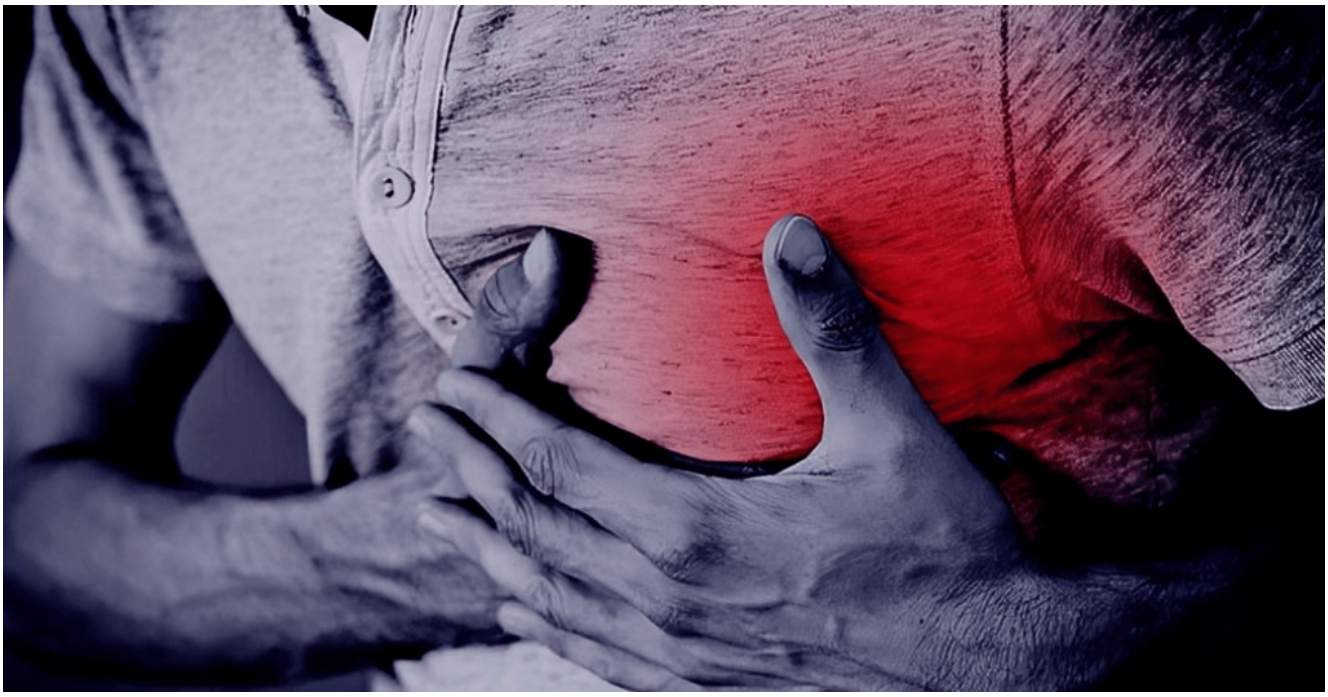

শীতকালে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি এড়াতে করণীয়

written by Chandradip News24 | January 3, 2025

শীতকালে তীব্র ঠান্ডার কারণে হার্টের রোগীরা মারাত্মক ঝুঁকির মুখে পড়েন। বিশেষজ্ঞদের মতে, শীতে হার্ট অ্যাটাক, কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট ও হার্ট ফেইলিউরের ঘটনা প্রায় ১৪-২০ শতাংশ বেড়ে যায়। তাপমাত্রার হঠাৎ পরিবর্তনে রক্তনালি সংকুচিত হয়ে রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়, যা কার্ডিয়াক সমস্যার মূল কারণ।

হার্টের সমস্যা থাকা ব্যক্তিরা যেমন - বয়স্ক, করোনারি আর্টারি ডিজিজ, উচ্চ রক্তচাপ, ও ডায়াবেটিসে ভোগা মানুষদের শীতকালে বিশেষভাবে সতর্ক থাকা জরুরি। বিশেষজ্ঞরা খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্যচর্চায় কিছু নিয়ম মেনে চলার পরামর্শ দিয়েছেন।

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ

শীতে রক্তনালি সংকুচিত হওয়ার কারণে রক্তচাপ বাড়তে পারে। তাই নিয়মিত ওষুধ সেবনের পাশাপাশি চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ডোজ পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে। নিজের সিদ্ধান্তে ওষুধের ডোজ পরিবর্তন করা উচিত নয়।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

শীতকালে অতিরিক্ত ক্ষুধার কারণে ভাজাপোড়া ও মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশি খাওয়া হয়। এটি কোলেস্টেরল বাড়ায় ও ওজন বৃদ্ধির কারণ হতে পারে। টাটকা ফল, বাদাম, সালাদ ও স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা

কোলেস্টেরল ও রক্তে শর্করার মাত্রা সঠিক থাকলে হার্টের ঝুঁকি কমানো সম্ভব। বিশেষ করে ৩০ বছর বয়সের ঊর্ধ্বে সবাইকে শীতের আগে কোলেস্টেরল ও ব্লাড সুগার পরীক্ষা করাতে হবে।

ধূমপান ও অ্যালকোহল পরিহার

ধূমপান ও অ্যালকোহল রক্তনালির সংকোচন বাড়িয়ে হার্টের সমস্যা তীব্র করে। এসবের বদলে গরম চা, স্যুপ বা কফি পান করুন।

শারীরিক কার্যকলাপ বাড়ানো

শীতকালে অলসতা ও ওজন বৃদ্ধি এড়াতে প্রতিদিন হালকা ব্যায়াম করুন। ঘরে ট্রেডমিলে হাঁটা বা দৌড়ানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন।

শীতে ফুসফুস সংক্রমণ ও বুকের ঠান্ডা বেড়ে যায়। তাই আগে থেকেই প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিয়ে রাখুন। নিজের চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন এবং সচেতন থাকুন।

—

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম