

উদ্বেগ, অবসাদ এবং হৃদরোগঃ কতটা সম্পর্কযুক্ত

জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট কার্ডিওলজিস্ট ডাঃ সিদ্ধার্থ মানি

অতিরিক্ত উদ্বেগ কি হৃদরোগের কারণ হতে পারে?

এটা আংশিক সত্য। উদ্বেগ প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে হার্টের বিভিন্ন রোগের কারণের সঙ্গে যুক্ত। উদ্বেগ বা দৃষ্টিভঙ্গি থেকে হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ইত্যাদি হয় যা বিভিন্ন ক্রোনোরি আর্টারি রোগ, হার্ট ফেলিওর, অ্যারিথমিয়া প্রভৃতি নানান ধরনের হৃদরোগের কারণ। তাছাড়া উদ্বেগ থেকে প্রায় সময়েই অবসাদ, ম্যানিয়া, অ্যাংজাইটি নিউরোসিস প্রভৃতির মতো বিভিন্ন মানসিক রোগ দেখা দেয়। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় এই সব রোগীদের অনিয়মিত ও অস্বাভাবিক খাদ্যাভ্যাস, অস্বাভাবিক ঘুমের অভ্যাস, ধূমপান, মদ্যপান কিংবা অন্য কোনও নেশায় আসক্তি রয়েছে। এই অনিয়মিত জীবনযাত্রা হার্টের ক্ষতি করে এবং অকালেই হার্টের বিভিন্ন সমস্যার কারণ হয়ে ওঠে। উদ্বেগ ছাড়াও হঠাৎ রেগে যাওয়া, আবেগপ্রবণ হয়ে পড়া, উত্তেজিত বা আতঙ্কিত হওয়া থেকে রক্তচাপ, হৃদ কম্পন ইত্যাদি বেড়ে যেতে পারে যা রক্তবাহিকা ও হার্টের প্রকোষ্ঠে চাপ সৃষ্টি করে।

এর ফলে অ্যাকিউট ক্রোনোরি সিনড্রোমের মতো প্রাণ সংশয়ী ঘটনা ঘটতে পারে। বিশেষ করে যারা ইতিমধ্যেই ক্রোনোরি আর্টারি রোগ বা হার্ট ফেলিওরে আক্রান্ত হয়েছেন, কিংবা যাদের ইতিপূর্বে অ্যাংজাইটি, বাইপাস সার্জারি, ভাল্ভ সার্জারি হয়েছে তাঁদের যে কোনও প্রকার মানসিক চাপ থেকে দূরে থাকা উচিত। যারা উদ্বেগ, অবসাদ ইত্যাদিতে ভোগেন তাঁরা অনেক ক্ষেত্রেই তাঁদের রোগজীবাণু ওষুধ খেতে ভুলে যান বা অনেক সময় তাঁরা ইচ্ছে করেই ডাক্তারদের দেওয়া ওষুধ খেতে বা পরামর্শ মেনে চলতে চান না। এই সব রোগীর হার্টের জটিল সমস্যার এটাও একটা কারণ।

কী করা যেতে পারে?

রোগীদের এই মানসিক অসুস্থতাকে আগে শনাক্ত করা প্রয়োজন। চিকিৎসক এবং রোগীর আত্মীয় উভয়েই এই শনাক্তকরণের ক্ষেত্রে একটু বেশি করে সচেতন হতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে ডাক্তার যদি অল্প কাউন্সেলিং করেন, রোগ সম্পর্কে বিস্তারিত জানান এবং



রোগমুক্তির নিশ্চয়তা দেন তবে তা বিশেষ ভাবে সাহায্য করতে পারে। তবে প্রয়োজন হলে উদ্বেগ এবং অবসাদ দূর করতে ওষুধের প্রয়োজনও হতে পারে। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ এবং কাউন্সেলিং থেরাপিরও প্রয়োজন হতে পারে। হঠাৎ করে আবেগের আতিশয্য নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং এ ক্ষেত্রে রোগীর আত্মীয় পরিজনদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। রোগ যতোই জটিল হোক না কেন রোগীকে আশাবাদী থাকতে হবে এবং ডাক্তারের পরামর্শ যথাযথ ভাবে মেনে চলতে হবে। চিকিৎসক, পরিজন এবং রোগী নিজে এই বিষয়ে সচেতন এবং ইতিবাচক ভূমিকা পালন করলে সমস্যার মোকাবিলা করা সহজতর হবে।



186 0208 0208



উদ্বেগ, অবসাদ এবং হৃদরোগঃ কতটা সম্পর্কযুক্ত

জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট কার্ডিওলজিস্ট ডাঃ সিদ্ধার্থ মানি

অতিরিক্ত উদ্বেগ কি হৃদরোগের কারণ হতে পারে?

এটা আংশিক সত্য। উদ্বেগ প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে হার্টের বিভিন্ন রোগের কারণের সঙ্গে যুক্ত। উদ্বেগ বা দৃষ্টিভঙ্গি থেকে হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ইত্যাদি হয় যা বিভিন্ন ক্রোনোরি আর্টারি রোগ, হার্ট ফেলিওর, অ্যারিথমিয়া প্রভৃতি নানান ধরনের হৃদরোগের কারণ। তাছাড়া উদ্বেগ থেকে প্রায় সময়েই অবসাদ, ম্যানিয়া, অ্যাংজাইটি নিউরোসিস প্রভৃতির মতো বিভিন্ন মানসিক রোগ দেখা দেয়। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় এই সব রোগীদের অনিয়মিত ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, অস্বাভাবিক ঘুমের অভ্যাস, ধূমপান, মদ্যপান কিংবা অন্য কোনও নেশায় আসক্তি রয়েছে। এই অনিয়মিত জীবনযাত্রা হার্টের ক্ষতি করে এবং অকালেই হার্টের বিভিন্ন সমস্যার কারণ হয়ে ওঠে। উদ্বেগ ছাড়াও হঠাৎ রেগে যাওয়া, আবেগপ্রবণ হয়ে পড়া, উত্তেজিত বা আতঙ্কিত হওয়া থেকে রক্তচাপ, হৃদ কম্পন ইত্যাদি বেড়ে যেতে পারে যা রক্তবাহিকা ও হার্টের প্রকোষ্ঠে চাপ সৃষ্টি করে।

এর ফলে অ্যাকিউট ক্রোনোরি সিনড্রোমের মতো প্রাণ সংশয়ী ঘটনা ঘটতে পারে। বিশেষ করে যারা ইতিমধ্যেই ক্রোনোরি আর্টারি রোগ বা হার্ট ফেলিওরে আক্রান্ত হয়েছেন, কিংবা যাদের ইতিপূর্বে অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি, বাইপাস সার্জারি, ভাল্ভ সার্জারি হয়েছে তাঁদের যে কোনও প্রকার মানসিক চাপ থেকে দূরে থাকা উচিত। যারা উদ্বেগ, অবসাদ ইত্যাদিতে ভোগেন তাঁরা অনেক ক্ষেত্রেই তাঁদের রোজকার ওষুধ খেতে ভুলে যান বা অনেক সময় তাঁরা ইচ্ছে করেই ডাক্তারদের দেওয়া ওষুধ খেতে বা পরামর্শ মেনে চলতে চান না। এই সব রোগীর হার্টের জটিল সমস্যার এটাও একটা কারণ।

কী করা যেতে পারে?

রোগীদের এই মানসিক অসুস্থতাকে আগে শনাক্ত করা প্রয়োজন। চিকিৎসক এবং রোগীর আত্মীয় উভয়েই এই শনাক্তকরণের ক্ষেত্রে একটু বেশি করে সচেতন হতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে ডাক্তার যদি অল্প কাউন্সেলিং করেন, রোগ সম্পর্কে বিস্তারিত জানান এবং



রোগমুক্তির নিশ্চয়তা দেন তবে তা বিশেষ ভাবে সাহায্য করতে পারে। তবে প্রয়োজন হলে উদ্বেগ এবং অবসাদ দূর করতে ওষুধের প্রয়োজনও হতে পারে। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ এবং কাউন্সেলিং থেরাপিরও প্রয়োজন হতে পারে। হঠাৎ করে আবেগের আতিশয্য নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং এ ক্ষেত্রে রোগীর আত্মীয় পরিজনদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে। রোগ যতোই জটিল হোক না কেন রোগীকে আশাবাদী থাকতে হবে এবং ডাক্তারের পরামর্শ যথাযথ ভাবে মেনে চলতে হবে। চিকিৎসক, পরিজন এবং রোগী নিজে এই বিষয়ে সচেতন এবং ইতিবাচক ভূমিকা পালন করলে সমস্যার মোকাবিলা করা সহজতর হবে।



186 0208 0208

