উচ্চ কোলেস্টেরল [রক্তে ও কোষে বিদ্যমান চর্বি জাতীয় পদার্থ] - লক্ষণ, কারণ এবং স্তর

আপনার রক্তে যখন খুব বেশি কোলেস্টেরল থাকে, তখন তাকে উচ্চ কোলেস্টেরল বলে। উচ্চ কোলেস্টেরল আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। লক্ষণ ও কারণ সহ উচ্চ কোলেস্টেরল সম্পর্কে আরও জানুন। এছাড়া আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে আপনি কী করতে পারেন, তাও আরো বেশী জানুন।

এই পৃষ্ঠায় আমরা উচ্চ কোলেস্টেরল সম্পর্কে মানুষের খুবই সাধারণ প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছি। এগুলোর মধ্যে নিম্নোক্ত বিষয় রয়েছেঃ

- উচ্চ কোলেস্টেরলের ব্যাখ্যা
- উচ্চ কোলেস্টেরল হওয়ার কারণ
- কোলেস্টেরলের প্রকারভেদ
- উচ্চ কোলেস্টেরলের লক্ষণ
- কোলেস্টেরল পরীক্ষা করা
- প্রাইমারী ও সেকেন্ডারি [কোলেস্টেরল ধরা পড়ার আগে ও পড়ে] পর্যায়ে প্রতিরোধ
- কোলেস্টেরলের স্তর
- উচ্চ কোলেস্টেরলের চিকিৎসা
- আপনার কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করা
- হার্ট হেল্পলাইন এবং অন্যান্য সহায়তা

উচ্চ কোলেস্টেরলের ব্যাখ্যা

কোলেস্টেরল হল আপনার রক্তে পাওয়া প্রাকৃতিক চর্বিযুক্ত পদার্থ কলেস্টেরল আমাদের লিভারে [যকৃত] উৎপাদিত হয় এবং আমাদের কিছু কিছু খাদ্যেও কলস্টেরল আছে। আমাদের শরীরের কোষগুলোকে সুস্থ রাখতে কোলেস্টেরল গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

উচ্চ কোলেস্টেরল অর্থ হলো - আপনার রক্তে খুব বেশি কোলেস্টেরল রয়েছে। এমন অনেক বিষয় রয়েছে, যার কারণে উচ্চ কোলেস্টেরল হয়। আপনি যদি উচ্চ কোলেস্টেরল কমাতে পদক্ষেপ না নেন, তবে এটি আপনার হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

উচ্চ কোলেস্টেরল হওয়ার কারণ

যে কোন ব্যক্তির উচ্চ কোলেস্টেরল হতে পারে। এটি বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধ্যে কিছু কিছু আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন, কিন্তু অন্যান্যগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না।

উচ্চ কোলেস্টেরল সৃষ্টি করার যে সমস্ত বিষয় আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন, তা হলোঃ

আপনার জীবনধারা

- অত্যধিক স্যাচুরেটেড ফ্যাট [সম্পৃক্ত চর্বি] খাওয়া - এটি লিভারের ’কোলেস্টেরল অপসারণের ক্ষমতা হ্রাস করে, তাই এটি রক্তে জমা হয়
- শারীরিকভাবে নিষ্ক্রিয় থাকা - শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে 'ভাল' কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়বে এবং 'খারাপ' কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাবে
- ধূমপান - এটি উচ্চ কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ায় ও আপনার ধমনীতে টার জমায়িত করে, যা আপনার ধমনীর দেয়ালে কোলেস্টেরলকে ধরে রাখা সহজ করে তোলে।

উচ্চ কোলেস্টেরল সৃষ্টি করার যে সমস্ত বিষয় আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, তা হলোঃ

আপনার বয়স, জৈবিক লিঙ্গ এবং জাতিগত নৃগোষ্ঠীর পটভূমিঃ

- বয়স্ক হওয়া - আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে উচ্চ কোলেস্টেরল সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে
- আপনি যদি জৈবিক লিঙ্গের দিক থেকে পুরুষ হন (জন্মের সময় আপনি পুরুষরূপে জন্ম নিয়েছিলেন) - পুরুষদের উচ্চ কোলেস্টেরল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি
- আপনার জাতিগত নৃগোষ্ঠীর পটভূমি - আপনি যদি দক্ষিণ এশিয়ায় জন্মগ্রহণকারী ব্যক্তি হন, তবে আপনার উচ্চ কোলেস্টেরল থাকার সম্ভাবনা বেশি।

