



আসুন হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্যের বিষয়ে আলোচনা করি।

সংস্করণ ১৪। স্বাস্থ্য সমতা কার্যালয়

স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ক একটি সংবাদ-পুস্তিকা

হৃদরোগ একটি গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা এবং এটি যুক্তরাষ্ট্র ও ইরি কাউন্টিতে মৃত্যুর প্রধান কারণ। অনেকেই হৃদরোগের লক্ষণ ও প্রাথমিক সতর্ক সংকেত উপেক্ষা করেন। অবহেলিত হৃদরোগ গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যেমন হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, এমনকি মৃত্যু। হৃদরোগ গুরুতর হলেও এটি চিকিৎসা ও জীবনধারার পরিবর্তনের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। এটি বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে, সঠিক হার্টের যত্নের মাধ্যমে একটি ভালো জীবনমান বজায় রাখা সম্ভব।

হৃদযন্ত্রের/হার্টের স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ

হৃদযন্ত্রের/হার্টের স্বাস্থ্য আপনার সমগ্র দেহকে প্রভাবিত করে। হৃদযন্ত্র একটি শক্তিশালী পেশি, যা আপনার দেহের প্রতিটি অংশে রক্ত প্রবাহিত করে। যেমন একটি ইঞ্জিন গাড়িকে সচল রাখে, তেমনি হৃদযন্ত্র আপনার দেহকে সচল রাখে। যেহেতু হৃদযন্ত্র আপনার দেহের সামগ্রিক যত্ন নেয়, তাই এর সঠিক যত্ন নেওয়া আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।

আপনার হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলে, তবে আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের অবস্থাও আপনার হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। স্বাস্থ্যের যে কোনো পরিবর্তন বা অবস্থা শনাক্ত ও চিকিৎসা করা হৃদযন্ত্রের সুরক্ষায় সহায়ক হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যে লক্ষণীয় কোনো পরিবর্তন, যেমন বুকে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, বা ওজনের পরিবর্তন সম্পর্কে ডাক্তারকে জানান। কিছু হৃদরোগ, যেমন উচ্চ রক্তচাপ, বংশগত হতে পারে, অর্থাৎ এগুলো জিনের মাধ্যমে বাবা-মা থেকে সন্তানের মধ্যে স্থানান্তরিত হতে পারে। এজন্য আপনার পরিবারের হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য-ইতিহাস সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার হৃদযন্ত্রের যত্ন নেওয়া

আপনার বয়স বা স্বাস্থ্য অবস্থা যাই হোক না কেন, আপনি এখনই আপনার হৃদপিণ্ড সুরক্ষিত করার জন্য পদক্ষেপ নিতে পারেন। আপনি কী ধরনের খাবার খান, কতবার শরীরচর্চা করেন এবং কীভাবে চাপ মোকাবিলা করেন, তা আপনার হৃদপিণ্ডের স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার হৃদপিণ্ডের স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে নিয়মিত ডাক্তারি পরীক্ষা করানো, উচ্চ রক্তচাপ এবং উচ্চ কোলেস্টেরলের মতো স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির চিকিৎসা গ্রহণ করা, স্বাস্থ্যকর খাবার নির্বাচন করা, নিয়মিত শরীরচর্চা করা এবং যতটা সম্ভব চাপ কমানোর স্বাস্থ্যকর উপায় গ্রহণ করা উচিত।



**উপসর্গগুলির যেকোনো একটি থাকলে
ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন:**

- বুকে ব্যথা বা অস্বস্তি
- শ্বাসকষ্ট
- পা, গোড়ালি বা পায়ে ফোলা
- নিয়মিত হৃদস্পন্দন বা হার্টের ধুকপুকানি
- মাথাঘোরা, হালকা অনুভূতি বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- অস্বাভাবিকভাবে ক্লান্তি বা দুর্বলতা অনুভব করা

! এই সংবাদ-পুস্তিকার কোনো তথ্য কখনোই একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সরাসরি চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহারযোগ্য নয়।

ইরি কাউন্টির প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীর তথ্যের জন্য এখানে যান:
[HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/pcp) ☎



Erie County
Department of
Health



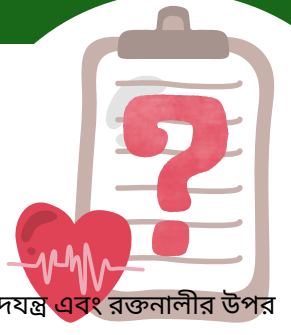
Public Health

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

BENGALI

হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরিভাষা



রক্তচাপ

ধমনীর প্রাচীরের বিপরীতে রক্তের প্রবাহের যে চাপ সৃষ্টি হয় তাকে রক্তচাপ বলা হয়। রক্তচাপ দিনের বিভিন্ন সময়ে পরিবর্তিত হয় এবং এটি বিভিন্ন বিষয় দ্বারা প্রভাবিত হয়। "স্বাভাবিক" রক্তচাপ প্রতিটি ব্যক্তির ক্ষেত্রে ভিন্ন হতে পারে।

হৃদস্পন্দন হার

১ মিনিটে আপনার হৃদযন্ত্র কতবার স্পন্দিত হয় তা হলো হৃদস্পন্দন হার। আপনি হৃদস্পন্দন হার পরিমাপ করতে পারেন আপনার নাড়ি গণনার মাধ্যমে (হৃদস্পন্দনের অনুভূতি পরীক্ষা করে নির্দিষ্ট সময়ে স্পন্দনের সংখ্যা গণনা করা)।

উচ্চ রক্তচাপ

উচ্চ রক্তচাপ বা রক্তচাপ যা স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি।

