দৈনিক ইত্তেফাক
শনিবার ২২ মাঘ ১৪১৮
৪ ফেব্রুয়ারি ২০১২

হেলথ টিপস

হার্ট এ্যাটাক
কারা বেশি ঝুঁকিপূর্ণ পুরুষ না নারী

■ ডা. মোড়ল নজরুল ইসলাম

হার্ট এ্যাটাক কাদের বেশীয় হয় এবং কি ধরনের উপসর্গ থাকে। এ নিয়ে প্রচুর গবেষণা হচ্ছে। তবে হার্ট এ্যাটাকের ক্ষেত্রে পুরুষদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য উপসর্গ দেখা যায় বেশি। নারীদের উপসর্গ অনেক সময় এমন হয় যা হার্ট এটাকের ঠিক আগেও বুঝা যায় না। হার্ট এটাক যাকে ডাক্তারি ভাষায় বলে 'একিউট মায়োকার্ডিয়াল ইনফারকশন।'

গবেষকদের মতে, ১৯৮০ সাল পর্যন্ত হৃদরোগকে মনে করা হতো শুধু পুরুষের সমস্যা। ফলে গবেষণাগুলো যা হতো তাও পুরুষদের উপরই করা হতো বেশী। তাই হার্ট এ্যাটাকের লক্ষণ-উপসর্গ সম্বন্ধে পাওয়া যেত অস্পষ্ট ধারণা। ইদানীং ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেল্‌থের মাধ্যমে পরিচালিত গবেষণার প্রাধান্য ছিলো ৫১৫ জন মহিলা হৃদরোগীর ওপর।

বিজ্ঞানীরা দেখলেন, হার্ট এটাকের কয়েক সপ্তাহ আগেই ৭০ শতাংশ রোগী অভিযোগ করলেন, ক্লান্ত লাগছে খুব, অথচ বুকে ব্যথা পাওয়া যাচ্ছে না। অকারণে ক্লান্তি। ৪৮ শতাংশ রোগী বললেন, ঘুমাতে সমস্যা হচ্ছে। অর্ধেকের চেয়ে কিছু কম রোগী বললেন, শ্বাসকষ্ট হচ্ছে, বদহজম এবং দুশ্চিন্তাও আছে। হার্ট এ্যাটাকের সময় শতকরা ৫০ ভাগের বেশী রোগীর ছিলো শ্বাসকষ্ট এবং দুর্বলতা আর অর্ধেকের চেয়ে কিছু কম রোগীর হল প্রবল ক্লান্তি, শীতল ঘাম এবং মাথা ঝিমঝিম হওয়ার মত উপসর্গ। অন্যান্য গবেষণাতেও একই রকম ফলাফল পাওয়া গেলো।

আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশনের মতে, নারী-পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রে হার্ট এ্যাটাকের পূর্বে বুকে ব্যথা হলো সবচেয়ে সচরাচর সতর্ক সংকেত। পুরুষদের উল্লেখযোগ্য উপসর্গ নয় এমন লক্ষণও হতে পারে। নারীদের সতর্ক হতে হবে বেশি। হৃদরোগের বৈশিষ্ট্যসূচক নয় এমন উপসর্গ নারীদের হয় বেশি। গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী দেখা গেলো, হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি পুরুষের চেয়ে নারীদেরই বেশী। তাই মোট কথা মাঝে-মধ্যেই বুকে ব্যথা, অস্বস্তি, অত্যধিক ক্লান্তি, সিঁড়ি দিয়ে উঠতে হাঁপিয়ে যাওয়া বা একটু বেশী হাঁটলে ক্লান্তি এসব লক্ষণে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত।