British Heart Foundation

এনজাইনা [বুকের ব্যথা বা বুকের অস্বস্তি - যা বার বার ফিরে আসে]

এনজাইনা হলো একটি রোগলক্ষণ। এটি হলো ব্যথা বা অস্বস্তিকর অনুভূতি। আপনার হার্টে রক্ত প্রবাহ কমে গেলে এরূপ লক্ষণ অনুভূত হয়। এই সমস্যা বিপজ্জনক নয়, তবে এটি করোনারি [ধমনীতে রক্ত জমাটজনিত হৃদরোগ] হৃদরোগের মতোই হৃদরোগের একটি লক্ষণ হতে পারে।

সাধারণত আপনার বুকে এরূপ ব্যথা অনুভূত হয়। তবে কিছু কিছু মানুষ তাদের বাহু, ঘাড়, পেট, পিঠ বা চোয়ালে ব্যথা অনুভব করেন।

এই পৃষ্ঠায় আছে

এনজাইনার লক্ষণ

এই রোগের চিকিৎসা সহায়তা

এনজাইনার প্রকারভেদ

পুরুষ ও মহিলাদের ক্ষেত্রে এনজাইনা লক্ষণ

এনজাইনা হওয়ার কারণ

এনজাইনার ঝুঁকির উপাদান

এনজাইনা রোগ নির্ণয় [ডায়াগনোসিস]

এনজাইনার চিকিৎসা

এনজাইনা নিয়ে দৈনন্দিন জীবন-যাপন

বুকের ব্যথা নিয়ে গবেষণা

এনজাইনা লক্ষণ

এনজাইনা হলে সাধারণত আপনি আপনার বুকে চাপ, আঁটসাঁট লাগবে বা বুক চেপে ধরার মতো অনুভূতি অনুভব করবেন। এটি বেদনাদায়ক বা নিস্তেজ ব্যথার মতো অনুভূত হতে পারে। আপনি এই ব্যথা আপনার কাঁধ, বাহু, ঘাড়, চোয়াল, পিঠ বা পেটেও অনুভব করতে পারেন।

এনজাইনার অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে নিম্নোক্তগুলোও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেঃ

- খুব ক্লান্ত বোধ (অবসন্ন বোধ) করা
- মাথা ঘোরা
- ঘর্মাক্ত হওয়া

- অসুস্থ বোধ করা
- শ্বাসকষ্ট

এই রোগের চিকিৎসা সহায়তা

আপনার যদি এনজাইনা রোগ ধরা না পড়ে থাকে এবং আপনার বুকে ব্যথা হয় - যা কয়েক মিনিট বিশ্রামের পর সেরে যায়, তাহলে জরুরিভাবে ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

যদি কয়েক মিনিট বিশ্রামের পর ব্যথা না সারে, তবে অবিলম্বে ৯৯৯ নম্বরে কল করুন, কারণ আপনার হার্ট অ্যাটাক হয়ে থাকতে পারে।

আপনার যদি এনজাইনা রোগ নির্ণয় [ডায়াগনোসিস] হয়ে থাকে, কিন্তু এটি আরও খারাপ অনুভূত হয়, এবং প্রায়ই ঘটে থাকে বা যে কোনো ভাবে পরিবর্তন হয়েছে, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

কয়েক মিনিট বিশ্রামের পরও যদি আপনার বুকের ব্যথা না কমে, এমনকি আপনার নাইট্রেট ওষুধ এক বা দুই ডোজ খাওয়ার পরও যদি না কমে, তাহলে আপনার অবিলম্বে ৯৯৯ নম্বরে কল করা উচিত, কারণ আপনার হার্ট অ্যাটাক হয়ে থাকতে পারে।

এনজাইনার প্রকারভেদ

বিভিন্ন ধরনের এনজাইনা রয়েছে, এর ধরণগুলো নিম্নরূপঃ

- স্থিতিশীল [স্টেবল] এনজাইনা
- অস্থিতিশীল [আনস্টেবল] এনজাইনা
- ভাসোস্পাস্টিক এনজাইনা
- মাইক্রোভাসকুলার এনজাইনা।

