভাগ ডায়াবেটিক রোগীই মোটা। ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ একে অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। করোনারি আর্টারি ডিজিজে আক্রান্ত রোগীদের শতকরা ২৮ জনের ডায়াবেটিস আছে। আর একিউট করোনারি সিনড্রম (Acute Coronary Syndrome) রোগীদের শতকরা ৭০ জনের রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ অস্বাভাবিক। অন্য এক গবেষণায় দেখা গেছে যে, Acute Myocardial Infarction রোগীদের মধ্যে শতকরা ২০-২৫ জনেরই ডায়াবেটিস আছে। ডায়াবেটিস পুরুষ ও নারী উভয়েরই হৃদরোগের অন্যতম ঝুঁকির বিষয়। তবে মহিলাদের জন্য ঝুঁকির পরিমাণ বেশি। ডায়াবেটিক নারীর হৃদরোগাক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ৮ গুণ বেশি, ডায়াবেটিক পুরুষদের ক্ষেত্রে যা মাত্র ৩ গুণ।

আপনার শরীর ঝুঁকিপূর্ণ:

এটা শুধুমাত্র আপনার শরীরে চর্বির পরিমাণ দিয়ে নির্ণিত হবে না। এই চর্বি শরীরের কোথায় বা কোন অংশে জমা হয়েছে সেটাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার

শরীরের তলপেট এবং কোমরের অংশে যদি চর্বি জমা হতে থাকে তবে আপনাকে দেখতে লাগবে আপেলের মতো। আর যদি আপনার নিতম্ব বা কটিদেশে চর্বি জমা হয় তবে আপনাকে দেখতে ঠিক নাসপাতির মতো লাগবে। আপেলের মতো দেখতে যাদের শরীর তাদের হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। সেই জন্য তাদের বাড়তি মনোযোগ দিতে হবে ওজন নিয়ন্ত্রণ করে শরীর ঠিক রাখার দিকে। সুতরাং আপনাকে এখনই ঠিক করতে হবে আপনি আপেলের মতো দেখতে হবেন নাকি নাসপাতির মতো।

আপনার শরীর ঝুঁকিপূর্ণ কিনা তা কীভাবে মাপবেন?

স্বাস্থ্যকর ওজন, স্বাস্থ্যকর আকৃতি: অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলত্ব আধুনিক জীবন-যাপনের অন্তরায় স্বরূপ। অতিরিক্ত ওজনের ফলে স্বাভাবিক আয়ুষ্কাল গড়ে ৯ বছরের মতো কমে যায়। এছাড়া অতিরিক্ত শারীরিক ওজন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস (টাইপ II), উচ্চ রক্তচাপ, মাত্রাতিরিক্ত চর্বি এবং স্ট্রোকের অন্যতম কারণ। আর অতিরিক্ত ওজন এ সমস্ত রোগে মৃত্যুর ঝুঁকিও বহুলাংশে বাড়িয়ে দেয়। শিশুদের মধ্যে অতিরিক্ত ওজন জনিত সমস্যা পৃথিবীর কিছু কিছু দেশে যেমন- ইউরোপ, আমেরিকায় ব্যাপক আকারে ছড়িয়ে পড়েছে। সারা বিশ্বে ২ কোটি ২০ লক্ষ শিশু (যাদের বয়স ৫ বছরের নিচে) মেদ ও অতিরিক্ত ওজন জনিত সমস্যায় ভুগছে। অতিরিক্ত ওজনের সমস্যাটা বর্তমানে শুধু উন্নত বিশ্বেরই নয়, স্বল্পোন্নত দেশেও প্রভাব ফেলেছে। যদি এই ধারা অব্যাহত থাকে, তবে এই শিশুদের মধ্যে হৃদরোগ ও স্ট্রোক-এর হার বহুলাংশে বেড়ে যাবে, যা এদের আয়ুকেও কমিয়ে দিবে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি ৩ জন শিশুর মধ্যে ১ জন- যাদের বয়স ৫ থেকে ১৪ বছরের মধ্যে, অতিরিক্ত ওজনে ভুগছে। গত ৩ বছর আগে এই হার ছিল বর্তমানের অর্ধেক। চীনে প্রতি ৫ জন স্কুলগামী শিশুর মধ্যে ১ জন মোটা। থাইল্যান্ডে ৬-১২ বছরের শিশু-কিশোরদের মধ্যে এ রোগ দুই বছরে ১২.২% থেকে বেড়ে ১৫.৬% হয়েছে। ১৯৯২ থেকে ২০০০ সালের মধ্যে শিশুদের ওজন আধিক্যের হার ১০ থেকে বেড়ে হয়েছে ১৬%। এসব তথ্য পৃথিবীর অন্যান্য দেশ থেকে সংগৃহীত। কিন্তু দুঃখজনক হলেও সত্যি যে আমাদের দেশে এই ধরনের কোনো গবেষণা এবং তথ্য নেই। তা বলে তো রোগব্যাধি আর বসে থাকবে না। সুতরাং আমাদেরকে এই রোগব্যাধির প্রতিরোধে আরও বেশি সচেতন হতে হবে। এ কারণে শরীরের ওজন স্বাভাবিক বা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

নিচের বিষয়গুলো লক্ষ্য করুন

আপনি কোন শারীরিক কাঠামোতে আছেন৩৬

আপনার নিজের এবং পরিবারের প্রতি সৎ দৃষ্টি আরোপ করুন, আপনারা কি ঝুঁকির সম্মুখীন? আপনি যদি হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকির মধ্যে কিংবা হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তবে সহজেই তা দু'ভাবে যাচাই করা যায়, আর তা হলো কোমরের মাপ ও বি.এম.আই। ব্যাপক নিরীক্ষায় দেখা যে, অতিরিক্ত ওজন বি.এম.আই. এবং হৃদরোগের মৃত্যুর হার ওতপ্রোতভাবে জড়িত। স্বাভাবিকের চেয়ে যাদের ওজন বেশি তাদের বি.এম.আই বেশি এবং তাদের হৃদরোগে মৃত্যুর হারও বেশি।

কোমরের মাপঃ

সার্বিক স্থূলতার পাশাপাশি তলপেটে চর্বির আধিক্য হৃদরোগের ঝুঁকি নিরুপণে অধিক গুরুত্ব রাখে। এই তলপেটের চর্বি কোমরের মাপের সাহায্যে নির্ণয় করা যায়। মহিলা হিসেবে কোমরের মাপ ৮৮ সে.মি. থেকে অধিক হলে এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে ১০২ সে.মি. থেকে অধিক হলে।

১০২সে.মি. (৪০ইঞ্চি) পুরুষ

৮৮সে.মি. (৩৬ইঞ্চি) মহিলা

বি.এম.আই. / BMI (Body Mass Index) অবশ্যই ২৫ বা তার কম রাখা উচিত।

BMI নিচের ফরমূলা দ্বারা বের করা যায়-

$$BMI = \frac{Wt.\ in\ Kg.}{(Ht.\ in\ Metre)^2} \quad বি.এম.আই = \frac{কিলোগ্রাম}{(মিটারে\ উচ্চতা)^২}$$

বি. এম. আই. / BMI	শারীরিক ওজন	ঝুঁকির মাত্রা
১৮.৫ বা এর কম	কম ওজন	-
১৮.৫ থেকে ২৪.৯	স্বাভাবিক ওজন	-
২৫.০ থেকে ২৯.৯	বেশি ওজন	সামান্য বেশি
৩০.০ থেকে ৩৪.৯	মোটা	বেশী
৩৫.০ থেকে ৩৯.৯	বেশি মোটা	খুব বেশি
৪০.০ বা এর বেশী	খুব বেশি মোটা	মারাত্মক

সম্প্রতি ৪ থেকে ১৫ বছরের ১৩০ জন অতিরিক্ত ওজন সম্পন্ন শিশুর মধ্যে পরিচালিত এক জার্মান সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, বি.এম.আই. ১-২ কমানোর মাধ্যমে হৃদরোগের ঝুঁকি বহুলাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব। অপর দিকে ওজন বৃদ্ধির সাথে সাথে সেই সমস্ত শিশুদের মধ্যে (টাইপ II) ডায়াবেটিসের ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

অন্য আরেক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, ৫৪ জন ছেলে এবং ২৮ জন মেয়ে যাদের গড় বয়স ৯.৯ বছর, তাদের বি.এম.আই. / BMI (Body Mass Index) নির্ণয় করে দেখা গেছে যে, তাদের মধ্যে ২৮ জনের বেশি ওজন এবং ৫৪ জন মোটা। মোটা শিশুদের হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা অন্যান্য শিশুদের থেকে ৩-৫ গুণ বেশি।

অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণের উপায়

ওজনঃ

১. নিয়মিত আপনার শারীরিক ওজন পরীক্ষা করুন।

২. যদি কখনও মনে হয় আপনি মোটা হয়ে যাচ্ছেন, তাহলে অবশ্যই অতি সত্তর ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

খাদ্যনিয়ন্ত্রণঃ

অতিরিক্ত শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রণে এনে সুন্দর মেদহীন স্বাস্থ্য গড়ে তুলতে হবে। সুতরাং সমন্বিত খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে ওজন নিয়ন্ত্রণ করে স্বাস্থ্য সুন্দর রাখতে সচেষ্ট হতে হবে। হৃদযন্ত্রের কয়েকটি অসুখ যেমন করোনারি আর্টারি ডিজিজ বা ইসকেমিয়ার ক্ষেত্রে খাওয়াদাওয়া উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নেয়। হৃদরোগীদের খাদ্য নিয়ন্ত্রণ চিকিৎসার একটি বিশেষ অঙ্গ। চিকিৎসকের পরামর্শ মতো খাওয়া দাওয়া নিয়ন্ত্রণ করে অতিরিক্ত ওজন তথা হৃদরোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

খাদ্য পরিহারঃ

১. বাজারের তৈরি ভাজা-পোড়া, ফাস্টফুড (বার্গার, পিৎজা, হট-ডগ ইত্যাদি), অতিরিক্ত চিনি, চকলেট ও মিষ্টি এবং অতিরিক্ত লবণ।

২. রেড মিট (গরু/খাসি)।

৩. প্রাণিজ চর্বি, দুধের সর, ঘি, মাখন, ডিমের কুসুম ইত্যাদি সব খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

খাদ্য গ্রহণ:

১. আপনার শিশুকে অবশ্যই পর্যাপ্ত মাতৃদুগ্ধ পান করাবেন ।

২. আপনার খাদ্য তালিকায় বেশি করে ফল ও আঁশযুক্ত খাবার রাখবেন (যেমন- সবুজ শাকসব্জি, ভুষিসুদ্ধ আটা রুটি, ভেজানো ছোলা, ডাল, বাদাম ইত্যাদি) ।

৩. রান্নার তেল হিসেবে পলি আনসেচুরেটেড ফ্যাটি এসিড অর্থাৎ সোয়াবিন তেল, সূর্যমুখি তেল এবং সরষের তেলও ব্যবহার করা যেতে পারে ।

৪. আমিষ খাবারের মধ্যে ছোট মাছ, যেকোনো সামুদ্রিক মাছ, মুরগির মাংস, ডিমের সাদা অংশ ইত্যাদির তালিকা রাখবেন ।

৫. সামুদ্রিক মাছের তেলে যে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি এসিড আছে তা হৃদরোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে ।

ব্যায়াম:

১. প্রতিদিন ব্যায়াম করুন ।

২. আপনার শিশুকে সবসময় সক্রিয় বা কর্মঠ হতে উদ্বুদ্ধ করুন ।

৩. নিয়মিত খেলাধূলা করুন যেমন: ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাটমিন্টন, সাঁতার, দৌড়, দড়িলাফানো, নাচ ইত্যাদি । এছাড়া হাঁটা, বাগান করা এবং সাইকেল চালানো এমন ধরনের কাজে সম্পৃক্ত থাকবেন ।

নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম ও খেলাধুলা এবং সমন্বিত খাদ্যাভ্যাস আপনাকে অতিরিক্ত ওজনজনিত (Obesity) রোগ থেকে মুক্ত রাখতে পারে । আর এভাবেই আগামী প্রজন্মকে হৃদরোগের ভয়াবহ ঝুঁকি থেকে মুক্ত রাখা সম্ভব ।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৬ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

আপনার হার্ট কতটা সতেজ?

২৪ সেপ্টেম্বর ২০০৬ বিশ্ব হার্ট দিবস । এবছরের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় How Young is Your Heart? অর্থাৎ আপনার হার্ট কতটা সতেজ?

হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বর্তমান বিশ্বের একনম্বর মারণব্যাধি । গবেষণায় দেখা গেছে পৃথিবীতে প্রতিবছর প্রায় ১ কোটি ৭৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে । আরও উদ্বেগের বিষয় হচ্ছে এই মৃত্যুর শতকরা ৮০ ভাগই ঘটে থাকে নিম্ন বা মধ্য আয়ের দেশগুলোতে । সুতরাং এই মরণব্যাধি সম্পর্কে জনসচেতনা সৃষ্টি এবং এ রোগের প্রতিরোধে বিভিন্ন কার্যক্রম গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে বিশ্ব হার্ট দিবসের জন্ম । বিশ্বের ১০০ টিরও বেশি দেশে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের সদস্য এবং তার সহযোগী সংস্থাগুলো সম্মিলিতভাবে এই দিনটি উদ্‌যাপন করছে । বর্তমান নিবন্ধটি এ বছরের বিশ্ব হার্ট দিবসের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় নিয়েই লেখা ।

জীবনকে পুরোপুরিভাবে উপভোগ করার জন্য নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবার জন্য দরকার একটি সুস্থ, সবল ও সতেজ হার্ট । হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বর্তমান বিশ্বের একনম্বর মরণব্যাধি । গবেষণায় দেখা গেছে, পৃথিবীতে প্রতিবছর প্রায় ১

কোটি ৭৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে । আরও উদ্বেগের বিষয় হচ্ছে এই মৃত্যুর শতকরা ৮০ ভাগই ঘটে থাকে আমাদের মতো নিম্ন বা মধ্য আয়ের দেশগুলোতে । হৃদরোগের প্রধান প্রধান ঝুঁকির কারণ বা রিস্ক ফ্যাক্টরগুলোকে নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে অর্থাৎ কম ক্যালরিযুক্ত সুষম খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত ব্যায়াম এবং ধূমপান বর্জনের মাধ্যমে আমরা হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোক প্রতিরোধ করতে পারি এবং সেই সাথে হার্টের বার্ধ্যক্যের গতিকে করতে পারি বিলম্বিত । এ কারণেই এ বছরের বিশ্ব হার্ট দিবসের মূল শ্লোগান- How young is your Heart? অর্থাৎ "আপনার হার্ট কতটা সতেজ?" এই শ্লোগান আমাদের সাহায্য করবে একটি সুন্দর জীবনের জন্য হার্টকে সতেজ রাখতে এবং সারা পৃথিবীর জনগণকে হৃদহিতকর জীবন যাপনে করবে অনুপ্রাণিত ।

শারীরিক শ্রম এবং হৃদস্বাস্থ্য

অলসতা বা অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম হার্টের বয়ঃবৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে । কেননা শারীরিক শ্রমহীনতার কারণেই হয় অতিরিক্ত ওজন । যা ক্রমান্বয়ে স্থুলতা বা ওবেসিটি, ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ সৃষ্টি করে । হার্ট হচ্ছে একটি মাংসপিন্ড যাকে প্রতিটি হার্টবিটের তালে তালে সঙ্কোচন-প্রসারণের মাধ্যমে সারা শরীরে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন অব্যাহত রাখতে হয় । আর এ জন্য প্রয়োজন প্রতিনিয়ত ব্যায়াম ।

নিয়মিত ব্যায়ামের প্রভাব:

১. হার্ট এবং মস্তিস্ক অভিমুখি রক্তনালী বা ধমণীর সরু হয়ে যাওয়া বিলম্বিত করে ।

২. জমাকৃত চর্বি দহনে শরীরকে উৎসাহিত করে যা কিনা ওজন কমানো এবং স্থুলতা রোধে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ।

৩. রক্তে HDL বা ভালো কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় ।

৪. রক্তে গ্লুকোজের স্বাভাবিক মাত্রা বজায় রেখে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে ।

৫. উচ্চ রক্তচাপ কমায় ।

৬. ধূমপান বর্জনে সহায়তা করে ধূমপান ত্যাগ করতে পেরেছে এমন লোকজনের উপর বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, যারা নিয়মিত ব্যায়াম করতো তাদের মধ্যে ধূমপান বর্জনের সফলতার হার দ্বিগুণ ।

কায়িক পরিশ্রম আপনার সার্বিক সুস্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক, যা আপনাকে অতিরিক্ত শক্তিদান করে, স্ট্রেস বা দুশ্চিন্তা কমায়, হাড় ও মাংসপেশীকে আরও শক্তিশালী করে, এবং শারীরিক ভারসাম্য, শক্তি ও গতিশীলতা বৃদ্ধির জন্য

মস্তিষ্ককে সাহায্য করে ।

কোন ধরনের ব্যায়াম স্বাস্থ্যের জন্য ভালো:

সার্বিক সুস্থাস্থ্যের জন্য আপনাকে এরোবিক্স, শক্তিশালীকরণ প্রক্রিয়া এবং স্ট্রেচিং ব্যায়াম বা যোগ ব্যায়াম করতে হবে:

১. এরোবিক্স:

হার্টের জন্য সবচেয়ে ভালো ব্যায়াম হলো এরোবিক্স । এরমধ্যে - দ্রুতহাঁটা, জগিং, সাঁতার কাটা, সাইক্লিং, বাগান করা ইত্যাদি যে কোন ব্যায়ামেই হার্ট, ফুসফুস এবং মাংসপেশীর ব্যবহার হয় দীর্ঘক্ষণ ধরে । এরকম ব্যায়ামের ফলে হার্ট যেমন শক্তিশালী হয় তেমনি এতে অধিক ক্যালরি ব্যবহৃত হয়, যা ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে ।

২. শক্তিশালীকরণ কার্যক্রম:

পেট এবং পিঠের নিচের মাংসপেশীর জন্য ব্যায়াম । তুলনামূলকভাবে বড় মাংশপেশীগুলো শক্তিশালীকরণ প্রক্রিয়ায় অধিক ক্যালরি ব্যবহার করে । যেমন- সিঁড়ি বেয়ে ওঠা, বাগান করা (মাটি খনন কাজ) এবং পাহাড়ে উঠা ইত্যাদি যা কিনা সুস্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে ।

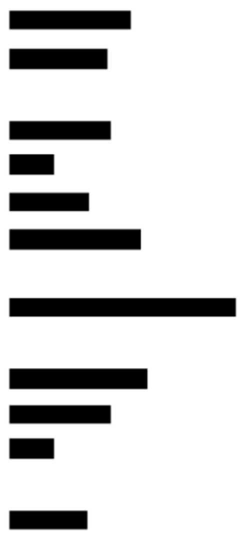
৩. স্ট্রেচিং ব্যয়াম বা যোগ ব্যায়াম:

স্ট্রেচিং ব্যয়াম বা যোগ ব্যায়াম শরীরকে নমনীয় রাখাতে সাহায্য করে ।

কোন ধরনের ব্যায়াম বেছে নেবেন:

সাধারণভাবে ব্যায়াম শুরু করতে হয় আস্তে আস্তে । পরে এর সময় ও তীব্রতা বাড়াতে পারবেন । ব্যায়ামের তীব্রতা সেই পর্যায় পর্যন্ত নেবেন যখন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হবে কিন্তু আপনি কথা বলতে পারবেন । প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য প্রতিদিন ৩০ মিনিট এবং শিশু-কিশোরদের জন্য প্রতিদিন ৬০ মিনিট করে ব্যায়াম করলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো যায় । যদিও অধিকাংশ মানুষের জন্যই ব্যায়াম নিরাপদ তারপরও ব্যায়ম শুরু করার পূর্বে ডাক্তার দেখিয়ে তাঁর অনুমতি নিয়ে কাজ করা ভালো ।

ব্যায়ামের ধরন	ক্যালরি ক্ষয়* / ৩০ মিনিটে
এরোবিক্স	২৪৬
সাইক্লিং (১০মাইল-ঘন্টায় /১৬ কি.মি.ঘঃ)	২০১
নাচানাচি	২০৮
ঘরের কাজ	৯২
স্কেটিং	১৬৩
জগিং (ঘন্টায় ৫ মাইল/ঘন্টায় ৮ কি.মি.)	২৬৮
জগিং (ঘন্টায় ৮ মাইল/ঘন্টায় ১২ কি.মি.)	৪৫৫
সাঁতার কাটা	২৭৯
টেনিস খেলা (একক)	২০৫
হাঁটা (ঘন্টায় ২ মাইল/ঘন্টায় ৩ কি.মি. ঘঃ)	৯২
হাঁটা (ঘন্টায় ৪ মাইল/ঘন্টায় ৬ কি.মি.)	১৬০



*সংখ্যা সমূহ ৬৩-৬৮ কেজি (১৪০-১৫০ পাউন্ড) ওজনের একজন ব্যাক্তির জন্য প্রযোজ্য

স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণ

সুস্থ জীবনের জন্য প্রয়োজন সতেজ হার্ট। আর হার্টকে সতেজ রাখতে প্রয়োজন সুষম খাদ্য গ্রহণ। তবে সুষম খাদ্য গ্রহণই সতেজ হার্টের একমাত্র পূর্বশর্ত নয়। এর সঙ্গে প্রয়োজন যে পরিমাণ ক্যালরি আপনি খাবারের সঙ্গে গ্রহণ করছেন সেই পরিমাণ ক্যালরি কায়িক পরিশ্রমের মাধ্যমে খরচও করতে হবে। সে কারণেই প্রয়োজন কায়িক পরিশ্রমের পাশাপাশি সুষম খাদ্যগ্রহণ যার মধ্যে অবশ্যই অন্তর্ভুক্ত থাকবে তাজা ফল, শাকসব্জি, শস্যদানা, চর্বিবিহীন মাংস, মাছ, ডাল, কম চর্বিযুক্ত এবং চর্বিমুক্ত উপাদান, আনস্যাচুরেটেড বা অসম্পৃক্ত মার্জারিন এবং তেল যেমন- সূর্যমুখি, অলিভ, কর্ন, রেপসিড।

ধূমপানকে না বলুন

হার্টকে সতেজ রাখার জন্য ধূমপান এবং যেকোনো তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত প্রয়োজন। ধূমপান বর্জনের ফলে -

১। রক্তে কোলেস্টেরল এবং এল.ডি.এল. কোলেস্টেরলের (খারাপ কোলেস্টেরল) পরিমাণ কমে।

২। রক্তের জমাট বাঁধা কমায় এবং এর ফলে রক্তনালী ব্লক হয়ে যাওয়ার আশঙ্কাও কমে যায়।

সুতরাং আপনার ধূমপান বর্জন সমাজে যেমন একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপন করবে। তেমনি আগামী প্রজন্মের কাছে পৌছে যাবে ধূমপানের ভয়াবহতা সম্পর্কে একটি পরিষ্কার বার্তা।

হৃদহিতকর জীবনের লক্ষ্যে

একটি স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের বড় অধ্যায় হলো কীভাবে আপনি স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্যে নিজেকে অনুপ্রাণিত করবেন।

নিচের এরকম কিছু পরামর্শ আপনাকে সাহায্য করবে :

১। আপনার চাহিদানুযায়ী তথ্য খুঁজে বের করুন। স্থানীয় হৃদরোগ বিষয়ক জনকল্যাণমূলক সংস্থা হতে হৃদরোগের ঝুঁকি ও প্রতিরোধ বিষয়ক তথ্য সংগ্রহ করতে পারেন।

২। হৃদরোগের সম্ভাব্য ঝুঁকির ক্ষেত্র সম্পর্কে অবহিত হউন। হৃদরোগের ঝুঁকিসমুহ হতে পারে পারিবারিক ইতিহাস, আপনার বিএমআই, কোমরের মাপ, রক্তচাপ, কোলেস্টেরলের মাত্রা, ধূমপান এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম বা অলসতা।

৩। সহজে অর্জনযোগ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ এবং শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামের মাধ্যমে হৃদরোগ প্রতিরোধের লক্ষ্যে সহজ অর্জনযোগ্য পরিকল্পনা গ্রহণ করুন।

৪। আপনার উন্নতির মাত্রা চিহ্নিত করুন। আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের লক্ষ্যে গৃহীত কার্যক্রম এবং এর সফলতা চিহ্নিত করুন। যা আপনাকে আরও অনুপ্রাণিত করবে।

৫। শুভাকাঙ্খীদের কাছাকাছি থাকুন। আপনার চারপাশের লোকজন স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের লক্ষ্যে গৃহীত কার্যক্রমে আপনার সঙ্গে অংশগ্রহণের মাধ্যমে

অথবা আপনাকে এই নতুন কার্যক্রমের অভ্যাস চালিয়ে যাবার কথা মনে করিয়ে আপনাকে অনুপ্রাণিত করতে পারে ।

৬ । নিজেকে নিখুঁত ভাবা ত্যাগ করুন । যদি আপনি ব্যায়ামে অনিয়মিত হয়ে পড়েন, ধূমপানে আকৃষ্ট হন কিংবা অস্বাস্থ্যকর খাবারে অভ্যস্ত হন ঠিক তখনই আরও বেশি দৃঢ় মনোবল নিয়ে হৃদহিতকর জীবন-যাপনের লক্ষ্য পথে ফিরে যান ।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৭ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

সুস্থ হার্টের জন্য চাই সমন্বিত উদ্যোগ

১. সারা বিশ্বে প্রায় ১৫ কোটি ৫০ লাখ শিশু ওবেসিটিতে ভুগছে ।

২. হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বর্তমানে বিশ্বে সবচেয়ে বড় মারণ ব্যাধি ।

৩. ১ কোটি ৭৫ লক্ষ লোক এ বছর হৃদরোগ এবং স্ট্রোকে মারা যায় ।

৪. এর মধ্যে শতকরা ৮০ ভাগ লোক মারা যায় অনুন্নত ও উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ।

৫. মোটা শিশুদের বড় হবার পরও মোটা থাকার সম্ভাবনা শতকরা আশি ভাগ । তাদের পরবর্তী ৬৫ বয়সের পূর্বেই হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনা স্বাভাবিক ওজনের শিশুদের চেয়ে ৩-৫ গুণ বেশি । এবং তাদের মধ্যে ডায়াবেটিসের সম্ভাবনাও বেশি ।

৬. শিশুদের ১০ বছর বা তার কম বয়সের শিশুদের মধ্যে বাবা-মায়ের তথা পরিবারের অভ্যাস গুলোর প্রভাব পড়ে সবচেয়ে বেশি ।

৭. সুতরাং হৃদরোগ প্রতিরোধের প্রাথমিক কাজ শুরু করতে হবে শৈশব থেকে শিশুর বাবা-মা, পরিবার এবং আশেপাশের সবাইকে নিয়েই ।

৮. হৃদরোগ প্রতিরোধ বা সুস্থ হার্টের জন্য কমপক্ষে ৩টি অভ্যাস রপ্ত করুন

৯. সুষম খাবার খান

১০. নিয়মিত ব্যায়াম করুন

১১. ধূমপান বর্জন করুন

মানব সমাজকে ভাবতে হবে কীভাবে তারা বসবাস করবে। ভালো অভ্যাস গুলোকে লালন করবে এবং তার চর্চা করবে, যার মাধ্যমে সে সুস্থ এবং সতেজ হার্ট নিয়ে দীর্ঘদিন বেঁচে থাকতে পারে। সমাজের বিভিন্ন স্তরে যেমন পরিবার থেকে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র বা বিভিন্ন সামাজিক গোষ্ঠী থেকে ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান সবারই এক্ষেত্রে ভূমিকা রাখার সুযোগ রয়েছে। সেজন্য এবারে বিশ্ব হার্ট দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয়- 'সুস্থ হার্টের জন্য চাই সমন্বিত উদ্যোগ।' যে শ্লোগানের মাধ্যমে সুন্দর ভবিষ্যৎ তথা আপামর জনগোষ্ঠিকে সুস্থ হার্টের জন্য সহায়ক সমাজ তৈরিতে উদ্বুদ্ধ করবে।

সুস্থ পরিবার

এটা প্রমাণিত যে পরিবার এবং বন্ধুদের সহযোগিতায় সাফল্য লাভ করা সহজতর। যে ব্যক্তি তার পরিবারে সুস্থ জীবনধারা প্রতিষ্ঠা করতে পারে তার সন্তানেরা তাদের জীবনে সেই অভ্যাসগুলো চর্চা করে। যে পরিবারে সবাই পুষ্টিকর খাবার খায়, ধূমপানমুক্ত পরিবেশে বাস করে এবং যারা শারীরিকভাবে কর্মঠ তারা হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকিমুক্ত থাকে।

নিম্নে প্রদত্ত কিছু সহজ পদ্ধতি যা গ্রহণ করলে আপনি এবং আপনার পরিবারও হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি থেকে মুক্ত থাকতে পারবেন।

পরিবর্তিত পদক্ষেপগুলো আজই গ্রহণ করুন:

১. সবাইকে সুষম খাবার খেতে উৎসাহিত করুন।

যেমন: সিদ্ধ বা গ্রিল করা চর্বিহীন মাংস, মাছ, সবুজ-শাকসবজি, ফল-মূল এবং কম চর্বিজাত খাদ্য।

২. প্রতিদিন কমপক্ষে ৫ বার শাকসবজি ও ফল পরিবেশন করুন।

৩. কোমল পানীয়ের পরিবর্তে পানি, কম চর্বিযুক্ত দুধ অথবা চিনি ছাড়া তাজা ফলের রস পরিবেশন করুন।

৪. বাচ্চাদের স্কুল টিফিনে তাজা ফল যা শাকসজি সরবরাহ করুন।

৫. আপনার সন্তানের বন্ধুদের পিতা-মাতাদেরকেও এইরূপ বোঝাতে হবে।

৬. খাবারের ব্যাপারে তাদের শিক্ষকের সমর্থন আদায় করতে হবে।

৭. খাবার তৈরিতে অতিরিক্ত লবণ পরিহার নিশ্চিত করতে হবে।

৮. খোলামেলা জায়গায় বা ঘরের বাইরে পারিবারিক কার্যক্রম বেশি রাখার পরিকল্পনা গ্রহণ করুন। দিনের কর্মসূচিতে নিয়মিত ৩০ মিনিট শারীরিক ব্যায়াম যোগ করুন এবং শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস করুন। লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।

৯. আপনার ঘরকে ধূমপানমুক্ত রাখুন এবং আপনার সন্তান যাতে অন্য কোথাও ধূমপান না করে বা তামাকজাত দ্রব্য সেবন না করে তা নিশ্চিত করতে চেষ্টা করুন।

১০. টেলিভিশন এবং কম্পিউটারের পর্দায় তাকিয়ে থাকার সময়কে সীমিত করুন। যতবেশি সম্ভব টেলিভিশন ও কম্পিউটার বন্ধ রাখার চেষ্টা করুন যাতে আপনার সন্তানেরা অবসর সময়কে খেলাধূলা বা শারীরিক পরিশ্রমের মাঝে নিয়োজিত রাখতে পারে। সম্ভব হলে আপনার সন্তানের সাথে পায়ে হেঁটে অথবা সাইকেল চেপে স্কুলে যান।

১১. পরিবারের সদস্য হিসেবে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়ার উদাহরণ সৃষ্টি করুন। শারীরিকভাবে কর্মঠ ও ধূমপানমুক্ত হউন।

১২. যদি আপনি মনে করেন যে আপনার পরিবারের কেউ হৃদরোগের ঝুঁকিতে আছেন তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

সুস্থ সমাজ

কিন্ডারগার্টেন, স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়:

ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্যসম্মত খাবার প্রদান, তাদের শরীরচর্চা কার্যক্রম বৃদ্ধির জন্য বড় খেলার মাঠ ও খেলাধূলার সরঞ্জাম ও সুযোগ-সুবিধা বৃদ্ধির জন্য অধ্যক্ষকে বলুন।

কর্মস্থল:

অফিস বা কর্মক্ষেত্রে কর্মচারীদেরকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সরবরাহ করতে এবং শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করুন। কর্মচারীদেরকে খেলাধূলা ও শরীর চর্চা তথা ফিটনেস কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে আর্থিকভাবে সহযোগিতা করুন। কর্মক্ষেত্রকে ধূমপানমুক্ত এলাকা ঘোষণা করুন এবং তা বাস্তবায়নে কর্মচারীদের বাধ্য করুন।

দোকান, হোটেল-রেস্তোরা:

ধূমপানমুক্ত পরিবেশ সৃষ্টিতে এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নির্বাচনে বন্ধুদের দল

গঠন করুন । ভালো খাবারগুলো চিহ্নিত করুন ।

হাসপাতাল:

হাসপাতালে শুধুমাত্র স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সরবরাহ করতে বা বিক্রি করতে বলুন এবং হাসপাতালকে ধূমপানমুক্ত করতে প্রভাবিত করুন ।

স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা:

কত বেশিকে খুব বেশি বলবেন? কোন খাবারগুলো অস্বাস্থ্যকর তা সবসময় স্পষ্ট করে বলা যায় না । কোনো কোনো খাবারে অত্যধিক পরিমাণে চিনি, চর্বি বা লবন থাকতে পারে । এই সকল খাবার হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে । যেমন: ১ ক্যান কোমল পানীয়তে ৭ চামচ চিনি থাকে । একটা বড় ফাস্ট ফুড মিল-এ (ডাবল চিজ বারগার, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, কোমল পানীয় মিষ্টান্ন) থাকে ৯২০০ কিলোজুল (২২০০ কিলো ক্যালরি) । এখানে উলেখ্য যে প্রতিমাইল ম্যারাথন দৌড়ে খরচ হয় ৩৫০ কিলোজুল (৮৫ কিলো ক্যালরি) ।

সকলে মিলে কর্মঠ হউন:

বন্ধুদের সাথে মিলে বা দলবদ্ধভাবে শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করা অধিকতর আনন্দদায়ক ও আগ্রহ উদ্দীপক । একা একা যাবার চেয়ে কারো সাথে হাঁটতে যাওয়ার কথা দিলে তা বাতিল করা কঠিনতর । ৩০ মিনিট হাঁটলে দেখা গেছে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে শতকরা ১৮ ভাগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে শতকরা ১২ ভাগ ।

ধূমপান বন্ধ করতে নেতৃত্বের ভূমিকা পালন করুন:

ধূমপান ও তামাকজাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার হৃদরোগের অন্যতম ঝুঁকির কারণ । যাকে আমাদের বর্জন করতে হবে । সারাবিশ্বে হৃদরোগের এক-পঞ্চমাংশের জন্য দায়ী তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার ধূমপান ত্যাগ করা আপনার জন্য সহজতর হবে যদি আপনার পরিবার, বন্ধু ও সমাজ আপনাকে সহযোগিতা করে । ধূমপান ত্যাগ করার ১ বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেক কমে যায় । নিজে ধূমপান বন্ধ করুন এবং অন্যকে ধূমপান বন্ধ করতে সহযোগিতা করুন ।

Heart Care Foundation Comilla Bangladesh

WORLD HEART FEDERATION

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৮ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

আপনার ঝুঁকিগুলো জানুন

হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বর্তমান বিশ্বে মৃত্যুর এক নম্বর কারণ । প্রতি বছর প্রায় ১ কোটি ৭৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এ রোগে । আমরা অনেকে জানি না যে আমাদের জীবনধারা এবং পরম্পরা আমাদেরকে মারাত্মক ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দিতে পারে । কিছু কিছু রিস্ক ফ্যাক্টও যেগুলো হার্ট এ্যাটাক কিংবা স্ট্রোকের জন্য দায়ী । তাদেরকে নিয়ন্ত্রন করা সম্ভব । যেমন ঃ উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, ধূমপান ইত্যাদি । আমার কিছু রিস্ক ফ্যাক্টরকে কোনভাবেই পরিবর্তন করা সম্ভব নয় । যেমন: মানুষের বয়স লিঙ্গ এবং পারিবারিক ইতিহাস ।

আপনার উপরোক্ত রিস্কফ্যাক্টরগুলোর যে কোন একটি বা যুক্তভাবে উপস্থিতি আপনাকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের মারাত্মক হুমকির সম্মুখীন করতে পারে। এজন্য বিশ্ব হার্ট দিবস- ২০০৮ হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সামগ্রিক ঝুঁকি নিরুপণ করে তা নিয়ন্ত্রণে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণে আপনাকে সহায়তা করাকেই সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিচ্ছে।

হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি সম্পর্কে জানুন- সুস্থ জীবনের জন্য সতেজ হার্টের অধিকারী হউন।

পরিবর্তন যোগ্য রিস্ক ফ্যাক্টর (যা নিয়ন্ত্রণ সম্ভব)

উচ্চ রক্তচাপ:

স্ট্রোকের এক নম্বর ঝুঁকির কারণ এবং সকল হৃদরোগ ও স্ট্রোকের শতকরা প্রায় ৫০ ভাগের জন্য দায়ী হচ্ছে উচ্চ রক্তচাপ।

রক্তে কোলেস্টেরলের উচ্চমাত্রা:

বিশ্বব্যাপী সংঘটিত হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের এক তৃতীয়াংশের জন্য দায়ী রক্তে উচ্চমাত্রায় কোলেস্টরেল। কোলেস্টেরলের মধ্যে কিছু আছে ভালো কোলেস্টরেল (এইচডিএল) এবং কিছু খারাপ কোলেস্টরেল (এলডিএল)। আপনার রক্তে প্রবাহমান উচ্চমাত্রায় ট্রাইগ্লিসারাইড হৃদরোগ সংগঠনে ভূমিকা রাখে।

রক্তে উচ্চমাত্রায় গ্লুকোজ:

ডায়াবেটিস রোগীরা যাদের ডায়াবেটিস নাই তাদের তুলনায় ২ গুণ হৃদরোগ এবং স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়ে থাকে।

ধূমপান:

অধূমপায়ীর তুলনায় ধূমপায়ীদের হৃদরোগের সম্ভাবনা দ্বিগুণ।

ওবেসিটি বা স্থুলতা:

অতিরিক্ত ওজন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং রক্তনালী ব্লক হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। বেশি বিএমআই অর্থাৎ যাদের উচ্চতার তুলনায় স্বাভাবিকের ওজন বেশি তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়, যা কিনা কোমরের মাপ অথবা কোমর এবং কয়েকটি দেশের মাপের অনুপাতের মাধ্যমে নিরূপণ করা সম্ভব।

অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম:

হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায় শতকরা ১৫০ ভাগ।

খাদ্য:

অতিরিক্ত লবণ উচ্চরক্তচাপ বাড়ায়। অতিরিক্ত চর্বি রক্তনালীতে রক্ত জমাট বাধঁতে সাহায্য করে। কমমাত্রায় শাকসবজি গ্রহণ করলে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনা শতকরা ২০ ভাগ বেড়ে যায়।

অপরিবর্তনযোগ্য ঝুঁকি সমূহ (যা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব নয়)

বয়স:

৫৫ বছরের পরে প্রতি ১০ বছর অন্তর হৃদরোগের ঝুঁকি দ্বিগুণ বৃদ্ধি পায়।

পারিবারিক ইতিহাস:

আপনার বাবা-মা বা ভাই-বোন ৫৫ (পুরুষ) বা ৬৫ (মহিলা) বছরের পূর্বে হৃদরোগ বা স্ট্রোকে আক্রান্ত হলে আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

লিঙ্গ:

ঋতুবতি মহিলাদের তুলনায় পুরুষদের হৃদরোগের ঝুঁকি বেশি। কিন্তু ঋতু বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর পুরুষ এবং মহিলাদের হৃদরোগের ঝুঁকি সমান। অপরদিকে পুরুষ এবং মহিলাদের স্ট্রোকের ঝুঁকিও সমান।

উচ্চ রক্তচাপ একটি নীরব ঘাতক

সাধারণত এর কোনো লক্ষণ দেখা যায় না, কিন্ত আপনার হার্ট এবং রক্তনালীর মারাত্মক ক্ষতিসাধন করতে পারে। ফলে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বহুলাংশে বেড়ে যায়। স্বাভাবিক রক্তচাপ সম্পন্ন মানুষের তুলনায় উচ্চ রক্তচাপের রোগীদেও ঝুঁকি তিনগুণ বেশী। আপনার উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা তা শুধুমাত্র ডাক্তার অথবা স্বাস্থ্যকর্মীর দ্বারা পরীক্ষা করালেই জানা সম্ভব। যেহেতু উচ্চ রক্তচাপ প্রায়ঃশই উঠানামা করে তাই ঘন ঘন রক্তচাপ পরিমাপ করা জরুরী।

আশার কথা হচ্ছে জীবন ধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে আনা সম্ভব, যেমন- স্বল্পমাত্রায় লবণ গ্রহণ এবং নিয়মিত ব্যায়াম করার পাশাপাশি প্রয়োজনে ঔষধ সেবন।

আপনার ঝুঁকির মাত্রা কমিয়ে আনুন

বেশি করে টাটকা ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়ার অভ্যাস করুন:

প্রতিদিন কমপক্ষে ৫ বার ফলমূল ও শাকসবজি খাবেন।

কায়িক পরিশ্রম করুন:

প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটলে আপনার উচ্চ রক্তচাপ কমে যাবে ।

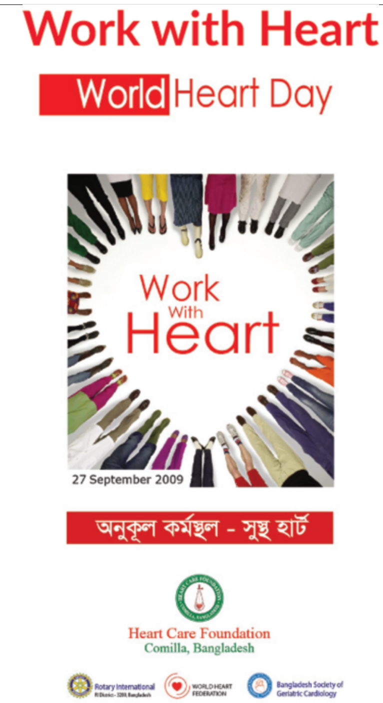
অতিরিক্ত লবণ এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার পরিহার করুন:

প্রতিদিন লবণ গ্রহণের পরিমাণ ৫ গ্রাম বা ১ চা চামচের মধ্যে সীমিত রাখুন ।

ধূমপান পরিহার করুন:

আপনার ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ১ বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে শতকরা ৫০ ভাগ । আর ১৫ বছর পর এ ঝুঁকি কমে হয় অধূমপায়ীদের মতো ।

স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন: ওজন কমানোর পাশাপাশি স্বল্পমাত্রায় লবণ গ্রহণের মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে আনা সম্ভব ।



বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৯ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়
অনুকূল কর্মস্থল, সুস্থ হার্ট

হার্ট নিয়ে কাজ করার ৪টি যুক্তিসঙ্গত কারণ

যখন এটা ভাবি যে, সারাদিন আমরা যা করি, তার সবই আমাদের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে, যেমন: আমরা যা খাই, যতটুকু শারীরিক পরিশ্রম করি এবং যে পরিমাণ ধূমপান বা তামাক জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করি, তখন এটা ভাবতে বাধ্য হই যে, কর্মস্থলই আমাদের এইসব আচরণ বা অভ্যাসগুলোকে দারুণভাবে প্রভাবিত করে ।

১. জীবন বাঁচান:

হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের মতো দীর্ঘস্থায়ী রোগে যারা মৃত্যুবরণ করেন তাদের শতকরা ৫০ জনই কর্মক্ষম বয়সেই অর্থাৎ ১৫ থেকে ৬৯ বয়সের মধ্যে মারা যায় । যদিও এ রোগের অনেকগুলো কারণ যেমন : ধূমপান, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস এবং অলসতা আমরা ইচ্ছা বা চেষ্টা করলেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারি ।

২. শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি করুন: শ্রমিক কর্মচারী যারা কায়িক পরিশ্রমের সাথে যুক্ত থাকে তারা তাদের কাজ থেকে বেশি আনন্দ নিতে পারে, ঐ কাজের প্রতি আরও বেশি মনোযোগী ও সতর্ক হতে পারে, সহকর্মীদের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে। কায়িক শ্রম - এন্ডরফিন নিঃসরণে প্রণোদনা দেয়, যা কিনা প্রকৃতিগত স্বাভাবিক মেজাজকে চাঙ্গা করে। যা কাজ শেষে বিশ্রামের সময় আপনাকে দেয় প্রচুর উদ্দীপনা। জীবনের উত্থানপতনে সক্রিয় থেকে শরীর ও মনকে শিথিল করে এবং দুঃশ্চিন্তা প্রশমনে সাহায্য করে।

৩. সামাজিক সুবিধাগুলো উপভোগ করুন:

ক্লাব বা বিনোদন কেন্দ্রে সহকর্মীদের সাথে একসাথে দলবদ্ধভাবে কাজ করা অনেকের জন্য আনন্দের বিষয়। বিশেষ করে নিয়মিত যাদের সাথে চলাফেরা হয় তাদের বাইরে যারা আছে তাদের সাথে দেখা সাক্ষাৎ হওয়া এবং বন্ধুত্বের পরিধিটা প্রসারিত হওয়া সত্যি আনন্দের যা আপনাকে সুস্থ রাখবে, করে তুলবে আরও আত্মবিশ্বাসী এবং জীবনের উপর আপনার নিয়ন্ত্রণ বাড়াবে।

৪. অর্থনৈতিক প্রসঙ্গ:

একটি সুস্থ কর্মশক্তি ব্যবসায়িক সাফল্যের মূল চাবিকাঠি, এমনকি অর্থনৈতিক মন্দার সময়েও। এর থেকে যে সুবিধাগুলো আপনি পেতে পারেন:

- উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করে।
- অনুপস্থিতির হার কমায় শতকরা প্রায় ২০ ভাগ।
- মালিক এবং কর্মচারী উভয়ের জন্যই স্বাস্থ্যখাতের ব্যয় কমায়।
- কর্মক্ষেত্রে জখম হ্রাস প্রায়।
- সংস্থার ভালো ভাবমূর্তি গড়ে তোলে।
- মনোবল ও আনুগত্য বৃদ্ধি করে।
- কমর্চারী সংরক্ষণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে উৎসাহিত করা এবং কর্মস্থল বা তার আশেপাশে ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহারকে নিরুৎসাহিত করা খুব সহজ এবং স্বল্পব্যয়ে সম্ভব।

অধিকাংশ মানুষই তাদের জেগে থাকার অর্ধেকেরও বেশি সময় কাজ করে কাটায়। যে কর্মস্থল মানুষের সুস্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক অভ্যাসগুলোকে পরিচর্যা করে বা বিভিন্ন কারণে উৎসাহিত করে সেই পরিবেশ আপনাকে অনেক রোগের

ঝুঁকি থেকে মুক্ত রাখতে সাহায্য করবে - তার মধ্যে হৃদরোগ এবং স্ট্রোক অন্যতম যা কিনা বিশ্বব্যাপী মৃত্যুর এক নম্বর কারণ।

সে কারণে 'বিশ্ব হার্ট দিবস ২০০৯' ডাক দিয়েছে সকলকে হার্ট নিয়ে কাজ করার জন্য অর্থাৎ 'Work With Heart'। বিশ্ব হার্ট দিবসের এ শ্লোগানে উদ্বুদ্ধ হয়ে আপনার জীবনধারায় সামান্য কতগুলো পরিবর্তনই একত্রে মিলে হয়তোবা সুন্দর স্বাস্থ্য এবং অধিক উৎপাদনশীলতার পক্ষে গড়ে দিবে বিরাট পার্থক্য।

অধিকাংশ ব্যবসায়ী বা মিল মালিকরাই তাদের মূল বাণিজ্যিক সাফল্যের স্বার্থে শ্রমিক কর্মচারীদের নিরোগ স্বাস্থ্যের বিষয়কে গুরুত্ব দিয়ে থাকেন এবং তাদের কর্পোরেট এজেন্ডায়ও স্বাস্থ্য সেবার বিষয়কে অন্তর্ভুক্ত করে থাকেন। এক্ষেত্রে বড় বড় কোম্পানিগুলো তাদের কর্মচারীদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা কর্মসূচি গ্রহণ করে থাকে। কিন্তু ছোট ছোট কোম্পানিগুলোরও তাদের প্রতিষ্ঠানগুলোতে অথবা যেখানে নিজেরাই নিজেদের গড়া প্রতিষ্ঠানে কাজ করছে সেখানে তাদের প্রত্যেককেই এ ব্যাপারে উদ্যোগী হতে হবে।

স্বাস্থ্যকর কর্মস্থলের লক্ষ্যে গৃহীত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপসমূহ কী

সারাদিন কায়িক পরিশ্রমের সাথে যুক্ত থাকুন। কর্মস্থলে বিদ্যমান খেলাধূলার গ্রুপের সাথে নিজেকে যুক্ত করুন অথবা ব্যায়ামের ব্যবস্থা না থাকলে তার ব্যবস্থা করুন এবং অন্যান্য সহকর্মী বন্ধুদের এ ব্যাপারে অবহিত ও উৎসাহিত করুন।

মধ্যাহ্ন বিরতিতে কর্মস্থলের চারপাশে হাঁটুন অথবা হালকা ব্যায়াম করুন। আপনার দৈনন্দিন কর্মসূচিতে কায়িক পরিশ্রম অন্তর্ভূক্ত করুন এবং অন্যদেরও তা করতে উৎসাহিত করুন।

নিয়মিত ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রমের সুফলগুলো আপনার সহকর্মী বন্ধুদের অবহিত করুন। যাতে তারা এ সুফলগুলো পেতে পারেন।

যারা প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে শারীরিক পরিশ্রম করতে ইচ্ছুক তাদেরকে সহযোগিতা করুন।

ধূমপানমুক্ত পরিবেশ গড়ে তুলতে সবাইকে উদ্বুদ্ধ করুন।

ক্যান্টিনে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সরবরাহ করুন, এবং আশে-পাশের ক্যাফে বা রেস্টুরেন্টগুলোতে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশনে উদ্বুদ্ধ করুন।

স্বাস্থ্যকর কর্মস্থল বিষয়ক নীতি নির্ধারণের লক্ষ্যে আপনার মানব সম্পদ উন্নয়ন কর্মকর্তার সাথে কথা বলুন।

স্বাস্থ্যকর কর্মস্থল বিষয়ক আপনার নিজস্ব কর্মপরিকল্পনা তৈরি করুন

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করুন: প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচ পরিবেশনা ফলমূল ও শাকসবজি খাবেন। কর্মস্থলে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার মেনু পছন্দ করবেন অথবা ঘরে তৈরি খাবার নিয়ে আসবেন।

কায়িক পরিশ্রম করুন হার্টকে সুস্থ্য রাখুন: প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাঁটলে আপনার উচ্চরক্তচাপ কমে যাবে। যা হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোক প্রতিরোধে সাহায্য করবে সেই সাথে আপনার কাজেও উৎসাহ বাড়বে। লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করবেন এবং কর্ম বিরতিতে কিছুক্ষণ হাঁটার অভ্যাস করবেন। বাস থেকে নির্দিষ্ট গন্তব্যের দুই-এক স্টপেজ আগে নামুন এবং বাকি রাস্তাটুকু হেঁটে আসুন।

অতিরিক্ত লবণ এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার পরিহার করুন:

প্রতিদিন লবণ গ্রহণের পরিমান ৫ গ্রাম বা ১ চা চামচের মধ্যে সীমিত রাখুন। প্রক্রিয়াজাত বা সংরক্ষিত খাবার সম্পর্কে সজাগ থাকুন কারণ এতে লবণের পরিমান বেশি থাকে।

তামাক জাতীয় দ্রব্য ও ধূমপান পরিহার করুন: আপনার ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ১ বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে শতকরা ৫০ ভাগ। আর ১৫ বছর পর এ ঝুঁকি কমে হয় অধূমপায়ীদের মতো।

স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন:

ওজন কমানোর পাশাপাশি স্বল্পমাত্রায় লবণ গ্রহণের মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে আনা সম্ভব। উচ্চ রক্তচাপ স্ট্রোকের একনম্বর ঝুঁকির কারণ এবং শতকরা প্রায় ৫০ ভাগ স্ট্রোক ও হৃদরোগের প্রধান উপাদান হিসেবে বিবেচিত।

আপনার সংখ্যা জানুন:

আপনার ডাক্তারের সহযোগিতায় রক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টেরল এবং সুগারের পরিমাণ জেনে নিন। সাথে সাথে আপনার কোমড় ও নিতম্বের মাপের অনুপাত এবং বিএমআই জেনে রাখুন। আপনি যখন আপনার সামগ্রিক ঝুঁকি সম্পর্কে অবহিত হবেন তখন হৃদস্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করতে পারবেন।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১০ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়
আমি হৃদয় দিয়ে কাজ করি

অস্বাস্থ্যকর কর্মপরিবেশ অধিক উৎপাদনশীলতার প্রধান অন্তরায়

আমরা অনেকেই আমাদের জেগে থাকার অর্ধেকেরও বেশি সময় কর্মে ব্যয় করি সুতরাং হৃদস্বাস্থের উপযোগী আচরণের আদর্শ স্থান হলো কর্মস্থল। আপনার কর্মস্থলকে অধিকতর স্বাস্থ্যসম্মত করার জন্য কী কী উপায় গ্রহণ করা যেতে পারে সে সর্ম্পকে নিম্নে কয়েকটি ধারণা দেয়া হল :

ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশ নিশ্চিত করুন:

ধূমপান নিষিদ্ধ করার দাবি জানিয়ে আপনার কর্মস্থলকে ১০০% ধোয়ামুক্ত করুন। ধূমপান বর্জন কর্মসূচিকে সমর্থন করুন এবং ধূমপান বর্জনকারীদের সহযোগিতা দিতে আপনার নিয়োগদাতাকে উৎসাহিত করুন।

কর্মস্থলে ব্যায়াম চালু করুন:

আপনার কাজের তালিকায় কায়িক শ্রম সংযোজন করুন - সম্ভব হলে কর্মস্থলে বাহন হিসাবে সাইকেল ব্যবহার, লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার এবং লাঞ্চ বিরতিতে একটু হাঁটার অভ্যাস করুন এবং অন্যকেও এ কাজে উৎসাহিত করুন ।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নির্বাচন করুন:

আপনার কর্মস্থলের ক্যান্টিনে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সরবরাহ করতে বলুন অথবা নিকটবর্তী এমন কোনো ক্যাফে খোঁজ করুন যেখানে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশন করা হয় ।

দুশ্চিন্তামুক্ত মুহূর্তগুলোকে উৎসাহিত করুন:

যদিও দুশ্চিন্তাকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের প্রত্যক্ষ ঝুঁকি হিসাবে দেখানো হয়নি তবুও এটা ধূমপান, মদ্যপান এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত যা প্রকৃতপক্ষে হৃদরোগের ঝুঁকি বহন ।

অথবা আপনাদেরকে স্বাস্থ্যকর কর্ম পরিবেশ গঠনে পরামর্শ এবং উদ্যোগী করে তুলতে পারে এমন একটি ডবষষহবংং ঈড়সসরঃঃবব বা কল্যান কমিটি গঠন করেও শুরু করতে পারেন ।

প্রথম বিশ্ব হার্ট দিবস অর্থাৎ ২০০০ সনের সেপ্টেম্বর মাস থেকে শুরু করে বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন এবং তার সদস্যবৃন্দ এ বছর সারা পৃথিবীতে উদযাপন করছে হৃদ-স্বাস্থ্যের অগ্রগতির দশ বছর ।

এক দশক ধরে আমরা দেখেছি চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রগতি এবং সরকারী নীতির পরিবর্তন বিশ্বব্যাপী কোটি কোটি মানুষের জীবনে ধনাত্মকভাবে প্রভাব ফেলেছে । তবুও হৃদরোগ এবং স্ট্রোক -এর কারনে প্রতিবছর সারা পৃথিবীতে ১৭.১ মিলিয়ন মানুষের মৃত্যু হচ্ছে যার শতকরা ৮২ ভাগই ঘটছে নিম্ন এবং মধ্য আয়ের দেশগুলোতে ফলে তাদের উপর বাড়ছে বোঝা ।

এরকম পরিস্থিতিতে বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন সকল দেশের সরকার, স্বাস্থ্য-সেবার সাথে সম্পর্কিত পেশাজীবিবৃন্দ, চাকুরিদাতা তথা প্রত্যেকটি মানুষের কাছে এই বোঝা কমানোর আহবান জানাচ্ছে এবং সেই সাথে সারা পৃথিবীর মানুষকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোক প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে অধিকতর দীর্ঘ ও সুস্থ জীবনের নিশ্চয়তা দিচ্ছে ।

আমরা বিশ্বাস করি, প্রত্যাশিত পরিবর্তনের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য এবং সহজ কর্মপন্থার উপর বিশেষ নজর দেয়া । যে কারণে এ

বছর বিশ্ব হার্ট দিবসে আমাদের মূল লক্ষ্য- কর্মস্থল । আপনার কর্ম পরিবেশ যাই হোক না কেন আমাদের আহবান আপনার হৃদস্বাস্থের দায়িত্ব আপনি নিজে নিন এবং বলুন - I Work with Heart.

বিগত দশকে অনেক ব্যবসা প্রতিষ্ঠান কর্মচারীদের স্বাস্থ্যের গুরুত্ব স্বীকার করেছে এবং তাদের আয়ত্তাধীন কর্মচারীদের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনে প্রতিশ্রুতি দিয়েছে । তবে যাই হোক না কেন শুধু চাকুরিদাতাদের নীতি ও আচরণ পরিবর্তনের জন্য উৎসাহিত করলেই চলবে না, কর্মস্থলে স্বাস্থ্য উন্নয়নে প্রত্যেকেরই ভূমিকা রাখার সুযোগ রয়েছে ।

আপনার হার্ট হেলথ তথা হৃদস্বাস্থের নিয়ন্ত্রণ কঠিন কিছু নয় । আপনি নিজেই আপনার স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নিতে পারেন, বন্ধুদের সাথে ভাবনার আদান প্রদান করতে পারেন এবং আপনার কর্ম পরিবেশ উন্নয়নের প্রচেষ্টা চালাতে পারেন । আপনাকে সাহয্য করার জন্য এ বছরের বিশ্ব হার্ট দিবসে আমরা দশটি সাধারণ পন্থা চিহ্নিত করেছি । আমরা আপনাকে এর মধ্য থেকে একটি করে শুরু করার জন্য আহ্বান জানাচ্ছি ।

কীভাবে আধিকতর সুস্থ জীবন যাপন করতে পারবেন:

স্বাস্থ্য সম্মত খাবার খাওয়া নিশ্চিত করুন:

প্রতিদিন কমপক্ষে ৫ বার ফল ও শাক-সবজি খাবেন এবং সম্পৃক্ত চর্বি এড়িয়ে চলবেন । প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সচেতন হবেন কারণ এগুলো অতি মাত্রায় লবন দিয়ে তৈরি করা হয়ে থাকে ।

কায়িক পরিশ্রম করুন এবং আপনার হার্ট স্বাস্থ্যের নিয়ন্ত্রন গ্রহন করুন: শুধুমাত্র ৩০ মিনিটের কায়িক শ্রম আপনাকে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে ।

তামাককে না বলুন:

তাহলেই আপনার করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেকে কমে আসবে এবং এক বছরের মধ্যে তা স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসবে ।

স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন:

ওজন কমানোর পাশাপাশি লবণ কম খেলে রক্তচাপ কমে আসবে । উচ্চ রক্তচাপ হলো স্ট্রোক -এর এক নম্বর কারণ । আর সকল হৃদরোগ এবং স্ট্রোক -এর প্রায় অর্ধেকের জন্যই দায়ী এই উচ্চ রক্তচাপ ।

আপনার সংখ্যাগুলো জানুন:

একজন চিকিৎসকের নিকট গিয়ে আপনার রক্তচাপ, কোলেস্টোরল এবং গ্লুকোজ-এর মাত্রা, কোমর ও নিতম্বের মাপের অনুপাত এবং বি.এম.আই পরিমাপ করে জেনে নিন। একবার আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে জানতে পারলে আপনার হার্টের স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য বিশেষ কর্ম পরিকল্পনা নিতে পারবেন।

এলকোহল গ্রহণ সীমিত রাখুন:

অতিরিক্ত এলকোহল গ্রহনের ফলে আপনার রক্ত চাপ বেড়ে যেতে পারে এবং আপনার ওজন বাড়াতে পারে। কাজেই এলকোহল গ্রহণের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

আমরা অনেকেই আমাদের জেগে থাকার অর্ধেকেরও বেশি সময় কর্মে ব্যয় করি সুতরাং হৃদস্বাস্থের উপযোগী আচরণের আদর্শ স্থান হলো কর্মস্থল। আপনার কর্মস্থলকে অধিকতর স্বাস্থ্যসম্মত করার জন্য কী কী উপায় গ্রহণ করা যেতে পারে সে সম্পর্কে নিম্নে কয়েকটি ধারণা দেয়া হলো:

ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশ নিশ্চিত করুন:

ধূমপান নিষেদ্ধের দাবি জানিয়ে আপনার কর্মস্থলকে ১০০% ধোয়ামুক্ত করুন। ধূমপান বর্জন কর্মসূচিকে সমর্থন করুন এবং ধূমপান বর্জনকারীদের সহযোগিতা দিতে আপনার নিয়োগদাতাকে উৎসাহিত করুন।

কর্মস্থলে ব্যায়াম চালু করুন:

আপনার কাজের তালিকায় কায়িক শ্রম সংযোজন করুন। সম্ভব হলে কর্মস্থলে বাহন হিসাবে সাইকেল ব্যবহার, লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার এবং লাঞ্চ বিরতিতে একটু হাঁটার অভ্যাস করুন এবং অন্যকেও এ কাজে উৎসাহিত করুন।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নির্বাচন করুন:

আপনার কর্মস্থলের ক্যান্টিনে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সরবরাহ করতে বলুন অথবা নিকটবর্তী এমন কোনো ক্যাফে খোঁজ করুন যেখানে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশন করা হয়।

দুশ্চিন্তামুক্ত মুহূর্তগুলোকে উৎসাহিত করুন: যদিও দুশ্চিন্তাকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের প্রত্যক্ষ ঝুঁকি হিসাবে দেখানো হয়নি তবুও এটা ধূমপান, মদ্যপান এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত যা প্রকৃতপক্ষে হৃদরোগের ঝুঁকি বহন করে।

অথবা আপনাদেরকে স্বাস্থ্যকর কর্ম পরিবেশ গঠনে পরামর্শ এবং উদ্যোগী

করে তুলতে পারে এমন একটি Wellness Committee গঠন করেও শুরুকরতে পারেন।

১। কর্মস্থল থেকে একটু দূরে গিয়ে লাঞ্চ খেতে সময় নিন এবং এতে কিছু মুক্ত বায়ু সেবন করতে পারবেন।

২। দিনে কাজের সময় নিয়মিত বিরতি নিন দিনে অন্তত দুইবার ৫ মিনিট করে হাত পা নাড়াচড়া করা অথবা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।

৩। হেঁটে কর্মস্থলে যাওয়া বা সাইকেলে করে কর্মস্থলে যাওয়া দিবস -এর সূচনা করতে পারেন। এর মাধ্যমে সহকর্মীদের মধ্যে প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে। কর্মঠ হওয়ার জন্য প্রতিযোগিতা অবশ্যই ভালো ফল আনয়ন করবে।

৪। যদি আপনার কর্মস্থলে লিফট থাকে তবে সেপ্টেম্বর মাসে সিঁড়ি বেয়ে চলার ক্যাম্পেইন গ্রহণ করুন অথবা কর্মচারীদেরকে বিরতির সময় হাঁটতে উৎসাহিত করুন।

৫। আপনার নিয়োগ দাতাকে হার্ট স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং ধূমপান থেকে বিরত থাকতে বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণে উৎসাহিত করুন।

এখন কেন কাজ করবেন:

১। প্রতি বছর হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের কারনে ১৭.১ মিলিয়ন লোক মারা যায়।

২। স্বাস্থ্য সম্মত খাবার, নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম এবং ধূমপান বর্জনের মাধ্যমে কম পক্ষে ৮০% অকাল মৃত্যু প্রতিরোধ করা সম্ভব।

৩। হৃদরোগ ও স্ট্রোকসহ বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদি রোগে মারা যাওয়াদের প্রায় অর্ধেকেই তাদের জীবনের সবচেয়ে উৎপাদনশীল সময় - ১৫ থেকে ৬৯ বছরের মধ্যে মারা যায়।

৪। স্বাস্থ্যকর কর্মস্থল একটি ব্যবসার স্বাস্থ্য ভালো রাখতে বিভিন্নভাবে অবদান রাখতে পারে, এমনকি অর্থনৈতিক মন্দার সময়েও।

উপতারিতাগুলো হলো:

১। বর্ধিত উৎপাদনশীলতা।

২। অনুপস্থিতির হার কমে যাওয়া - যা ২০% এরও কম দিন নষ্ট হওয়া।

৩। নিয়োগ দাতা ও কর্মচারী উভয়ের জন্য অপেক্ষাকৃত কম চিকিৎসা ব্যয়।

৪। কর্মক্ষেত্রে অপেক্ষাকৃত কম চিকিৎসা ব্যয়।

৫। কর্মক্ষেত্রে আঘাত বা আহত হওয়ার হার কমা।

৬। নৈতিক এবং বিশ্বস্ততা বেড়ে যাওয়া।

৭ । কর্মচারী ধারণ ক্ষমতা বৃদ্ধি ।

তারপর কী

২০১০ সনের ২৬ সেপ্টেম্বর রবিবার বিশ্ব হার্ট দিবস উদযাপিত হচ্ছে। কর্মসূচির মধ্যে থাকবে সারা বিশ্বের হৃদরোগ সংক্রান্ত দশ বছরের রিপোর্ট কার্ড প্রকাশ। তাতে সহযোগিতায় থাকবে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থ্যা এবং বিশ্ব অর্থনৈতিক ফোরাম এবং বিভিন্ন সুন্দর হৃদস্বাস্থ্য উপযোগী পেশার একটি তুলনা মূলক জরিপ। বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন এর সদস্য এবং অংশীদারদের দ্বারা সংগঠিত জাতীয় কার্যবলীর মাধ্যে আরও থাকবে জনসাধারণের মতামত প্রকাশ, হাঁটা, দৌড়ানো, কনসার্ট খেলাধূলা এবং আরও অনেক কিছু ।

নিজেকে আরও নিয়োজিত করতে, আরও অনুসন্ধান করতে অথবা আমাদেরকে আপনার স্বাস্থ্যকর কর্মস্থলের অভিজ্ঞতাসমূহ বলতে ভিজিট করুন. www.worldheartday.org

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১১ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

সারা বিশ্ব একটি বাড়ি, রোগ মুক্ত হৃদয় গড়ি

হৃদরোগ এবং স্ট্রোক- এর কারণে প্রতিবছর সারা পৃথিবীতে ১৭.১ মিলিয়ন মানুষের মৃত্যু হচ্ছে যার শতকরা ৮২ ভাগই ঘটছে নিম্ন এবং মধ্য আয়ের দেশগুলোতে, ফলে তাদের উপর বাড়ছে বোঝা। এই বিপুল সংখ্যক মানুষের মৃত্যু সত্যিই দুঃখজনক, কিন্তু সুখের বিষয় এই যে, সামান্য কিছু পদক্ষেপ যেমন- স্বাস্থ্য সম্মত খাবার খাওয়া, নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম করা এবং ধূমপান বর্জনের মাধ্যমেই অধিকাংশ মৃত্যু রোধ করা সম্ভব ।

সে কারণেই বিশ্ব নেতৃবৃন্দ হৃদরোগের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের বিষয়টিকে অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী সংক্রামক রোগ যেমন- ক্যান্সার, শ্বাসনালীর রোগ এবং ডায়াবেটিস এর সাথে সর্বাধিক গুরুত্ব দিয়েছেন এবং প্রথমবারের মতো দীর্ঘ মেয়াদী সংক্রামক রোগ সম্পর্কিত জাতিসংঘের উচ্চ পর্যায়ের বৈঠক অনুষ্ঠিত

হতে যাচ্ছে সেপ্টেম্বরে।

যদিও এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে হৃদরোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করার দায়িত্ব শুধু নীতি নির্ধারক বা বিশ্ব নেতৃবৃন্দের উপরই বর্তায় না, বিশ্বের প্রতিটি ব্যাক্তিই হৃদরোগের ঝুঁকির কারণগুলো জেনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে তাদের নিজেদের এবং পরিবারের অন্যদের হৃদরোগ ও স্ট্রোকের বোঝা কমাতে পারে।

প্রত্যেকের ব্যাক্তি জীবন এবং পারিবারিক কর্মকান্ডের কেন্দ্রবিন্দু হচ্ছে গৃহ। এখান থেকে হৃদস্বাস্থ্য উন্নয়নের প্রথম পদক্ষেপ শুরু করা শ্রেয়। সে কারণে বিশ্ব হার্ট দিবসের জন্য ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন ও তার সদস্যদের গৃহীত কার্যক্রমের মূল কেন্দ্রও ঘর। সামান্য কিছু গৃহস্থালী স্বভাব আত্মস্থ করার মাধ্যমে সারা বিশ্বের মানুষ হৃদরোগ ও স্ট্রোক প্রতিরোধ কিংবা নিয়ন্ত্রণ করে দীর্ঘ, সুস্থ ও কর্মময় জীবনযাপন করতে পারে।

এ বছর বিশ্ব হার্ট দিবস উপলক্ষে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন এবং এর সদস্য সংস্থাগুলো আপনাকে আপনার পরিবারের হৃদস্বাস্থ্যের দায়িত্ব গ্রহণ এবং আপনার ঘরের সকলের হার্টকে সুস্থ রাখার লক্ষ্যে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরামর্শদাতার ভূমিকা পালনের চ্যালেঞ্জ গ্রহণের আহ্বান জানাচ্ছে:

আপনার ঘরে ধুমপান নিষিদ্ধ করুন

১. আপনার নিজের এবং সন্তানদের হার্ট সুস্থ রাখার জন্য আপনার বাড়িতে ধূমপান এবং তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার নিষিদ্ধ করুন।

২. আপনার ঘরে নতুন আইন প্রয়োগ করুন, যেমন- প্রতি একটি সিগারেট খাওয়ার জন্য একজনকে জরিমানা হিসেবে কোনো একটি বিরক্তি কর গৃহস্থালী কাজ করতে হবে।

বাড়িতে সবসময় স্বাস্থ্যকর ফলমূল জমা রাখুন

১. আপনার দিনটি শুরু করুন এক টুকরো ফল দিয়ে অথবা আপনার ঘরে দুপুরের খাবার তৈরি করুন যাতে কর্মক্ষেত্রে অথবা স্কুলে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে পারেন।

২. সন্ধ্যার খাবারে অবশ্যই প্রত্যেকে দুই থেকে তিন বাটি (পরিবেশনা) সবজি গ্রহণ করুন।

কর্মঠ হউন

১. পরিবারের সকলের জন্য টিভি দেখার সময় সারাদিনে সর্বোচ্চ দু'ঘণ্টা নির্দিষ্ট করে দিন।

২. ঘরের বাহিরে বিনোদনের ব্যবস্থ করুন যেমন- সাইক্লিং অথবা বাগানে খেলাধূলা করা ইত্যাদি।

৩. যখনই সম্ভব হয়- আপনার গন্তব্যস্থলে যাওয়ার ক্ষেত্রে গাড়ির পরিবর্তে সাইকেল অথবা হেঁটে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের নিম্নলিখিত লক্ষণসমূহ জানুন। যদি আপনার পরিবারের কারো মধ্যে নিম্ন লিখিত লক্ষণসমূহের অবস্থান টের পান তবে সাবধান।

হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ সমূহ:

বুকের মাঝখানে ব্যথা বা অস্বস্তিভাব:

সাধারণত বুকের ঠিক মাঝখানে ব্যথা বা অস্বস্তিভাব অনুভূত হয়ে কয়েক মিনিট স্থায়ী হয়। এই ব্যথা কমে গিয়ে আবার কিছুক্ষণ পর ফিরে আসে।

শরীরের অন্যান্য অয়শে ব্যথ্যা বা অস্বস্তিভাব:

ব্যথা বা অস্বস্তিভাব অনেক সময় বুকে না হয়ে শুধু বাম বাহু অথবা দুইবাহু, পিঠের দিকে, ঘাড়ে-গলায়, চোঁয়ালে কিংবা পেটের উপরের দিকে অনুভূত হতে পারে।

শ্বাসকষ্ট হওয়া:

কোনো কোনো ক্ষেত্রে হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ শুধুমাত্র শ্বাসকষ্টের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকতে পারে।

অন্যান্য লক্ষণ:

হঠাৎ করে কোনোরকম কারণ ছাড়াই দুর্বল লাগা, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়া বা অস্বাভাবিক ঘাবড়ে যাওয়া, বদহজম, পেটে গ্যাসের মতো ব্যথা অনুভূত হওয়া, শরীর ঠান্ডা হয়ে ঘাম দেয়া, বমির ভাব হওয়া, হঠাৎ করে মাথা হালকাভাব বোধ করা এবং অচেতন হয়ে যাওয়া ইত্যাদি উপসর্গগুলোকেও হার্ট অ্যাটাকের সতর্কীকরণ লক্ষণ হিসাবে ধরা হয়।

স্ট্রোকের লক্ষণ সমূহ:

১। হঠাৎ করে মূখ, হাত এবং পায়ের একপাশ (ডান অথবা বাম পাশ) দুর্বল বা অবশ অবশ লাগা।

২। সহসা কথা বলতে, কোনকিছু চিন্তা করতে অসুবিধা হওয়া এবং

সিদ্ধান্তহীনতা দেখা দেয়া ।

৩ । হঠাৎ করে কোন এক অথবা দুচোখেই দেখতে অসুবিধা হওয়া ।

৪ । হঠাৎ হাঁটতে অসুবিধা, মাথা ঘোরানো বা ভারসাম্যহীনতা অনুভূত হওয়া ।

৫ । পূর্বজ্ঞাত কোন কারণ ছাড়াই প্রচন্ড মাথা ব্যথা হওয়া ।

এখানে উলেখ্য, প্রতিটি ক্ষেত্রেই উপরের সবগুলো লক্ষণ নাও দেখা দিতে পারে । তবে যখনই এ ধরনের কোনো না কোনো লক্ষণ দেখা দিবে সাথে সাথে জরুরী চিকিৎসা সহায়তা'/ এ্যাম্বুলেন্সের জন্য ফোন করুন । যদি সাড়া পেতে দেরি হয় তবে যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে ।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১২ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

সারা বিশ্ব একটি বাড়ি, রোগমুক্ত হৃদয় গড়ি

হৃদরোগ ও স্ট্রোক – মানুষের জীবনকে অকালে হরণ করে । আসলে প্রতি বছর ১ কোটি ৭৩ লাখ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে এবং এটা প্রতিনিয়ত বাড়ছে । আশঙ্কা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এই মৃত্যুর সংখ্যা গিয়ে দাঁড়াবে প্রায় ২ কোটি ৩০ লাখ যা কিনা অস্ট্রেলিয়ার মোট জনসংখ্যার চেয়েও বেশি ।

প্রচলিত ধারণা হলো হৃদরোগ শুধুমাত্র ধনী বয়স্ক পুরুষ মানুষেরই হয়ে থাকে, কিন্তু এর বিপরীতে সত্য হলো – নারীরাও এই রোগের কারণে পুরুষের মতো সমান ক্ষতিগ্রস্ত, যদিও তাদের ঝুঁকিগুলোকে এখনও পর্যন্ত কম গুরুত্ব দিয়ে বিবেচনা করা হয় । আসলে হৃদরোগ নারীদের মৃত্যুর একনম্বর কারণ । প্রতি তিনজনের মধ্যে একজন নারীর মৃত্যু হয় এ রোগে । আরও ভয়াবহ হচ্ছে প্রতি মিনিটে ১ জন এ রোগে মৃত্যুবরণ করে । সুতরাং নারীদের হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা এবং এই ঝুঁকি থেকে নিজেকে এবং পরিবারকে রক্ষা করার জন্য অতিসত্বর কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা জরুরী ।

শিশুরাও সমান ঝুঁকির মধ্যে অবস্থান করছে। প্রতি বছর ১০ লক্ষ শিশু হার্টে জন্মগত ত্রুটি নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। শিশুদের হৃদরোগের ঝুঁকি শুরু হয় জন্মের আগে ভ্রূণের বিকাশের সাথে সাথে এবং এই ঝুঁকি বাড়তে থাকে শৈশবে অস্বাস্থ্যকর খাবার, কায়িক পরিশ্রমের অভাব এবং ধূমপানের কারণে।

শিশুদের হৃদরোগ ও স্ট্রোকের কারণে দ্বিগুণ বোঝা বইতে হয়। তাদের প্রিয়জনের অসুস্থতার কারণে যেমন মানসিক কষ্টে থাকতে হয়, তেমনি হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকির শারীরিক পরিণতির মুখোমুখি হওয়ার আশঙ্কাও থাকে।

আধুনিক সমাজে শিশুরা কম ক্যালরি তথা অতিরিক্ত চর্বি, চিনি ও লবণ যুক্ত খাবারে আসক্ত হচ্ছে অন্যদিকে কম্পিউটার গেমস্রে নেশায় শারীরিক শ্রম বিমুখ হচ্ছে, আবার কোনো কোনো দেশে সিগারেটের বাহারি বিজ্ঞাপনের কারণে শিশুরা ধূমপানে আকৃষ্ট হচ্ছে, পাশাপশি সিগারেটের ধোঁয়ায় পরিবেশ হচ্ছে দূষিত।

ব্যক্তি পর্যায়ে হৃদরোগের এই মহামারীর বিরুদ্ধে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করার প্রকৃষ্ট সময় নির্ধারণের ক্ষেত্রে কিছু কিছু ভুল ধারণা এখনও মানুষের মধ্যে বিদ্যমান। সম্প্রতি একটি বহুজাতিক সার্ভেতে দেখা গেছে, শতকরা ৪৯ ভাগ মানুষই মনে করে ৩০ বছর বা তার পর থেকে মানুষকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বিষয়ে সতর্ক এবং এই রোগের বিরূদ্ধে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা দরকার। অন্যদিকে ২৬ শতাংশ মায়েরা মনে করে তাদের সন্তানদের ২০ বছর বয়সের আগেই প্রতিরোধ কার্যক্রম শুরু করা উচিত। আবার ৪০ বছরের বেশী বয়সী পুরুষদের বিশ্বাস মোটামুটি ৩৭ বছরের পর থেকে হৃদরোগ বিষয়ে সতর্ক হওয়া উচিত।

হৃদরোগের রিস্ক ফ্যাক্টর যেমন অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম, অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, অতিরিক্ত ওজন বা ওবেসিটি, ধূমপান ইত্যাদি নারী পুরুষ এবং শিশু সবার মধ্যে জীবনব্যাপী ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। মায়ের পেটে থাকা অবস্থায় ভ্রূণ বিকাশের সময় মায়ের পুষ্টিহীনতা অথবা বেশি পরিমাণে পুষ্টি গ্রহণ দুটোই ভবিষ্যতে শিশুর হৃদরোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। জন্মের সময় যে সকল শিশুর ওজন ২.৫ কিলোগ্রাম বা তার কম থাকে তাদের পরবর্তীতে করোনারি হার্ট ডিজিজের কারণে অকাল মৃত্যুর সম্ভাবনা দ্বিগুন বেড়ে যায়। গর্ভবর্তী মায়েদের ক্ষেত্রেও হৃদরোগ দ্বিগুণ বোঝা হয়ে আসে প্রথমত গর্ভস্থ শিশুর হার্টকে রক্ষা করার পাশাপাশি নিজেদেরকেও হৃদরোগের করাল গ্রাস থেকে মুক্ত রাখার জন্য তাদের প্রতিনিয়ত লড়াই করতে হয়।

তাই বিশ্ব হার্ট দিবসকে অর্থবহ করতে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন এবং তার সদস্য সংস্থাগুলো আমাদের প্রিয় নারী ও শিশুদের জীবন রক্ষায় কার্যকর পদক্ষেপ নেয়ার জন্য সকলের কাছে আহ্বান জানাচ্ছে। জীবনধারায় খুব সামান্য কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমেই হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো সম্ভব, যেমন : স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ, নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম করা এবং ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্য বর্জন করা।

এটা ঠিক যে, কোনো কিছু বলা যত সহজ, করা ততটা সহজ নয়। তবুও আমরা আশাবাদী যে, নতুন করে এ কাজটি শুরু করতে নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো আপনাকে সাহায্য করবে। শৈশব থেকে শুরু করে সারাজীবন স্বাস্থ্যসম্মত জীবন চর্চার মাধ্যমে হৃদরোগ ও স্ট্রোকের মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব থেকে নিজেদের রক্ষা করার সুযোগ এখন আমাদের সামনে।

এ কাজের জন্য আপনি কি প্রস্তুত?

ভবিষ্যতে হৃদরোগ ও স্ট্রোকের কারণে সৃষ্ট শারীরিক, মানসিক ও অর্থনৈতিক চাপ থেকে শিশুদের হার্টকে রক্ষা করার জন্য কার্যকর পদক্ষেপ নেয়ার এখনই সময়!

কর্মঠ হউন

অলসতা বা অপর্যাপ্ত কায়িক শ্রম শতকরা ৬ ভাগ বৈশ্বিক মৃত্যুর কারণ। শৈশবে স্থুলতা, ডায়াবেটিস এবং অলসতার মতো রিস্ক ফ্যাক্টরগুলো দেখা দিলে - বড় হলে ঐ সকল শিশুদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বহুলাংশে বেড়ে যায়।

দিনে ত্রিশ মিনিট করে সপ্তাহে মাত্র ৫ দিন মাঝারি ধরনের কায়িক পরিশ্রম হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়।

কায়িক পরিশ্রমের জন্য শুধু ব্যায়াম করাটাই আবশ্যিক নয়। অন্যান্য কাজ যেমন : গৃহস্থালি, বাগান পরিচর্যা কিংবা ঘরদুয়ার পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন অভিযানে শিশুদের সম্পৃক্ত করা যেতে পারে।

বাস্তব সম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হবে প্রথম দিনেই ম্যারাথন দৌঁড় শুরু করার পরিবর্তে কাজের গতি ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করে লক্ষ্যে পৌঁছতে হবে।

আপনার এলাকায় কায়িক শ্রম বিষয়ক কার্যক্রম সম্পর্কে খোঁজ নিন। অনেক জায়গায় সাইকেল কিংবা হেঁটে কর্মক্ষেত্রে যেতে হয়। যা কিনা আপনার কাজের ব্যস্ততার মধ্যেও আপনাকে কায়িক শ্রমের মাধ্যমে সুস্থ থাকতে সাহায্য করছে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করুন এখনই

প্রতিনিয়ত মানুষ বেশি করে প্রক্রিয়াজাত খাবারের দিকে ঝুঁকে পড়ছে। এসব খাবারে চিনি, লবণ এবং সম্পৃক্ত চর্বির পরিমাণ বেশি থাকে। এই অস্বাস্থ্যকর খাবারগুলো মানুষের মৃত্যুর জন্য দায়ী ১০টি রিস্ক ফ্যাক্টরের মধ্যে ৪টির সাথেই সরাসরি সম্পর্ক যুক্ত।

হৃদ-স্বাস্থ্যের উপযোগী খাবার সেগুলোই যাতে ফলমূল ও তাজা শাক-সবজির পরিমাণ বেশি থাকে।

আপনার প্রিয় খাবারগুলোকে হঠাৎ করেই বন্ধ করা কঠিন কাজ হতে পারে। সুতরাং মিষ্টি খাবার প্রথম দিনেই সম্পূর্ন নিষিদ্ধ করার পরিবর্তে আম বা মিষ্টি ফল খেতে পারেন।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার শিশুদের কাছে আকর্ষণীয় করতে রঙ-বেরঙের খাবার পছন্দ করা এবং শিশুদের রান্নার সাথে সম্পৃক্ত করুন।

দৈনিক খাবারে ৫ গ্রাম বা তার চেয়ে কম পরিমাণ (১ চা চামচ) লবণ ব্যবহার করুন।

খাবার পরিমাণ সঠিকভাবে নির্ধারণ করুন:

প্রতিবার ছোট প্লেটে খাবার নিন এবং মাংস ও কার্বহাইড্রেট জাতীয় খাবারের পরিবর্তে ফল ও শাকসবজি বেশি পরিমাণে রাখুন।

তামাক এবং ধূমপানকে না বলুন:

প্রতি দু'জন ধূমপায়ীর মধ্যে একজন মৃত্যুবরণ করে ধূমপান জনিত বিভিন্ন রোগে। দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্যি শিশু এবং টিন এজাররা ইদানিং ধূমপানে বেশি বেশি আকৃষ্ট হচ্ছে। ধূমপায়ীদের আশেপাশে অবস্থানের কারণে মৃত্যুবরণ করে বছরে ৬ লাখেরও বেশি অধূমপায়ী, যাদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক শিশুও রয়েছে। এই ধরণের সেকেন্ডহ্যান্ড বা পরোক্ষ ধূমপান নবজাতকের হঠাৎ মৃত্যুর একটি কারণ।

ধূমপান ছেড়ে দেয়ার ১৫ বছর পর হৃদরোগের ঝুঁকি কমে দাঁড়ায় অধূমপায়ীদের মতো। আপনার নিজের এবং সন্তানদের হার্ট সুস্থ রাখার জন্য আপনার বাড়িতে ধূমপান এবং তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ করুন। অর্ধেক শিশু, প্রতিনিয়ত সিগারেটের ধোঁয়ায় শ্বাস নিচ্ছে। শতকরা ১০ ভাগ হৃদরোগের কারণ ধূমপান।

ধূমপান বর্জন এবং সেকেন্ডেহ্যান্ড ধূমপান থেকে মুক্ত থাকতে পারলে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো সম্ভব। আপনার পরিবারের ভবিষ্যত সুরক্ষার জন্য ঘরে ধূমপান নিষিদ্ধ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুরা যাতে সিগারেটের প্রতি আকৃষ্ট না হয়, সেজন্য তাদেরকে ধূমপানের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে অবহিত এবং শিক্ষিত করুন।

ধূমপান ছাড়তে যদি আপনার কষ্ট হয়, তবে আপনি ডাক্তারের পরামর্শ নিন। অথবা আপনার কর্মক্ষেত্রে ধূমপান বর্জন কর্মসূচি গ্রহণে কোম্পানির মালিকের সহায়তা নিন।

আপনার সংখ্যা জানুন

আপনি পৃথিবীর যে প্রান্তেই থাকুন না কেন উপরোক্ত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করলে আপনার এবং আপনার পরিবারের হৃদরোগ ও স্ট্রোকের বোঝা কমাতে পারেন তবে এর জন্য নিয়মিত আপনার হৃদ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা দরকার।

নিয়মিত একজন ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে গিয়ে আপনার রক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টেরল ও গ্লুকোজের পরিমাণ, ওজন এবং বিএমআই পরীক্ষা করুন। আপনি যখন আপনার হৃদরোগের রিস্ক ফ্যাক্টরগুলো জেনে যাবেন, তখন অনায়াসে আপনার হার্টকে সুস্থ রাখার জন্য নির্দিষ্ট কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করতে পারবেন। এই কর্ম পরিকল্পনাটি বাড়িতে চোখের সামনে রাখুন যা আপনাকে আপনার কর্তব্য স্মরণ করিয়ে দেবে। এছাড়া আপনার ডাক্তারও আপনাকে এ বিষয়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ দিতে পারেন।

হৃদরোগ ও স্ট্রোক প্রতিরোধযোগ্য, কিন্তু এই রোগ তরান্বিত হতে পারে কিছু রিস্কফ্যাক্টরের কারণে যেমন – উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে উচ্চমাত্রায় কোলেস্টেরল, অতিরিক্ত শারীরিক ওজন ও স্থুলতা, ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার অথবা ডায়াবেটিসের উপস্থিতি। এসবই অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রতিরোধযোগ্য এবং নিয়ন্ত্রণ করা যায় স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, নিয়মিত কায়িক শ্রম এবং ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্য বর্জনের মাধ্যমে।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১৩ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

সুস্থ হৃদয় গড়তে এসো যাত্রা শুরু করি

হৃদরোগ ও স্ট্রোক – মানুষের জীবনকে অকালে হরণ করে। আসলে প্রতি বছর ১ কোটি ৭৩ লাখ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে এবং এটা প্রতিনিয়ত বাড়ছে। আশংঙ্কা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এই মুত্যুর সংখ্যা গিয়ে দাঁড়াবে প্রায় ২ কোটি ৩০ লাখ।

প্রচলিত ধারণা হলো হৃদরোগ শুধুমাত্র ধনী বয়স্ক পুরুষ মানুষেরই হয়ে থাকে, কিন্তু এর বিপরীতে সত্য হলো – নারীরাও এই রোগের কারণে পুরুষের মতো সমান ক্ষতিগ্রস্থ, যদিও তাদের ঝুঁকিগুলোকে এখনও পর্যন্ত কম গুরুত্ব দিয়ে বিবেচনা করা হয়। আসলে হৃদরোগ নারীদের মৃত্যুর এক নম্বর কারণ। প্রতি তিনজনের মধ্যে একজন নারীর মৃত্যু হয় এ রোগে। আরও ভয়াবহ হচ্ছে প্রতি মিনিটে ১ জন এ রোগে মৃত্যুবরণ করে। সুতরাং নারীদের হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা এবং এই ঝুঁকি থেকে নিজেকে এবং পরিবারকে রক্ষা করার জন্য অতিসত্বর কার্যকর

পদক্ষেপ গ্রহণ করা জরুরী।

শিশুরাও সমান ঝুঁকির মধ্যে অবস্থান করছে। প্রতি বছর ১০ লক্ষ শিশু হার্টে জন্মগত ত্রুটি নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। শিশুদের হৃদরোগের ঝুঁকি শুরু হয় জন্মের আগে ভ্রুণের বিকাশের সাথে সাথে এবং এই ঝুঁকি বাড়তে থাকে শৈশবে অস্বাস্থ্যকর খাবার, কায়িক পরিশ্রমের অভাব এবং ধূমপানের কারণে।

শিশুদের হৃদরোগ ও স্ট্রোকের কারণে দ্বিগুণ বোঝা বইতে হয়। তাদের প্রিয়জনের অসুস্থতার কারণে যেমন মানসিক কষ্টে থাকতে হয়, তেমনি হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকির শারীরিক পরিণতির মুখোমুখি হওয়ার আশংকাও থাকে।

আধুনিক সমাজে শিশুরা বেশি ক্যালরি তথা অতিরিক্ত চর্বি, চিনি ও লবণ যুক্ত খাবারে আসক্ত হচ্ছে অন্যদিকে কম্পিউটার গেমস্রে নেশায় শারীরিক শ্রম বিমুখ হচ্ছে, আবার কোনো কোনো দেশে সিগারেটের বাহারি বিজ্ঞাপনের কারণে শিশুরা ধূমপানে আকৃষ্ট হচ্ছে, পাশাপশি সিগারেটের ধোঁয়ায় পরিবেশ হচ্ছে দূষিত।

ব্যক্তি পর্যায়ে হৃদরোগের এই মহামারীর বিরুদ্ধে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করার প্রকৃষ্ট সময় নির্ধারণের ক্ষেত্রে কিছু কিছু ভুল ধারণা এখনও মানুষের মধ্যে বিদ্যমান। সম্প্রতি একটি বহুজাতিক সার্ভেতে দেখা গেছে, শতকরা ৪৯ ভাগ মানুষই মনে করে ৩০ বছর বা তারপর থেকে মানুষকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোক বিষয়ে সতর্ক এবং এই রোগের বিরুদ্ধে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ করা দরকার। অন্যদিকে ২৬ শতাংশ মায়েরা মনে করে তাদের সন্তানদের ২০ বছর বয়সের আগেই প্রতিরোধ কার্যক্রম শুরু করা উচিত। আবার ৪০ বছরের বেশি বয়সী পুরুষদের বিশ্বাস মোটামুটি ৩৭ বছরের পর থেকে হৃদরোগ বিষয়ে সতর্ক হওয়া উচিত।

হৃদরোগের রিস্ক ফ্যাক্টর যেমন অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম, অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, অতিরিক্ত ওজন বা ওবেসিটি, ধূমপান ইত্যাদি নারী পুরুষ এবং শিশু সবার মধ্যে জীবনব্যাপী ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। মায়ের পেটে থাকা অবস্থায় ভ্রুণ বিকাশের সময় মায়ের পুষ্টি হীনতা অথবা বেশী পরিমাণে পুষ্টি গ্রহণ দুটোই ভবিষ্যতে শিশুর হৃদরোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। জন্মের সময় যে সকল শিশুর ওজন ২.৫ কিলোগ্রাম বা তার কম থাকে তাদের পরবর্তীতে করোনারি হার্ট ডিজিজের কারণে অকাল মৃত্যুর সম্ভাবনা দ্বিগুন বেড়ে যায়। গর্ভবর্তী মায়েদের ক্ষেত্রেও হৃদরোগ দ্বিগুন বোঝা হয়ে আসে প্রথমত গর্ভস্থ শিশুর হার্টকে রক্ষা করার পাশাপাশি নিজেদেরকেও হৃদরোগের করাল গ্রাস থেকে মুক্ত রাখার জন্য তাদের প্রতিনিয়ত লড়াই করতে হয়।

হৃদরোগের রিস্কফ্যাক্টরগুলো জানা থাকলে অনায়াসে হার্টকে সুস্থ রাখার জন্য নির্দিষ্ট কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করা সম্ভব। এছাড়া ডাক্তারও এ বিষয়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ দিতে পারেন। সুতরাং হার্টকে সুস্থ রাখতে নিচের পরামর্শগুলো মেনে চলা দরকার :

নিয়মিত আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করান

উচ্চরক্তচাপ হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের এক নম্বর রিস্ক ফ্যাক্টর । উচ্চ রক্তচাপকে বলা হয় নীরব ঘাতক কারণ সাধারণত এর কোনো লক্ষণ দেখা যায়না এবং অনেকে বুঝতেও পারে না ।

ধূমপানকে না বলুন এবং পরোক্ষ ধূমপান এড়িয়ে চলুন

আপনার ঘরে ধূমপান নিষিদ্ধ করুন। আপনার ছেলে-মেয়েদেরকে পরোক্ষ ধূমপানের প্রভাব থেকে মুক্ত রাখুন । পরোক্ষ ধূমপানের কারণে প্রতি বছর শিশুসহ ৬,০০,০০০ জন অধূমপায়ী মানুষ মারা যায় ।

শিশুদেরকে তামাকের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে শিক্ষা দিন যাতে তারা ধূমপান করতে উৎসাহিত না হয় । আপনার সন্তানের কাছে নিজেকে আদর্শ হিসেবে গড়ে তুলুন । শিশুরা পিতা-মাতাকে অনুসরণ করে। আর কিশোর-কিশোরিরা আপনার সমালোচনা করবে যদি আপনি তাদেরকে যা পরামর্শ দিচ্ছেন, নিজে তা মেনে না চলেন । যদি ধূমপান ত্যাগ করা কঠিন মনে হয় তবে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন । ধূমপান ত্যাগ করার দুই বছরের মধ্যে করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বহুলাংশে কমে যায় আর ১৫ বছরের মধ্যে ঝুঁকি কমে হয় অধূমপায়ীদের মতো ।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন

রক্তে উচ্চমাত্রার গ্লুকোজ ডায়াবেটিসের নির্দেশক । ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীদের মধ্যে শতকরা ৬০ জনের মৃত্যু হয় হৃদরোগের কারণে । সুতরাং যদি ডায়াবেটিস অনির্ণিত বা চিকিৎসাহীন থাকে তবে তা আপনার জন্য হৃদরোগ ও স্ট্রোকের অধিকতর ঝুঁকির কারণ হতে পারে ।

কর্মঠ হউন এবং সন্তানদের শরীর চর্চায় উৎসাহিত করুন

ছেলেমেয়েদের অধিক পরিমাণে শারীরিক কর্মশীলতার সুযোগ দিন কিশোর-কিশোরিরা নিজেদের সিদ্ধান্ত নিজেরা নেওয়ার ক্ষমতা চায় । তাদেরকে বোঝান যে, তারা যা করছে তার চেয়ে শরীরচর্চা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ । তাদের কাজের মধ্যে থাকবে বন্ধুদের সাথে ফুটবল খেলা, নাচ অথবা অন্য ধরণের আনন্দদায়ক কাজ যা তারা সত্যিকার অর্থে উপভোগ করে ।

বন্ধুত্ব কিশোর-কিশোরীদের জীবনে গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা পালন করতে পারে। অতএব, তাদেরকে বন্ধু-বান্ধবদের সাথে সৃজনশীল সামাজিক কর্মকান্ডে সম্পৃক্ত হওয়ার সুযোগ সৃষ্টি করুন । বিভিন্ন সামাজিক আনন্দদায়ক কর্মকান্ডের মাধ্যমে তাদেরকে নিয়মিত ব্যায়াম এবং শরীর চর্চায় উৎসাহিত করুন ।

