

তথ্য

হৃদনালীর রোগ এবং কিডনির রোগ

সেপ্টেম্বর ২০০৪

পৃষ্ঠা ১

হৃদনালীর রোগ (সিভিডি)

হৃৎপিণ্ড, স্ট্রোক (ব্রেইন বা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ বা রক্ত জমাট বেধে রক্তপিণ্ড তৈরী হওয়া) এবং শরীরের বিভিন্ন অংশে রক্ত বহন করে এমন রক্তবাহী শিরার কোন ক্ষতির চিকিৎসা সংক্রান্ত সমস্যাকে এই নাম দেওয়া হয়।

এটা দুই স্তরে ঘটে। প্রথমে রক্তবাহী লাইনিং বা আন্তরগে ফ্যাটি ডিপোজিট বা চর্বিময় তলানি (প্লাক) গড়ে ওঠে। এই ফ্যাটি ডিপোজিট ফেটে যাওয়ার ফলে ক্লট বা পিণ্ড (থ্রম্বসিস) তৈরী হয়। ফ্যাটি ডিপোজিট রক্তবাহী শিরাকে সঙ্কট করে ফেলে এবং রক্তপিণ্ড তাকে বন্ধ করে দেয়, ফলে হৃৎপিণ্ড, মস্তিষ্ক এবং শরীরের অন্যান্য অংশে রক্ত পৌঁছাতে পারে না। যথেষ্ট পরিমাণ রক্ত যদি মস্তিষ্ক ও হৃৎপিণ্ডে পৌঁছাতে না পারে তবে খুব তাড়াতাড়ি ব্যথা শুরু হয়ে যায় এবং সেই অংশ ঠিকমত কাজ করতে পারে না। হৃৎপিণ্ডে যদি এটা ঘটে তবে বৃক্ক ব্যথা (অ্যানজাইনা) হতে পারে এবং হৃদরোগের আক্রমণ হতে পারে। যদি কারো মস্তিষ্কে এটা ঘটে তবে সে শরীরের এক দিকের হাত বা পা ব্যবহার করতে পারে না। এটা তার কথা বলার ক্ষমতার উপরও প্রভাব ফেলতে পারে।

যাদের ডায়াবিটিস নেই তাদের তুলনায় যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের সিভিডি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

এটা দুঃশিচুস্তাজনক, তবে সিভিডি এড়ানোর জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেন :

- **ধূমপান বন্ধ করুন।** আপনি যদি ধূমপান করে থাকেন তবে এটাই সবচেয়ে উপকারী জিনিস যা আপনি করতে পারেন। বেঁচে থাকার জন্য আপনার শরীরে অক্সিজেনের দরকার, ধূমপান করলে শরীরে অক্সিজেনের পরিমাণ কমে যায়। আপনার স্থানীয় ডাক্তার বা প্রাক্টিস নার্স ধূমপান বন্ধ করায় আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
- **আপনি যা খান তার দিকে লক্ষ্য রাখুন।**
 - আপনার খাবারে চর্বির পরিমাণ কমিয়ে দিন বিশেষ করে মাংসের চর্বি এবং ঘি। কিছু কিছু মাছ আপনার জন্য উপকারী যেমন স্যামন ও ম্যাক্কেল।
 - খাবারে লবণ যোগ করবেন না এবং লবণযুক্ত খাবার যেমন ক্রিস্প্ এড়িয়ে চলুন।
 - দিনে পাঁচ অংশ ফলমূল ও শাকসব্জি খান। যখনই সম্ভব হোলগ্রেইন বা মোটা দানার খাবার খান।
 - কলেস্টেরল (রক্তের চর্বি) কমানোর জন্য অনেক ধরনের খাদ্য আছে এবং এগুলি স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অংশ হিসাবে ভাল, বিশেষ করে যেগুলোতে বেনেকল আছে।
- **সক্রিয় থাকুন।** এটা দিনে ৩০ মিনিট হাঁটা, সাঁতার কাটা, বাগান করা অথবা ঐ ধরনের কোন কার্যকলাপ হতে পারে যা করার ফলে আপনি সামান্য হাঁফিয়ে উঠবেন।

- শরীরের ওজনের দিকে লক্ষ্য রাখুন। আপনার ওজন যদি অতিরিক্ত হয় তবে রক্তে চর্বি মাত্রা বেশি থাকার জন্য আপনার সিডিডি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। দশ কিলো ওজন কমালে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার উন্নতি হবে এবং সিডিডি-র সম্ভাবনা কমে যাবে।
- আপনার ব্লাড প্রেসার বা রক্ত চাপ পরীক্ষা করান। আপনার ডাক্তার বা নার্স এটা করবেন। ওজন কমালে এবং সক্রিয় থাকলে রক্ত চাপ স্বাভাবিক মাত্রায় থাকবে এবং আপনার হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ কমবে।
- আপনার অশান্তি হবে এমন পরিস্থিতি এড়িয়ে চলুন কারণ এতে সিডিডি হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়।

কিডনির রোগ এবং ডায়াবিটিস

যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের মধ্যে কিডনির ক্ষতি (নেফ্রোপ্যাথি) খুব বেশি দেখা যায়। ছোট ছোট রক্তবাহী শিরার (সেইসব টিউব যা কিডনিতে রক্ত বহন করে নিয়ে যায়) ক্ষতি হওয়ার কারণে এটা ঘটে। এর অর্থ হলো কিডনি শরীর থেকে শুধু বর্জ্য পদার্থ নেয় না প্রোটিনও নেয়, যা সঠিক ভাবে কাজ করায় শরীরের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি কারো ২০ বছরের অধিক সময় ধরে ডায়াবিটিস থেকে থাকে তবে তার কিডনির ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

কিডনির ক্ষতি প্রতিরোধ করার জন্য কি করা যেতে পারে?

আপনি যদি খাওয়ার আগে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৪-৭ এমএমওএল/লিটার এবং খাওয়ার দুই ঘণ্টা পরে

১০ এমএমওএল/লিটার-এ রাখতে পারেন, তবে সেইসব রক্তবাহী শিরার ক্ষতির সম্ভাবনা অনেক কমে যায় যা কিডনির ক্ষতি করতে পারে।

আমার কিডনির ক্ষতি হয়েছে কি না তা আমি কিভাবে জানব?

আপনার ডায়াবিটিস পরীক্ষার জন্য আপনি যখন ক্লিনিকে যান তখন নার্স আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করবেন। প্রস্রাব পরীক্ষাও কিডনি পরীক্ষার একটি পছন্দ। অনেক সময় পরীক্ষায় প্রোটিন পাওয়া যায়, কিন্তু প্রস্রাবে ইনফেকশন হওয়ার জন্য তা হতে পারে, কিডনির ক্ষতির জন্য নয়।

২৪ ঘণ্টা ধরে সব প্রস্রাব জমিয়ে রাখার জন্য আপনাকে বলা হতে পারে যাতে করে দেখা যায় যে কিডনির মাধ্যমে আপনি কতটা প্রোটিন হারাচ্ছেন।

ডাক্তার আপনাকে রক্ত পরীক্ষার কথা বলতে পারেন যা থেকে দেখা যাবে আপনার কিডনি ঠিকমত কাজ করছে কি না।

নার্স আপনার ব্লাড প্রেসার বা রক্ত চাপ পরীক্ষা করবেন। এটা যদি খুব বেশি হয় তবে আপনার কিডনির জন্য সঠিকভাবে কাজ করা কষ্টকর হয়ে পড়ে।

কিডনির ক্ষতির কি কোন চিকিৎসা আছে?

আপনার রক্তে গ্লুকোজ একটি ভাল মাত্রায় রাখতে পারলে কিডনি আরো ভালভাবে কাজ করতে সক্ষম হবে। আপনার কিডনিগুলোকে সাহায্য করা এবং রক্ত চাপ কমানোতে সাহায্যের জন্য ট্যাবলেট বা বড়ির দরকার হবে কি না তা ডাক্তার স্থির করবেন। রক্ত চাপে সাহায্যের অন্য পছন্দ হলো হাঁটা, বাগান করা অথবা আপনি উপভোগ করেন এমন কোন কাজ করার মাধ্যমে সক্রিয় থাকা।

ক্ষতি যদি আরো খারাপের দিকে যায় তবে কি হবে?

আপনার কিডনি যদি সঠিক ভাবে কাজ না করে তবে আপনি কি খাবার খান সে ব্যাপারে সতর্ক হতে হবে। এর অর্থ হলো প্রোটিনযুক্ত খাবার ও অন্যান্য খাবার যেমন কলা বেশি না খাওয়া - একজন খাদ্য বিশারদ এ ব্যাপারে আপনাকে বিস্তারিত ব্যাখ্যা দেবেন। এর অর্থ হলো, আপনার শরীরের বর্জ্য পদার্থ থেকে মুক্ত হতে কিডনিকে অত বেশি কাজ করতে হবে না। কিডনির কাজ চালানোর জন্য কিছু লোকের বিশেষ মেশিনের (ডায়ালিসিস) দরকার হবে। আপনার ডাক্তার এ ব্যাপারে আপনাকে বলবেন।

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে ফেক্সকো এমটি (FEXCO MT) যা ওয়েস্টার্ন ইউনিয়ন মানি ট্রান্সফার-এর ইউকে বা যুক্তরাজ্যের প্রতিনিধি

