

## অধ্যাপক শুভাগত চৌধুরীর

কলম থেকে



পরিচালক, ন্যাংবেরটর সার্ভিসেস  
বারডেম হাসপাতাল, সাম্মানিক অধ্যাপক  
ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজ, ঢাকা।

উষ্ণ গ্রীষ্মে আমাদের অনেক উৎসব থাকে, খাওয়া হয় অনেক মধুফল, বেড়ানো হয়, বাইরে যাওয়া হয়। গ্রীষ্মের দাবদাহে একটি কথা মনে রাখা ভালো, এ সময় বাইরে রোদে সময় কাটিয়ে, খেলায় ও ঘোরাঘুরিতে অংশগ্রহণ করে উত্তাপ ও নিরুদনের কাছ থেকে নিজেকে রক্ষা করা চাই। শীতের মাসে হাট অ্যাটাক বেশি হয় অনেকে বলেন, তবে গ্রীষ্মের সময় পানিশূন্যতা থেকে নিজেকে রক্ষা করলে হাট অ্যাটাক থেকে অনেক রক্ষা পাওয়া যায়, বৃষ্টিও কমে। সৌভাগ্যবশত উত্তাপ, উষ্ণতায়, হৃদযন্ত্রে ও রক্তনালি নিজেদের মানিয়ে নেয়। ঘামতে ঘামতে নিরুদন হলেও হৃদযন্ত্রহার যথাযথভাবেই বাড়ে এবং রক্তনালিও স্ফীত হয়, এভাবে শরীর হয় শীতল। তবু ঠিক প্রতিবিধান না নিলে গ্রীষ্মে পানিশূন্য হওয়া বিচিত্র নয়। এতে হাটের ওপর পড়ে বাড়তি চাপ। হৃদযন্ত্র অতিক্রমিত স্পন্দিত হতে থাকে, আরও প্রবলভাবে ধুকপুক করতে থাকে। কারণ, তখন দেহের রক্তের মোট আয়তন হ্রাস পায়, রক্তনালি স্ফীত হওয়ায় রক্তচাপ কমে যায়; আর একে রোধ করার জন্যই হাটের স্পন্দন বেড়ে যায়। তাই গ্রীষ্মের সময় হৃদযন্ত্রের ওপর বাড়তি চাপ এড়াতে আছে পরামর্শ—

সজল হয়ে থাকুন, ইলেকট্রোলাইটও যেন শরীরে থাকে ঠিকঠাক  
আমরা যখন ঘামি, তখন কেবল পানি হারাই তাই নয়; আমরা হারাই ইলেকট্রোলাইট।



যাঁরা ক্রনিক হৃদরোগী; গরমের সময় একবার সরাসরি আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নিন

## গ্রীষ্মে হৃৎস্বাস্থ্য

যেমন, সোডিয়াম ও পটাশিয়াম। এই দুটো খনিজ শরীরের কাজকর্ম বজায় রাখার জন্য বড় প্রয়োজনীয়; হৃৎস্পন্দ ঠিক রাখার জন্য বেশি প্রয়োজন এদের। শরীরে পটাশিয়াম মানের বেশি চড়াই-উতরাই হলে অস্বাভাবিক শ্লথ কিংবা শত হৃৎস্পন্দ দুটোরই বৃদ্ধি থাকে, হাটের জন্য যা বড়ই বিপদের। তাই ইলেকট্রোলাইট পরিপূরণ, নিরুদন মোকাবিলায় বড় একটি দিক। হৃদরোগের ইতিহাস থাকলে বা কনজেসটিভ হাট ফেলিওর থাকলে বা এর ইতিহাস থাকলে তখন নিরুদনের কারণে বা পানির ওজন অতি বেশি বা অতি দ্রুত হারালে বা

অর্জন করলে এর প্রভাব পড়ার জন্য হৃৎস্পন্দ ও হৃৎঘাতে ব্যতিক্রম হয় এবং শরীর এ ক্ষেত্রে তীব্র প্রতিক্রিয়া করে।

### উপসর্গের নিবিড় তদারকি চাই

বমি ভাব, মাথা বিমবিম, শীতল ত্বক—এসব হলে বুঝতে হবে শরীরচর্চা বা ব্যায়াম বেশি হচ্ছে।

### ওজন পরিবর্তন অনুসরণ করতে হবে

উষ্ণতম আবহাওয়ায় শরীরের ওজন পরিবর্তন খোয়াল করতে হবে। দিনের পর দিন দুই পাউন্ড বা এর বেশি ওজন হারালে বা অর্জন করলে এ যে পানির ওজনের কারণে, ব্যায়াম এত সহজে তা কমাতে পারে না। ডাক্তারের পরামর্শ নিলে ভালো গ্রীষ্মে ব্যায়ামের ব্যাপারে।