টেলিভিশন দেখা, কম্পিউটার চালানো ও ভিডিও গেম খেলার সময় সীমিত করুন যাতে তা প্রতিদিন ২ ঘণ্টার বেশি না হয় এবং কর্মশীল বিকল্প ব্যবস্থার সুযোগ সৃষ্টি করুন ।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশ অনুযায়ী ৫-১৭ বছর বয়সের শিশুদের জন্য প্রতিদিন অন্তত ৬০ মিনিট মাঝারি (জোরে হাঁটা, দৌড়-ঝাপ, নৃত্য, গৃহস্থালী ও বাগান করা) থেকে কঠোর মাত্রায় শারীরিক শ্রম (দৌড়ানো, সাইক্লিং, সাঁতারকাটা ও প্রতিযোগিতামূলক খেলাধূলা) করা উচিত । তবে ৬০ মিনিটের বেশি ব্যায়াম করলে স্বাস্থ্যের জন্য ভালো । দিনে ত্রিশ মিনিট করে সপ্তাহে মাত্র ৫ দিন মাঝারি ধরণের কায়িক পরিশ্রম হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায় ।

কায়িক পরিশ্রমের জন্য শুধু ব্যায়াম করাটাই একমাত্র আবশ্যিক নয় । অন্যান্য কাজ যেমন : গৃহস্থালী, বাগান পরিচর্যা কিংবা ঘর-দুয়ার পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতা অভিযানে শিশুদের সম্পৃক্ত করা যেতে পারে ।

ব্যায়াম শুরু করায় বিলম্ব করা যাবে না । শরীরচর্চা শুরু করুন অল্প থেকে এবং ধীরে ধীরে তার স্থায়ীত্বকাল, মাত্রা এবং তীব্রতা সময়ের সাথে তাল মিলিয়ে বৃদ্ধি করুন । কোনো ব্যায়াম শুরু করার পূর্বে তার যথার্থতা জানার জন্য আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন ।

৬৫ বছরের বেশি বয়স্করা সপ্তাহে ১৫০ মিনিট মাঝারি ধরনের ব্যায়াম অথবা ৭৫ মিনিট কঠোর মাত্রায় ব্যায়াম অথবা দুই ধরণের ব্যায়ামই সম্মিলিতভাবে ও সমানুপাতিক হারে করতে পারে । তবে এদের বেলায় খেলাধূলার চেয়ে হাঁটা, বাগান করা অথবা গৃহস্থালী কাজের মাধ্যমে কায়িক শ্রমকে বেশি গুরুত্ব দেয়া যেতে পারে ।

স্বাস্থ্যগত কারণে সুপারিশকৃত পরিমাণে শারীরিক ব্যায়াম করতে সক্ষম না হলে আপনার সামর্থ এবং শারীরিক অবস্থা অনুসারে কর্মশীল হওয়ার চেষ্টা করুন ।

আপনার খাবার সম্পর্কে সচেতন হউন

পরিবারের সবাই মিলে এক সাথে বসে খাবার খাওয়ার অভ্যাস তৈরি করুন - তাতে করে বাচ্চাদের স্ন্যাকস্, ভাজা-পোড়া ইত্যাদি অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার সুযোগ কমে যাবে ।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার ছেলেমেয়েদের কাছে আকর্ষণীয় করুন - বাড়িতে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার রঙ-বেরঙের উপাদান দিয়ে তৈরি করে আকর্ষণীয়ভাবে পরিবেশন করুন এবং শিশুদের রান্নার কাজে সম্পৃক্ত করুন । তাতে বাচ্চাদের বাইরের খাবারের প্রতি মোহ কমে যাবে ।

আপনার শিশুর টিফিন বাড়িতে তৈরি করুন এবং স্কুলেও যাতে এরূপ স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশন করা হয় তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন- সম্ভব হলে স্কুল কেন্টিনে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নির্বাচনে পরামর্শ দিন । সান্ধ্যকালীন আহারে যাতে জন প্রতি কমপক্ষে ২/৩ পরিবেশন সব্জি থাকে তা নিশ্চিত করুন ।

প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক হউন, এতে লবণের পরিমাণ বেশি থাকে । দৈনিক খাবারে ৫ গ্রাম বা তার চেয়ে কম (১ চা চামচ) পরিমান লবণ গ্রহণ

করা উচিত।

অতিরিক্ত মাত্রায় সম্পৃক্ত চর্বি, ট্রান্সফ্যাট এবং লবণযুক্ত খাবার হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় - অতিরিক্ত লবণ রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয় এবং অতিরিক্ত চর্বি ধমনীতে রক্তজমাট বাঁধতে সাহায্য করে।

ফল এবং শাকসবজি সমৃদ্ধ সুষম খাবার গ্রহণ করুন বয়স বাড়ার সাথে সাথে জীবনধারা পরিবর্তিত হয় এবং খাদ্যাভাসের উপরেও তার প্রভাব পড়ে। খাবার নির্বাচনে বয়সের কথা বিবেচনায় আনতে হবে।

একাকিত্ব, বিরক্তি, বিষণ্ণতা, ভবিষ্যত সম্পর্কে হতাশা ও দুশ্চিন্তা খাবারের প্রতি অনীহা জাগাতে পারে। দুর্ভাগ্যবশত এর ফলে খাবারে অরুচি আসে এবং খাবার গ্রহণের পরিমাণ কমে যায়।

আপনার দৈহিক ওজনের প্রতি নজর রাখুন -বয়:বৃদ্ধির সাথে সাথে শরীরে ক্যালরি খরচ কম হয়। অতিরিক্ত ওজন হার্টের কাজ বাড়িয়ে দেয় ফলে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং উচ্চ কোলেস্টেরলের ঝুঁকি বেড়ে যায়। নিয়মিত ব্যায়াম এবং অল্প পরিমানে সুষম খাবার আপনাকে স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার সংখ্যা জানুন

বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং অন্যান্য হার্ট সম্পর্কিত সংখ্যা বাড়তে থাকে।

নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন: একজন চিকিৎসকের নিকট গিয়ে আপনার রক্তচাপ, রক্তে ক্লোলেস্টরল, গ্লুকোজের মাত্রা, ওজন এবং বিএমআই পরিমাপ করবেন। তিঁনি আপনার সার্বিক ঝুঁকি বলে দেবেন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন।

চিকিৎসক প্রদত্ত ব্যবস্থাপত্রের চিকিৎসা পদ্ধতি, ঔষধ সেবন, খাদ্যাভাস ও জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে আপনার ঝুঁকির মাত্রা কমিয়ে আনুন।

হৃদরোগ ও স্ট্রোক প্রতিরোধযোগ্য, কিন্তু এই রোগ ত্বরান্বিত হতে পারে কিছু রিস্কফ্যাক্টরের কারণে যেমন – উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে উচ্চমাত্রায় কোলেস্টেরল, অতিরিক্ত শারীরিক ওজন ও স্থুলতা, ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার অথবা ডায়াবেটিসের উপস্থিতি। এসবই অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রতিরোধযোগ্য এবং নিয়ন্ত্রণ করা যায় স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, নিয়মিত কায়িক শ্রম এবং ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্য বর্জনের মাধ্যমে।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১৪ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

হৃদবান্ধব জীবনচর্চা এখন সময়ের দাবী

হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধী। প্রতিবছর ১ কোটি ৭৩ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে এবং আশংক্কা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এই সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ২ কোটি ৩০ লাখে। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম এই তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে আমরা দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করে এগুলোকে জয় করতে পারি।

প্রায়শই আমাদের সমাজ হৃদরোগের জন্য ব্যাক্তিবিশেষকে দোষারোপ করে থাকে যেমন, - তুমি ধূমপান কর, তুমি অস্বাস্থকর খাবার খাও অথবা অতিরিক্ত মদ পান করো কিংবা তুমি নিয়মিত ব্যায়াম করো না - সেই কারণে তুমি হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের মতো প্রাণঘাতি রোগের শিকার হয়েছো। কিন্তু বাস্তবে আমরা যে পরিবেশে বসবাস করি, কাজ করি কিংবা খেলাধূলা করি সেই পরিবেশই

আমাদের হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের সক্ষমতাকে দারুণ ভাবে প্রভাবিত করে ।

অনেকেই পরিবেশের কাছে বন্দি হয়ে যায় এবং তাদেরকে মোকাবেলা করতে হয় নিম্নলিখিত প্রতিবন্ধকতাগুলো -

১. মুক্তবায়ু সেবনের জন্য প্রয়োজনীয় গাছপালা, সবুজ মাঠ বা পার্ক এবং নিরাপদে হাঁটার জন্য কিংবা সাইকেল চালানোর জন্য রাস্তার অভাব ।

২. স্কুল এবং কর্মস্থলে অস্বাস্থ্যকর খাবার প্রদান ।

৩. তামাক, এলকোহল এবং ফাস্ট ফুডের বাহারী প্রচারনা ।

৪. পরোক্ষ ধূমপানের প্রভাব বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব মতে পরোক্ষ ধূমপানের কারণে প্রতি বছর শিশুসহ ৬,০০,০০০ জন অধূমপায়ী মানুষ মারা যায় । এছাড়াও ঘরে এবং বাইরে নানা রকম পরিবেশ দুষণ ।

উল্লেখিত বিষয়গুলো আমাদের সুস্থ হার্টের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের সক্ষমতাকে অনেকাংশেই সীমিত করে দেয় ।

প্রত্যেকেরই তার বেড়ে উঠার সকল স্তরে হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের অধিকার রয়েছে । তাই, মানুষ যেখানেই থাকুক না কেন অর্থাৎ বাসস্থান, কর্মস্থল কিংবা খেলার মাঠ নির্বিশেষে তার নিজের এবং আশপাশের সকলের হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে সুস্থ হার্টের জন্য যাতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারে সেইটুকু নিশ্চয়তার প্রত্যাশা আমরা এখন করতেই পারি ।

জীবনধারার পরিবর্তন করে হৃদবান্ধব জীবনচর্চার মাধ্যমে অর্থাৎ বেশি বেশি শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস এবং ধূমপান বা তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার কমিয়ে আনার মাধ্যমে আমরা আমাদের হৃদস্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে পারি ।

আবার স্বাস্থ্য বিষয়ক পরিমাপ গুলোর উন্নতি ঘটিয়ে, যেমন - বি.এম.আই, উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল ও অন্যান্য হৃদরোগের ঝুঁকি গুলোকে কমানোর মাধ্যমে মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সম্ভব ।

কীভাবে হৃদবান্ধব জীবনচর্চাকরবেন ?

১. স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া নিশ্চিত করুন বেশি করে তাজা ফল ও শাক-সবজি খাবেন । অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার বিশেষকরে সম্পৃক্ত চর্বি এড়িয়ে চলবেন । প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সচেতন হবেন কারণ এগুলো অতিমাত্রায় লবণ দিয়ে তৈরি করা হয়ে থাকে ।

২. কায়িক পরিশ্রম করুন এবং হার্টকে সুস্থ রাখুন প্রতিদিন শুধুমাত্র ৩০ মিনিটের

কায়িক শ্রম আপনাকে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে ।

৩. তামাককে না বলুন তামাক ও তামাকজাতীয় দ্রব্য বর্জনের মাধ্যমে আপনার করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেকে কমে আসবে এবং এক বছরের মধ্যে তা স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসবে ।

৪. স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন ওজন কমানোর পাশাপাশি লবন কম খেলে রক্তচাপ কমে আসবে । উচ্চ রক্তচাপ হলো স্ট্রোক -এর এক নম্বর কারণ । আর সকল হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের প্রায় অর্ধেকের জন্যই দায়ী হলো এই উচ্চ রক্তচাপ ।

৫. আপনার সংখ্যাগুলো জানুন একজন চিকিৎসকের নিকট গিয়ে আপনার রক্তচাপ, কোলেস্টোরল এবং গ্লুকোজ-এর মাত্রা, কোমর ও নিতম্বের মাপের অনুপাত এবং বি.এম.আই পরিমাপ করে জেনে নিন । একবার আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে জানতে পারলে আপনার হৃদস্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য বিশেষ কর্ম পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারবেন ।

৬. এলকোহল গ্রহণ সীমিত রাখুন - অতিরিক্ত এলকোহল গ্রহণের ফলে আপনার শারীরিক ওজন এবং রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে । কাজেই এলকোহল গ্রহণের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে ।

৭. ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশ নিশ্চিত করুন - ধূমপান নিষিদ্ধ করার দাবি জানিয়ে আপনার কর্মস্থলকে ১০০% ধোঁয়ামুক্ত করুন । ধূমপান বর্জন কর্মসূচীকে সমর্থন করুন এবং ধূমপান বর্জনকারীদের আপনি নিজে, প্রতিষ্ঠান ও রাষ্ট্রীয়ভাবে সহযোগিতা দিতে উৎসাহিত করুন ।

৮. কর্মস্থলে ব্যায়াম চালু করুন আপনার কর্মস্থলে যাওয়ার বাহন হিসাবে সাইকেল, লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার এবং লাঞ্চ বিরতিতে একটু হাঁটার অভ্যাস করুন । সারাদিনে কাজের ফাঁকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর পাঁচ মিনিটের বিরতি নিন এবং স্ট্রেচিং বা হালকা ব্যায়াম করে নিন ।

৯. স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নির্বাচন করুন স্কুলগুলোতেবা আপনার কর্মস্থলের ক্যান্টিনেস্বাস্থ্যসম্মত খাবার সরবরাহ করতে বলুন অথবা নিকটবর্তী এমন কোন ক্যাফে খোঁজ করুন যেখানে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশন করা হয় ।

১০. দুঃশ্চিন্তামুক্ত থাকতে চেষ্টা করুন যদিও দুঃশ্চিন্তাকে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের প্রত্যক্ষ ঝুঁকি হিসাবে দেখানো হয়নি তবুও এটা ধূমপান, মদ্যপান এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত যা প্রকৃতপক্ষে হৃদরোগের ঝুঁকি বহন করে ।

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১৫ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

সুস্থ হার্টের অধিকার- সকলের জন্য, সর্বত্র

হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। প্রতিবছর ১ কোটি ৭৩ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে এবং আশংঙ্কা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এই সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ২ কোটি ৩০ লাখে। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম এই তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে আমরা দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করে এগুলোকে জয় করতে পারি।

আমরা এইটুকু নিশ্চিত করতে চাই যে, মানুষ পৃথিবীর যে প্রান্তেই থাকুক না কেন অর্থাৎ মানুষের বাসস্থান, কর্মস্থল কিম্বা খেলার মাঠ নির্বিশেষে তার নিজের এবং তার আশেপাশের সকলের হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে সুস্থ হার্টের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে পারে।

প্রায়শই আমাদের সমাজ হৃদরোগের জন্য ব্যাক্তিবিশেষকে দোষারোপ করে থাকে যেমন, - তুমি ধূমপান করো, তুমি অস্বাস্থকর খাবার খাও অথবা অতিরিক্ত মদ পান করো কিম্বা তুমি নিয়মিত ব্যায়াম কর না। কিন্তু বাস্তবে আমরা যে পরিবেশে বসবাস করি, কাজ করি কিম্বা খেলাধূলা করি সেই পরিবেশই আমাদের হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের সক্ষমতাকে দারুণ ভাবে প্রভাবিত করে।

আমরা সবাই পরিবেশের কাছে বন্দি হয়ে যাই এবং প্রতিনিয়ত আমাদেরে মোকাবেলা করতে হয়-

১. মুক্তবায়ু সেবনের জন্য প্রয়োজনীয় গাছপালা, সবুজ মাঠ বা পার্ক এবং নিরাপদে হাঁটা এবং সাইকেল চালানোর জন্য রাস্তার অভাব।

২. স্কুল এবং কর্মস্থলে অস্বাস্থ্যকর খাবার প্রদান।

৩. তামাক, এলকোহল এবং ফাস্ট ফুডের বাহারী প্রচার।

৪. পরোক্ষ ধূমপানের প্রভাব, ঘরে এবং বাইরে নানা রকম পরিবেশ দূষণ।

এই বিষয়গুলো আমাদের সুস্থ হার্টের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের ক্ষমতাকে অনেকাংশেই সীমিত করে দেয়।

প্রত্যেকেরই সব জায়গায় হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের অধিকার রয়েছে।

হার্টকে সুস্থ রাখতে প্রয়োজন ঘরের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ

হার্টকে সুস্থ রাখতে প্রথমে আপনি আপনার ঘরের দিকে নজর দিন। দেখুন ঘরের পরিবেশ হৃদবান্ধব করতে কী কী পরিবর্তন আপনি করতে পারেন। দেখবেন সামান্য কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমেই আপনি আপনার নিজের এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকেও হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি থেকে মুক্ত রাখতে পারেন।

আপনার ঘরে পর্যাপ্ত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর খাবার মজুদ রাখুন

১. প্রক্রিয়াজাত খাবারের ব্যাপারে সতর্ক হউন, এতে চিনি, লবণ এবং চর্বির পরিমাণ বেশি থাকে।

২. বেশি করে তাজা ফলমূল ও শাকসব্জি খাওয়ার অভ্যাস করুন।

৩. চিনি, মিষ্টির পরিবর্তে তাজা ফল স্বাস্থ্যকর বিকল্প হিসাবে বেছে নিতে পারেন।

৪. স্কুলের টিফিন এবং কর্মক্ষেত্রে বাড়ি থেকে স্বাস্থসম্মতভাবে লাঞ্চ তৈরী করে

নিন ।

আপনার ঘরে ধূমপান নিষিদ্ধ করুন

১. ধূমপানমুক্ত ঘর আপনার নিজের স্বাস্থের উন্নতির পাশাপাশি আপনার সন্তান, বাড়ির অতিথি তথা বাড়ির কাজের লোকদেরও স্বাস্থের উন্নতি ঘটাবে ।

২. ধূমপান বর্জনের মাধ্যমে আপনার সন্তানদের কাছে নিজেকে একজন বিরাট আদর্শ হিসাবে উপস্থাপন করতে পারেন । পরোক্ষ ধূমপানের কারণে প্রতি বছর শিশুসহ ৬,০০,০০০ জন অধূমপায়ী মানুষ মারা যায় । (সুত্রঃ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)

আপনার পরিবারের সদস্যদের হৃদরোগের ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত করুন

১. একজন চিকিৎসকের নিকট গিয়ে আপনার রক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টরল ও গ্লুকোজের মাত্রা, ওজন এবং বিএমআই পরিমাপ করবেন ।

২. যখনই আপনি আপনার নিজের কিংবা পরিবারের সদস্যদের হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে জানবেন, সাথে সাথে হৃদস্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় পরিকল্পনাও তৈরি করে ফেলুন । আপনার চিকিৎসকও এব্যাপারে আপনাকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারেন ।

৩. হার্টের ঝুঁকি সম্পর্কে জানতে আপনার হার্টের বয়স নিরূপণ করুন heartage.me -এর মাধ্যমে ।

হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে জানুন

১. হার্ট এবং শ্বাসকষ্ট জনিত জরুরী অবস্থাগুলোর শতকরা ৭০ ভাগই বাড়িতে পরিবারের কারো না কারো উপস্থিতেই ঘটে এবং তখন আক্রান্ত ব্যক্তিকে সহায়তারও সুযোগ থাকে ।

২. আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে কার্ডিও-পালমোনারি রিসাসিটেশন (CPR) কোর্স করে নিতে পারেন যাতে করে আপনি আপনার প্রিয়জনের হার্ট অ্যাটাকের সময় প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে পারেন ।

৩. আপনার কাছে যদি মনে হয় যে আপনার পরিবারের কারো হার্ট অ্যাটাক হওয়ার উপক্রম হচ্ছে তবে সাথে সাথে জরুরীভিত্তিতে চিকিৎসা সহায়তার জন্য যোগাযোগ করুন ।

হার্টকে সুস্থ্য রাখতে প্রয়োজন কর্মস্থলের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ

হার্টকে সুস্থ রাখতে আমরা কর্মস্থল, স্কুল এবং হাসপাতালের কর্তৃপক্ষকে হৃদবান্ধব পরিবেশ নিশ্চিত করার আহ্বান জানাই যাতে করে মানুষ তাদের সুস্থ হার্টের জন্য পছন্দসই বিকল্প খুঁজে নিতে পারেন । সামান্য কয়েকটি পদক্ষেপ গ্রহনের মাধ্যমে আপনি আপনার কর্মস্থল বা বাচ্চাদের স্কুলের পরিবেশকে হৃদবান্ধব হিসাবে গড়ে তুলতে পারেন ।

ধূমপানকে না বলুন

১. আপনার কর্মস্থলে ধূমপান নিষিদ্ধের দাবি তুলুন । যারা ধূমপান বর্জন করতে ইচ্ছুক তাদেরকে প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে আপনার নিয়োগকর্তাকে অনুরোধ করুন ।

২. ধূমপান নিষিদ্ধের দাবির সাথে আপনার সহকর্মীদের সম্মতি নিশ্চিত করুন ।

৩. ধূমপানের জন্য নির্ধারিত স্থান যদি বাচ্চাদের খেলার মাঠ, স্কুল অথবা হাসপাতাল কিংবা অফিস গেইটের কাছাকাছি হয় তবে যথাযথ কতৃপক্ষের কাছে এব্যপারে অভিযোগ উত্থাপন করুন ।

কর্মস্থলে ব্যয়ামের ব্যবস্থা করুন

১. কর্মস্থলে হেঁটে অথবা সাইকেলে আসুন । বাসে করে আসলে এক বা দুই স্টপেজ আগে নামুন ।

২. সিঁড়ি ব্যবহার করুন । অন্যকেও সিঁড়ি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন ।

৩. প্রতিটি পদক্ষেপ গননার জন্য পেডোমিটার অথবা 'গ্রাউন্ড মাইলস' -এর মতো স্মার্টফোন অ্যাপ (www.groundmiles.com) ব্যবহার করুন এবং মাঝে মাঝে দৌড় প্রতিযোগিতার আয়োজন করতে নিয়োগকর্তাকে উৎসাহিত করুন ।

৪. ডেস্কে কাজের সময় অথবা ফোনে কথা বলার সময় উঠে দাঁড়ানোর অভ্যাস করুন ।

দেখুন আপনি কী খাচ্ছেন

১. স্কুলে, কর্মস্থলে, হাসপাতাল বা ক্লিনিকে সাধ্যানুযায়ী স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশনের দাবি তুলুন ।

চাপমুক্ত থাকুন

১. যদিও দুশ্চিন্তা হৃদরোগের সরাসরি রিস্ক ফ্যাক্টর নয় তবুও এটি ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপান এবং অস্বাস্থ্যকর খাদ্যভ্যাসের সাথে সম্পর্কযুক্ত যার প্রতিটিই হৃদরোগের ঝুঁকির কারন ।

২. একটু সময় নিয়ে কর্মস্থলের বাইরে গিয়ে লাঞ্চ করুন যাতে করে সামান্য হালকা ব্যায়ামের সাথে একটু মুক্ত বাতাস সেবনের সুযোগ পাওয়া যায় ।

৩. সারাদিনে কাজের ফাঁকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তত পাঁচ মিনিটের বিরতি নিন এবং স্ট্রেচিং বা হালকা ব্যায়াম করে নিন ।

কর্মস্থলে সুস্থতা শুধুমাত্র ওই ব্যক্তির জন্য মঙ্গলজনক তাই নয়, তার ব্যবসার জন্য যেমন ভাল তেমনি উৎপাদন ক্ষমতা বৃদ্ধির সাথে সাথে কর্মস্থলে অনুপস্থিতির আরও কমে । (সূত্র: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা/ওয়ার্ল্ড ইকনোমিক ফোরাম)

হার্টকে সুস্থ্য রাখতে প্রয়োজন হৃদবান্ধব খেলাধুলা

অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় কেননা এর কারণে শরীরে ওজন বেড়ে যায়, ডায়াবেটিস এবং রক্তচাপ বেড়ে যায় । হার্টকে সুস্থ্য রাখতে আরও কর্মঠ হোন এবং আপনার হৃদস্বাস্থের নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করুন ।

আপনার সন্তানদের কর্মঠ হতে উৎসাহিত করুন

১. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশ অনুযায়ী ৫-১৭ বছর বয়সের শিশুদের জন্য প্রতিদিন অন্তত ৬০ মিনিট মাঝারি থেকে ভারী শারীরিক ব্যায়াম (দৌঁড়ানো, সাইক্লিং, সাঁতারকাটা ও প্রতিযোগিতামূলক খেলাধূলা) করা উচিত । তবে ৬০ মিনিটের বেশি ব্যায়াম করলে স্বাস্থ্যের জন্য ভালো ।

২. আপনার সন্তানের সাথে আপনিও একত্রে হেঁটে অথবা সাইকেলে তাকে স্কুলে নিয়ে যান ।

৩. মনে রাখবেন শুধু খেলা নয় - জোরে হাঁটা, দৌঁড়ানো, নৃত্য, গৃহস্থালী ও বাগান করা এসবকিছুই কার্যকর হিসাবে গণ্য ।

৪. টেলিভিশন দেখা, কম্পিউটার চালানো ও ভিডিও গেইম খেলার সময় সীমিত করুন যাতে তা প্রতিদিন ২ ঘন্টার বেশি না হয় ।

৫. আপনার সন্তানদের খেলাধূলার জন্য পর্যাপ্ত সবুজ মাঠ, রাজপথে সাইকেল চালানো কিংবা নিরাপদে হাঁটার রাস্তা তৈরীর জন্য স্থানীয় সরকারের নিকট চিঠি লিখে বা দরখাস্তের মাধ্যমে দাবী উত্থাপন করুন ।

কর্মঠ হোন

১. ব্যায়াম শুরুর জন্য বয়স এবং সময় কোন বাঁধা নয় । হালকা থেকে শুরু করে আস্তে আস্তে বৃদ্ধি করুন, লক্ষ্য সপ্তাহে ১৫০ মিনিট মাঝারি ধরনের উন্মুক্ত ব্যায়াম ।

২. সবসময় কোন ব্যায়াম শুরু করার পূর্বে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন ।

৩. যদি শারীরিক কোনো অক্ষমতাও থাকে তথাপি আপনার সামর্থ এবং শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী কর্মশীল হওয়ার চেষ্টা করুন । সামান্য কর্মশীলতা কর্মহীনতার চেয়ে ভালো ।

সবচেয়ে ভালো ব্যায়াম

১. অ্যারোবিক বা মুক্ত বায়ুতে ব্যায়াম আপনার হার্টের জন্য ভালো, যেমন - দ্রুত হাঁটা, দৌড়ানো, সাঁতার কাটা ও সাইক্লিং ইত্যাদি ।

২. মাংশপেশীর ব্যায়াম অধিক ক্যালোরি ব্যয়ের জন্য সহায়ক এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে, যেমন - সিঁড়ির ব্যবহার, পাহাড়ে ওঠা এবং বাগান করা ।

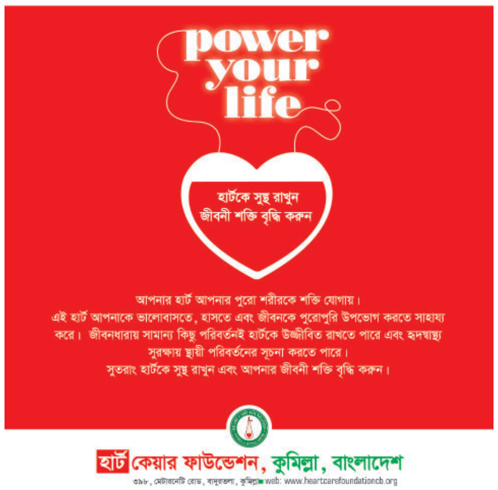
৩. স্ট্রেচিং যেমন তাই চি, ইয়োগা আপনার দৈহিক নমনীয়তা বজায় রাখতে সাহায্য করে ।

সুতরাং আমাদের আবাসস্থল, স্কুল বা কর্মস্থল এবং খেলাধূলার পরিবেশ যদি হৃদবান্ধব করে গড়ে তুলি আর সেই সাথে যদি ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম এই তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে আমরা দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করে এগুলোকে জয় করতে পারি তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব । আমরাও বিশ্বাস করি সবাই মিলে কাজ করলে ২০২৫ সালের মধ্যে হৃদরোগে অকাল মৃত্যুর হার শতকরা ২৫ ভাগ কমিয়ে আনার বৈশ্বিক লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করা সম্ভব ।

Power Your Life

বিশ্ব হার্ট দিবস

২৯ সেপ্টেম্বর ২০১৬



বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১৬ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

হার্টকে সুস্থ রাখুন, জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করুন

হার্ট মানুষের শরীরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং অনন্য একটি অঙ্গ। আপনার হার্ট আপনার পুরো শরীরকে শক্তি জোগায়। হার্ট আপনাকে ভালোবাসতে, হাসতে এবং জীবনকে পুরোপুরি উপভোগ করতে সাহায্য করে। এই হার্টকে সুস্থ রাখতে যা কিছু প্রয়োজন তার সবই আছে আপনার হাতে। জীবনধারায় সামান্য কিছু পরিবর্তনই হার্টকে উজ্জীবিত রাখতে পারে এবং হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় স্থায়ী পরিবর্তনের সূচনা করতে পারে। সুতরাং হার্টকে সুস্থ রাখুন এবং আপনার জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করুন।

হার্ট আমাদের জীবনকে উজ্জীবিত করে। হার্ট আমাদের পুরো শরীরকে শক্তি জোগায়, জীবনকে উজ্জীবিত করে। আমরা সংশ্লিষ্ট সকলে যদি আন্তরিকভাবে একসাথে কাজ করি তবে আমরাই আমাদের দীর্ঘ, কর্মময় সুস্থ জীবন নিশ্চিত করতে অনেকদূর এগিয়ে যেতে পারবো।

হৃদরোগের কারণে অকাল মৃত্যুর শতকরা ৮০ ভাগই প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি আমরা মাত্র ৪টি রিস্ক ফ্যাক্টর যেমন - ধূমপান ও তামাক ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাবার, অলসতা এবং মদ্যপান নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা জানুন

রক্তে উচ্চমাত্রায় গ্লুকোজ ডায়াবেটিসের নির্দেশক। ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীদের শতকরা ৬০ জনের মৃত্যু হয় হৃদরোগে। সুতরাং যদি ডায়াবেটিস অনির্ণিত অথবা চিকিৎসাহীন থাকে তবে তা আপনার জন্য হৃদরোগ ও স্ট্রোকের অধিকতর ঝুঁকির কারণ হতে পারে।

আপনার রক্তচাপ সম্পর্কে জানুন

উচ্চ রক্তচাপ হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের এক নম্বর রিস্ক ফ্যাক্টর। উচ্চ রক্তচাপকে বলা হয় নীরব ঘাতক। কারণ সাধারণত এর কোনো উপসর্গ বা লক্ষন দেখা যায় না। তাই অনেকেই বুঝতে পারেনা যে তার উচ্চ রক্তচাপ আছে।

আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং বিএমআই সম্পর্কে জানুন কোলেস্টেরল বর্তমানে প্রতিবছর প্রায় ৪০ লক্ষ মানুষের মৃত্যুর জন্য দায়ী। সুতরাং কোলেস্টেরলের মাত্রা জানতে এবং সেই সাথে আপনার ওজন ও উচ্চতা জেনে বিএমআই নির্ধারণের জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তিনি আপনাকে আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন যাতে করে আপনি আপনার হার্টকে সুস্থ রাখার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারেন।

সুস্থ পরিবার, সমাজ ও অর্থনীতির জন্য প্রয়োজন সুস্থ হার্ট

হার্টকে পরিচর্যা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি সেটা না করেন তবে আপনি নিজেকে হৃদরোগের (হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোক) ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দিচ্ছেন। হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। প্রতি বছর এই রোগে প্রায় ১ কোটি ৭৫ লক্ষ লোকের অকাল মৃত্যু হয়। ধারণা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এর সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ২ কোটি ৩০ লক্ষ।

অন্যান্য অসংক্রামক ব্যাধির মতই হৃদরোগ নিম্ন এবং মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে দারিদ্র সৃষ্টিতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে কারণ এই হৃদরোগের নির্ণয় ও চিকিৎসা ব্যয় অনেক বেশি এবং স্বভাবতই সাধারণ

মানুষের সাধ্যের বাইরে ।

ফলে হৃদরোগ নিম্ন এবং মধ্যম আয়ের দেশগুলোর অর্থনীতিতেও চাপিয়ে দিচ্ছে বিরাট বোঝা ।

হৃদরোগের বোঝা কমিয়ে আনা সম্ভব

হার্টকে পরিচর্যা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ । যদি সেটা না করেন তবে আপনি নিজেকে হৃদরোগের (হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোক) ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দিচ্ছেন । সুতরাং প্রত্যেক ব্যক্তিকে তার নিজের হৃদস্বাস্থ্যের নিয়ন্ত্রণ বা হার্টের দেখভালের দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে । সাথে সাথে হৃদরোগে ঝুঁকি সম্পর্কে পুরোপুরি অবহিত হয়ে নিজের এবং পরিবারের জীবনীশক্তি বৃদ্ধির ক্ষেত্রেও দায়িত্বশীল ভূমিকা রাখতে হবে ।

হৃদরোগ পর্যবেক্ষণ ও নজরদারীর জন্য প্রয়োজনীয় অর্থ বরাদ্দ দেয়ার ব্যাপারে সমস্যার গুরুত্ব সরকার এবং স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়কেও সঠিক ভাবে অনুধাবন করতে হবে ।

রাষ্ট্রকে হৃদরোগের প্রকোপ কমিয়ে আনার জন্য জনসংখ্যা ব্যাপী বিভিন্ন কার্যক্রম বাস্তবায়নে এগিয়ে আসতে হবে, যেমন -

১. সম্প্রসারিত তামাক নিয়ন্ত্রণ নীতিমালা গ্রহণ ।

২. অতিরিক্ত চর্বি, চিনি ও লবনযুক্ত খাদ্যদ্রব্যের উপর কর বৃদ্ধি কওে এইসব খাবারের ব্যবহার কমিয়ে আনা ।

৩. ফুটপাথ ও সাইকেলের রাস্তা তৈরীর মাধ্যমে কায়িক পরিশ্রমের সুযোগ বাড়ানো ।

৪. এ্যালকোহলের ক্ষতিকর ব্যবহার কমিয়ে আনতে কৌশল নির্ধারন ।

৫. বাচ্চাদের স্কুলে স্বাস্থ্যকর টিফিন সরবরাহ ।

কিন্তু সুখের কথা এই যে, জীবন ধারায় সামান্য কিছু পরিবর্তন যেমন- স্বাস্থ্যকর খাবার ও পানীয় পান, নিয়মিত ব্যায়াম এবং ধূমপান বর্জনের মাধ্যমে হৃদরোগ অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব । তাই আপনি আপনার নিজের এবং পরিবারের হার্টকে উজ্জীবিত রাখতে এবং হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় স্থায়ী পরিবর্তনের লক্ষ্যে উদ্যোগী হবেন ।

হার্টকে সুস্থ রাখুন

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার এবং পানীয় পান করুন যা আপনাকে সুস্থভাবে জীবনযাপনে আপনার হার্টকে শক্তি যোগাবে ।

১. প্রক্রিয়াজাত ও পূর্বে প্যাকেটকৃত খাবারের ব্যাপারে সতর্ক হোন কারণ এসব খাবারে চিনি, লবণ ও চর্বির পরিমান বেশি থাকে ।

২. অধিক চিনিযুক্ত পানীয় এবং ফলের রসের পরিবর্তে পানি অথবা কম চিনিযুক্ত পানীয় পান করুন ।

৩. অতিরিক্ত চিনি ও মিষ্টির স্বাস্থ্যকর বিকল্প হিসেবে তাজা ফলমূল গ্রহণ করুন ।

৪. দিনে অন্তত পাঁচ থাবা ফলমূল ও শাকসবজি খেতে চেষ্টা করুন ।

৫. দুপুরে স্কুলে বা কর্মক্ষেত্রে বাড়িতে তৈরি খাবার খেতে চেষ্টা করুন ।

হার্টকে সচল রাখুন

কর্মঠ জীবন যাপন আপনাকে হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে এবং আপনি ভাল থাকবেন ।

১. দিনে ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে কমপক্ষে ৫ দিন মাঝারি ধরণের কায়িক পরিশ্রম করার চেষ্টা করুন ।

২. খেলাধুলা, হাঁটা, গৃহস্থালী কাজ কিংবা নাচ এসব কায়িক শ্রমের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে ।

৩. দিন দিন আরও বেশি করে কর্মচঞ্চল থাকতে চেষ্টা করুন । যেমন- লিফ্‌ট এর পরিবর্তে সিঁড়ি, গাড়িতে চড়ার পরিবর্তে হাঁটা অথবা সাইকেল চালানো যেতে পারে ।

৪. পরিবারের সদস্য ও বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে একসাথে ব্যায়াম অধিকতর আনন্দ ও প্রেরণাদায়ক ।

৫. যেকোন রকম ব্যায়াম শুরুর পূর্বে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে নিন ।

হার্টকে ভালবাসুন

ধূমপান বন্ধ করুন যার মাধ্যমে আপনার হার্টের সুস্থতার জন্য একক ভাল

কাজটি করতে পারেন

১. ধূমপান ও তামাক ব্যবহার এবং পরোক্ষ ধূমপানের কারণে বছরে ৬ মিলিয়ন অর্থাৎ ৬০ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এবং এটি শতকরা ১০ ভাগ হৃদরোগের কারণও বটে ।

২. প্রতিবছর ৬ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় শুধু পরোক্ষ ধুমপানের কারণে যার মধ্যে ২৮ ভাগই শিশু ।

৩. অধূমপায়ীরা ধূমপায়ীর সংস্পর্শে থাকলে পরোক্ষ ধুমপানের কারণে হৃদরোগে আক্রান্ত হতে পারে ।

৪. ধূমপান ত্যাগ করার দুই বছরের মধ্যে করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বহুলাংশে কমে যায় । ধুমপান ত্যাগ করার ১৫ বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে হয় অধূমপায়ীদের মতো ।

আর এই কাজগুলো সঠিকভাবে করতে পারলে আপনার হার্ট উজ্জীবিত হবে এবং জীবনীশক্তি বৃদ্ধি পাবে ।

Share the Power

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১৭ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়
আপনার শক্তি ছড়িয়ে দিন

প্রায়শই আমাদের সমাজ হৃদরোগের জন্য ব্যাক্তিবিশেষকে দোষারোপ করে থাকে যেমন, - তুমি ধূমপান করো, তুমি অস্বাস্থকর খাবার খাও অথবা অতিরিক্ত মদ পান করো কিংবা তুমি নিয়মিত ব্যায়াম করো না । কিন্তু বাস্তবে আমরা যে পরিবেশে বসবাস করি, কাজ করি কিংবা খেলধূলা করি সেই পরিবেশই আমাদের হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের সক্ষমতাকে দারুণ ভাবে প্রভাবিত করে ।

মানুষ পৃথিবীর যে প্রান্তেই থাকুক না কেন তার বাসস্থান, কর্মস্থল কিংবা খেলার মাঠ নির্বিশেষে তার নিজের এবং তার আশপাশের সকলের হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে সুস্থ হার্টের জন্য অনুকূল পরিবেশ এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করাই আমাদের সকলের লক্ষ্য হওয়া উচিৎ।

হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধী। প্রতিবছর ১ কোটি ৭৩ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে এবং আশংকা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এই সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ২ কোটি ৩০ লাখে। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম এই তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে আমরা দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করতে পারি। কিন্তু আমরা সবাই পরিবেশের কাছে বন্দি এবং প্রতিনিয়ত আমাদের মোকাবেলা করতে হয় -

১. মুক্তবায়ু সেবনের জন্য প্রয়োজনীয় গাছপালা, সবুজ মাঠ বা পার্কের স্বল্পতা।

২. নিরাপদে হাঁটা এবং সাইকেল চালানোর জন্য রাস্তার অভাব।

৩. স্কুল এবং কর্মস্থলে অস্বাস্থ্যকর খাবার প্রদান।

৪. তামাক, এলকোহল এবং ফাস্ট ফুডের মতো হৃদরোগ সহায়ক পণ্যেও বাহারী বিজ্ঞাপন প্রচার।

৫. প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ ধূমপানের প্রভাবসহ ঘরে এবং বাইরে নানা রকম পরিবেশ দূষণ।

এই বিষয়গুলো আমাদের সুস্থ হার্টের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের ক্ষমতাকে অনেকাংশেই সীমিত করে দেয়।

হার্টকে সুস্থ রাখতে প্রয়োজন ঘরে-বাইরে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ

হার্টকে সুস্থ রাখতে প্রথমে আপনি আপনার ঘরের দিকে নজর দিন। দেখুন ঘরের পরিবেশ হৃদবান্ধব করতে কী কী পরিবর্তন আপনি করতে পারেন। দেখবেন সামান্য কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমেই আপনি আপনার নিজের এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকেও হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি থেকে মুক্ত রাখতে পারেন। এছাড়া কর্মস্থলে সুস্থতা শুধুমাত্র ওই ব্যাক্তির জন্য মঙ্গলজনক তাই নয়, তার ব্যবসার জন্য যেমন ভালো তেমনি উৎপাদন ক্ষমতা বৃদ্ধির সাথে সাথে কর্মস্থলে অনুপস্থিতির আরও কমে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করুন

১. আপনার ঘরে পর্যাপ্ত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর খাবার মজুদ রাখুন প্রক্রিয়াজাত খাবারের ব্যাপারে সতর্ক হউন, এতে চিনি, লবণ এবং চর্বির পরিমান বেশি থাকে। বেশি করে তাজা ফলমূল ও শাকসব্জি খাওয়ার অভ্যাস করুন। চিনি মিষ্টির পরিবর্তে তাজা ফল স্বাস্থ্যকর বিকল্প হিসাবে বেছে নিতে পারেন। স্কুলের টিফিন এবং কর্মক্ষেত্রে বাড়ি থেকে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে লাঞ্চ তৈরি করে নিন।

২. স্কুলে, কর্মস্থলে, হাসপাতাল বা ক্লিনিকে সাধ্যানুযায়ী স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশনের দাবি তুলুন।

ধূমপান বর্জন করুন

ধূমপান হৃদরোগ ও স্ট্রোক ছাড়াও ফুসফুস খাদ্যনালীর বিভিন্ন রোগসহ ক্যান্সারেরও অন্যতম কারণ। আবার পরোক্ষ ধূমপানের কারণে প্রতি বছর শিশুসহ ৬,০০,০০০ জন অধূমপায়ী মানুষ মারা যায়। (সুত্রঃ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)

১. ধূমপানমুক্ত ঘর আপনার নিজের স্বাস্থ্যের উন্নতির পাশাপাশি আপনার সন্তান, বাড়ির অতিথি তথা বাড়ির কাজের লোকদেরও স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাবে।

২. ধূমপান বর্জনের মাধ্যমে আপনার সন্তানদের কাছে নিজেকে একজন বিরাট আদর্শ হিসাবে উপস্থাপন করতে পারেন।

৩. আপনার কর্মস্থলে ধূমপান নিষিদ্ধের দাবি তুলুন। যারা ধূমপান বর্জন করতে ইচ্ছুক তাদেরকে প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে আপনার নিয়োগকর্তাকে অনুরোধ করুন।

৪. ধূমপান নিষিদ্ধের দাবির সাথে আপনার সহকর্মীদের সম্মতি নিশ্চিত করুন।

৫. ধূমপানের জন্য নির্ধারিত স্থান যদি বাচ্চাদের খেলার মাঠ, স্কুল অথবা হাসপাতাল কিংবা অফিস গেইটের কাছাকাছি হয় তবে যথাযথ কতৃপক্ষের কাছে এব্যপারে অভিযোগ উত্থাপন করুন।

ব্যায়াম করুন

১. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশ অনুযায়ী ৫-১৭ বছর বয়সের শিশুদের জন্য প্রতিদিন অন্তত: ৬০ মিনিট মাঝারি থেকে ভারী শারীরিক ব্যায়াম (দৌড়ানো, সাইক্লিং, সাঁতারকাটা ও প্রতিযোগিতামূলক খেলাধূলা) করা উচিত। তবে ৬০ মিনিটের বেশি ব্যায়াম করলে স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

২. শুধু খেলা নয় - জোরে হাঁটা, দৌঁড়ানো, নৃত্য, গৃহস্থালী ও বাগান করা

সবকিছুই কার্যকর হিসাবে গণ্য ।

৩. সবসময়কোন ব্যায়াম শুরু করার পূর্বে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন ।

৪. ব্যায়াম শুরুর জন্য বয়স এবং সময় কোনো বাধা নয় । হালকা থেকে শুরু করে আস্তে আস্তে বৃদ্ধি করুন, লক্ষ্য সপ্তাহে ১৫০ মিনিট মাঝারি ধরনের উন্মুক্ত ব্যায়াম ।

৫. কর্মস্থলে হেঁটে অথবা সাইকেলে আসুন । বাসে করে আসলে এক বা দুই স্টপেজ আগে নামুন ।

৬. সিঁড়ি ব্যবহার করুন । অন্যকেও সিঁড়ি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন ।

৭. ডেস্কে কাজের সময় অথবা ফোনে কথা বলার সময় উঠে দাঁড়ানোর অভ্যাস করুন ।

সবচেয়ে ভালো ব্যায়াম

১. অ্যারোবিক বা মুক্ত বায়ুতে ব্যায়াম আপনার হার্টের জন্য ভালো, যেমন - দ্রুত হাঁটা, দৌড়ানো, সাঁতার কাটা ও সাইক্লিং ইত্যাদি ।

২. মাংশপেশীর ব্যায়াম অধিক ক্যালোরি ব্যায়ের জন্য সহায়ক এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে, যেমন - সিঁড়ির ব্যবহার, পাহাড়ে ওঠা এবং বাগান করা ।

৩. স্ট্রেচিং, ইয়োগা আপনার দৈহিক নমনীয়তা বজায় রাখতে সাহায্য করে ।

চাপমুক্ত থাকুন

১. যদিও দুশ্চিন্তা হৃদরোগের সরাসরি রিস্ক ফ্যাক্টর নয় তবুও এটি ধূমপান, অতিরিক্ত মদ্যপান এবং অস্বাস্থ্যকর খাদ্যভ্যাসের সাথে সম্পর্কযুক্ত যার প্রতিটিই হৃদরোগের ঝুঁকির কারণ ।

২. একটু সময় নিয়ে কর্মস্থলের বাইরে গিয়ে লাঞ্চ করুন যাতে করে সামান্য হালকা ব্যায়ামের সাথে একটু মুক্ত বাতাস সেবনের সুযোগ পাওয়া যায় ।

৩. সারাদিনে কাজের ফাঁকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তত পাঁচ মিনিটের বিরতি নিন এবং স্ট্রেচিং বা হালকা ব্যায়াম করে নিন ।

হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে জানুন

১. হার্ট এবং শ্বাসকষ্ট জনিত জরুরী অবস্থাগুলোর শতকরা ৭০ ভাগই বাড়িতে পরিবারের কারো না কারো উপস্থিতেই ঘটে এবং তখন আক্রান্ত ব্যক্তিকে

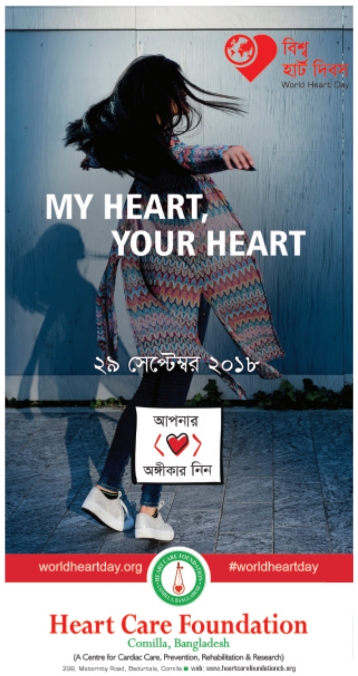
সহায়তারও সুযোগ থাকে ।

আপনার পরিবারের সদস্যদের হৃদরোগের ঝুঁকি সমূহ চিহ্নিত করুন

১. একজন চিকিৎসকের নিকট গিয়ে আপনার রক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টরল ও গ্লুকোজের মাত্রা, ওজন এবং বিএমআই পরিমাপ করবেন ।

সুতরাং আমাদের আবাসস্থল, স্কুল বা কর্মস্থল এবং খোলাধূলার পরিবেশ যদি হৃদবান্ধব করে গড়ে তুলি আর সেই সাথে যদি ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম এই তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে আমরা দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করে এগুলোকে জয় করতে পারি তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব । আমরাও বিশ্বাস করি সবাই মিলে কাজ করলে ২০২৫ সালের মধ্যে হৃদরোগে অকাল মৃত্যুর হার শতকরা ২৫ ভাগ কমিয়ে আনার বৈশ্বিক লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করা সম্ভব ।

My Heart, Your Heart



বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১৮ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়
তোমার হার্ট, আমার হার্ট

হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের নম্বর ঘাতক ব্যাধি। প্রতি বছর এই রোগে প্রায় ১ কোটি ৭৫ লক্ষ লোকের অকাল মৃত্যু হয়। ধারণা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এর সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ২ কোটি ৩০ লক্ষ।

কিন্তু এভাবে চলতে দেয়া যায় না। জীবন ধারায় সামান্য কিছু পরিবর্তনের মাধ্যমে আমরা আমাদের হার্টকে সুস্থ রেখে জীবনকে আরও দীর্ঘ ও সুন্দর করতে পারি।

এখন সময় এসেছে প্রশ্ন করার নিজের কাছে, প্রিয়জনের কাছে এবং সারা পৃথিবীর সকলের কাছে 'এই মুহূর্তে আমি আমার নিজের হার্টের জন্য এবং আপনাদের হার্টের জন্য কী করতে পারি? সুতরাং এবারের বিশ্ব হার্ট দিবস আমাদেরকে নতুন করে অঙ্গীকার গ্রহণের এক সুবর্ণ সুযোগ এনে দিয়েছে।

১. স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না ও খাওয়ার অঙ্গীকার।
২. বেশি বেশি ব্যায়াম করার অঙ্গীকারও সন্তানকে আরো কর্মঠ হতে উৎসাহিত করার অঙ্গীকার।
৩. প্রিয়জনকে ধূমপান থেকে বিরত রাখার অঙ্গীকার।

একটি ছোট্ট অঙ্গীকার আমার নিজের হার্টের জন্য, আপনাদের সকলের হার্টের জন্য।

অঙ্গীকার বুঝে শুনে পান করবো ভালো খাবার

১. অধিক চিনিযুক্ত পানীয় এবং ফলের রস পরিহার করুন। এর পরিবর্তে পানি অথবা কম চিনিযুক্ত পানীয় পান করুন।
২. অতিরিক্ত চিনি ও মিষ্টির বদলে স্বাস্থ্যকর বিকল্প হিসেবে তাজা ফলমূল গ্রহণ করুন।
৩. দিনে অন্তত পাঁচ থাবার ফলমূল ও শাকসবজি খেতে চেষ্টা করুন যা তাজা, হিমায়িত, কৌটাজাত বা শুকনো হতে পারে।
৪. সুপারিশকৃত নির্দেশনা মোতাবেক অ্যালকোহল গ্রহণের মাত্রা সীমিত রাখুন।
৫. প্রক্রিয়াজাত ও পূর্ব প্যাকেটকৃত খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক হোন কারণ এসব খাবারে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই চিনি, লবণ ও চর্বির পরিমাণ বেশি থাকে।
৬. দুপুরে স্কুলে বা কর্মক্ষেত্রে বাড়িতে তৈরি খাবার ক্ষেতে চেষ্টা করুন।

আপনি জানেন কি?

