হার্ট অ্যাটাক [হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়া]

হার্ট অ্যাটাক হলো একটি শারীরিকভাবে জরুরি সমস্যা, তাই এই সমস্যা দেখা দেওয়া মাত্র আপনাকে অবিলম্বে একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে কল করা উচিত। হৃৎপিণ্ডের পেশীর কোন অংশে যদি হঠাৎ রক্ত প্রবাহ কমে যায়, তাহলে হার্ট অ্যাটাক হয়। পর্যাপ্ত রক্ত ও অক্সিজেন ছাড়া আপনার হার্ট গুরুতরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

এই পৃষ্ঠায় কী আছে?

হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণসমূহ

আমি যদি মনে করি যে, আমার হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে, তাহলে আমার কী করা উচিত?

হার্ট অ্যাটাকের কারণ কী কী?

হার্ট অ্যাটাক কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

হার্ট অ্যাটাকের চিকিৎসা কীভাবে করা হয়?

হাসপাতালে হার্ট অ্যাটাক থেকে আরোগ্য লাভ করা

বাড়িতে হার্ট অ্যাটাক থেকে আরোগ্য লাভ করা

হার্ট অ্যাটাকের পর আমাকে কী ওষুধ খেতে হবে?

কীভাবে আমি আমার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারি?

হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণসমূহ

হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ ব্যক্তিভেদে পরিবর্তিত হয়। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- হঠাৎ আপনার বুকে ব্যথা বা অস্বস্তি, যা চলে যায় না
- এই ব্যথা আপনার বাম বা ডান বাহুতে বা আপনার ঘাড়ে, চোয়ালে, পিঠ বা পেটে ছড়িয়ে যাবে। কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে এই ব্যথা মারাত্মক হবে বা তাদের বুক মারাত্মকভাবে টাইট [শক্তভাবে চেপে থাকা] লাগবে, কিন্তু অন্যদের ক্ষেত্রে এটি শুধু অস্বস্তিকর হবে। বুক ভার ভার লাগতে পারে, বা বদহজমের মতো বুকজ্বলা অনুভত হতে পারে,
- বমি বমি ভাবের মতো অসুস্থ বোধ করা, ঘর্মাক্ত হওয়া, মাথা হালকা বোধ হওয়া বা শ্বাসকষ্ট অনুভূত হতে পারে। ।

অন্যান্য লক্ষণ - যেগুলো সচরাচর হয় না, সেগুলো হলো:

- হঠাৎ উদ্বেগের অনুভূতি - যা প্যানিক অ্যাটাকের মতো অনুভুত হতে পারে
- ফুসফুসে তরল পদার্থ জমা হওয়ার কারণে প্রচুর কাশি বা বাঁশির মতো আওয়াজে জোরে জোরে শ্বাসকষ্ট হয়।

এই সমস্ত লক্ষণ অনুভব না করেও হার্ট অ্যাটাক হওয়া সম্ভব এবং মনে রাখা দরকার যে, প্রত্যেকেই আলাদা আলাদাভাবে ব্যথা অনুভব করে। এটি বয়স্ক ব্যক্তিদের বা ডায়াবেটিকে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে বেশি হয়, কারণ এই রোগটি স্নায়ুর ক্ষতির কারণ হতে পারে, যার ফলে আপনার ব্যথার অনুভূতি প্রভাবিত হয়।

অনেক কারণে বুকে অস্বস্তি হতে পারে, এগুলোর মধ্যে রয়েছে হার্ট অ্যাটাক থেকে শুরু করে বদহজম এবং পেশীর চাপ।

আমি যদি মনে করি যে, আমার হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে, তাহলে আমার কী করা উচিত?

অবিলম্বে আপনার চিকিৎসা করানোর ব্যবস্থা করা জরুরি। প্যারামেডিকদের সময় নষ্ট করার বিষয়ে চিন্তা করবেন না, কারণ হার্ট অ্যাটাক হলো একটি জরুরি চিকিৎসার বিষয়।

আপনার যা করা উচিতঃ

- অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে ফোন করুন
- বসে পড়ুন এবং শান্ত থাকুন
- আপনার কাছে অ্যাসপিরিন থাকলে এবং এই ওষুধে আপনার অ্যালার্জি না থাকলে 300mg মাত্রার অ্যাসপিরিন খেয়ে নিন
- অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অপেক্ষা করুন।

হার্ট অ্যাটাকের কারণ কী কী?

করোনারি হার্ট ডিজিজ [হৃদরোগ] (CHD)-এর কারণে বেশিরভাগ হার্ট অ্যাটাক হয়।

সিএইচডি [CHD]-এর কারণে আপনার করোনারির ধমনীগুলোতে ধীরে ধীরে চর্বি জমা হয়, এই কারণে ধমনির ভিতর সরু হয়ে যায়, যাকে এথেরোমা বলা হয়।

যদি এথেরোমার একটি টুকরো ভেঙ্গে যায়, তবে ধমনীর দেয়ালের ক্ষতি মেরামত করার জন্য এটির চারপাশে রক্ত জমাট বাঁধে। এই জমাট বাঁধা রক্ত আপনার করোনারি ধমনীকে ব্লক করতে পারে, যার ফলে আপনার হৃদপিন্ডের পেশী রক্ত ও অক্সিজেন না পেয়ে ক্ষুধার্ত হয়ে পড়ে।

হার্ট অ্যাটাকের অন্যান্য কারণ, যেগুলো সচরাচর ঘটে না, সেগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ

- স্পন্টেনিয়াস করোনারি আর্টারি ডিসেকশন [স্বতঃস্ফূর্ত করোনারি ধমনীর ব্যবচ্ছেদ] (SCAD)-এটি করোনারি ধমনীগুলোর একটি ধমনীর দেয়ালে ছিঁড়ে গেলে দেখা দেয়
- কোকেন ও অ্যামফিটামাইনস (স্পীড) এর মতো ক্ষতিকারক ওষুধ ব্যবহারের ফলে
- হাইপোক্সিয়া (শরীরে অক্সিজেনের মাত্রা হঠাৎ কমে যাওয়া)।

যদিও লক্ষণগুলো ব্যক্তিভেদে, মহিলা ও পুরুষ ভেদে পরিবর্তিত হতে পারে, তবুও সাধারণভাবে সবাই একই ধরণের হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণগুলো অনুভব করেন। তবে গবেষণা থেকে জানা যায় যে, মহিলারা হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণগুলোকে দ্রুত শনাক্ত করতে পারেন না। এর প্রধান কারণ হলো, হার্ট অ্যাটাককে ভুলভাবে "পুরুষদের সমস্যা" বলে বিশ্বাস করা হয়।

যুক্তরাজ্যে প্রতি ঘন্টায় গড়ে চারজন মহিলা করোনারি হৃদরোগে মারা যান, তাদের মধ্যে অনেকেই হার্ট অ্যাটাকে মারা যান।

আপনি যদি সরাসরি 999 নম্বরে ফোন করেন, তাহলে নাটকীয়ভাবে আপনার বেঁচে থাকার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেবেন।

হার্ট অ্যাটাক কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

আপনি যদি মনে করেন, আপনার হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে, তাহলে আপনাকে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে ফোন করতে হবে। আপনি নিজে নিজে হাসপাতালে যাওয়ার চেষ্টা করবেন না, কারণ অ্যাম্বুলেন্সের টিম আপনাকে সর্বোত্তম পরিচর্যা করবে এবং হাসপাতালে যাওয়ার পথে আপনার পরীক্ষা করবে।

অ্যাম্বুলেন্স টিমটি আপনার হার্টের বৈদ্যুতিক কার্যকলাপ পরিমাপ করতে আপনাকে একটি ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম (ইসিজি) করবে। আপনার হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে কিনা, তা জানার জন্য এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা। ইসিজিতে যদি দেখা যায় যে, আপনার হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে, তাহলে আপনাকে সর্বোত্তম চিকিৎসার জন্য একটি বিশেষায়িত কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া হবে।

ইসিজিতে হার্ট অ্যাটাকের বিষয়টি নিশ্চিত করুক বা না করুক, আপনার কী হয়েছে, তা খুঁজে বের করার জন্য আপনাকে আরও পরীক্ষা করতে হবে। এই সব পরীক্ষাগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ

- আপনার লক্ষণগুলো ও চিকিৎসা ইতিহাসের উপর ভিত্তি করে মূল্যায়ন করা
- শারীরিক পরীক্ষা, যার মধ্যে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করা এবং আপনার হার্টের রিদম [ছন্দ] এবং হৃদস্পন্দন পর্যবেক্ষণ করা
- আপনার হৃদপিন্ডের পেশীতে কোন ক্ষতি হয়েছে কিনা, তা দেখার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা
- আরো ইসিজি করা
- ইকোকার্ডিওগ্রাম করা (আপনার হার্টের আল্ট্রাসাউন্ড)।

হার্ট অ্যাটাক কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

আপনার হৃৎপিণ্ডের পেশীতে রক্ত প্রবাহিত করার জন্য দ্রুত চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার হার্টের স্থায়ী ক্ষতি হওয়ার পরিমাণ কমাতে পারবে এবং আপনার জীবন বাঁচাতে পারবে।

রক্ত প্রবাহ পুনরুদ্ধার করার জন্য অনেক মানুষের জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। জরুরি চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত হতে পারেঃ

- করোনারি এনজিওপ্লাস্টি, সরু হয়ে যাওয়া বা ব্লক [অবরুদ্ধ] হওয়া ধমনীতে এক বা একাধিক স্টেন্ট (যা স্ক্যাফোল্ডিংয়ের ছোট টুকরোর মতো) স্থাপন করা হবে, যাতে ধমনীটি খোলা থাকে এবং হৃৎপিণ্ডে রক্ত সরবরাহ বাড়ে।
- থ্রম্বোলাইসিস - এই ব্যবস্থায় আপনার হার্টের ধমনীর রক্তের জমাট, যা করোনারি ধমনীকে ব্লক করে তা দ্রবীভূত করার জন্য "ক্লট-বাস্টিং" ওষুধ দেওয়া হবে।
- করোনারি বাইপাস সার্জারি - ব্লক হওয়া ধমনী অতিক্রম করার জন্য আপনার পা, বাহু বা বুক থেকে এক টুকরো রক্তনালী কেটে নিয়ে আপনার হার্টের রক্তনালীর সাথে এটি সংযুক্ত করে আপনার স্বাভাবিক রক্ত প্রবাহ ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে।

ঐ সব চিকিৎসাগুলোর মধ্যে আপনার জন্য সেরা কোন পদ্ধতি হতে পারে, তা জানার জন্য আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করবেন।

হাসপাতালে থেকে হার্ট অ্যাটাক থেকে আরোগ্য লাভ করা

আপনার হার্ট অ্যাটাক হওয়ার পর আপনি সাধারণত দুই থেকে পাঁচ দিন হাসপাতালে থাকবেন। এটি নির্ভর করে, আপনাকে কী ধরণের চিকিৎসা দেওয়া হচ্ছে এবং আপনি কতটুকু ভালভাবে সুস্থ হয়ে উঠছেন।

- আপনার যদি করোনারি এনজিওপ্লাস্ট বা স্টেন্ট লাগানো হয়, তাহলে সম্ভবত আপনি দুই বা তিন দিন হাসপাতালে থাকবেন।
- আপনার যদি করোনারি বাইপাস সার্জারি হয়ে থাকে, তাহলে আপনাকে সম্ভবত কমপক্ষে এক সপ্তাহ হাসপাতালে থাকতে হবে।

আপনার হাসপাতালে থাকাকালে আপনাকে মনিটর করা হবে এবং আপনার হার্ট কতটা সুস্থ হচ্ছে - তা দেখার জন্য পরীক্ষা করা হবে।

আপনি যখন প্রথম হাসপাতালে আসবেন, তখন সম্ভবত আপনাকে একটি করোনারি কেয়ার ইউনিটে ভর্তি করা হবে - যা গুরুতর হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য নির্ধারিত এবং যাদেরকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন। হাসপাতালে থাকাকালে আপনাকে হয়তো একটি কার্ডিয়াক ওয়ার্ডে স্থানান্তরিত করা হবে।

যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি বাসায় যাওয়ার জন্য যথেষ্ট সুস্থ হয়েছেন বলে আপনার ডাক্তার নিশ্চিত হবেন, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনাকে হাসপাতাল থেকে ডিসচার্জ করা [ছেড়ে দেওয়া] হবে না (বাসায় পাঠানো) । আপনার বাসায় যাওয়ার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য তারা আপনার সাথে কথা বলবেন এবং আপনি বাসায় যাওয়ার মতো যথেষ্ট ফিট আছেন কিনা, তা

বুঝার জন্য আপনার মূল্যায়ন করবেন, যেমন তারা আপনার সিঁড়ি বেয়ে উঠা পর্যবেক্ষণ করবেন।

বাসায় হার্ট অ্যাটাক থেকে আরোগ্য লাভ করা

আপনি যখন বাসায় যাবেন, তখন ধীরে ধীরে আপনি কতটা নিজেকে তৈরি করতে পারেন, তা দেখতে পারা একটি ভাল ধারণা। এমনকি যদি আপনি এরূপ অনুভব না করেন, তবুও অনেক লোক উঠতে পারা, হাত মুখ ধোয়া এবং পোশাক পরা একটি ইতিবাচক প্রথম পদক্ষেপ হিসেবে নিজেকে দেখতে পায়।

সময়ের সাথে সাথে আপনি কিছু হালকা ঘরোয়া কাজ করতে পারেন, যেমন - গরম চা কফি বানানো বা ধোয়ার মতো স্বাভাবিক কাজগুলো করার অভ্যাসে ফিরে যান। বাসার ভিতর এদিক সেদিক হাঁটা চলা করা বা চেয়ার থেকে উঠে দাঁড়ানো এবং এক মিনিট হাঁটাচলা করে নিজেকে সক্রিয় রাখা হচ্ছে আরেকটি উপায়।

আপনি বাসায় ফিরে যাওয়ার পর প্রথম কয়েক দিন বা সপ্তাহের জন্য কাউকে আপনার পাশে রাখলে, তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন। হাসপাতাল থেকে চলে যাওয়া যদি আপনার জন্য নিরাপদ না হয়, তবে আপনি আরও বেশি সময় হাসপাতালে থাকতে পারবেন।

আপনি বাসায় ফিরে যাওয়ার বিষয়ে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী টিমের সাথে কথা বলতে পারেন, এক্ষেত্রে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন, যেমন ছোট, অস্থায়ী একটি কেয়ার প্যাকেজ বা বাসায় বিশেষ সরঞ্জামের প্রয়োজন হলে, সেটির বিষয়ে তারা সাহায্য করতে পারবেন।

হার্ট অ্যাটাক একটি ভীতিকর অভিজ্ঞতা হতে পারে এবং যা ঘটেছে - তার সাথে মানিয়ে নিতে আপনার সময় লাগতে পারে। আপনার আরোগ্য লাভের বিষয়ে চিন্তিত হওয়া, ভীত, হতাশ এবং একাকীত্ব বোধ করা স্বাভাবিক।

কার্ডিয়াক রিহ্যাবিলিটেশন [পুনর্বাসন]

হার্ট অ্যাটাকের পর আপনাকে কার্ডিয়াক রিহ্যাবিলিটেশন (সংক্ষেপে কার্ডিয়াক রিহ্যাব বলে) দেওয়া হবে। কার্ডিয়াক রিহ্যাব আপনাকে নিম্নোক্ত সহায়তা দিয়ে আপনাকে আরোগ্য লাভের সর্বোত্তম সুযোগ দেয়ঃ

- বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে নির্দেশনা
- ব্যায়াম করার সেশন
- নিয়মিত মূল্যায়ন
- অনুরূপ অভিজ্ঞতায় ভুক্তভোগী মানুষের সাথে দেখা করার সুযোগ।

কার্ডিয়াক রিহ্যাব হল একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ - যা আপনাকে আপনার আরোগ্য লাভের অভিযাত্রায় নির্দেশনা এবং সহায়তা প্রদান করবে। আপনি কীভাবে কার্ডিয়াক রিহ্যাব প্রোগ্রাম শুরু করতে পারবেন, সেই বিষয়ে জানার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলুন।

হার্ট অ্যাটাকের পর আমাকে কী কী ওষুধ খেতে হবে?

আপনি সুস্থ বোধ করলেও আপনাকে অবশ্যই নির্ধারিত ওষুধগুলো খেতে হবে। আপনাকে নিম্নোক্ত ঔষধগুলো নির্ধারণ করে দেওয়া হতে পারেঃ

- ক্লোপিডোগ্রেল বা টিকাগ্রেলরের মতো অ্যান্টিপ্লেটলেট সাধারণত এক বছর খাওয়ার জন্য দেওয়া হয়, যাতে আপনার আরেকটি হার্ট অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়। বেশিরভাগ মানুষকে আজীবনের জন্য অ্যাসপিরিন খেতে দেওয়া হয়।
- এসিই [ACE] ইনহিবিটরস বা এনজিওটেনসিন রিসেপ্টর ব্লকার (ARB) - যেমন রামিপ্রিল বা লোসার্টান হৃদপিণ্ডের ক্রিয়া বন্ধ হওয়া এবং উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসার জন্য নির্ধারন করে দেওয়া হয়।
- বিসোপ্রোললের মতো বিটা ব্লকার আপনার হৃদস্পন্দন নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে এবং রক্তচাপ কমাতেও সাহায্য করে। এটি হার্টের কাজের চাপ কমাতে সাহায্য করে, যাতে হার্টের ব্যাধি থেকে আরোগ্য লাভ করা যায়।
- অ্যাটোরভাস্ট্যাটিনের মতো স্ট্যাটিন আপনার রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় এবং আপনার ধমনীর ভিতরের অংশকে রক্ষা করে।
- গ্লিসারিল ট্রিনিট্রেট স্প্রে বুকের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে, যা হার্ট অ্যাটাকের পরে হতে পারে।

আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, বা উদ্বেগ থাকে বা আপনার ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনি চিন্তিত হন, তাহলেও ওষুধ খাওয়া বন্ধ না করে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করুন। আপনার লক্ষণগুলো যদি মারাত্মক হয়, তবে সরাসরি আপনার জিপি বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।

আপনি যদি এমন কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করেন - যেগুলো খুব বেশি খারাপ নয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলার আগে এই সব লক্ষণগুলো একটি ডায়েরিতে লিখে রাখুন, এতে আপনার ডাক্তার এগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন। আরেকটি বিকল্প হল - আপনাকে যদি দীর্ঘমেয়াদী রোগের চিকিৎসার জন্য ওষুধ দেওয়া হয়, তবে অতিরিক্ত সাহায্য ও পরামর্শ পাওয়ার জন্য এনএইচএস [NHS]-এর মাধ্যমে নিউ মেডিসিন সার্ভিস ব্যবহার করুন।

আমার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি আমি কীভাবে কমাতে পারি?

সুস্থ্য থাকতে এবং আপনার ঝুঁকি কমাতে আপনি অনেক কিছু করতে পারেন, যেমনঃ

- প্রমাণিত হয়েছে যে, সক্রিয় থাকলে তা শক্তি, ঘুম ও জীবনের মান বাড়াতে সাহায্য করে
- স্বাস্থ্যসম্মত ওজন ও খাদ্য বজায় রাখা, এটি সামগ্রিকভাবে আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখতে সাহায্য করবে এবং আপনার হার্টে অতিরিক্ত চাপ প্রতিরোধ করবে
- আপনি যে পরিমান মদ [অ্যালকোহল] পান করেন, তা সীমিত করুন (প্রতি সপ্তাহে সুপারিশকৃত 14 ইউনিটের চেয়ে কম)
- ধূমপান ও অন্যান্য তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহার বন্ধ করা

- উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা (যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে)।

এছাড়া কিছু ঝুঁকির উপাদান রয়েছে, যা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, যেমনঃ

- পারিবারিক ইতিহাস - যদি পরিবারের সদস্যদের হৃদরোগ বা হার্টের ধমনীতে রক্ত প্রবাহজনিত রোগ থাকে, তাহলে আপনার এমন রোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি হতে পারে - যার ফলে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হতে পারে
- বয়স্ক হওয়া, আপনার জাতিগত পটভূমি এবং জন্মের সময় আপনার নির্ধারিত লিঙ্গ - এই সবগুলো আপনার হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করে
- আগের হার্ট অ্যাটাক হওয়ার ইতিহাস।

40 থেকে 74 বছর বয়সী প্রত্যেকেই ইংল্যান্ডে বিনামূল্যে এনএইচএস [NHS]-এর স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য যোগ্য। আপনার যদি হৃদরোগ ও হার্টের ধমনীতে রক্ত প্রবাহজনিত রোগের পারিবারিক ইতিহাস থাকে, তাহলে অবশ্যই আপনাকে আপনার জিপিকে জানানো উচিত এবং আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা করা গুরুত্বপূর্ণ। ওয়েলস, স্কটল্যান্ড এবং উত্তর আয়ারল্যান্ডে অনুরূপ স্কিম রয়েছে। আরও বেশী জানতে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

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

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে রয়্যাল মেইল এই অনুবাদ কাজটি করতে সহায়তা করেছে।