আপনার জিন

জিন হলো সেইসব তথ্যের বাহক যা আপনার শারীরিক গঠন, মুখাবয়ব, এবং চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য নির্ধারণ করে। এই তথ্য আপনার পূর্বপুরুষদের কাছ থেকে উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত হয়, বিশেষ করে আপনার মা-বাবার কাছ থেকে।

পারিবারিক হাইপারকোলেস্টেরোলেমিয়া (এফএইচ), একটি উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত ব্যাধি, যার অর্থ হলো, আপনি এটি নিয়ে জন্মগ্রহণ করেছেন। এটি প্রায়শই পরিবারের মধ্যে ত্রুটিপূর্ণ জিনের মাধ্যমে উত্তরাধিকারসূত্রে পাওয়া যায় এবং অন্যান্য ঝুঁকির কারণ না থাকলেও খুব উচ্চ মাত্রার কোলেস্টেরলের কারণ হতে পারে।

লিপোপ্রোটিন (a), বা LP(a) [এলপি(এ), আপনার লিভারে তৈরি হয় এবং সারা শরীরের চর্বি বহন করে। উচ্চ LP(a) হলো এমন একটি অবস্থা, যা হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের মতো হার্টের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। এর কারণ হল - LP(a) হচ্ছে 'আঠালো' এবং আপনার ধমনীতে তৈরি হতে পারে। এটি সাধারণত উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত একটি রোগ, তবে অন্যান্য কারণ আছে।

আপনার সাধারণ স্বাস্থ্যঃ

- কিডনি রোগ - আপনার কিডনি যখন ভালভাবে কাজ করে না, তখন আপনার শরীরের কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণের উপায়ও পরিবর্তন হয়ে যায়, যা উচ্চ কোলেস্টেরলের কারণ হতে পারে

- লিভারের রোগ - লিভারের একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল কোলেস্টেরল তৈরি করা এবং শরীর থেকে এই কোলেস্টেরল পরিষ্কার করা, কিন্তু লিভার যদি ভালভাবে কাজ না করে - তবে তার এই করতে লড়াই করতে হয়, এতে আপনার উচ্চ কোলেস্টেরল হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়
- আপনার যদি অতিরিক্ত ওজন হয়, বিশেষ করে আপনার শরীরের মাঝখানে
- আপনার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে, তবে আপনার উচ্চ কোলেস্টেরল হওয়ার ঝুঁকি বেশি হয়
- ’আন্ডারেক্টিভ থাইরয়েড থাকা (হাইপোথাইরয়েডিজম –- যখন আপনার শরীর ’যথেষ্ট থাইরয়েড হরমোন তৈরি করে না)
- গ্রোথ হরমোনের ঘাটতি (যখন পর্যাপ্ত গ্রোথ হরমোন তৈরি হয় না)।

কোলেস্টেরলের প্রকারভেদ

আপনার শরীরের সমস্ত কোষ তাদেরকে সুস্থ রাখতে কোলেস্টেরল ব্যবহার করে। আপনার সারা শরীরের কোষগুলোতে কলস্টেরলের প্রয়োজন মিটাতে রক্তে থাকা প্রোটিন এটি বহন করে কোষগুলোতে নিয়ে যায়। প্রোটিন হলো আপনার শরীরের বিদ্যমান এমন একজাতীয় পদার্থ, যা আপনার কোষের বেশিরভাগ কাজ করে এবং আপনার শরীরের টিস্যু ও অঙ্গগুলো যেভাবে কাজ উচিত, সেভাবে কাজ করতে সাহায্য করে।

কোলেস্টেরল ও প্রোটিন যখন একত্রিত হয়, তখন তাদেরকে লিপোপ্রোটিন বলা হয়। প্রধানত দুই ধরনের লিপোপ্রোটিন রয়েছে। এদের একটি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল, অন্যটি খারাপ।

উচ্চ-ঘনত্বের লিপোপ্রোটিন বা এইচডিএল [HDL] 'ভাল' ' কোলেস্টেরল হিসাবে পরিচিতs ‘। এটি আপনার রক্ত থেকে ‘'খারাপ' ' কোলেস্টেরল থেকে অপসারণ করে এবং আপনার অপ্রয়োজনীয় কোলেস্টেরল ’আপনার লিভারে ফিরিয়ে নিয়ে যায়। অতঃপর আপনার লিভার এই অপ্রয়োজনীয় কোলেস্টেরল ভেঙে ফেলে আপনার শরীর থেকে সরিয়ে নেয়।

উচ্চ-ঘনত্বের লিপোপ্রোটিন বা নন-এইচডিএল [HDL] 'খারাপ' কোলেস্টেরল হিসাবে পরিচিত। অত্যধিক নন-এইচডিএল রক্তনালীগুলোর দেয়ালের ভিতরে চর্বি জমায় (যে চ্যানেলগুলো আপনার সারা শরীরে রক্ত বহন করে নেয়)। এটি রক্তনালীগুলোতে জমাটবদ্ধ হয়ে রক্তনালী সরু করে ফেলে, এর ফলে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

আপনি হয়তো 'খারাপ' কোলেস্টেরলকে 'এলডিএল' [LDL'] কোলেস্টেরল বলতেও শুনেছেন। এটি ক্ষতিকারক কোলেস্টেরলের প্রধান পরিমাপক হিসাবে বিবেচিত ছিল, কিন্তু আমরা এখন জানি যে, নন-এইচডিএল কোলেস্টেরলের অন্যান্য ধরণগুলোও আপনার স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে।

ট্রাইগ্লিসারাইড

আমাদের রক্তে ট্রাইগ্লিসারাইড নামক এক ধরনের চর্বি থাকে (চর্বি কোষে পাওয়া যায়), যা ধমনী সংকীর্ণ করতে অবদান রাখতে পারে। অতিরিক্ত ওজন থাকা, প্রচুর চর্বিযুক্ত ও চিনিযুক্ত খাবার খাওয়া বা খুব বেশি মদ পান করলে ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা বেশি হতে পারে।

লিপিড প্রোফাইল থেকে যদি আপনি ফলাফল পেয়ে থাকেন (একটি পরীক্ষা, যা আপনার কোলেস্টেরলের সবগুলো দিকের ফলাফল দেখাবে),রবে আপনি আপনার ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা দেখতে পারবেন, এটি খুব বেশি কিনা, তা আপনার ডাক্তার আপনাকে বলতে পারবেন।

আপনার স্বাভাবিক মাত্রার এইচডিএল এবং নন-এইচডিএল কোলেস্টেরল থাকতে পারে, কিন্তু তারপরও ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা বেশি হতে পারে। আপনার শরীরে যদি এটি পাওয়া যায়, তাহলে আপনার ক্ষেত্রে এর অর্থ কী - তা নিয়ে আপনি আপনার জিপির সাথে আলোচনা করতে পারেন।

উচ্চ কোলেস্টেরলের লক্ষণ

সাধারণত উচ্চ কোলেস্টেরলের কোন লক্ষণ থাকে না। কিন্তু যদি এটির চিকিৎসা করা না হয়, তবে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক হতে পারে।

সচরাচর এটি একটি লুক্কায়িত ঝুঁকির কারণ, যার মানে - খুব দেরি না হওয়া পর্যন্ত আমাদের অগোচরেই এটি হতে পারে। এই কারণেই আপনার কোলেস্টেরলের স্তর পরীক্ষা করা খুব বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

তবে, আপনার যদি পারিবারিকভাবে হাইপারকোলেস্টেরোলেমিয়ার ইতিহাস থাকে, তবে আপনার উচ্চ কোলেস্টেরলের দৃশ্যমান লক্ষণ থাকতে পারে। এইগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ

- টেন্ডন জ্যান্থোমাটা - আপনার হাতের আঙুলের গাঁট, আপনার হাঁটু বা আপনার গোড়ালির পিছনে অ্যাকিলিস টেন্ডনে কোলেস্টেরলের কারণে ফোলে যাবে।
- জ্যানথেলাসমাস - আপনার চোখের ভিতরের কোণে কোলেস্টেরলের ছোট, হলুদ লাম্প।
- কর্নিয়াল আর্কাস - এটি আপনার চোখের রঙিন অংশ, আপনার আইরিসের চারপাশে একটি ফ্যাকাশে সাদা রিং।

কোলেস্টেরল পরীক্ষা করা

আপনি আপনার জিপিকে আপনার কোলেস্টেরলের স্তর পরীক্ষা করতে বলতে পারেন, এটি একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে পরিমাপ করা হয়। কোলেস্টেরলের এই পরীক্ষাকে মাঝে মাঝে 'লিপিড প্রোফাইল' হিসাবে উল্লেখ করা হয়। নিম্নোক্ত বিষয়গুলো পরীক্ষা করার জন্য আপনার জিপি অথবা প্র্যাকটিস নার্স আপনার রক্তের নমুনা নেবেনঃ

- ভালো কোলেস্টেরলের স্তর (HDL)
- খারাপ কোলেস্টেরলের স্তর (HDL)

- ট্রাইগ্লিসারাইড

এছাড়া আপনি মোট কোলেস্টেরল ফলাফল পাবেন।

আপনাকে হয়তো ফিঙার-প্রিক [আঙুল- ফুটো] কোলেস্টেরল পরীক্ষার প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে। এটি কিছু কিছু ফার্মেসিতে করা যেতে পারে, অথবা ইংল্যান্ডে এনএইচএস [NHS]-এর স্বাস্থ্য পরীক্ষার অংশ হিসাবেও এটি করা যেতে পারে।

কোলেস্টেরলের স্তর ব্যক্তিভেদে পরিবর্তিত হয়, তবে সাধারণভাবে আপনার হার্ট সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজন নিম্ন স্তরের নন-এইচডিএল এবং উচ্চ স্তরের এইচডিএল।

প্রাইমারী ও সেকেন্ডারি পর্যায়ের প্রতিরোধ

কোলেস্টেরল সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলার সময় আপনি হয়তো 'প্রাইমারী প্রিভেনশন' [প্রতিরোধ] এবং 'সেকেন্ডারি প্রিভেনশন' উল্লেখ করতে শুনেছেন।

প্রাইমারী প্রিভেনশনের অর্থ হল, আপনার হার্টের অসুখ বা হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের মতো কোন কিছু হওয়া আটকাতে আপনার জীবনে পরিবর্তন আনা। পরিবর্তনগুলোর মধ্যে সাধারণত জীবনযাত্রার উপর ফোকাস করতে হবে, আরও বেশী ব্যায়াম করতে হবে এবং সুষম খাবার খেতে হবে। মাঝে মাঝে আপনার জন্য স্ট্যাটিনের মতো ওষুধ নির্ধারন [প্রেস্ক্রাইব] করে লিখে দেওয়া হবে।

সেকেন্ডারি প্রিভেনশনের অর্থ হল, আপনার ইতিমধ্যেই হার্টের অসুখ আছে, তবে এই অসুখ আরো খারাপ হয়ে যাওয়া ঠেকাতে বা পুনরায় হার্ট অ্যাটাকের মতো ঘটনা ঠেকাতে আপনার জীবনে পরিবর্তন আনা।   জীবনযাত্রার পরিবর্তনগুলোর মধ্যে যেমন - সুষম খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করা, সেইসাথে স্ট্যাটিনের মতো ওষুধ খাওয়া এর অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আপনার কোলেস্টেরলের স্তর কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তার অন্যান্য ওষুধ নির্ধারন করে লিখে দিতে পারেন। অনেক দিন যাবত স্ট্যাটিন খাওয়ার পরও আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশি থাকলে অন্যান্য ওষুধ লিখে দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আপনার কোলেস্টেরলের স্তর বর্তমানে ভালভাবে নিয়ন্ত্রিত হলেও এটি ঘটতে পারে।

কোলেস্টেরলের স্তর

নীচে উল্লেখিত তথ্য একটি গাইড বা দিকনির্দেশনা।- ঘটনা যাই হোক না কেন, সেটা আপনার ব্যক্তিগত ঝুঁকি। কোলেস্টেরলের ফলাফল সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করুন এবং আপনার কোলেস্টেরলের স্তরের লক্ষ্য কী হওয়া উচিত, তাও জেনে নিন।

ফলাফল	স্বাস্থ্যকর স্তর (mmol/L)

মোট কলেস্টেরল	বা তার নিচে
এইচডিএল (ভাল কোলেস্টেরল)	1 বা তার উপরে
নন-এইচডিএল (খারাপ কোলেস্টেরল)	4 বা নীচে
উপবাসী ট্রাইগ্লিসারাইড (যখন আপনাকে পরীক্ষার আগে কয়েক ঘন্টা না খেতে বলা হয়)	1.7 বা তার নিচে
উপবাস ছাড়া ট্রাইগ্লিসারাইডস (আপনি পরীক্ষার আগে যখন স্বাভাবিকভাবে খাবার খান)	2.3 বা তার নিচে
মোট কোলেস্টেরল থেকে এইচডিএল কোলেস্টেরলের অনুপাত	6 বা নীচে

আপনাকে যদি বলা হয় যে, আপনার কোলেস্টেরলের স্তর উচ্চ, তাহলে এর মানে হলো, আপনার রক্তে খুব বেশি 'খারাপ' কোলেস্টেরল রয়েছে, যা আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াবে। কিন্তু উচ্চ মাত্রার 'ভাল' (এইচডিএল) কোলেস্টেরল থাকলে সেই 'খারাপ' (নন-এইচডিএল) কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য হবে।

আপনি যদি আপনার হার্টের অসুখের জন্য সেকেন্ডারি প্রিভেনশনের চিকিৎসা পান, তবে আপনার LDL-কোলেস্টেরল এবং নন-HDL কোলেস্টেরলের লক্ষ্যমাত্রা আলাদাভাবে থাকতে পারে। নির্দেশিকায় অনুযায়ী আপনার থাকা করা উচিতঃ

- এলডিএল কোলেস্টেরলের মাত্রা 2.0mmol বা তার কম।
- নন-এলডিএল কোলেস্টেরলের মাত্রা 2.6mmol বা তার কম।
- আপনার লক্ষ্য কোন স্তরের হওয়া উচিত, সেই বিষয়ে যদি নিশ্চিত না হন, তবে এই বিষয় নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

উচ্চ কোলেস্টেরলের চিকিৎসা

আপনার কোলেস্টেরল স্তর কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেনঃ

- আপনি বিভিন্ন উপায়ে আরও সক্রিয় হওয়ার চেষ্টা করতে পারেন, যা আপনার কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করবে, এতে আপনার ঘুম আরও ভাল হবে এবং শরীরে আরো বেশী এনার্জি বোধ করতে সহায়তা হবে।

- আপনি মদ পান কমাতে পারেন এবং ধূমপান বন্ধ করতে পারেন।
- আপনি আপনার হার্টের জন্য ভাল রেসিপির স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করে আনন্দ উপভোগ করতে পারেন।

আপনার উচ্চ কোলেস্টেরল কমানোর ব্যাপারে আপনার জীবনধারা পরিবর্তন করা যদি যথেষ্ট না হয়, তবে আপনার ডাক্তার ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন। আপনার উচ্চ কোলেস্টেরল ধরা পড়লে, আপনার কোলেস্টেরলের স্তর পরীক্ষা করার জন্য আপনার জিপি আপনাকে প্রতি বছর রক্ত পরীক্ষা করার জন্য আহ্বান জানাবেন, এর ফলে প্রয়োজন অনুযায়ী আপনার চিকিৎসার সামঞ্জস্য বিধান করবেন।

কোলেস্টেরল স্তর কমাতে স্ট্যাটিনস হল ব্যবহৃত প্রধান ওষুধ। তবে এজন্য অন্যান্য চিকিৎসাও রয়েছে। আপনার কলেস্টেরলের স্তর নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে - এমন কোন অন্য ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হলে আপনার ডাক্তার আপনাকে জানাবেন। তারা আপনাকে লিপিডোলজিস্টের মতো বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে সুপারিশ করে পাঠাতে পারেন।

..আপনার ওষুধ সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন বা আমাদের হার্ট হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন।

সহায়তা নিন

আপনি যদি 40 থেকে 74 বছর বয়সী ব্যক্তি হন এবং ইংল্যান্ডে বসবাস করেন, তবে এইনএইচএসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার বলতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে প্রতি পাঁচ বছর পর পর এই বিষয়ে লিখবেন।

আপনার যদি উচ্চ কোলেস্টেরল থাকে, তবে জেনে রাখুন যে, এই বিষয়ে আপনি একাকী নন। স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ও আপনার আশপাশের লোকজনের কাছ থেকে সহায়তা নিন।

আপনার হার্ট সম্পর্কে আরও জানুন এবং কীভাবে এটির যত্ন নেবেন, তা জেনে নিন। এজন্য ভিজিট করুনঃ Visit bhf.org.uk/informationsupport

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।