নিম্ন রক্তচাপ

নিম্ন রক্ত অথবা রক্তচাপ স্বাভাবিকের তুলনায় কম।

কোলেস্টেরল

কোলেস্টেরল হলো রক্তে উপস্থিত একটি মোমজাতীয় এবং চর্বিজাতীয় পদার্থ, যা শরীরের সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। শরীর প্রয়োজনীয় পরিমাণ কোলেস্টেরল নিজেই তৈরি করে, তবে খাদ্যের মাধ্যমে অতিরিক্ত কোলেস্টেরল শরীরে প্রবেশ করতে পারে। কোলেস্টেরলের দুটি প্রধান ধরন রয়েছে: LDL এবং HDL। LDL বা "খারাপ" কোলেস্টেরল ধমনীগুলোতে জমে যেতে পারে, যা হৃদরোগ বা স্ট্রোকের কারণ হতে পারে। অন্যদিকে, HDL বা "ভালো" কোলেস্টেরল উচ্চ মাত্রায় থাকলে এটি হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করে।

ট্রাইগ্লিসারাইডস

রক্তে উপস্থিত একটি চর্বিজাতীয় পদার্থ, যা শরীর শক্তি উৎপাদনের জন্য ব্যবহার করে।

অ্যাঞ্জাইনা

বুকে ব্যথা বা অস্বস্তি, যা তখন ঘটে যখন হৃদযন্ত্রের পেশি পর্যাপ্ত অক্সিজেনসমৃদ্ধ রক্ত পায় না। এটি বুকে চাপ বা চেপে ধরার অনুভূতির মতো মনে হতে পারে এবং সাধারণত শারীরিক পরিশ্রম বা মানসিক চাপের সময় ঘটে।

হার্ট মারমার

হৃদপিণ্ডের ভালের মাধ্যমে অস্বাভাবিক রক্ত প্রবাহের ফলে সৃষ্ট শব্দ, যেমন শৌঁ শৌঁ বা ঝাপটানোর মতো শব্দ।

হৃদস্পন্দনের অনিয়ম

এটি একটি অনুভূতি, যা মনে হয় যেন হৃদযন্ত্রের স্পন্দন মিস হচ্ছে, দ্রুত স্পন্দিত হচ্ছে, বা অস্বাভাবিকভাবে ধুকপুক করছে।

মায়োকার্ডাইটিস

হৃদপেশির প্রদাহ বা ফোলা অবস্থাকে মায়োকার্ডাইটিস বলা হয়।

কার্ডিওভাসকুলার রোগ

এটি এমন বিভিন্ন রোগের একটি পরিসর, যা হৃদযন্ত্র এবং রক্তনালীর উপর প্রভাব ফেলে।

হৃদরোগ

এটি এমন বিভিন্ন রোগের একটি পরিসর, যা শুধুমাত্র হৃদযন্ত্রকে প্রভাবিত করে।

স্ট্রোক

মস্তিষ্কে রক্তের সরবরাহ ব্লক হওয়া (ইস্কেমিক) অথবা মস্তিষ্কে রক্তনালী ফেটে যাওয়া (হেমোরাজিক) এর ফলে যে মস্তিষ্ক আক্রমণ ঘটে, তা স্ট্রোক হিসেবে পরিচিত। এটি আকস্মিকভাবে বিভিন্ন লক্ষণের উন্মোচন করে, যার মধ্যে বিভ্রান্তি, দৃষ্টির সমস্যা, ভারসাম্য হারানো এবং অন্যান্য উপসর্গ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে একটি ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক বা TIA হতে পারে, যা একটি মিনি-স্ট্রোক হিসেবে বিবেচিত হয় অথবা এটি একটি সতর্কতা সংকেত যে ভবিষ্যতে একটি গুরুতর স্ট্রোক ঘটতে পারে।

হার্ট অ্যাটাক

যখন হৃদপেশির কোনো একটি অংশ পর্যাপ্ত রক্ত প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত হয়, তখন এটি হার্ট অ্যাটাক বা মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন হিসেবে পরিচিত। এর ফলে বুকের মধ্যে চেপে ধরা, চাপ বা ব্যথার অনুভূতি সৃষ্টি হয়, যা কখনও কখনও বুকের থেকে বাহু, চোয়াল, গলা বা পিঠে ছড়িয়ে পড়ে। এই অবস্থার সাথে অন্যান্য উপসর্গও থাকতে পারে।

হৃদযন্ত্রের অক্ষমতা (HEART FAILURE) বা কংজেস্টিভ হৃদযন্ত্রের অক্ষমতা

এটি একটি গুরুতর অবস্থা, যেখানে হৃদযন্ত্র পর্যাপ্ত রক্ত এবং অক্সিজেন পাম্প করতে সক্ষম হয় না, ফলে শরীরের অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সমর্থিত হতে পারে না।

হৃদরোগ বন্ধ

যখন হৃদযন্ত্র আকস্মিকভাবে এবং অপ্রত্যাশিতভাবে থেমে যায়। কিছু মানুষের আগে বুকের ব্যথা হতে পারে, তবে হৃদরোগ বন্ধের কারণে অচেতন হওয়ার পর আর ব্যথা অনুভূত হয় না।

অ্যারিথমিয়া

যখন হৃদযন্ত্র অত্যন্ত ধীরে, অত্যন্ত দ্রুত, বা অনিয়মিতভাবে স্পন্দিত হয়। এর ফলে বুকের মধ্যে ঝাপটানো বা দ্রুত স্পন্দনের অনুভূতি হতে পারে।

হৃদযন্ত্রের ভালভের সমস্যা

যখন আপনার হৃদযন্ত্রের এক বা একাধিক ভালভ সঠিকভাবে কাজ করে না। স্টেনোসিস হলো যখন ভালভগুলো শক্ত বা সংকীর্ণ হয়ে যায়। রিগারজিটেশন ঘটে যখন একটি ভালভ সম্পূর্ণরূপে বন্ধ হতে পারে না। অ্যাট্রেসিয়া ঘটে যখন একটি ভালভ বন্ধ হয়ে যায়।

এড্রিয়াল ফিব্রিলেশন

একটি অনিয়মিত হৃদস্পন্দন, যা হৃদযন্ত্রের উপরের কক্ষ থেকে শুরু হয়। এটি সবচেয়ে সাধারণ অ্যারিথমিয়া (অনিয়মিত হৃদস্পন্দন)।

লক্ষণ ও উপসর্গ



লক্ষণ সাধারণত দৃশ্যমান বা পরিমাপযোগ্য হয়। **উপসর্গ** হলো এমন অবস্থা যা আপনি অনুভব করতে পারেন বা লক্ষ্য করতে পারেন, কিন্তু অন্যরা তা দেখতে পেতে নাও পারে। আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে আপনি যে সমস্ত লক্ষণ এবং উপসর্গ লক্ষ্য করেছেন তা শেয়ার করা গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখবেন, প্রতিটি মানুষ অনন্য। আপনার সুস্থতার লক্ষণগুলি আপনার প্রিয়জন ও পরিচিতদের থেকে আলাদা হতে পারে। আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উপরও ওষুধ, স্বাস্থ্যগত অবস্থা এবং পারিবারিক ইতিহাসের প্রভাব থাকতে পারে। আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সঙ্গে কথাবলুন এবং আপনার অনন্য লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে আরও জানুন।

নিম্ন রক্তচাপ

নিম্ন রক্তচাপ, বা **হাইপোটেনশন**, মাথা ঘোরা এবং অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার উপক্রম সৃষ্টি করতে পারে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সঠিক পরিমাণে পানি পান করা এবং সুষম খাদ্য গ্রহণ করা সহায়ক হতে পারে।

সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ অন্তর্ভুক্ত:

- মাথা ঘোরা
- অজ্ঞান হয়ে পড়া
- ঝাপসা দৃষ্টি
- বমি বমি ভাব

উচ্চ রক্তচাপ

উচ্চ রক্তচাপ, বা **হাইপোটেনশন**, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের মতো গুরুতর হার্ট সমস্যার কারণ হতে পারে। তাই নিয়মিত রক্তচাপ পর্যবেক্ষণ করা, স্বাস্থ্যকর খাদ্য নির্বাচন করা এবং সম্ভব হলে শরীরচর্চা করা গুরুত্বপূর্ণ।

সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গসমূহ:

- অনিয়মিত হৃদস্পন্দন
- বুকের ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- তীব্র মাথাব্যথা
- দৃষ্টির সমস্যা
- ক্লান্তি
- বিভ্রান্তি

আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা

উচ্চ রক্তচাপ সাধারণত কোনো সতর্ক সংকেত দেয় না, এবং অনেক মানুষ জানেন না যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে। নিয়মিতভাবে রক্তচাপ পরীক্ষা করা একমাত্র উপায় যা নিশ্চিত করতে পারে আপনি উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন কিনা। আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কখন এবং কত ঘন ঘন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা উচিত এ সম্পর্কে কথা বলুন। আপনি আপনার চিকিৎসকের অফিসে গিয়ে রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারেন এবং নিজেও এটি পরীক্ষা করতে পারেন। রক্তচাপ মাপার যন্ত্রটি আপনার স্বাস্থ্যবীমা/ইনস্যুরেন্স পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনি এটি কিনে বাড়িতেও ব্যবহার করতে পারেন অথবা ফার্মেসি, মুদি দোকান এবং কমিউনিটি সেন্টারে বিনামূল্যে রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারেন। স্মার্টফোনের স্বাস্থ্যক সংক্রান্ত অ্যাপ অথবা রক্তচাপ ট্র্যাকিং কার্ড ব্যবহার করে আপনার রক্তচাপ অনুসরণ করতে পারেন।



এখানে একটি রক্তচাপ ট্র্যাকিং কার্ড খুঁজুন:

ইংরেজিতে: on.nyc.gov/3VSXDSq

স্প্যানিশ: bit.ly/3DygzDh

হৃদরোগের সাধারণ লক্ষণসমূহ

নতুন বা চলমান:

- বুকের ব্যথা বা অস্বস্তি
- শ্বাসকষ্ট
- পা, গোড়ালি, বা পায়ে ফুলে যাওয়া
- অনিয়মিত হৃদস্পন্দন বা ধড়ফড়ানো
- মাথা ঘোরা, অচেতন হওয়া, বা অজ্ঞান হয়ে পড়া
- অস্বাভাবিকভাবে ক্লান্ত বা দুর্বল অনুভব করা



আপনি আপনার শরীরকে সবচেয়ে ভালো জানেন

→ যদি আপনি মনে করেন কিছু ভুল হচ্ছে তাহলে আপনার চিকিৎসককে জানান।

যদি মনে হয়, আপনার চিকিৎসক আপনার লক্ষণ ও উপসর্গ শোনার পরও সঠিক মনোযোগ দিচ্ছেন না, তাহলে তাকে জানাবেন যে আপনি এমন অনুভব করছেন। যদি তারা তখনও শোনে না, তবে আপনাকে নতুন চিকিৎসক খুঁজে নিতে হতে পারে।

যদি আপনি অনুভব করেন যে আপনার প্রতি অন্যায়ভাবে আচরণ করা হচ্ছে, তাহলে আপনার চিকিৎসক সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য বীমা প্রদানকারীকে জানিয়ে দিন।



আপনার সংখ্যাগুলি বোঝা

"স্বাভাবিক" পরিসীমা কীভাবে বিবেচিত হয়, তা প্রতিটি ব্যক্তির এবং তাদের পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে ভিন্ন হতে পারে। বয়স, লিঙ্গ, ওষুধ, ওজন, শারীরিক সক্ষমতা, মানসিক চাপ, বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং যেখানে পরিমাপটি নেওয়া হয়েছে, এসব বিষয় ব্যক্তির "স্বাভাবিক" জরুরি সংকেতের পরিসীমাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনার পালস, রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, এবং ট্রাইগ্লিসেরাইডের "স্বাভাবিক" পরিসীমা কী, তা জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে পরামর্শ করুন।



আপনার
পালস
পরিমাপ
করুন।

30

আপনার হাতের কব্জির নিচে বৃদ্ধা আঙ্গুল ও কব্জির ওপরে এক আঙুল রাখুন এবং হালকাভাবে চাপ দিন। ৩০ সেকেন্ডের জন্য হৃদস্পন্দন গণনা করুন, তারপর ঐ সংখ্যাটি দ্বিগুণ করে আপনার পালস রেট বের করুন।



হৃদস্পন্দন
(বিশ্রামের পর)

