British Heart Foundation

হার্ট ফেইলিউর [হার্ট শরীরের অভ্যন্তরে সর্বত্র সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন করতে অক্ষম]

হার্ট ফেইলিওর হল এমন একটি রোগ, যেখানে আপনার হার্ট আপনার শরীরের অভ্যন্তরে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন করতে পারে না। এর অর্থ এই নয় যে, আপনার হার্ট কাজ করা বন্ধ করে দিয়েছে। তবে এটিকে আরও ভালভাবে কাজ করতে সাহায্য করার জন্য আপনাকে হয়তো সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

এই পৃষ্ঠায় কী আছে?

হার্ট ফেইলিউরের লক্ষণগুলো কী কী?

হার্ট ফেইলিউরের কারণ কী কী?

হার্ট ফেইলিউর কীভাবে নির্ণয় করা হয়?

প্রিজারভড ইজেকশন ফ্র্যাকশন (HFpEF) সহ হার্ট ফেইলিউর কী?

হার্ট ফেইলিউরের পর্যায়গুলো কী কী?

হার্ট ফেইলিউরের চিকিৎসা কী কী?

আমি কিভাবে আমার হার্ট ফেইলিউর পরিচালনা করব?

হার্ট ফেইলিউর [হার্ট শরীরের অভ্যন্তরে সর্বত্র সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন করতে অক্ষম]

মন-মেজাজ ও হার্ট ফেইলিউর

হার্ট ফেইলিউরের লক্ষণগুলো কী কী?

আপনার হার্ট যেভাবে রক্ত সঞ্চালন [পাম্প] করা উচিত, সেভাবে যখন রক্ত পাম্প করতে পারে না, তখন তার অর্থ দাঁড়ায় যে, আপনি পর্যাপ্ত অক্সিজেন পাচ্ছেন না। এর ফলে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস ও পেশী সহ আপনার শরীরের কাজ করা প্রক্রিয়া প্রভাবিত হয়। এটি হার্ট ফেইলিউরের কিছু প্রধান উপসর্গ সৃষ্টি করে, যেমনঃ

- অজ্ঞান হওয়া বা মাথা হালকা বোধ করা
- বিশ্রামে থাকলেও খুব ক্লান্ত বা দুর্বল অনুভুত হয়, যা নড়াচড়ার করলে আরও খারাপ হয়

- নতুন অবিরাম কাশি
- আপনি সক্রিয় বা বিশ্রামে থাকা অবস্থায়ও শ্বাসকষ্ট হয়
- আপনার গোড়ালি ও পায়ের তলা ফুলে যাবে, যা আপনার শরীরের নীচ অংশে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

আপনি যদি এই সব লক্ষণগুলোর মধ্যে যেকোনো লক্ষণ অনুভব করেন, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপির সাথে দেখা করা উচিত। আপনার যদি শ্বাস নিতে কষ্ট হয় বা বুকে ব্যথা হয়, তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তার জন্য 999 নম্বরে ফোন করুন।

হার্ট ফেইলিউরের কারণ কী?

আপনার হার্ট ফেইলিউর হওয়ার অনেক কারণ রয়েছে। এটি হঠাৎ হতে পারে, অথবা কয়েক মাস বা বছর ধরে ধীরে ধীরে বাড়তে পারে। হার্ট ফেইলিউর হওয়ার সবচেয়ে সাধারণ কারণগুলো হলোঃ

- হার্ট অ্যাটাক - এটি আপনার হার্টের দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতি করতে পারে, আপনার হার্ট যেভাবে রক্ত পাম্প করে, তা প্রভাবিত হতে পারে
- কার্ডিওমায়োপ্যাথি - এটি হার্টের পেশীর রোগ, যা উত্তরাধিকার সূত্র থেকে হয় বা সংক্রমণ বা গর্ভাবস্থার কারণে হতে পারে
- উচ্চ রক্তচাপ - এই রোগ হার্টের উপর চাপ সৃষ্টি করে এবং সময়ের পরিক্রমায় হার্ট ফেইলিওর হতে পারে।

হার্ট ফেইলিওরের অন্যান্য কারণগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ

- হার্টের অস্বাভাবিক রিদম বা ছন্দ (অ্যারিথমিয়াস) - এক্ষেত্রে আপনার হৃদস্পন্দন [হার্ট বিট] খুব দ্রুত, খুব ধীর বা অনিয়মিতভাবে হয়
- অ্যামাইলয়েডোসিস - আপনার হার্ট ও টিস্যুগুলোর মতো অঙ্গগুলোতে অস্বাভাবিক প্রোটিন (ব্লেক বানায়, যা পেশী ও চুলের মতো জিনিস তৈরি করে) তৈরি করে। যখন এটি হার্টকে প্রভাবিত করে, তখন একে কার্ডিয়াক অ্যামাইলয়েডোসিস বা 'স্টিফ হার্ট সিন্ড্রোম' বলা হয় এবং এতে হার্ট ফেইলিওর হতে পারে
- রক্তস্বল্পতা [এনিমিয়া] - আপনার রক্তে অক্সিজেন বহনকারী লাল রক্তকণিকার অভাব
- জন্মগত হার্টের রোগ - হার্টের বিভিন্ন সমস্যা, যা নিয়ে আপনি জন্মগ্রহণ করেছেন
- এন্ডোকার্ডাইটিস - এটি একটি ভাইরাসের সংক্রমণ, যা হার্টের পেশীকে প্রভাবিত করে
- হার্টের ভালভ ডিজিজ - যেখানে রক্ত সঠিকভাবে হার্টের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত সমস্যা হয় পায়, এর ফলে পেশীতে অতিরিক্ত চাপ পড়ে
- পালমোনারি হাইপারটেনশন - আপনার ফুসফুসে রক্ত সরবরাহকারী রক্তনালীতে রক্তচাপ বেড়ে যায় এই সমস্যা আপনার হার্টের ডানদিক ক্ষতি করতে পারে, যার ফলে হার্ট ফেইলিওর হতে পারে
- ক্যান্সারের কিছু চিকিৎসা, যেমন কেমোথেরাপি
- থাইরয়েড গ্রন্থির রোগ - কম সক্রিয় বা অত্যধিক সক্রিয় থাইরয়েড গ্রন্থি, যেটি খুব কম বা অনেক বেশি হরমোন তৈরি করে
- খুব বেশি মদ পান করা (সপ্তাহে সুপারিশকৃত 14 ইউনিট সীমার চেয়ে বেশি)।

কীভাবে হার্ট ফেইলিওর রোগ নির্ণয় করা হয়?

আপনার ডাক্তার আপনার চিকিৎসার ইতিহাস, লক্ষণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনাকে পরীক্ষা করবেন। আপনাকে হয়তো নিম্নোক্ত পরীক্ষা করার জন্য পাঠানো হতে পারেঃ

- 24-ঘন্টা ব্যাপী একটি ইসিজি; এছাড়া কিছু কিছু ক্ষেত্রে আপনার এই পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে - এরূপ পরীক্ষার ক্ষেত্রে দীর্ঘ সময় ধরে আপনার হার্টের রিদম, স্পন্দনের হার এবং আপনার হার্টের বৈদ্যুতিক কার্যকলাপ রেকর্ড করা হবে
- বুকের এক্স-রে - আপনার ফুসফুসে তরল পদার্থ জমেছে কিনা বা ফুসফুসের কোনো ব্যধির কারণে লক্ষণ দেখা যাচ্ছে কিনা, তা পরীক্ষা করার জন্য বুকের এক্স-রে করা হবে
- ইকোকার্ডিওগ্রাম - (আপনার হার্ট কীভাবে কাজ করছে, তা জানার জন্য আল্ট্রাসাউন্ড)
- রক্ত পরীক্ষা - সামগ্রিকভাবে আপনার সারা স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার জন্য এবং আপনার হৃদরোগের লক্ষণ জানার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা হবে
- শ্বাস-প্রশ্বাসের পরীক্ষা - ফুসফুসের সমস্যা আপনার শ্বাসকষ্টের কারণ কিনা, তা জানার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের পরীক্ষা করা হবে।

প্রিজারভড ইজেকশন ফ্র্যাকশন (HFpEF) সহ হার্ট ফেইলিউর কী?

আপনার ডাক্তার হয়তো আপনার হার্টের 'ইজেকশন ফ্র্যাকশন' নিয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন। ইজেকশন ফ্র্যাকশন হার্টের প্রতিটি স্পন্দনের সাথে হার্টের মূল চেম্বার [প্রকোষ্ঠ] থেকে নিংড়িয়ে [স্কুইজ] রক্তের পরিমাণে বের করার সাথে সম্পর্কিত। এটি সাধারণত শতাংশ হিসেবে পরিমাপ করা হয়, 50% এর বেশি স্বাভাবিক হিসেবে বিবেচিত হয়। ইকোকার্ডিওগ্রাম থেকে আপনার ইজেকশন ফ্র্যাকশন পরিমাপ করা হয়।

আপনার ইজেকশন ফ্র্যাকশনের উপর নির্ভর করে হার্টের ফেইলিউরকে বিভিন্ন গ্রুপে বিভক্ত করা যেতে পারে। পরিমাপ করা শতাংশ এবং অন্যান্য পরীক্ষার উপর নির্ভর করে, আপনার হার্টের ফেইলিউরকে নিম্নলিখিত গ্রুপে শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারেঃ

- প্রিজারভড ইজেকশন ফ্র্যাকশন (HFpEF) সহ হার্ট ফেইলিউর (HFpEF) - >50%)
- হালকাভাবে হ্রাস পাওয়া ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হার্ট ফেইলিউর (>40% - 49%)
- হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হার্ট ফেইলিউর (>40%)

হার্ট ফেইলিউরের পর্যায়গুলো কী কী?

হার্ট ফেইলিউরের চারটি পর্যায় বা শ্রেণী রয়েছে। আপনার হার্ট ফেইলিউর কতটা গুরুতর, তা এই পর্যায়গুলো বর্ণনা করে। আপনার রোগ যখন নির্ণয় করা হবে, তখন আপনার ডাক্তার আপনার লক্ষণগুলোর উপর ভিত্তি করে হার্ট ফেইলিউর কোন পর্যায়ের হার্ট ফেইলিউর হয়েছে, তা আপনাকে বলতে পারবেন। হার্ট ফেইলিউরের পর্যায়গুলো কী কী?

- পর্যায় 1, এই পর্যায়ের হার্ট ফেইলিউরের ক্ষেত্রে আপনার দৈনন্দিন কার্যকলাপের সময় কোন লক্ষণ থাকে না।
- পর্যায় 2, আপনি যখন বিশ্রামে থাকবেন, তখন স্বাভাবিক বোধ করবেন, কিন্তু শারীরিক কার্যকলাপ [পরিশ্রম] করলে লক্ষণগুলো অনুভূত হয়।
- পর্যায় 3, আপনি যখন বিশ্রামে থাকবেন, তখন স্বাভাবিক বোধ করবেন, কিন্তু সামান্য শারীরিক কার্যকলাপ করলেই লক্ষণগুলো অনুভূত হয়।
- পর্যায় 4, আপনি রোগের লক্ষণ ছাড়া কোনো শারীরিক কার্যকলাপ করতে পারবেন না এবং বিশ্রামের সময় অস্বস্তি বোধ করতে পারেন।

হার্ট ফেইলিউরের চিকিৎসা কী কী?

হার্ট ফেইলিউরের কোনো প্রতিকার নেই, তবে যে চিকিৎসা পাওয়া যায়, সেই চিকিৎসার নিয়ে লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণ করা যায় ও জীবনযাত্রার মান বাড়াতে সাহায্য হয়। আপনার ডাক্তার আপনার কোন পর্যায়ের হার্ট ফেইলিউর নির্ণয় করেছেন, তার উপর নির্ভর করে চিকিৎসা নিয়ে তিনি আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

হার্ট ফেইলিউরের জন্য নিম্নোক্ত চিকিৎসা দেওয়া হয়ঃ

- পেসমেকার বা আইসিডি [ICD], পেসমেকার আপনার হার্টের চাহিদা কমিয়ে হার্টের স্পন্দন নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। আইসিডি [ICD] হার্টের জন্য বিপজ্জনক অনিয়মিত হৃদস্পন্দন শনাক্ত করে এবং চিকিৎসা করে।
- হার্ট সার্জারি, আপনার হার্টে রক্ত প্রবাহের অবস্থা উন্নত করতে বা আপনার হার্টে চাপ সৃষ্টিকারী ত্রুটিপূর্ণ ভালভ মেরামত/প্রতিস্থাপন করতে হার্ট সার্জারি করা হয়।
- ওষুধ, আপনার হার্টের কার্যকারিতা রক্ষা ও উন্নত করতে, আপনার লক্ষণগুলো উন্নত করতে এবং জমাট হওয়া তরল পদার্থ কমাতে ওষুধ দেওয়া হয়।

আমি কীভাবে আমার হার্ট ফেইলিউর নিয়ন্ত্রণ করব?

আপনার ডাক্তারের নির্দেশনা মেনে চলা ও তাদের নির্দেশিত ওষুধ গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার স্বাস্থ্য উন্নত করার আরেকটি উপায় হলো আপনার জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আনা। যেসব পরিবর্তনগুলোর জন্য আপনি চেষ্টা করতে পারেন, তা হলোঃ

- প্রমাণিত হয়েছে যে, সক্রিয় থাকলে তা শক্তি, ঘুম ও জীবনের মান বাড়াতে সাহায্য করে।
- স্বাস্থ্যসম্মত ওজন ধরে রাখা ও খাদ্য চালিয়ে যাওয়া, এটি সামগ্রিকভাবে আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখতে সাহায্য করবে এবং আপনার হার্টে অতিরিক্ত চাপ প্রতিরোধ করবে
- আপনি যে পরিমান মদ পান করেন, সেই মদ পানের পরিমান সীমিত করলে (প্রতি সপ্তাহে সুপারিশকৃত 14 ইউনিটের চেয়ে কম) আপনার হার্টের অস্বাভাবিক রিদম

[ছন্দ], উচ্চ রক্তচাপ ও স্ট্রোক, লিভারের সমস্যা এবং কিছু ক্যান্সারের মতো রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কমে যাবে।

- ধূমপান ও অন্যান্য তামাকজাত দ্রব্যের ব্যবহার বন্ধ করলে, আপনার হার্টের রোগ ও হার্টের ধমনীর রক্ত সঞ্চালন সংক্রান্ত রোগ হওয়ার ঝুঁকি কমবে।
- আপনার চিকিৎসক দলের [টিম] পরামর্শ অনুযায়ী আপনার শরীরে কী পরিমান তরল পানীয় হয়, তা পর্যবেক্ষণ করুন।
- নিয়মিত ওজন মাপুন। কারণ হঠাৎ আপনার ওজন বাড়ার অর্থ হতে পারে আপনার শরীরে অত্যধিক তরল পানীয় জমা হচ্ছে, এমতাবস্থায় চিকিৎসার প্রয়োজন হবে।
- স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করা প্রথম দিকে কঠিন হতে পারে, তবে এটি আপনার সামগ্রিক মান সম্পন্ন জীবনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

হার্ট ফেইলিউর ও আমার ভবিষ্যৎ

হার্ট ফেইলিউর রোগ নিরাময় হয় না। এটি মনঃকষ্টের কারণ হতে পারে এবং আপনার আয়ু সম্পর্কে উদ্বেগ বাড়াতে পারে। এটি যদি এমন কিছু হয়, যা নিয়ে আপনি চিন্তিত হন, তাহলে আপনার জিপি বা হার্ট ফেইলিওরের বিশেষজ্ঞ টিমের সাথে কথা বলুন। তারা আপনার চিকিৎসার সময় কী আশা করতে পারেন, তা ব্যাখ্যা করবেন এবং আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সহায়তা দিবেন।

বাঁচা-মরা সম্পর্কে আলোচনা করা কঠিন। পরিচর্যা, অর্থ এবং উইলের মতো বিষয়গুলো নিয়ে আপনার হয়তো আলোচনা করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যখন এটি করার জন্য যথেষ্ট ভাল বোধ করবেন, তখন এই বিষয়গুলো সমাধান করলে আপনি ও আপনার প্রিয়জনকে মানসিক শান্তি দিতে সাহায্য করতে পারবে।

মন-মেজাজ ও হার্ট ফেইলিউর

হার্ট ফেইলিওরের অনিশ্চয়তা নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়টি কিছু মানুষের কাছে খুব কঠিন বলে মনে হয়। আপনার রোগ সম্পর্কে জানা থাকলে এবং আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাথে জড়িত থাকলে, সমস্যার উপর আপনার নিয়ন্ত্রণ বোধ হতে পারে এবং উদ্বেগ দূর করতে সাহায্য হতে পারে। আপনার পরিবার, ঘনিষ্ঠ বন্ধু এবং আপনার হার্ট ফেইলিওর টিমের সাথে আপনার উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করাও গুরুত্বপূর্ণ, এতে তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন।

মানসিক চাপ বিভিন্ন মানুষকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। যেসব মানুষ তাদের মানসিক চাপ ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না, সেই সব মানুষ অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসে অভ্যস্থ হয়ে পড়েন, যেমন - ধূমপান, মদ্য পান বা অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া।

আপনার মানসিক চাপ হওয়ার কারণ কী জানা থকালে, আপনাকে আপনার সমস্যা মোকাবেলায় সাহায্য হতে পারে। মানসিক চাপ সামলিয়ে চলার স্বাস্থ্যকর উপায়গুলো পেয়ে এবং নিজেকে আরামে রাখার উপায় শিখলে আপনার হার্ট ফেইলিউর রোগ নিয়ন্ত্রণ করে জীবন চালাতে সাহায্য করতে পারে।

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।