

এনজাইনা

ভূমিকা

এনজাইনা কোনও রোগ নয়, বরং এক সারি রোগলক্ষণ যেগুলি আপনার হৃদপিণ্ডে যথেষ্ট পরিমাণ রক্ত সরবরাহ না হলে দেখা দেয়।

করোনারি আর্টারি নামক দুটি শিরার মাধ্যমে রক্ত আপনার হৃদপিণ্ডে প্রবেশ করে। যদি সেগুলি সঙ্কীর্ণ হয়ে যায় তাহলে আপনার হৃদপিণ্ডের পেশীতে রক্ত দ্রুত পৌঁছতে পারে না, আপনার হৃদপিণ্ডে 'যন্ত্রণার' প্রকাশ ঘটে। এই যন্ত্রণাটিকে এনজাইনা বলা হয়।

সাধারণত এনজাইনা হল করোনারি হৃদরোগের একটি রোগলক্ষণ।

এনজাইনা সচরাচর দেখা যায় এবং প্রায় 50 জনের মধ্যে 1 জনকে প্রভাবিত করে। এটি 50 বছরের চেয়ে বেশি বয়সের মানুষদের ক্ষেত্রে অধিক সচরাচর দেখা যায়, তবে অল্প বয়স্ক মানুষদের ক্ষেত্রেও ঘটতে পারে।

রোগলক্ষণগুলি

আপনার বুকের যন্ত্রণা হল এনজাইনার সবচেয়ে সাধারণ রোগলক্ষণ। এটি আপনার একটি বা উভয় কাঁধেই, অথবা আপনার কনু, চোয়াল, গ্রীবা, পিঠ অথবা বাহুতে যন্ত্রণা সৃষ্টি করতে পারে। সাধারণত এনজাইনার যন্ত্রণা কেবলমাত্র কয়েক মিনিট স্থায়ী হয়।

প্রায়শই শারীরিক অনুশীলনের ফলে এনজাইনার যন্ত্রণা শুরু হয়। অন্যান্য সূচনাকারকগুলির অন্তর্ভুক্ত হল মানসিক চাপ, তীব্র অনুভূতি যেমন রাগ অথবা উত্তেজনা, শীতল তাপমাত্রা অথবা বায়ুপীড়িত আবহাওয়া, এবং প্রচুর আহার করা।

শ্বাসকষ্ট, আপনার দম বন্ধ হয়ে যাওয়ার অনুভূতি, ঘাম হওয়া, এবং অসুস্থ অথবা পরিশ্রান্ত হওয়ার অনুভূতি এনজাইনার অন্যান্য রোগলক্ষণগুলির অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

এনজাইনা আছে এমন অনেক ব্যক্তির ক্ষেত্রেই এই সকল রোগলক্ষণগুলির মধ্যে কেবলমাত্র কয়েকটি দেখা দেয় এবং আপনার যদি স্বল্প এনজাইনা থাকে তাহলে আপনার একেবারেই কোনও রোগলক্ষণ না থাকতে পারে।

কারণগুলি

আপনার করোনারি আর্টারি বা করোনারি শিরা আপনার হৃদপিণ্ডে যথেষ্ট পরিমাণ রক্ত সরবরাহ করার পক্ষে খুবই সঙ্কীর্ণ হয়ে পড়লে এনজাইনা হয়। সেগুলি সঙ্কীর্ণ হয়ে পড়ার সবচেয়ে সাধারণ কারণ হল এথেরোস্কেলরোসিস।

এথেরোস্কেলরোসিস হল এমন একটি রোগ যেটি শিরার অভ্যন্তরে চর্বি জাতীয় পদার্থের প্লেক নামক স্তর তৈরী করে। প্লেকটি পিণ্ডে পরিণত হয় যা ফলস্বরূপ শিরার মধ্য দিয়ে রক্তপ্রবাহ কমিয়ে দেয়।

এনজাইনার কম সচরাচর কারণগুলির অন্তর্ভুক্ত হল করোনারি শিরাগুলির কাছাকাছি থাকা কোনও কিছুর দ্বারা এগুলি চেপে থাকা, শিরার প্রদাহ বা সংক্রমণ, এবং আপনার হৃদপিণ্ডের ভালব বা কপাটগুলির রোগ।

আপনি যদি ধূমপান করেন, উচ্চ মাত্রার কোলেস্টেরল অথবা উচ্চ রক্তচাপ থাকে, যদি আপনার ওজন অতিরিক্ত হয়, অথবা আপনি অল্প শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করেন তাহলে আপনার এনজাইনা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

রোগনির্ণয়

সাধারণত রোগলক্ষণগুলির সাহায্যে এনজাইনা সনাক্ত করা যায়। আপনার একটি ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম (ECG) করা হতে পারে, এটি আপনার হৃদপিন্ডের বৈদ্যুতিক ক্রিয়াকলাপ পরিমাপকারী একটি পরীক্ষা। এটি রোগনির্ণয় সুনিশ্চিত করতে পারে এবং আপনার হৃদপিন্ডের যে কোনও প্রকার ক্ষতি প্রদর্শন করে।

আপনার যদি পূর্বে কখনও এনজাইনা না হয়ে থাকে এবং আপনার রোগলক্ষণগুলি অনুভূত হয়, তাহলে আপনার জিপি-র সঙ্গে দেখা করা অথবা নিকটতম এম্বিডেন্ট এন্ড এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্ট (A&E)-এ যাওয়া উচিত।