এটি পালস হিসেবেও পরিচিত। এটি হলো প্রতি মিনিটে (BPM) আপনার হৃদপিণ্ডের কতবার স্পন্দিত হচ্ছে।

নিম্ন

৬০ বা তার কম

স্বাভাবিক

৬০-১০০

উচ্চ

১০০ এর উপরে



রক্তচাপ
(বিশ্রামের পর)

রক্তচাপ দুইটি সংখ্যার মাধ্যমে প্রকাশিত হয়—উপরের সংখ্যা এবং নিচের সংখ্যা। উদাহরণস্বরূপ, “১১০ ওভার ৭০”। উপরের সংখ্যা সিস্টোলিক রক্তচাপ হিসেবে পরিচিত। নিচের সংখ্যা ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ হিসেবে পরিচিত।

নিম্ন রক্তচাপ

৯০ বা তার কম

স্বাভাবিক রক্তচাপ

৯১-১২০

৬১-৮০

উচ্চ রক্তচাপ

১২১-১২৯

৬১-৮০

উচ্চ রক্তচাপ
স্টেজ ১ হাইপারটেনশন

১৩০-১৩৯

৮০-৮৯

উচ্চ রক্তচাপ
স্টেজ ২ হাইপারটেনশন

১৪০ এর উপরে

৯০ এর নিচে

জরুরি অবস্থা

১৮০ এর উপরে

১২০ এর উপরে

নোট: রক্তচাপ বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করে। এর মধ্যে জীবনযাত্রা, খাদ্যাভ্যাস, মানসিক স্বাস্থ্যজনিত ওষুধ, জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল বা স্টেরয়েডের মতো ওষুধ, ডায়াবেটিস বা স্লিপ অ্যাপনিয়ার মতো চিকিৎসাজনিত অবস্থা, পারিবারিক ইতিহাস, আবেগ এবং মানসিক চাপ উল্লেখযোগ্য। এছাড়া সামাজিক-অর্থনৈতিক কারণ, যেমন আয়, কর্মসংস্থান পরিস্থিতি, বসবাসের পরিবেশ এবং ব্যক্তিগত সম্পর্কও রক্তচাপের উপর প্রভাব ফেলে। নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার রক্তচাপের স্বাভাবিক পরিসীমা কী হওয়া উচিত তা জানতে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।



কোলেস্টেরল
(৮-১০ ঘণ্টা না খাওয়ার পর)

কোলেস্টেরল তিনটি পূর্ণ সংখ্যার মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়, যা একটি নির্দিষ্ট একক (mg/dL) দিয়ে মাপা হয়। কোলেস্টেরল পরীক্ষায় "HDL" এবং "LDL" নামে দুটি ভিন্ন ধরনের কোলেস্টেরল পরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষাকে লিপিড প্যানেলও বলা হয়।

স্বাভাবিক

মোট: ২০০ mg/dL বা কম

LDL: ১০০ mg/dL বা কম

HDL: ৬০ mg/dL বা বেশি

মধ্যবর্তী

মোট: ২০১-২৩৯ mg/dL

LDL: ১০১-১৫৯ mg/dL

HDL: ৪১-৫৯ mg/dL

হৃদরোগের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ

মোট: ২৪০ mg/dL বা বেশি

LDL: ১৬০ mg/dL বা বেশি

HDL: ৪০ mg/dL বা কম

নোট: কিছু সূত্রে পুরুষ ও নারীর জন্য পৃথক কোলেস্টেরলের মাত্রা প্রদর্শিত হয়। এই পার্থক্য মূলত শরীরে উপস্থিত হরমোন ইস্ট্রোজেনের মাত্রার সাথে সম্পর্কিত। আমরা প্রত্যেকে অনন্য, এবং আমাদের ইস্ট্রোজেনের মাত্রা লিঙ্গের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত নাও হতে পারে। গর্ভাবস্থা, মেনোপজ, ওষুধ এবং অন্যান্য কারণ ইস্ট্রোজেনের মাত্রাকে প্রভাবিত করতে পারে। পারিবারিক ইতিহাস এবং জীবনযাত্রার ধরনও কোলেস্টেরলের মাত্রায় ভূমিকা রাখে। আপনার জন্য উপযুক্ত মাত্রা নির্ধারণে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।



ট্রাইগ্লিসেরাইড

(৮-১০ ঘণ্টা খাবার না খাওয়ার পর)

ট্রাইগ্লিসেরাইড কোলেস্টেরল পরীক্ষায়, যা লিপিড প্যানেল নামেও পরিচিত, একটি পূর্ণসংখ্যা হিসেবে (মিলিগ্রাম প্রতি ডেসিলিটার বা mg/dL) প্রদর্শিত হয়।

সাধারণ

১৫০ এমজি/ডিএল বা কম

মধ্যবর্তী

১৫১-১৯৯ এমজি/ডিএল

উচ্চ

২০০-৪৯৯ এমজি/ডিএল

সুউচ্চ

৫০০ এমজি/ডিএল বা বেশি

পরীক্ষা



ব্লাড প্রেসার কফ বা মনিটর

এটি একটি পোর্টেবল ডিভাইস যা রক্তচাপ মাপতে ব্যবহৃত হয়। এতে একটি ইনফ্লেটেবল কাপ এবং একটি মাপার ইউনিট থাকে।

কোলেস্টেরল পরীক্ষা বা লিপিড প্যানেল

এটি একটি রক্তের নমুনা যা আপনার বাহু থেকে নেওয়া হয় এবং এতে আপনার রক্তে থাকা ফ্যাট বা কোলেস্টেরলের পরিমাণ মাপা হয়, এর মধ্যে এলডিএল বা "খারাপ" কোলেস্টেরল, এইচডিএল বা "ভাল" কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসেরাইডস অন্তর্ভুক্ত থাকে।

হোলটার মনিটর

এটি একটি পোর্টেবল ইসিজি ডিভাইস যা এক বা তার বেশি দিন পরিধান করা হয়, যাতে হৃদপিণ্ডের কার্যকলাপ রেকর্ড করা যায়।

ছোট-বুক এক্স-রে

এটি এক্স-রে ব্যবহার করে বুকের অঙ্গ, যেমন হৃদযন্ত্র, ফুসফুস এবং অন্যান্য অঙ্গের ছবি তৈরি করে।

কার্ডিয়াক সিটি স্ক্যান

টি এক্স-রে ব্যবহার করে হৃদযন্ত্র এবং রক্তনালীর বিস্তারিত ছবি প্রদান করে।

কার্ডিয়াক MRI

রেডিও তরঙ্গ এবং একটি বড় চুম্বক ব্যবহার করে হৃদযন্ত্র এবং রক্তনালীর বিস্তারিত চিত্র তৈরি করা হয়।

স্ট্রেস পরীক্ষা

এটি একটি পরীক্ষা যা হাঁটার সময় আপনার হৃদস্পন্দন মাপতে সাহায্য করে, বিশেষত ট্রেডমিলের ওপর হাঁটার সময়। এর মাধ্যমে এটি নির্ধারণ করা যায় যে, যখন আপনার হৃদযন্ত্রকে বেশি রক্ত পাম্প করতে হয় তখন তা কতটা ভালোভাবে কাজ করছে।

ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম (ইসিজি)

এটি ইলেকট্রিক্যাল কার্যকলাপ, হৃদস্পন্দন এবং আপনার হৃদপিণ্ডের হার নিয়মিত কিনা তা মাপতে সাহায্য করে, যা ইলেকট্রোড (ছোট, প্লাস্টিকের প্যাচ) ব্যবহার করে আপনার বুকে স্থাপন করা হয়।

ইকোকার্ডিওগ্রাম

এটি আল্ট্রাসাউন্ড (বিশেষ শব্দতরঙ্গ) ব্যবহার করে আপনার হৃদপিণ্ডের ছবি তৈরি করে। একে কার্ডিয়াক আল্ট্রাসাউন্ডও বলা হয়।

করনারি অ্যাঞ্জিওগ্রাম

শরীরের মধ্যে রং ও এক্স-রে ব্যবহার করে আপনার হৃদপিণ্ডের রক্তনালী, যেগুলি করোনারি আর্টারি নামে পরিচিত, পর্যবেক্ষণ করা হয়।

হৃদযন্ত্রের ক্যাথিটারাইজেশন

হৃদপিণ্ডের সাথে সংযুক্ত শিরাগুলোর ব্লক পরীক্ষা করার জন্য গ্রীবা, বাহু বা গলার শিরা দিয়ে একটি পাতলা, নমনীয় টিউব প্রবেশ করিয়ে শিরার অভ্যন্তরীণ অবস্থান নিরীক্ষণ করা হয়।

জরুরি অবস্থা



যদি হৃদরোগ সম্পর্কিত কোন জরুরি পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়, তবে প্রতিটি মুহূর্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। আপনি যদি সন্দেহ করেন যে এটি হৃদযন্ত্র বন্ধ হওয়া, হৃদক্রিয়া বন্ধ হওয়া বা স্ট্রোক, তবে প্রথম পদক্ষেপ হলো অবিলম্বে ৯১১ নম্বরে কল করা।

হৃদরোগ

লক্ষণসমূহ

- বুকে ব্যথা
- ক্লান্তি বা দুর্বলতা
- বমি ভাব
- শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট

আপনি কি করতে পারেন

- ৯১১ নম্বরে কল করুন।
- অ্যাসপিরিন চিবিয়ে গিলুন, যদি ডাক্তার আপনাকে এভাবে করতে নিষেধ না করেন।
- যদি নাইট্রোগ্লিসেরিন প্রেসক্রাইব করা হয়ে থাকে, তবে তা গ্রহণ করুন।

হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ

লক্ষণসমূহ

- পড়ে যাওয়া
- অজ্ঞান হওয়া
- শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়া
- কোনও পালস নেই

আপনি কী করতে পারেন

- ৯১১ নম্বরে কল করুন।
- যদি আপনি জানেন তবে সিপিআর শুরু করুন।
- যদি কাছাকাছি একটি AED (অটোমেটেড এক্সটারনাল ডিফিব্রিলেটর) থাকে, তবে তা ব্যবহার করুন।

সিপিআর সম্পর্কে জানুন

এই জীবন রক্ষাকারী কৌশল সম্পর্কে আরও জানার জন্য erie.gov/cpr পরিদর্শন করুন এবং প্রশিক্ষণ পেতে তথ্য সংগ্রহ করুন।

স্ট্রোক

লক্ষণসমূহ

- মুখের একপাশ ঝুঁকে যাওয়া
- হাতে দুর্বলতা
- কথা বলার সমস্যা
- বিভ্রান্তি

আপনি কী করতে পারেন

- ৯১১ নম্বরে কল করুন।
- যদি প্রয়োজন হয়, সিপিআর শুরু করুন।
- প্রথম লক্ষণগুলি লক্ষ্য করার সময়টি লিখে রাখুন।

হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য পরিচালনা

হৃদরোগ বা হৃদযন্ত্রের ক্ষতির কারণ এবং ধরন অনুযায়ী হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য পরিচালনা কৌশল নির্ধারণ করা হয়। এই কৌশলগুলির মধ্যে হৃদয়-স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য জীবনযাত্রার পরিবর্তন, ঔষধ গ্রহণ এবং হৃদযন্ত্রের সার্জারি বা অন্যান্য চিকিৎসা পদ্ধতি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

জীবনধারার পরিবর্তন

আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসে পরিবর্তন আনা আপনার হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে। যতটা সম্ভব স্বাস্থ্যকর খাবার বাছাই করে, নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে আপনার শরীরকে সচল রাখুন এবং যখন সম্ভব, স্বাস্থ্যকর উপায়ে চাপমোকাবিলা করার অভ্যাস গড়ে তুলুন, যেন আপনি আপনার হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে পারেন।