উচ্চ রক্তচাপ হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের অন্যতম প্রধান রিস্ক ফ্যাক্টর। উচ্চ রক্তচাপকে বলা হয় নীরব ঘাতক। কারণ সাধারণত এর কোনো উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা যায় না। তাই অনেকেই বুঝতে পারে না যে তার উচ্চ রক্তচাপ আছে।

১. খেলাধুলা, হাঁটা, গৃহস্থলি কাজ কিংবা নাচ এসব কায়িক শ্রমের অন্তর্ভূক্ত হতে পারে।
২. দিন দিন আরও বেশি করে কর্মচঞ্চল থাকতে চেষ্টা করুন- যেমন: লিফট এর পরিবর্তে সিঁড়ি, গাড়িতে চড়ার পরিবর্তে হাঁটা অথবা সাইকেল চালানো যেতে পারে।
৩. পরিবারের সদস্য ও বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে একসাথে ব্যায়াম- আপনার জন্য অধিকতর আনন্দ ও প্রেরণাদায়ক।
৪. আপনার ব্যায়ামের উন্নতি জানার জন্য পেডোমিটার ব্যবহার করুন অথবা এক্সারসাইজ অ্যাপ ডাউনলোড করুন।

ধূমপান কে না বলবো

১. আপনার হৃদস্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য ধূমপান বর্জন একক সর্বোত্তম পন্থা।
২. ধূমপান ত্যাগ করায় দুই বছরের মধ্যে করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বহুলাংশে কমে যায়।
৩. ধূমপান ত্যাগ করার ১৫ বছরের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে হয় অধূমপায়ীদের মতো।
৪. অধূমপায়ীরা ধূমপায়ীর সংস্পর্শে থাকলে পরোক্ষ ধূমপানের কারণে হৃদরোগে আক্রান্ত হতে পারে।
৫. তাই আপনি নিজে ধূমপান বর্জন করলেই আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষা সম্ভব নয় যদি না আপনার আশেপাশের সবাই ধূমপান বর্জন করে।
৬. যদি ধূমপান ত্যাগ করা কঠিন মনে হয় তবে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। কর্মক্ষেত্রে ধূমপান বর্জন উৎসাহিত করুন।

আপনি জানেন কি?

রক্তে উচ্চমাত্রায় গ্লুকোজ ডায়াবেটিসের নির্দেশক। ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীদের বেশিরভাগের মৃত্যু হয় হৃদরোগে। সুতরাং যদি ডায়াবেটিস অনির্ণিত অথবা চিকিৎসাহীন থাকে তবে তা আপনার জন্য হৃদরোগ ও স্ট্রোকের অধিকতর ঝুঁকির কারণ হতে পারে।

আপনি জানেন কি?

কোলেস্টেরল বর্তমানে প্রতিবছর প্রায় ৪০ লক্ষ মানুষের মৃত্যুর জন্য দায়ী। সুতরাং কোলেস্টেরলের মাত্রা জানতে এবং সেই সাথে আপনার ওজন ও উচ্চতা জেনে বিএমআই নির্ধারণের জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তিনি আপনাকে আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন যাতে করে আপনি আপনার হার্টকে সুস্থ রাখার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারেন।

Be A Heart Hero

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০১৯ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়
হার্ট হিরো হোন, হার্ট সুস্থ রাখতে অঙ্গীকার করুন

বিশ্ব হার্ট দিবস মানুষকে তার হার্ট সুস্থ রাখার শক্তি দেয়। এবারের মূল প্রতিপাদ্য বিষয় হলো হার্ট হিরো হোন: হার্ট সুস্থ রাখতে অঙ্গীকার করুন। কী সেই অঙ্গীকার?

অঙ্গীকার নিজের পরিবারের প্রতি

স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরী করা এবং খাওয়ার অঙ্গীকার।

সন্তানদের প্রতি

নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং তাদের বেশি বেশি কর্মঠ থাকতে সাহায্য করার অঙ্গীকার।

ধূমপানকে না বলা। ধূমপান ছাড়তে প্রিয়জনকে সাহায্য করার অঙ্গীকার।
একজন স্বাস্থ্যকর্মী হিসেবে রোগীদের সিগারেট ছাড়তে এবং রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করার অঙ্গীকার।
একজন নীতি-নির্ধারক হিসেবে অসংক্রামক ব্যাধি নিয়ন্ত্রণে গৃহীত কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নের অঙ্গীকার।
একজন কর্মচারী হিসেবে হৃদহিতকর কর্মপরিবেশ তৈরিতে অবদান রাখার অঙ্গীকার।

একটি সহজ অঙ্গীকার

আমার হার্টের জন্য, তোমার হার্টের জন্য, আমাদের সকলের হার্টের জন্য। কারণ আমরা জানি হৃদরোগজনিত অকাল মৃত্যুর শতকরা ৮০ ভাগ রোধ করা সম্ভব শুধুমাত্র ৪টি রিস্ক ফ্যাক্টর, যথা - ধূমপান, অস্বাস্থ্যকর খাবার, শারীরিক অলসতা এবং অতিরিক্ত মদ্যপান নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে।

USE HEART TO BEAT
CARDIOBASCULAR DISEASE

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০২০ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

হৃদরোগের বিরুদ্ধে হৃদয় দিয়ে লড়ুন

আমরা একটা অপ্রত্যাশিত সময় পার করছি। সারা বিশ্বের মতো বাংলাদেশেও চলছে করোনার ভয়াল আগ্রাসন। এপর্যন্ত শতাধিক চিকিৎসকসহ প্রায় সাত সহস্রাধিক মানুষ এই কোভিড-১৯ -এ আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করেছে। বিশ্বব্যাপী এই মৃত্যু সংখ্যা ১৭ লাখ ছুঁই ছুঁই করছে। সবচেয়ে লক্ষণীয় বিষয়টি

হলো এই করোনায় আক্রান্ত হয়ে যারা মারা যাচ্ছে তাদের অধিকাংশেরই মৃত্যুর কারণ হচ্ছে মায়োকার্ডাইটিস থেকে শুরু করে অ্যাকিউট করোনারি সিনড্রোম এবং হার্ট ফেইলিউরের মতো হৃদরোগ। আবার যারা আগে থেকেই হৃদরোগে ভুগছেন তারা কোভিড আক্রান্ত হলে মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি। এছাড়াও আগে থেকে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, দীর্ঘমেয়াদী ফুসফসের রোগ, কিডনি ফেইলিউর এবং ক্যান্সারের মতো মারাত্মক সহযোগী রোগ থাকলেও করোনায় আক্রান্তদের মৃত্যুহার বেশি। সুতরাং এই করোনা মহামারীর বিরুদ্ধে আমাদের লড়তে হবে হৃদয় দিয়ে। আমরা জানি না এই মহামারী ভবিষ্যতে কতদিন স্থায়ী হবে। কিন্তু আমরা এটা জানি যে, আমাদের হার্টের যত্ন নেয়া অতীতের যেকোনো সময়ের চেয়ে এখন অনেক বেশি জরুরী।

কারণ হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। প্রতিবছর ১ কোটি ৭৯ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে এবং আশঙ্কা করা হচ্ছে ২০৩০ সাল নাগাদ এই সংখ্যা বেড়ে দাঁড়াবে ২ কোটি ৩০ লাখে।

এই হৃদরোগের অনেকগুলো কারণ আছে। ধূমপান, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং স্থূলতা থেকে শুরু করে বায়ু দূষণ এবং কার্ডিয়াক অ্যামাইলয়ডোসিসের মতো বিরল রোগও আছে।

এই করোনাকালে হৃদরোগীরা দুইদিক থেকেই হুমকির সম্মুখীন। তারা যে শুধু মারাত্মকভাবে ভাইরাসের ঝুঁকির মধ্যে তাই নয় তারা তাদের হার্টের চিকিৎসা নেয়ার ক্ষেত্রেও ভয়ের মধ্যে আছে। তাই এই ভয়াবহ করোনাকালে আমাদের প্রত্যেকের হার্টকে আরও বেশি শক্তিশালী করতে হবে। হার্টকে রোগমুক্ত রাখতে হবে। কারণ একটি রোগমুক্ত, শক্তিশালী হার্ট থাকলেই এই ভয়াবহ করোনা মহামারীর বিরুদ্ধে আমরা হৃদয় দিয়ে লড়াই করতে পারবো।

আমরা জানি হার্টকে আরও বেশি শক্তিশালী করতে হলে হৃদরোগের রিস্ক ফ্যাক্টর বা ঝুঁকিগুলোকে চিহ্নিত করে সেগুলো দুর করতে হবে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অপর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম এই তিনটি রিস্ক ফ্যাক্টরকে আমরা দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করে এগুলোকে জয় করতে পারি।

জীবনধারা পরিবর্তন করে হৃদবান্ধব জীবনচর্চার মাধ্যমে অর্থাৎ বেশি বেশি শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস এবং ধূমপান বা তামাক জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার কমিয়ে আনার মাধ্যমে আমরা আমাদের হৃদস্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে পারি। আবার স্বাস্থ্য বিষয়ক পরিমাপগুলোর উন্নতি ঘটিয়ে, যেমন- বি.এম.আই, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তে উচ্চমাত্রায়

কোলেস্টেরলসহ অন্যান্য হৃদরোগের ঝুঁকিগুলোকে কমানোর মাধ্যমে মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সম্ভব।

জীবনধারায় কী কী পরিবর্তন করা প্রয়োজন

১. স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া নিশ্চিত করুন:

বেশি করে তাজা ফল ও শাক-সবজি খাবেন। অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার বিশেষ করে সম্পৃক্ত চর্বি এড়িয়ে চলবেন। প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সচেতন হবেন কারণ এগুলো অতিমাত্রায় লবণ দিয়ে তৈরি করা হয়ে থাকে।

২. কায়িক পরিশ্রম করুন এবং হার্টকে সুস্থ রাখুন:

প্রতিদিন শুধুমাত্র ৩০ মিনিটের কায়িক শ্রম আপনাকে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

৩. ধূমপান এবং তামাককে না বলুন:

ধূমপান ও তামাকজাতীয় দ্রব্য বর্জনের মাধ্যমে আপনার করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি অর্ধেকে কমে আসবে এবং এক বছরের মধ্যে তা স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসবে।

৪. স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন:

শারীরিক ওজন স্বভাবিকের চেয়ে বেশি হলে বি.এম.আই. বেড়ে যাবে এবং উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগের ঝুঁকিও বেড়ে যাবে। ওজন কমানোর পাশাপাশি লবণ কম খেলে রক্তচাপ কমে আসবে। উচ্চ রক্তচাপ হলো স্ট্রোকের এক নম্বর কারণ। আর সকল হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের প্রায় অর্ধেকের জন্যই দায়ী হলো এই উচ্চ রক্তচাপ।

৫. আপনার সংখ্যাগুলো জানুন:

একজন চিকিৎসকের নিকট গিয়ে আপনার রক্তচাপ, কোলেস্টেরল এবং গ্লুকোজের মাত্রা, কোমর ও নিতম্বের মাপের অনুপাত এবং বি.এম.আই পরিমাপ করে জেনে নিন। একবার আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে জানতে পারলে আপনার হৃদস্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য বিশেষ কর্ম পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারবেন।

৬. অ্যালকোহল গ্রহণ সীমিত রাখুন:

অতিরিক্ত অ্যালকোহল গ্রহণের ফলে আপনার শারীরিক ওজন এবং রক্তচাপ বেড়ে যেতে পারে। কাজেই অ্যালকোহল গ্রহণের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

৭. ধোঁয়ামুক্ত পরিবেশ নিশ্চিত করুন:

ধূমপান নিষিদ্ধ করার দাবি জানিয়ে আপনার কর্মস্থলকে ১০০% ধোঁয়ামুক্ত রাখুন। ধূমপান বর্জন কর্মসূচিকে সমর্থন করুন এবং ধূমপান বর্জনকারীদের আপনি নিজে, প্রতিষ্ঠান ও রাষ্ট্রীয়ভাবে সহযোগিতা দিতে উৎসাহিত করুন।

৮. কর্মস্থলে ব্যায়াম চালু করুন:

আপনার কর্মস্থলে যাওয়ার বাহন হিসাবে সাইকেল, লিফ্‌টের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার এবং লাঞ্চ বিরতিতে একটু হাঁটার অভ্যাস করুন। সারাদিনে কাজের ফাঁকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর পাঁচ মিনিটের বিরতি নিন এবং স্ট্রেচিং বা হালকা ব্যায়াম করে নিন।

৯. স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নির্বাচন করুন:

স্কুলগুলোতে বা আপনার কর্মস্থলের ক্যান্টিনে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সরবরাহ করতে বলুন অথবা নিকটবর্তী এমন কোনো ক্যাফে খোঁজ করুন যেখানে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশন করা হয়।

১০. দুশ্চিন্তামুক্ত থাকতে চেষ্টা করুন:

দুশ্চিন্তাগ্রস্থ থাকলে একজন মানুষের ধূমপান ও মদ্যপানের প্রতি আসক্তি বেড়ে যায় এবং ফাস্ট ফুড ও জাঙ্ক ফুডের মতো অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া বেশি হয়, যা প্রকৃতপক্ষে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

সুতরাং এখানেই আপনার হৃদয়কে কাজে লাগাতে হবে। আপনার মেধাকে ঠিকভাবে ব্যবহার করতে হৃদয় কাজে লাগান-

১. হৃদহিতকর জীবন যাপন করতে কী প্রয়োজন, তা বোঝার জন্য জ্ঞান চর্চার কাজ করুন।

২. বর্তমান এবং ভবিষ্যত জীবনের জন্য আপনার আচরণ পরিবর্তন করুন।

৩. করোনা প্রতিরোধে ঘরের বাইরে মাস্ক ব্যবহার করুন। যতদিন ভ্যাকসিন আবিষ্কৃত না হচ্ছে ততদিন মাস্কই ভ্যাকসিন।

আপনার প্রভাব কীভাবে ব্যবহার করবেন তার জন্যে হৃদয়কে কাজে লাগান-

১. একজন ব্যক্তি হিসেবে আপনি আপনার প্রিয়জন ও সমাজে উদাহরণ সৃষ্টি করুন।

২. একজন চিকিৎসক হিসেবে আপনার রোগীর স্বাস্থ্যের পরিবর্তন ঘটাতে সাহায্য করুন।

৩. একজন কোম্পানীর মালিক হিসেবে আপনার কর্মচারীদের হৃদ-স্বাস্থ্য উন্নয়নে বাজেট বরাদ্দ করুন।

৪. রাষ্ট্র হিসেবে জনবান্ধব স্বাস্থ-নীতি প্রনয়ণ করুন এবং সমাজের মানুষের হৃদ-স্বাস্থ্যর উন্নতি ঘটাতে চিনির উপর কর আরোপ করে, ধূমপান নিষিদ্ধ করে এবং বায়ু দূষণ কমিয়ে আনতে কাজ করুন।

আপনার মানুষের জন্য সমবেদনা ও মানবিকতা জাগ্রত করতে হৃদয় কাজে লাগান-

১. ব্যক্তি চিন্তার উর্ধ্বে ওঠে সমাজের দুর্বল এবং অরক্ষিত মানুষের সাহায্যে এগিয়ে আসুন

২. বয়স্ক এবং যারা আগে থেকেই হৃদরোগে ভুগছেন তারা কোভিড-১৯ সংক্রমনের ঝুঁকিতে আছেন তাদের প্রতি যত্নশীল হোন।

USE HEART TO CONNECT

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০২১ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

নিজের হার্ট সুস্থ রাখুন, সবার সাথে যুক্ত থাকুন

হৃদরোগ বর্তমানে বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি অর্থাৎ মৃত্যু এবং অক্ষমতার প্রধান কারণ। প্রতি বছর ১ কোটি ৮৬ লাখ মানুষ মারা যায় এই রোগে। এই পরিসংখ্যান হলো সারাবিশ্বে সকল মৃত্যুর এক তৃতীয়াংশ এবং অসংক্রামক ব্যাধির কারণে যে মৃত্যু হয় তার অর্ধেক। আর কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজে মৃত্যুর শতকরা ৮৫ ভাগই হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের কারণে। এই হৃদরোগের অনেকগুলো কারণ রয়েছে। ধূমপান থেকে শুরু করে ডায়াবেটিস. উচ্চ রক্তচাপ, ওবেসিটি বা স্থূলতার পাশাপাশি বায়ু দূষণ এবং তুলনামূলকভাবে কম পরিচিত চ্যাগাস ডিজিজ ও অ্যামায়লয়ডোসিসের মতো রোগও আছে। আর

বর্তমানে করোনা মহামারীর এই সময়ে হৃদরোগীরা দ্বিমুখি আতঙ্কের মধ্যে আছে। একদিকে হৃদরোগীরা যেমন করোনা ভাইরাসের মারাত্মক ধরনের ঝুঁকি সৃষ্টি হওয়ার হুমকির সম্মূখীন অন্যদিকে তারা এই মহামারীর সময়ে তাদের হার্টের নিয়মিত স্বাভাবিক রুটিন চেক-আপগুলো করাতে যেতেও ভয় পাচ্ছেন।

এমন পরিস্থিতিতে আপনার জ্ঞানের সর্বোত্তম ব্যবহার করতে হার্টকে কাজে লাগান। যেমন, একটি হৃদহিতকর জীবনযাপন করার জন্য কী কী করা দরকার সেই জ্ঞান অর্জন করুন এবং আপনার জীবনের গুণগত মান উন্নয়নের লক্ষ্যে সেই জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে বর্তমান তথা ভবিষ্যতেও নিরবচ্ছিন্নভাবে নিজের জীবনচর্চায় পরিবর্তন আনুন।

আপনার ক্ষমতা বা প্রভাবকে ব্যবহার করতে হৃদয়কে কাজে লাগান। যেমন-

১. একজন ব্যক্তি হিসেবে আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে আপনার প্রিয়জন ও সমাজে নিজেকে রোল মডেল হিসাবে উপস্থাপন করুন।

২. একজন চিকিৎসক হিসেবে আপনি আপনার রোগীর স্বাস্থ্যের পরিবর্তন ঘটাতে সাহায্য করুন।

৩. একজন শিল্পপতি হিসেবে আপনার কর্মচারীদের হৃদস্বাস্থ্য উন্নয়নে অর্থাৎ হার্ট সুস্থ রাখতে বাজেট বরাদ্দ বৃদ্ধি করুন।

৪. রাষ্ট্র হিসেবে জনবান্ধব স্বাস্থ্যনীতি প্রনয়ণ করুন এবং রাষ্ট্রের জনগণের হৃদ-স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে চিনির উপর কর আরোপ করুন, ধূমপান নিষিদ্ধ করুন এবং বায়ু দূষণ কমিয়ে আনতে জনহিতকর পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।

৫. আপনার সহানুভূতিশীলতার স্বাক্ষর রাখুন। যেমন, ব্যক্তি স্বার্থের উর্ধ্বে উঠে সমাজের দুর্বল ও অরক্ষিত মানুষের সাহায্যে এগিয়ে যান। বিশেষ করে এই করোনা মহামারীর সময় তারাই সবচেয়ে অরক্ষিত যারা হার্টের নানাবিধ অসুখে ভুগছেন।

৬. আপনার হার্টকে সুস্থ রাখতে আপনি সবসময় ভালো কিছু বাছাই করুন। যেমন, স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, ধূমপান বর্জন, নিরাপদ ও পরিমিত অ্যালকোহল গ্রহণের নির্দেশিকা মেনে এবং পর্যাপ্ত খেলাধুলা ও ব্যয়াম করার মাধ্যমে নিজের সন্তান ও প্রিয়জনদের কাছে উদাহরণ সৃষ্টি করুন।

৭. আপনার হৃদয়ের কথা মন দিয়ে শুনুন। যেমন, আপনার যদি অন্তর্নিহিত বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে অর্থাৎ হৃদরোগ, হার্ট ফেইলিউর, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ওবেসিটি বা স্থূলতা থাকে তবে কোভিড-১৯ এর মহামারীর কারণে

চেক আপ করানো থেকে বিরত থাকবেন না। আর যেকোনো জরুরী প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে ভুলবেন না।

৮. আপনার নিজের, প্রিয়জনের এবং আশেপাশের সবার সাহয্যে আন্তরিকভাবে এগিয়ে আসুন। এই মহামারীর সময়ে স্বাস্থ্যসেবার আওতার বাইরে যারা রয়েছে তারাই অরক্ষিত। তাই সরকার, এনজিও এবং বিত্তবানদের সাথে নিয়ে স্বাস্থ্যকর্মী এবং সমাজে অরক্ষিত ও অপেক্ষাকৃত দুর্বলদের সহায়তা করতে তথা একে অপরের সাহায্যে এগিয়ে আসুন।

বিশ্ব হার্ট দিবস এক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বৈশ্বিক প্লাটফর্ম যার মাধ্যমে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন এবং তার সদস্য সংস্থাসমূহ এই যেমন আমরা হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন হৃদরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা সৃষ্টি করছি এবং প্রতিটি ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ এবং রাষ্টকে কার্যকর ভূমিকা পালন করতে উদ্বুদ্ধ করতে পারছি।

নিজের হার্ট সুস্থ রাখুন, সবার সাথে যুক্ত থাকুন।

USE HEART FOR EVERY HEART

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০২২ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়
হৃদয় দিয়ে প্রতিটি হার্টের যত্ন নিন

