

হৃদরোগ ও পক্ষাঘাত (স্টোক) প্রতিরোধ করার - সংক্ষিপ্ত বর্ণনা

এই লিফলেটটি হৃদরোগ ও পক্ষাঘাত প্রতিরোধ করার জন্য যা যা করতে পারেন সে বিষয়ে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দিয়েছে। আপনি চাইলে এরকম আরো বিস্তারিত লিফলেট পেতে পারেন এবং নিম্নোক্ত প্রতিটি শিরোনামের বিস্তারিত বিবরণসহ লিফলেটও পেতে পারেন।

ধূমপান করবেন না

আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে তা বন্ধ করা হল সবচেয়ে কার্যকর উপায় যা করলে আপনি ভবিষ্যতে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারেন। যখন আপনি ধূমপান বন্ধ করে দেবেন সেই মুহূর্ত থেকে স্বাস্থ্যহানির আশঙ্কা হ্রাস পাবে (তবে সম্পূর্ণ আশঙ্কা দূর করতে কয়েক বছর লাগতে পারে)। আপনার ধূমপান বন্ধ করতে কষ্ট হলে, প্র্যাকটিস নার্সের সাহায্য নিতে পারেন। ধূম পান বন্ধ করার জন্য হয়ত আপনাকে ওষুধের পরামর্শ দেয়া হতে পারে।

নিয়মিত কিছু শারীরিক ব্যায়াম করুন

আপনার জিমে যাওয়া অথবা খেলাধুলা করার দরকার হবে না। যে ব্যায়ামে সামান্য ক্লান্তি ও ঘাম আসে সেটাই যথেষ্ট। যেমনঃ দ্রুত হাঁটা, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো, বাগান করা ইত্যাদি। অনেকেই প্রতিদিন দ্রুত হাঁটেন এবং সেটাই যথেষ্ট। আরো উপকার পেতে হলে দিনে অন্ততপক্ষে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন। এছাড়া বার বার অল্প অল্প করে ব্যায়াম করলেও লাভ হয়। যেমন দিনে তিনবার ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ১০ মিনিট করে ব্যায়াম।

পুষ্টিকর খাবার খান। যার অর্থঃ

প্রতিদিনে কমপক্ষে পাঁচ বার *নানারকম* ফল ও শাক সজ্জি।

- স্নেহে সার সমৃদ্ধ প্রচুর খাবার যেমন শস্য, গোটা শস্যের রুটি, আলু, ভাত, পাস্তা।
- চর্বিবহুল খাবার কম খাওয়া যেমন চর্বিযুক্ত মাংস, ফুল ক্রিম দুধ, ভাজাভুজি, মাখন ইত্যাদি। অল্প চর্বি, মোনো বা পলি আনস্যাচুরেটেড স্প্রেড খাবেন।
- প্রতি সপ্তাহে ২-৩ বার মাছ খাবেন। এর মধ্যে একটা চর্বিবহুল (যেমন হেরিং, ম্যাকেরেল, সার্ডিন, কিপার, পিলকার্ড, স্যামন ও তাজা টুনা) হওয়া চাই।
- মাংস যদি খান তাহলে চর্বি বাদ দিয়ে বা মুর্গ জাতীয় মাংস খাবেন।
- ভাজা খাবার খেলে সূর্যমুখী, রেপসীড বা জলপাইয়ের তেলের মত ভেজিটেবল অয়েল ব্যবহার করুন।
- খাবারে নুন নেওয়া উচিত নয়, বেশী নোনতা খাবার খাবেন না।

আপনি মোটা বা বেশী ওজনের হলে ওজন কমান

সঠিক ওজন না হলেও চলে। আপনার ওজন অতিরিক্ত বেশী হলে আপনি তা ৫-১০% কম করে নিলে স্বাস্থ্যহানির আশঙ্কা অনেকটা কমে যাবে। প্রায়ই এটা ৫-১০ কিলো (১১-২২ পাউন্ড) হয়।

অতিরিক্ত মদ্যপান করবেন না

সামান্য মদ্যপান (দিনে ১-২ ইউনিট) হয়ত আপনার হৃদযন্ত্রকে রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখে। এক ইউনিট অর্থাৎ স্বাভাবিক বিয়ারের অর্ধেক পিন্ট, বা একটা ছোট গেলাস ওয়াইন বা এক পাব মাপের স্পিরিট। তবে অতিরিক্ত খেলে ক্ষতি হবে। পুরুষদের প্রতি সপ্তাহে ২১ ইউনিটের বেশী (একদিনে ৪ ইউনিটের বেশী) খাওয়া উচিত না। মহিলাদের সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের বেশী (অর্থাৎ একদিনে ৩ ইউনিটের বেশী) খাওয়া উচিত না।

অন্তত প্রতি ৩-৫ বছরে আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করিয়ে নিন।

সাধারণ উচ্চ রক্তচাপের উপসর্গ দেখা যায় না তাই পরীক্ষা না করলে আপনি উচ্চচাপের ব্যাপারে জানতে পারবেন না। রক্তচাপ ১৪০/৮৫ কম (ডায়বেটিসে ১৪০/৮০ -র কম) রাখার চেষ্টা করুন। বেশী থাকলে চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

আপনাকে রক্তে কোলেস্ট্রল পরীক্ষা করার জন্য বলা হতে পারে

যদি আপনার হৃদরোগ বা পক্ষাঘাতের আশঙ্কা বেড়ে যায় সেক্ষেত্রে সাধারণত কোলেস্ট্রল পরীক্ষা করার জন্য বলা হয়। (যেমন যদি পারিবারিক ইতিহাসে এই রোগের সম্ভাবনা থাকে, আপনি ডায়বেটিসের রুগী হন ইত্যাদি) অত্যধিক কোলেস্ট্রল আপনার রোগের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয় তবে চিকিৎসায় তা সারানো সম্ভব।