- হৃদযন্ত্রের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার বাছাই করুন:** সাশ্রয়ী মূল্যে পাওয়া খাবারের মধ্যে মটরশুঁটি, ডাল এবং হিমায়িত সবজি বেছে নিন।
- আপনার শরীরকে সচল রাখুন:** হাঁটাচলা, নাচ, স্ট্রেচিং, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ বা বাগান করার চেষ্টা করুন।
- চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন:** গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন করুন, সঙ্গীত শুনুন, অথবা বিশ্রামের জন্য একটানা নিরিবিলা সময় খুঁজে নিন। স্বাস্থ্যকর মোকাবিলা কৌশল বেছে নিন যেমন মেডিটেশন, জার্নাল লেখা, একজন বিশ্বস্ত বন্ধুর সাথে কথা বলা, অথবা শখের মধ্যে ব্যস্ত থাকা।

ঔষধ ব্যবস্থাপনা



অনেক ধরনের প্রেসক্রিপশন ঔষধ রয়েছে যা হৃদরোগের স্বাস্থ্য পরিচালনায় সহায়তা করতে পারে। নতুন কোনো প্রেসক্রিপশন শুরু করার আগে, আপনার ডাক্তারের সাথে এর সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা অন্যান্য ঔষুধের সাথে মিথষ্ক্রিয়া সম্পর্কে আলোচনা করুন। মনে রাখবেন, নিয়মিত আপনার প্রেসক্রিপশন নবায়নকরতে হবে যেন আপনি সঠিক পথে চলতে পারেন। আপনার চিকিৎসা কার্যকর না হলে, আপনার ডাক্তারের সাথে বিকল্প ব্যবস্থার কথা আলোচনা করুন এবং তাদের জানিয়ে দিন। কিছু খাবার, এমনকি স্বাস্থ্যকর খাবারও, কিছু হৃদরোগের ঔষুধের সাথে অপ্রত্যাশিত এবং সম্ভাব্য বিপজ্জনক মিথষ্ক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

হৃদরোগের চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষুধের একটি মাত্র ডোজ মিস করাও বিপজ্জনক হতে পারে। সাধারণত ব্যবহৃত কিছু ঔষুধের মধ্যে রয়েছে:

- এসিই/এইস ইনহিবিটরস** যেমন লিসিনোপ্রিল (Zestril) রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে আপনার রক্তনালীগুলিকে প্রসারিত করে।
- অ্যান্টিকোঅ্যাগুগলেটস বা "রক্ত পাতলা করার ঔষধ"** যেমন ওয়ারফারিন (Coumadin) রক্তনালীগুলিতে রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে, কারণ এটি আপনার রক্তের জমাট বাঁধার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।
- অ্যাসপিরিন, ক্লোপিডোগ্রেল (Plavix), এবং অন্যান্য অ্যান্টিপ্লেটলেট এইজেন্টগুলি** রক্ত জমাট বাঁধা রোধ করে রক্তের প্লেটলেটগুলো একসাথে জড়িয়ে যাওয়ার থেকে প্রতিরোধ করে।
- বিটা ব্লকারস** যেমন মেটোপ্রোলল (Lopressor, Toprol XL) আপনার হৃদস্পন্দনকে ধীরে এবং কম শক্তিতে কমিয়ে রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।
- স্ট্যাটিনস** যেমন এটোরভাস্ট্যাটিন (Lipitor) বা রোসুভাস্ট্যাটিন (Crestor) LDL কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে, এটি আপনার যকৃতে কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমিয়ে এবং রক্ত থেকে কোলেস্টেরল অপসারণ করতে সাহায্য করে।

টিপস! আপনার সমস্ত ঔষুধের একটি তালিকা সবসময় সাথে নিয়ে চলুন। আপনার চিকিৎসককে বলুন, যেন তারা আপনাকে একটি মেডিসিন ওয়ালেট কার্ড বা আপনার রোগী পোর্টাল থেকে একটি প্রিন্টআউট দেন।

দীর্ঘমেয়াদী রোগ স্ব-ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম

দীর্ঘমেয়াদী রোগ স্ব-ব্যবস্থাপনা প্রোগ্রাম (CDSMPs) ব্যক্তিদের নতুন দক্ষতা শিখতে, আত্মবিশ্বাস অর্জন করতে এবং হৃদরোগের মতো দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির মোকাবিলা করার জন্য সহায়তা প্রদান করে। CDSMPs থেকে সবাই কিছু না কিছু শিখতে পারে, এমনকি যারা দীর্ঘ সময় ধরে কোনো দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার সেবা প্রদান করেছেন বা দীর্ঘদিন ধরে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়েছেন। আপনার চিকিৎসকের কাছে এই প্রোগ্রামে অংশগ্রহণের জন্য রেফারেল চেয়ে দেখুন। বেশ কিছু স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী চিকিৎসকের অফিস থেকে এই ধরনের কোর্স প্রদান করে থাকে। যারা স্বাস্থ্যবীমা সম্পন্ন, তারা পুষ্টিবিদদের সাহায্য বা চিকিৎসক কর্তৃক প্রস্তুতকৃত খাদ্যসামগ্রীও পেতে পারে।

হৃদরোগ সম্পর্কিত প্রক্রিয়া এবং সার্জারি

হৃদরোগের সার্জারি এবং চিকিৎসা প্রক্রিয়া জীবন রক্ষা এবং জীবনকাল দীর্ঘায়িত করতে সহায়তা করতে পারে। হৃদরোগের সার্জারি জরুরি পরিস্থিতিতে যেমন হৃদযন্ত্রের আক্রমণ (হৃদস্পন্দন) ঘটলে করা হতে পারে। যদি অন্যান্য চিকিৎসা পদ্ধতি কার্যকর না হয়, তবে আপনার চিকিৎসক সার্জারির পরামর্শ দিতে পারেন। আপনার বিকল্পগুলি, ঝুঁকি এবং সুবিধা সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।

হৃদরোগ পুনর্বাসন

হৃদরোগ পুনর্বাসন একটি প্রোগ্রাম যা হৃদরোগ বা হৃদরোগজনিত সার্জারি থেকে সুস্থ হতে সাহায্য করে। এই প্রোগ্রামে শারীরিক ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর অভ্যাস সম্পর্কে শিক্ষা এবং আপনাকে শক্তিশালী থাকতে এবং ভবিষ্যতে হৃদরোগের সমস্যা প্রতিরোধ করার জন্য সহায়তা প্রদান করে। এর মূল লক্ষ্য হল আপনাকে সুস্থ ও ভালো বোধকরানো এবং আপনার হৃদয়ের যত্ন নেওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করা।

আপনি কী খানতা গুরুত্বপূর্ণ

অতিরিক্ত সোডিয়াম (লবণ) খাওয়া আপনার রক্তচাপ বাড়াতে এবং হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। সোডিয়াম শুধু টেবিল চামচ লবণ নয়, বরং আমাদের ডায়েটে অধিকাংশ সোডিয়াম আসে প্যাকেজকৃত এবং রেস্টুরেন্টের খাবার থেকে। এমনকি যে খাবারগুলো স্বাদে লবণযুক্ত মনে হয় না, সেগুলোও সোডিয়ামের বড় উৎস হতে পারে। মাঝারি পরিমাণে সোডিয়াম রয়েছে এমন খাবার, যেমন রুটি, যে কারণে এগুলো নিয়মিত খাওয়া হয়, তা সোডিয়ামের বড় উৎসে পরিণত হতে পারে। সাদা চাল, রুটি এবং পাস্তার পরিবর্তে ব্রাউন রাইস এবং পূর্ণ শস্যের বিকল্প ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। টেবিল চামচ লবণ ব্যবহার না করে খাবারের স্বাদ বাড়াতে হার্বস এবং মশলা ব্যবহার করুন। অতিরিক্ত লবণ যোগ করার আগে খাবারের স্বাদ নিন। রেস্টুরেন্টে কম সোডিয়ামযুক্ত খাবারের অপশন আছে কি না জিজ্ঞাসা করুন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতে অনেক সময় ব্যয়বহুল হতে পারে। তবে মুদি বাজারে টাকা সাশ্রয় করতে আপনি ফ্রোজেন খাবার কিনতে পারেন। ক্যানের থাকা মটরশুঁটি ও শাকসবজি রান্নায় সময় বাঁচাতে সহায়তা করে। তবে, এসব ক্যানের থাকা মটরশুঁটি ও শাকসবজি ব্যবহার করার আগে সেগুলো ঝাঁকিয়ে ও ধুয়ে অতিরিক্ত লবণ দূর করতে হবে, অথবা “কম সোডিয়াম” বা “লবণবিহীন” বিকল্প নির্বাচন করতে হবে। বাজেটে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রাপ্তির জন্য আরও তথ্য পেতে, erie.gov/health-equity ওয়েবসাইটে গিয়ে “Let’s Talk About Food Access” সম্পর্কে বিস্তারিত জানুন।

DASH খাদ্য পরিকল্পনা

ডায়েটারি অ্যাপ্রোচেস টু স্টপ হাইপারটেনশন (DASH) খাদ্য পরিকল্পনা একটি সহজ, হার্ট-স্বাস্থ্যবান ডায়েট যা উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ বা কমাতে সহায়তা করতে পারে। DASH খাদ্য পরিকল্পনা সুপারিশ করে:

- সবজি, ফল এবং পুরোপুরি দানাদার খাবার খাওয়া
- ফ্যাট-ফ্রি বা কম ফ্যাটযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য, মাছ, মুরগির মাংস, ডাল, বাদাম এবং উদ্ভিজ্জ তেল অন্তর্ভুক্ত করা
- স্যাচুরেটেড ফ্যাটে উচ্চ খাদ্য, যেমন চর্বিযুক্ত মাংস, ফুল-ফ্যাট দুগ্ধজাত পণ্য এবং নারকেল ও পামতেলের মতো ট্রপিক্যাল তেল সীমিত করা
- চিনি যুক্ত পানীয় এবং মিষ্টি খাবার সীমিত করা

অধিক তথ্যের জন্য এবং একটি রিমাইন্ডার কার্ড ডাউনলোড করুন যা আপনি ঘরে বুলিয়ে রাখতে পারবেন, ভিজিট করুন: bit.ly/DASHplan

লেবেল বোঝা

প্যাকেজড এবং প্রসেসড খাদ্য সামগ্রীর নিউট্রিশন ফ্যাক্টস লেবেল বোঝা আপনাকে ভালো সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে, বিশেষ করে স্ন্যাক খাওয়ার সময়। কোনো খাদ্যই খারাপ নয়, তবে অনেক খাদ্য সাধ্যমতো (মাঝে মাঝে) খাওয়া উচিত। হৃদয়ের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার জন্য, নিচের বিষয়গুলোর প্রতি খেয়াল দিন:

- পরিবেশন আকার:** এটি বলতে আপনি কতটা খাবার খাবেন সেটা সব সময় বুঝায় না। এটি আপনার খাওয়া পরিমাণের মধ্যে পুষ্টির পরিমাণ পরিমাপ করার একটি সহজ উপায়। উদাহরণস্বরূপ, একটি পুষ্টির তথ্য লেবেলে ১ ১/২ কাপ পরিবেশন আকার হিসেবে উল্লেখ করা রয়েছে, সুতরাং আপনি যদি ৩ কাপ খান, তবে আপনাকে সব তথ্য দ্বিগুণ করতে হবে। প্যাকেজে মোট চারটি পরিবেশন রয়েছে, তাই আপনি যদি পুরো প্যাকেজটি খান, তবে সব কিছু ৪ দিয়ে গুণ করতে হবে।
- % দৈনিক মান (%DV):** দৈনিক মান হলো প্রতিদিন খাওয়ার জন্য বা অতিক্রম না করার জন্য পুষ্টি উপাদানের সুপারিশকৃত পরিমাণ। % দৈনিক মানটি জানায় যে, আপনি যে খাবারটি খাচ্ছেন তার এক পরিবেশন একক পরিমাণে কতটা পুষ্টি উপাদান রয়েছে।
- স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাট:** স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স ফ্যাট আপনার LDL (“খারাপ”) কোলেস্টেরল বাড়াতে পারে। হৃদরোগের জন্য, আপনি যে খাবারটি খাচ্ছেন তাতে স্যাচুরেটেড এবং ট্রান্স ফ্যাটের পরিমাণের দিকে বেশি মনোযোগ দিন, মোট ফ্যাটের পরিমাণের তুলনায়।
- সোডিয়াম:** আপনি যে খাবারটি খাচ্ছেন তাতে লবণের পরিমাণ। এমনকি ছোট খাবারও থাকতে পারে যেগুলো স্বাদে লবণযুক্ত মনে না হলেও, তাতে সোডিয়ামের পরিমাণ অনেক বেশি থাকতে পারে।
- চিনিযুক্ত:** আপনি যে খাবারটি খাচ্ছেন তাতে থাকা চিনির পরিমাণটি স্বাভাবিকভাবে উপস্থিত বা যোগ করা হতে পারে। “যুক্ত চিনি” মানে হলো মূল উপকরণে যেসব চিনির পরিমাণ প্রাকৃতিকভাবে রয়েছে তার বাইরে অতিরিক্ত চিনি যোগ করা। প্রায় সব খাবারের মধ্যে কিছু পরিমাণে চিনি থাকে, তবে সব খাবারে অতিরিক্ত যোগ করা চিনি থাকে না।

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

শিখুন কীভাবে খাদ্য লেবেল পড়তে হয়।

ভিজিট করুন bit.ly/HeartFoodLabel

COVID-19

এবং হৃদরোগ



গুরুতর বা এমনকি মৃদু COVID-19 সংক্রমণ আপনার হৃদরোগের স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলতে পারে। COVID-19-এ হাসপাতালে ভর্তি হওয়া অনেক রোগীরই পূর্বে থাকা হৃদরোগ সম্পর্কিত সমস্যা থাকে। যেসব মানুষ হৃদরোগে আক্রান্ত, তাদের COVID-19 সংক্রমণের ক্ষেত্রে গুরুতর এবং জীবন বিপজ্জনক প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

যদি আপনার হৃদরোগ থাকে, তাহলে আপনি নিজের সুরক্ষার জন্য কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন।

ভিডিওবিশিষ্ট জনসাধারণের জায়গায় মাস্ক পরার কথাভাবুন এবং COVID-19 ভ্যাকসিন সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথাবলুন।

আপনার ওষুধগুলি গ্রহণ করুন এবং দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির জন্য আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা অনুসরণ করুন।

ডাক্তার নির্বাচন করছেন?

প্রাথমিক চিকিৎসক নির্বাচন করা কিছুটা কঠিন হতে পারে। ডাক্তার নির্বাচন করার সময় কিছু বিষয় বিবেচনা করুন:

- কোন ডাক্তার আপনার স্বাস্থ্যবীমা পরিকল্পনার সাথে কাজ করেন, তা জানুন (যা “ইন-নেটওয়ার্ক” ডাক্তার বলে পরিচিত)।
- আপনার স্বাস্থ্য সমস্যার সাথে সঙ্গতিপূর্ণ দক্ষ ডাক্তার খুঁজুন। কিছু প্রাথমিক চিকিৎসক অভ্যন্তরীণ চিকিৎসায় বিশেষজ্ঞ হন, অর্থাৎ তারা হৃদরোগের মতো রোগের প্রতিরোধ এবং চিকিৎসার উপর মনোযোগ দেন।
- ডাক্তার নির্বাচন করার সময় আপনার সময়সূচী এবং যাতায়াতের প্রয়োজনের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ কর্মঘণ্টা এবং অবস্থান খুঁজুন। কিছু ডাক্তার অফিসে সন্ধ্যা এবং এমনকি সাপ্তাহিক ছুটির দিনেও সেবা দেওয়া হয়।
- একজন বিশ্বাসযোগ্য ডাক্তার খুঁজুন। যখন আপনি মনে করেন যে আপনার কথা শোনা হচ্ছে না, তখন নিজের উপর বিশ্বাস রাখুন। ডাক্তার পরিবর্তন করা উদ্বেগজনক হতে পারে, কিন্তু এমন একজন ডাক্তার থাকা গুরুত্বপূর্ণ যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং যিনি আপনাকে শোনেন।

সামগ্রী মূল্যে প্রাথমিক চিকিৎসা, মানসিক স্বাস্থ্য ও দস্তচিকিৎসা খুঁজুন।

ভিজিট করুন: snapcapwny.org/#safety

স্বাস্থ্য বীমা

মেডিকেয়ার, মেডিকেড এবং বেশিরভাগ বেসরকারি বীমা পরিকল্পনা কিছু সরঞ্জাম, যেমন রক্তচাপ মনিটর, খরচের জন্য সহায়তা প্রদান করে। কম খরচে বা ফ্রি সরঞ্জাম খুঁজে পেতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা দলের সাথে পরামর্শ করুন।

- আপনার নিয়োগকর্তার বা কাছের মালিকের কাছে স্বাস্থ্য বীমা সুবিধা সম্পর্কে প্রশ্ন করুন।
- ২১১ ডায়াল করে অথবা আপনার ZIP কোড ৮৯৮২১১ এ পাঠিয়ে ২১১ WNY-তে যোগাযোগ করুন।
- ভিজিট করুন nystateofhealth.ny.gov

টিপস: NY State of Health-এ “Assistors” খুঁজে দেখুন, যা আপনাকে স্বাস্থ্য বীমা অনুসন্ধান এবং এতে নিবন্ধন করার ক্ষেত্রে বিনামূল্যে সহায়তা প্রদান করবে, যার মধ্যে রয়েছে Child Health Plus। সন্ধ্যা ও সাপ্তাহিক ছুটির দিনেও একাধিক ভাষায় সহায়তা পাওয়া যায়।



এটি ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য

সমতা দপ্তরের একটি প্রকাশনা।

এই প্রকাশনাটি ৫টি অতিরিক্ত ভাষায় বিদ্যমান।

ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য সমতা দপ্তরের দর্শন হলো, ইরি কাউন্টির প্রতিটি ব্যক্তির জন্য সর্বাধিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জন। স্বাস্থ্য সমতা দপ্তরটি ইরি কাউন্টি স্বাস্থ্য দপ্তরের অধীনে অবস্থিত।

আরও জানতে চান?

ভিজিট করুন www.erie.gov/health-equity

আমাদেরকে ইমেইল করুন HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

Rev. 12/2024