আপনার পূর্বে কখনও এনজাইনা হয়ে থাকলে সেক্ষেত্রে, যদি আপনার এনজাইনার রোগলক্ষণগুলির কারণে রাতে ঘুম ভেঙে যায়, যদি আপনার রোগলক্ষণগুলি স্বাভাবিকের তুলনায় গুরুতর হয়, সেগুলি স্বাভাবিকের তুলনায় অধিক দীর্ঘস্থায়ী হয়, অথবা সেগুলি স্বাভাবিকের তুলনায় অধিক ঘন ঘন ঘটে তাহলে অবিলম্বে আপনার চিকিৎসামূলক সহায়তা গ্রহণ করা উচিত।

চিকিৎসা

গ্লিসেরাইল ট্রাইনাইট্রেট (GTN) ওষুধটি এনজাইনার যন্ত্রণা নিয়ন্ত্রণে আনতে পারে এবং এনজাইনার আক্রমণের ক্ষেত্রে ব্যবহার করার জন্য প্রায়শই সুপারিশ করা হয়।

স্বল্প অথবা মাঝারি ধরনের এনজাইনার চিকিৎসা এমন ওষুধের সাহায্যে করার প্রয়োজন হতে পারে যেগুলি শিরাগুলিকে সম্প্রসারিত করে, যেমন নাইট্রেট, বিটা-ব্লকারস, অথবা ক্যালশিয়াম-চ্যানেল ব্লকারস।

আপনার যদি গুরুতর ধরনের এনজাইনা থাকে, তাহলে শিরাগুলিকে সম্প্রসারিত করার জন্য শল্যচিকিৎসা (করোনারি এনজিওপ্লাস্টি) অথবা একটি বাইপাস অপারেশন করার প্রয়োজন হতে পারে।

প্রতিদিন স্বল্প-মাত্রার এসপিরিন খাওয়া রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া প্রতিরোধে সহায়ক হতে পারে এবং হার্ট এটাক-এর ঝুঁকি হ্রাস করে, তাই যাদের এনজাইনা আছে তাদের প্রতিদিন স্বল্প মাত্রার এসপিরিন খাওয়ার সুপারিশ প্রায়শই করা হয়।

আপনার উচ্চ মাত্রার কোলেস্টেরল থাকলে স্ট্যাটিন নামক ওষুধগুলির সুপারিশ করা হতে পারে। স্ট্যাটিন আপনার রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে দিতে সাহায্য করে এবং আপনার এনজাইনা ঘটিত রোগলক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

প্রতিরোধ

একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রাখা হল আপনার হৃদপিন্ড সুস্থ রাখার এবং এনজাইনা প্রতিরোধ করার সবচেয়ে ভাল উপায়। স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা, নিয়মিতভাবে শরীরচর্চা করা, কম-চর্বিযুক্ত এবং কম-কোলেস্টেরলযুক্ত খাদ্যগ্রহণ করা, এবং ধূমপান বর্জন করার মাধ্যমে আপনি আপনার হৃদপিন্ডের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে পারেন।

প্রতিদিন, স্বল্প মাত্রার এসপিরিন (75-150 মিগ্রা:) রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে এবং যাদের এনজাইনার ঝুঁকি আছে তাদের ক্ষেত্রে সুপারিশ করা হয়। তবে, এনজাইনার জন্য কেবলমাত্র আপনার ডাক্তারের নির্দেশ অনুসারেই এসপিরিন খাওয়া উচিত, যেহেতু এটি 12 বছরের চেয়ে কম বয়স্ক, পরিপাক সংক্রান্ত অথবা রক্ত জমাট বাঁধা জনিত গোলযোগ আছে এমন ব্যক্তি, অথবা যারা কোনও নির্দিষ্ট ওষুধ গ্রহণ করছেন তাদের জন্য উপযুক্ত নয়।

আপনার যদি ইতোমধ্যেই এনজাইনা থাকে, তাহলে আপনি ক্যাফিন অথবা অন্যান্য উদ্দীপকগুলি বর্জন, কেবলমাত্র পরিমিত মাত্রায় মদ্যপান (দিনে 1-2 বারের চেয়ে বেশি নয়), খুব বেশি পরিমাণ অথবা ভারী খাদ্য বর্জন এবং মানসিক চাপ এড়িয়ে চলার মাধ্যমে এটির আক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারেন।

গোপনীয় অনুবাদ পরিষেবা

আপনি কল করার কয়েক মিনিটের মধ্যেই NHS ডায়রেক্ট অনেক ভাষায় গোপনীয় দোভাষী প্রদান করতে পারে।

আমাদের সরল 3টি ধাপের নির্দেশ অনুসরণ করুন :

ধাপ 1- NHS ডায়রেক্ট এর টেলিফোন নম্বর 0845 4647-এ কল করুন।

ধাপ 2 - আমরা আপনার কলের উত্তর দেওয়ার পরে ইংরেজীতে বলুন যে আপনি কোন ভাষাটি ব্যবহার করতে চান। আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে সংযুক্ত না করা পর্যন্ত লাইনে অপেক্ষা করুন, আপনার যে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা পরামর্শ প্রয়োজন, ইনি আপনাকে তা প্রদান করতে NHS ডায়রেক্ট-কে সাহায্য করবেন।

ধাপ 3 - বিকল্প হিসাবে আপনি একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার হয়ে কল করার জন্য বলতে পারেন। আপনি কেন কল করেছেন তা ব্যাখ্যা করার আগে একজন দোভাষী লাইনে আসা অবধি অপেক্ষা করুন।