বিশ্ব হার্ট দিবস মানবতার জন্য, প্রকৃতির জন্য এবং আপনার নিজের জন্য কীভাবে হার্টকে সর্বোত্তমভাবে ব্যবহার করবেন তা আমাদের প্রত্যেককে স্থির হয়ে চিন্তা করার সুযোগ করে দিয়েছে। হৃদরোগকে পরাজিত করা প্রতিটি সুস্থ হার্টের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিবছর ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের আহ্বানে তার সদস্য সংস্থাগুলো বিশ্বের এক নম্বর ঘাতকব্যাধি হৃদরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে সারা পৃথিবী ব্যাপী বিশ্ব হার্ট দিবস পালন করা হয়ে থাকে। এবারের বিশ্ব হার্ট দিবসের প্রতিপাদ্য বিষয় হলো USE HEART FOR EVERY HEART অর্থাৎ হৃদয় দিয়ে প্রতিটি হার্টের যত্ন নিন।

Use Heart অর্থাৎ হার্ট ব্যবহার করা মানে ভিন্নভাবে চিন্তা করা, হৃদয় দিয়ে কাজ করা। হৃদয় হলো একমাত্র অঙ্গ যা আপনি শুনতে এবং অনুভব করতে

পারেন। এটি জীবনের প্রথম এবং শেষ লক্ষণ। এটি আমাদের সকলকে মানুষ হিসাবে একত্রিত করার গুণাবলীসম্পন্ন যে কয়েকটি জিনিস আছে তার মধ্যে একটি। তাই হৃদয় ব্যবহার করুন সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে, সাহসের সাথে কাজ করতে, অন্যদের সাহায্য করতে এবং এই বিশ্ব হার্ট দিবস পালনের মতো গুরুত্বপূর্ণ কারণের সাথে যুক্ত হতে।

For Every Heart এখানে 'For'র ব্যবহারের মাধ্যমে এই প্রচারাভিযানের সাথে জড়িতদের থেকে এই কর্মকান্ডের সুবিধাভোগীদের দিকে দৃষ্টি ঘুরিয়ে দেয়া হয়েছে এবং এই প্রচারাভিযানকে আরও বিস্তৃত এবং ব্যাপক পরিসরে প্রয়োগের সুযোগ করে দেয়ার পাশাপাশি এটিকে ব্যক্তি পর্যায়েও আরও অর্থবহ করেছে। আমরা চাই বিশ্ব হার্ট দিবসের বার্তাগুলো যতটা সম্ভব বেশি মানুষের কাছে পৌঁছুক। যাতে প্রতিটি হার্টের জন্য সুস্থ সুন্দর হৃদস্বাস্থ্য অর্জন সম্ভব হয়।

এই সামগ্রিক কর্মকান্ডের রয়েছে তিনটি স্তম্ভ এবং তিন মূল সুবিধাভোগী

হৃদয় দিয়ে মানবতার জন্য কাজ করুন:

হৃদ রোগের চিকিৎসা এবং সহায়তার সুবিধা বিশ্বের একেক জায়গায় একেক রকম। হৃদরোগে মৃত্যুর শতকরা ৭৫ ভাগেরও বেশি হয় নিম্ন এবং মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে, তবে চিকিৎসা প্রাপ্তি যেকোনো জায়গার জন্যই একটি সমস্যা হতে পারে। বিশ্ব হার্ট দিবসের মতো বৈশ্বিক কর্মকান্ডের পাশাপাশি স্থানীয় কার্যক্রমের সাথে যুক্ত হয়ে সচেতনতা ছড়িয়ে দেয়ার মাধ্যমে আমরা সকল মানবজাতির জীবনে একটি পার্থক্য গড়ে তুলতে সক্ষম হবো। অর্থাৎ বিশ্বের প্রতিটি মানুষ যাতে হৃদরোগের চিকিৎসা তথা স্বাস্থ্যসেবা সমানভাবে পেতে পারে সেই দিকে আমাদের প্রত্যেকের গুরুত্ব দেয়া দিয়ে কাজ করতে হবে।

হৃদয় দিয়ে প্রকৃতির জন্য কাজ করুন

হৃদরোগে মৃত্যুর শতকরা ২৫ভাগের জন্য দায়ী বায়ু দূষণ, যা প্রতি বছর ৭০ লক্ষ মানুষের প্রাণ কেড়ে নেয়। গাড়িতে ভ্রমণের পরিবর্তে হাঁটা বা সাইকেল চালানোর মতো তাৎক্ষণিক কাজই হোক কিংবা স্বাস্থ্যকর পরিবেশ আন্দোলনের অংশ হিসেবে 'Clear Air Act বা নির্মল বায়ু আইন'কে সমর্থন করার মতো দীর্ঘমেয়াদী প্রচেষ্টাই হোক, আমরা প্রত্যেকেই আমাদের নিজস্ব উপায়ে এই পৃথিবীকে একটি স্বাস্থ্যকর গ্রহ তৈরিতে অবদান রাখতে পারি।

হৃদয় দিয়ে নিজের জন্য কাজ করুন

মানসিক চাপ হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি দ্বিগুণ করতে পারে। ব্যায়াম, ইয়োগা এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ ভালো ঘুম এই মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। মানসিক চাপের কারণে আমাদের শরীরের ভেতরের কিছু ক্ষতিকর মোকাবেলা প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার পাশাপাশি কিছু খারাপ অভ্যাসও তৈরি হয়, যেগুলো প্রতিরোধ করার মাধ্যমে আমরা আমাদের প্রত্যেকের হৃদস্বাস্থ্যকে দীর্ঘায়িত করতে পারি।

আসুন আমরা প্রত্যেকে হৃদয় দিয়ে প্রতিটি হার্টের যত্ন নেই।

USE HEART
KNOW HEART

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০২৩ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

হৃদয় দিয়ে হার্টকে জানুন

বিশ্বের এক নম্বর ঘাতকব্যাধির বিরুদ্ধে আমাদের লড়াই । আমাদের লক্ষ্য হলো বিশ্বের সবচেয়ে বড় হত্যাকারীকে পরাজিত করা ।

হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি । হার্ট এবং রক্তনালীর রোগ হিসেবে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং হার্ট ফেইলিউরের কারণে সম্মিলিতভাবে সারা পৃথিবীতে প্রতিবছর ২ কোটি ৫ লক্ষ মানুষ মৃত্যুবরণ করে । এর বেশির ভাগের মৃত্যু হয় নিম্ন এবং মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে ।

আমরা এই সংখ্যা কমিয়ে আনতে চাই, এই কমানোর পথে আশার কথা হলো হৃদরোগের কারণে এইসব মৃত্যুর শতকরা আশি ভাগই প্রতিরোধযোগ্য । জীবনধারায় সামান্য পরিবর্তনের মাধ্যমে যেমন- আমরা কী খাই, কী পান করি, কতটা ব্যায়াম করি এবং কীভাবে আমরা আমাদের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করি-

এর মাধ্যমে আমরা আরও ভালোভাবে আমাদের হৃদস্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি এবং হৃদরোগকে পরাজিত করতে পারি । সে কারণেই আমরা বলি-

দৈনন্দিন জীবনধারা একটুখানি পাল্টালে
হৃদরোগের সম্ভাবনাও কমতে থাকবে দ্বিগুণ তালে ।

তাই হৃদয় দিয়ে আন্তরিকভাবে এবং দৃঢ়তার সাথে জীবনধারায় যে যে পরিবর্তনগুলো জরুরী:

১. ধূমপান, সাদা-জর্দা এবং গুলসহ সকল প্রকার তামাকজাতীয় দ্রব্যকে না বলতে হবে, অর্থাৎ এগুলোকে বর্জন করতে হবে ।

২. নিজেকে বেশি বেশি সচল বা কর্মঠ রাখতে হবে । দিনে কমপক্ষে ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন হাঁটার অভ্যাস বা কায়িক পরিশ্রম করতে হবে ।

৩. স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে । যেমন, প্রচুর পরিমাণে তাজা শাক-সব্জি ও ফলমূল খেতে হবে । অতিরিক্ত চিনি ও লবণ এবং তেল-চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে ।

৪. অতিরিক্ত মাসসিক চাপ ও দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে ।

৫. দূষণমুক্ত বায়ু এবং পরিবেশ রক্ষায় সচেষ্ট থাকতে হবে ।

এই পরিবর্তনগুলোর পাশাপাশি নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং রক্তে কোলেস্টেরলের ভারসাম্যহীনতা কমিয়ে নিজের স্বাভাবিক স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখার মাধ্যমে আমরা একটি হৃদরোগমুক্ত সুস্থ জীবনের লক্ষ্যে নিজেদেরকে পরিচালিত করতে পারি ।

এবছর বিশ্ব হার্ট দিবসে তাই সবাই হৃদয় দিয়ে হার্টকে জানুন ।

বিশ্ব হার্ট দিবস হলো সারা বিশ্বের সকলের জন্য হার্টের যত্ন নেয়ার বিষয়টি মনে করিয়ে দেয়ার দিন । হার্ট সম্পর্কে জানার প্রথম অপরিহার্য পদক্ষেপকেই এবছরের প্রচারণার কেন্দ্রবিন্দু করা হয়েছে । কারণ আমরা শুধুমাত্র যা জানি, তাই ভালোবাসি এবং রক্ষা করি । অন্যদিকে শত্রু সম্পর্কে আমরা যত বেশি জানবো, তত ভালোভাবে যুদ্ধের ময়দানে আমরা শত্রুকে পরাস্ত করতে পারবো ।

এই পৃথিবীতে হৃদস্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান এখনও সীমিত এবং নীতিমালাও অপর্যাপ্ত অথবা এই ব্যাপারে উদাসীনতাও রয়েছে প্রচুর । আমাদের লক্ষ্য এই বাধা অতিক্রম করে প্রত্যেককে তাদের নিজেদের সুস্থতার দায়িত্ব গ্রহণে সক্ষম করে

গড়ে তোলা। কারণ, যখন আমরা বেশি জানবো, আমরা আরও ভালো করে হার্টের যত্ন নিতে পারবো।

২৯ সেপ্টেম্বর বিশ্ব হার্ট দিবস, একটি বৈশ্বিক এবং বহুভাষিক উদযাপন।

আমরা অত্যন্ত আনন্দের সঙ্গে জানাচ্ছি যে, হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন কুমিল্লা'র প্রস্তাবে সাড়া দিয়ে এবছরই প্রথম বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন তাদের ওয়েব সাইটে বাংলায় বিশ্ব হার্ট দিবসের লোগো প্রকাশ করেছে এবং তাদের সকল প্রচার ও প্রচারণায় অন্যান্য ভাষার সাথে বাংলা ভাষাকেও যুক্ত করেছে। আন্তর্জাতিক পরিসরে এটি হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন কুমিল্লার জন্য একটি বিশাল অর্জন। পাশাপাশি এটি সমগ্র বাঙালি জাতির জন্যও গর্বের ব্যাপার।

পাশাপাশি এবছরই হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা বিশ্ব হার্ট ফেডারেশন থেকে গত বছরের বিশ্ব হার্ট দিবসের প্রচারণার জন্য অর্জন করেছে সারা বিশ্বের মধ্যে 'শ্রেষ্ঠ অনুপ্রেরণামূলক বিশ্ব হার্ট দিবস প্রচারণা-২০২৩' র সম্মান।

পরিশেষে সকলের কাছে অনুরোধ, আসুন একটি 'দীর্ঘ কর্মময় জীবনের জন্য সুস্থ হার্ট' এই লক্ষ্যে আমাদের শ্রম, মেধা এবং হৃদয় দিয়ে আমরা আমাদের হার্টকে জানি এবং হার্টের রোগ, এর কারণ ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে জানি এবং এই ঘাতককে পরাজিত করি।

USE HEART FOR ACTION

বিশ্ব হার্ট দিবস ২০২৪ সালের প্রতিপাদ্য বিষয়

হৃদয় দিয়ে কর্মদ্যোগ গ্রহণ করুন

আপনারা জানেন, বিশ্ব হার্ট দিবস পালিত হয় প্রতিবছর ২৯ সেপ্টেম্বর। এর সূচনা হয়েছিল ২০০০ সালে ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র (WHF) আহ্বানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাকে (WHO) সাথে নিয়ে বিশ্বব্যাপী বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি হৃদরোগ এবং স্ট্রোক সম্পর্কে জনসচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্য নিয়ে। সেই থেকে বিগত ২৪ বছর যাবৎ ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন তার সদস্য সংস্থাগুলোর মাধ্যমে এই দিবসটি পালনের মধ্য দিয়ে সারা পৃথিবীর মানুষের মাঝে হৃদরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা বৃদ্ধিতে বিশেষ ভূমিকা রেখে চলেছে।

হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ একটি জনকল্যাণমূলক অরাজনৈতিক স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন, এটি ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন'র পূর্ণ সদস্য। এই প্রতিষ্ঠানটি বাংলাদেশের জনগোষ্ঠীর মধ্যে হৃদরোগ প্রতিরোধে জীবনধারা পরিবর্তন সম্পর্কে জনসচেতনতা সৃষ্টি, হৃদরোগের চিকিৎসা, পুনর্বাসন এবং গবেষণার লক্ষ্যে ২০০৪ সালের ০১ সেপ্টেম্বর প্রতিষ্ঠিত হয়। জন্মলগ্ন থেকেই

এই প্রতিষ্ঠানটি 'দীর্ঘ কর্মময় জীবনের জন্য সুস্থ হার্ট' এই লক্ষ্যে কাজ করছে। এ পর্যন্ত শতাধিক ফ্রি হার্ট ক্যাম্পের মাধ্যমে লক্ষাধিক গরীব অসহায় হৃদরোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা দিয়ে আসছে। প্রতিষ্ঠার পর থেকেই হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা প্রতিবছর জাকজমকপূর্ণ আয়োজনের মধ্য দিয়ে বিশ্ব হার্ট দিবস পালন করে আসছে নানা সৃজনশীল কর্মকান্ডের মাধ্যমে এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে জনসচেতনতা সৃষ্টিতে বিশেষ অবদান রেখে চলেছে, যেমন র‍্যালি, সাইকেল র‍্যালি, কোরিওগ্রাফি, স্কুলের শিক্ষার্থীদের শরীরচর্চা লিফলেট ও পোস্টার প্রকাশ ও বিতরণ, শহরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ স্থানে বিলবোর্ড স্থাপন, হৃদস্বাস্থ্য সচেতনতামূলক বই প্রকাশ, স্যোস্যাল মিডিয়ায় প্রচারণা, বিভিন্ন স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ে হৃদস্বাস্থ্য সচেতনতামূলক সেমিনার ও সভা-সমাবেশ ইত্যাদি এবং এই সকল কর্মকান্ডের স্বীকৃতি স্বরূপ ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন থেকে ২০২৩ সালে পেয়েছে Most Inspiring World Heart Day Campaign Award 2023।

এ বছর বিশ্ব হার্ট দিবসে আমরা হার্টকে 'হ্যাঁ' বলবো। এবারের প্রচারণার মূল বিষয় হলো USE HEART FOR ACTION অর্থাৎ 'হৃদয় দিয়ে কর্মদ্যোগ গ্রহণ করুন।' প্রত্যেকটি দেশকে হৃদরোগ প্রতিরোধে সুর্নিদিষ্ট জাতীয় কর্ম-পরিকল্পনা গ্রহণ করতে অনুপ্রাণিত করার লক্ষ্য নিয়েই এবারের বিশ্ব হার্ট দিবস উদযাপন। আমরা জানি যে অনেক দেশই তাদের হৃদস্বাস্থ্যকে ততটা গুরুত্ব দেয় না। হৃদরোগ বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে জাতীয় স্বাস্থ্য-নীতিমালায় অন্তর্ভুক্তির ক্ষেত্রে রয়েছে উদাসীনতা, অসম্পূর্ণতা অথবা অনেকাংশে একেবারেই নেই। আমাদের দেশও এর ব্যতিক্রম নয়। তাই এবারের বিশ্ব হার্ট দিবসে বাংলাদেশ এর লক্ষ-কোটি অসহায় দরিদ্র মানুষকে হৃদরোগের মহামারীর হাত থেকে রক্ষা করতে অনতিবিলম্বে জাতীয় স্বাস্থ্য নীতিতে হৃদরোগের বিষয়কে গুরুত্ব দিয়ে বিবেচনা করে হৃদরোগ প্রতিরোধে সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা গ্রহণের জন্য আমরা বর্তমান সরকারকে আহ্বান জানাই। সেই সাথে প্রত্যেকের হৃদস্বাস্থ্যের বিষয়কে গুরুত্ব সহকারে বিবেচনার দাবি জানাচ্ছি।

আপনি নিশ্চয়ই অবগত আছেন যে, হৃদরোগ বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি। হার্ট এবং রক্তনালীর রোগ হিসেবে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং হার্ট ফেইলিওরের কারণে সম্মিলিতভাবে প্রতিবছর ২ কোটি ৫ লক্ষ মানুষের মৃত্যু হয় এই রোগে এবং এর বেশিরভাগের মৃত্যু হয় নিম্ন এবং মধ্যম আয়ের দেশগুলোতে। আমাদের এই আঠারো কোটি জনসংখ্যার প্রিয় মাতৃভূমি

বাংলাদেশেও হৃদরোগে আক্রান্ত এবং মৃত্যুহার অনেক বেশি।

আমরা এই সংখ্যা কমিয়ে আনতে চাই, এই কমানোর পথে আশার কথা হলো হৃদরোগের কারণে এই সব মৃত্যুর শতকরা আশি ভাগই প্রতিরোধযোগ্য। জীবনধারায় সামান্য পরিবর্তনের মাধ্যমে যেমন- আমরা কী খাই এবং পান করি, কতটা ব্যায়াম করি, কীভাবে আমরা আমাদের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করি এবং বায়ু দুষণ প্রতিরোধ করে আমাদের পরিবেশ বাসযোগ্যভাবে সংরক্ষণের মাধ্যমে আমরা আরও ভালোভাবে আমাদের হৃদস্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি এবং হৃদরোগকে পরাজিত করতে পারি।

হৃদস্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দিয়ে আমাদের দাবি 'জীবন বাঁচাতে চাই কর্মদ্যোগ।' আর তার জন্য অবিলম্বে নিম্নলিখিত ৭ দফা দাবির বাস্তবায়ন:

১. খাদ্যদ্রব্য বিপণনের ক্ষেত্রে হৃদরোগের ঝুঁকির সতর্কীকরণ বার্তাসহ স্টিকার থাকা বাধ্যতামূলক করতে হবে।

২. নগরীর রাজপথগুলোতে পায়ে হাঁটার জন্য ফুটপাত এবং সাইকেল চলাচলের জন্য আলাদা লেইন রাখতে হবে।

৩. রাস্তায় ফিটনেসবিহীন গাড়ি চলাচল নিষিদ্ধ করে রাস্তাকে গাড়ির কালো ধোঁয়ামুক্ত করতে হবে। জনবসতিপূর্ণ অঞ্চলে ইটভাটাসহ কল-কারখানা নির্মাণ বন্ধ করতে হবে।

৪. নির্মল বায়ুর নিশ্চয়তা বিধানের লক্ষ্যে শহরগুলোতে সবুজ পার্ক নির্মাণ তথা বনায়ন করে মানুষের বাসযোগ্য পরিবেশ নিশ্চিত করতে হবে।

৫. প্রিভেন্টিভ কার্ডিওলোজিকে গুরুত্ব দিয়ে হাসপাতালগুলোতে আলাদা ডিপার্টমেন্ট স্থাপন এবং আলাদা প্রিভেন্টিভ কার্ডিওলোজি ইনস্টিটিউট স্থাপন করতে হবে।

৬. নকল ও ভেজালমুক্ত ওষুধ ও খাদ্যদ্রব্য নিশ্চিত করতে হবে।

৭. রাষ্ট্রীয় উদ্যোগে জাতীয়ভাবে ২৯ সেপ্টেম্বর বিশ্ব হার্ট দিবস পালনের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

সুতরাং, রাষ্ট্রের নেতাদের কাছে বিনীত আহ্বান, আমদের এই প্রিয় মাতৃভূমি বাংলাদেশ থেকে বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি 'হৃদরোগ' নির্মূলে হৃদয় দিয়ে কর্মদ্যোগ গ্রহণ করুন।

USE HEART FOR ACTION।

শেষ কথা

বিগত ২৪ বছর যাবৎ 'ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশন' তার দুইশতাধিক সদস্য সংস্থার মাধ্যমে 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালনের মধ্য দিয়ে সারা পৃথিবীর মানুষের মাঝে বর্তমান বিশ্বের এক নম্বর ঘাতক ব্যাধি হৃদরোগ বিষয়ে জনসচেতনতা বৃদ্ধিতে বিশেষ ভূমিকা রেখে চলেছে। এই দুই যুগেরও বেশি সময় ধরে হার্ট এবং হার্টের রোগ, এর ঝুঁকির কারণ, প্রতিকার ও চিকিৎসা বিষয়ে সবিশেষ জনসাধারণকে জানানোর চেষ্টা করা হয়েছে। চিহ্নিত করা হয়েছে হৃদরোগের জন্য প্রাসঙ্গিক অল্প কয়েকটি পরিবর্তনযোগ্য ঝুঁকির কারণ, যার মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল, ধূমপান ও তামাক ব্যবহার, অ্যালকোহল ব্যবহার, শাক-সবজি ও ফল-মূল কম খাওয়া, বায়ু দূষণ, স্থূলতা এবং মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা ইত্যাদি। আশার কথা হলো, এসবের বেশিরভাগই প্রতিরোধ করা সম্ভব। হৃদরোগের সাথে যুক্ত উচ্চ চিকিৎসা খরচ এবং শারীরিক অক্ষমতা ও কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিতির সাথে যুক্ত উৎপাদনশীলতা হারানোর কারণে কার্ডিওভাস্কুলার রোগগুলো দেশের অভ্যন্তরে অর্থনৈতিক ব্যবস্থার উপরও একটি বড় প্রভাব ফেলে। এরকম প্রেক্ষাপটে 'বিশ্ব হার্ট দিবস' পালনের মাধ্যমে সারা বিশ্বের মানুষকে সচেতন করার ভিতর দিয়ে হৃদরোগ ও স্ট্রোকে মৃত্যুহার কমিয়ে আনাই ছিলো মূল লক্ষ্য।

দৈনন্দিন জীবনধারা একটুখানি পাল্টালে হৃদরোগের সম্ভাবনাও কমতে থাকবে দ্বিগুণ তালে।

দৈনন্দিন জীবনধারায় সামান্য কিছু পরিবর্তনই হার্টকে উজ্জীবিত রাখতে পারে

এবং হৃদস্বাস্থ্য সুরক্ষায় স্থায়ী পরিবর্তনের সূচনা করতে পারে।

আমার বিশ্বাস, বিশ্ব হার্ট দিবসের মতো বৈশ্বিক কর্মকান্ডের পাশাপাশি স্থানীয় কার্যক্রমের সাথে যুক্ত হয়ে সচেতনতা ছড়িয়ে দেয়ার মাধ্যমে আমরা সকল মানবজাতির জীবনে একটি পার্থক্য গড়ে তুলতে সক্ষম হবো। অর্থাৎ বিশ্বের প্রতিটি মানুষ যাতে হৃদরোগের চিকিৎসা তথা স্বাস্থ্যসেবা সমানভাবে পেতে পারে সেইদিকে আমাদের প্রত্যেকের গুরুত্ব দিয়ে কাজ করতে হবে। সেই লক্ষ্য নিয়েই আমরা 'হার্ট কেয়ার ফাউন্ডেশন, কুমিল্লা, বাংলাদেশ' বিগত বিশ বছর ধরে বাংলাদেশে কাজ করে যাচ্ছি। আমার বিশ্বাস এ অভিযাত্রায় আমরা অনেকটাই সফল হয়েছি। তবে এখনও অনেক পথ বাকি। আমরা সংশ্লিষ্ট সকলে যদি আন্তরিকভাবে একসাথে কাজ করি তবে আমরাই আমাদের দীর্ঘ, কর্মময় সুস্থ জীবন নিশ্চিত করতে অনেকদূর এগিয়ে যেতে পারবো।

পরিশেষে, আসুন 'দীর্ঘ কর্মময় জীবনের জন্য সুস্থ হার্ট' এই লক্ষ্যে আমাদের শ্রম, মেধা এবং হৃদয় দিয়ে আমরা আমাদের হার্টকে জানি এবং হার্টের রোগ, এর কারণ ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে জানি এবং এই ঘাতক ব্যাধিকে পরাজিত করি। সেইসাথে বিশ্ব হার্ট দিবসের অন্যতম লক্ষ্য, আমরা এমন একটি বিশ্ব গড়ি যেখানে হৃদস্বাস্থ্য একটি মৌলিক অধিকার হিসাবে বিবেচিত হবে।