স্থিতিশীল [স্টেবল] এনজাইনা

এটি এনজাইনার সবচেয়ে সাধারণ ধরণ আপনার হার্ট যখন কঠোরভাবে কাজ করে, তখন এই ধরণের এনজাইনা হয়, যেমন - আপনি যখন পাহাড়ের উপর দিকে হাঁটেন, এবং অতঃপর বিশ্রাম নিলে চলে যায়।

এটি কখন হতে পারে, তা আপনি সাধারণত জানেন এবং আপনার এখনকার ব্যথা বা অস্বস্তি আগের মতোই অনুভূত হয়।

স্থিতিশীল এনজাইনা পাঁচ মিনিট বা তার কম সময় স্থায়ী হয় এবং আপনি যদি বিশ্রাম নেন বা আপনার ওষুধ খান, তাহলে সেরে যায়।

অস্থিতিশীল [আনস্টেবল] এনজাইনা

অস্থিতিশীল এনজাইনা আপনার স্বাভাবিক এনজাইনার লক্ষণ থেকে আলাদা ধরণের লক্ষণ অনুভূত হতে পারে। আপনি যখন বিশ্রাম থাকেন, তখনও এটি হতে পারে। অস্থিতিশীল এনজাইনার ব্যথা আরও

তীব্র অনুভূত হয় এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়। আপনি বিশ্রাম নিলে বা ওষুধ খাওয়ার পরও আপনার লক্ষণের উন্নতি নাও হতে পারে।

আপনি বিশ্রাম নেওয়ার পর বা ওষুধ খাওয়ার পরও যদি আপনার লক্ষণের উন্নতি না হয়, তবে অবিলম্বে আপনার ৯৯৯ নম্বরে ফোন করা উচিত।

ভাসোস্পাস্টিক এনজাইনা

এই ধরণের এনজাইনা করোনারি আর্টারি স্প্যাজম বা প্রিঞ্জমেটাল এনজাইনা নামেও পরিচিত, ভাসোস্পাস্টিক এনজাইনা বিরল। এই ধরণের এনজাইনা রাতে হতে পারে। আপনি যখন বিশ্রাম করেন, তখন আপনার হৃৎপিণ্ডে রক্ত ও

অক্সিজেন সরবরাহকারী করোনারি ধমনী সংকুচিত হয়ে যায়, সংকীর্ণ বা শক্ত হয়ে যায় এবং ফলে হার্টে রক্ত সঞ্চালন কম হয়।

মাইক্রোভাসকুলার এনজাইনা

সাধারণত আপনি যখন শারীরিক চাপের মধ্যে থাকেন, তখন মাইক্রোভাসকুলার এনজাইনা (এটি কার্ডিয়াক সিন্ড্রোম এক্স নামেও পরিচিত) হয়, যেমন আপনি যখন ব্যায়াম করেন বা স্নায়ু চাপে থাকেন বা উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন। ব্যথা প্রায়ই ক্ষুদ্রতম করোনারি ধমনীর সংকোচন হওয়ার কারণে হয়, যার ফলে রক্ত প্রবাহ সীমাবদ্ধ হয়ে যায়।

পুরুষ ও মহিলাদের ক্ষেত্রে এঞ্জাইনার লক্ষণ

পুরুষ ও মহিলা উভয়েই এনজাইনার একই ধরণের লক্ষণ অনুভব করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে 'ক্লাসিক' বুকের ব্যথা এবং চোয়াল, ঘাড়, পিঠ বা পেটে ব্যথা।

তবে সাধারণত পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের বেশী হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছেঃ

- কম সাধারণ লক্ষণ হলো, যেমন অসুস্থ বোধ করা, ঘর্মাক্ত হওয়া, মাথা ঘোরা এবং শ্বাসকষ্ট হওয়া
- মাইক্রোভাসকুলার এনজাইনা - ক্ষুদ্রতম করোনারি ধমনী সংকুচিত হওয়া।

সবগুলো লক্ষণ জানা থাকলে, দ্রুত আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পেতে সাহায্য করবে।

এনজাইনা হওয়ার কারণ

সবচেয়ে সাধারণ কারণ হল, করোনারি হৃদরোগ। আপনার হার্টের পেশীতে রক্ত ও অক্সিজেন সরবরাহকারী ধমনীগুলো যখন প্লাক নামক এক ধরণের চর্বিযুক্ত পদার্থ দ্বারা সংকুচিত হয়ে পড়ে, তখন হার্টের এই রোগ হয়। এর অর্থ হল, আপনার হার্টের পেশীতে কম রক্ত প্রবাহিত হয়, এর ফলে এনজাইনার লক্ষণ দেখা দেয়।

এনজাইনা ব্যথা হওয়ার সাধারণ কারণ হলো, যেমনঃ

- শারীরিক কার্যকলাপ

- আবেগী মানসিক চাপ
- ঠাণ্ডা আবহাওয়া
- কোনো খাবার খাওয়া

সাধারণত কয়েক মিনিট পর এর লক্ষণ থেমে যায়।

প্যানিক অ্যাটাক বা উদ্বেগ অনুভব করলে বুকে ব্যথা হতে পারে। আপনি যদি এই কারণে ব্যথা অনুভব করেন, তবে এটি এনজাইনা নয়। দুশ্চিন্তা আপনার রক্ত প্রবাহে কোন সমস্যার কারণে হয় না, যা এনজাইনার কারণে হয়।

খাওয়ার পর এনজাইনা

খুব বেশী খাবার খেলে এনজাইনার লক্ষণ সৃষ্টি করতে পারে। মাঝে মাঝে মানুষ বদহজমের সাথে এনজাইনাকে মিলিয়ে বিভ্রান্ত হয়। খাবার যদি আপনার এনজাইনার লক্ষণ আরও খারাপ করে তোলে, তবে কম পরিমানে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন, সাড়া দিন ব্যাপী ঘন ঘন খাবার খান।

এনজাইনার ঝুঁকির উপাদান

আপনার করোনারি হৃদরোগ ও এনজাইনার ঝুঁকি বাড়াতে পারে, এমন বেশ কয়েকটি ঝুঁকির উপাদান আছে।

এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- মানসিক চাপ
- ধূমপান
- ডায়াবেটিস
- স্থূলতা
- উচ্চ কোলেস্টেরল
- উচ্চ রক্তচাপ [হাই ব্লাড প্রেসার]
- হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস
- বয়স বেড়ে যাওয়া (পুরুষদের জন্য 45+ এবং মহিলাদের জন্য 55+)।

এনজাইনা কি বংশগত রোগ?

না, এনজাইনা উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত কোন রোগ নয়। জেনেটিক পরীক্ষায় এটি পাওয়া যাবে না। কিন্তু যদি আপনার দাদা-দাদি, বাবা-মা, ভাইবোন বা বাচ্চাদের এনজাইনা থাকে, তবে এই রোগের আপনার শক্তিশালী পারিবারিক ইতিহাস আছে। এটি আপনার হার্টের রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে, এই কারণে আপনার এনজাইনাও হতে পারে।

এনজাইনা রোগ নির্ণয় [ডায়াগনোসিস]

আপনার রোগের লক্ষণ জেনে আপনার এনজাইনা আছে কিনা, তা হয়তো আপনার ডাক্তার বলতে পারবেন। অথবা তারা হয়তো আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে চাইতে পারে বা আপনাকে ইসিজি, করোনারি এনজিওগ্রাম বা হার্ট স্ক্যানের মতো কিছু পরীক্ষার জন্য পাঠাতে পারে।

এনজাইনার চিকিৎসা

ওষুধ, যেমন নাইট্রেট স্প্রে, প্যাচ এবং বড়ি আপনার রোগের লক্ষণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। এছাড়া আপনাকে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে আপনার ডাক্তার হয়তো আপনাকে ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন।

কিছু কিছু মানুষের চিকিৎসা করার প্রয়োজন হয়, যেমন করোনারি এনজিওপ্লাস্টি, এক্ষেত্রে সংকুচিত ধমনী খোলার জন্য একটি বিশেষ ধরণের বেলুন আলতোভাবে ফোলানো হয়। অনেকের ধমনী উন্মুক্ত রাখার জন্য স্টেন্ট নামে এক ধরনের মেশ লাগানো হয়। হার্টের বাইপাস সার্জারি করাও একটি বিকল্প ব্যবস্থা হতে পারে।

কেবল জীবনধারা [লাইফস্টাইল] পরিবর্তন করে আপনার এনজাইনার লক্ষণ কমাতে পারেন। আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে এবং ভবিষ্যতে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে আপনার জীবনধারা এই পরিবর্তন আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আমি কি আমার এনজাইনা রোগ থেকে আরোগ্য লাভ করতে পারবো?

আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ লিখে দিবেন। এই ওষুধে আপনার এনজাইনার লক্ষণ কমাবে এবং আপনার হার্টকে আরও ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করবে। কিন্তু জীবনধারা পরিবর্তন করলে তা আপনার ধমনীতে প্লাক নামক অধিকতর চর্বিযুক্ত পদার্থ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে এবং আপনার এনজাইনার লক্ষণ কমাবে।

কিছু উন্নতি দেখতে আমাদের জীবনধারা টিপস মেনে চলার চেষ্টা করুনঃ

- ধূমপান ত্যাগ করুন। ধূমপানের কারণে ধমনী বন্ধ হয়ে যেতে পারে এবং এনজাইনার লক্ষণগুলো আরও খারাপ হতে পারে। ধূমপান বন্ধ করতে কখনই দেরি হয় না এবং আমরা আপনাকে ধূমপান ছাড়তে সাহায্য করার জন্য ছোট পদক্ষেপ নিতে সহায়তা করতে পারবো।

- উচ্চ রক্তচাপ [হাই ব্লাড প্রেসার] আপনার প্রয়োজন হলে ওষুধ খান এবং খাবারে লবণের পরিমাণ কমিয়ে দিন।
- স্যাচুরেটেড [সম্পৃক্ত] চর্বি কম - এমন বিকল্প খাবার বেছে নিন এবং আরও পুষ্টিকর বিকল্প খাবারের জন্য অস্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস না খেয়ে স্বাস্থ্যকর সুষম খাবার খান।
- ওষুধ খেয়ে আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে রাখুন।
- সক্রিয় থাকুনঃ আপনার জিমে যোগদান করার দরকার নেই, সক্রিয় হওয়ার অনেক উপায় আছে, যেগুলো চর্চা করা আপনি বাড়িয়ে দিতে পারেন, যেমন নিয়মিত হাঁটা, লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে উঠানামা করা, বাগানে কাজ করা এবং বাসায় কাজ করা।
- মানসিক চাপ কমানোর উপায় বের করুন। মানসিক চাপ এনজাইমার লক্ষণ সৃষ্টি করতে পারে। নিয়মিত যোগব্যায়াম করা বা ধ্যান করা আসলেই সহায়ক হতে পারে বলে আমাদের সমর্থকরা আমাদেরকে জানিয়েছেন।

- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে আপনার রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করুন।
- পরিমিতভাবে মদপান করুন।

এনজাইনা নিয়ে দৈনন্দিন জীবন-যাপন

এনজাইনা আক্রান্ত অনেক লোকের জীবনযাত্রার মান ভালো থাকে এবং স্বাভাবিকভাবেই তারা চলাফেরা করতে পারেন। আপনার অন্তর্নিহিত করোনারি হৃদরোগের অবস্থা আরও খারাপ হওয়া ঠেকাতে সাহায্য করার জন্য সক্রিয় জীবনযাপন করা আসলেই গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার রুটিনে কোনো পরিবর্তন করতে হলে এবং নির্দিষ্ট জীবনধারা পরিবর্তন করার প্রয়োজন হলে, আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে জানাবেন।

আপনি আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য বিশ্বাস করতে পারেন।

উল্লেখিত বিষয়বস্তু নির্ভরযোগ্য, নির্ভুল ও বিশ্বাসযোগ্য হওয়া নিশ্চিত করার জন্য আমরা আটটি-ধাপ প্রক্রিয়া [এইট-স্টেপ প্রসেস] অনুসরণ করেছি।

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

bhf.org.uk

© ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন 2024, ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (225971) এবং স্কটল্যান্ডে (SC039426) নিবন্ধিত চ্যারিটি সংস্থা