

হতে পারে, যাকে সাধারণ গ্যাস্ট্রিক আলসারের ব্যথা বলে অবহেলা করা হয়

- ◆ বুকের মাঝে খুব বেশি ব্যথা অনুভূত হওয়া, যা বাম হাতের দিকে ছড়িয়ে যায় এবং তার সাথে সাথে বমি বমি ভাব, এমনকি বমি হওয়া, শরীরে অতিরিক্ত ঘাম, হঠাৎ মাথা ঘুরানো এমনকি অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, বুক ধড়ফড় করা এবং হৃদক্রিয়ার ছন্দ বেড়ে যাওয়া
- ◆ কোনো রকম ব্যথা ছাড়াও হঠাৎ শ্বাসকষ্ট অনুভূত হওয়া বা হঠাৎ কাশির সাথে তীব্রতর শ্বাসকষ্ট, অস্বস্তিবোধ, দুর্বলতা বা ক্লান্তিবোধ হওয়া এবং বিছানায় চিত হয়ে শুতে গেলে শ্বাসকষ্ট বেড়ে যাওয়া
- ◆ ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে বুক তীব্র ব্যথা অনুভূত নাও হতে পারে। তবে শরীর থেকে প্রচুর পরিমাণে ঘাম বরা, মাথা ঘোরা ও ক্ষণিকের জন্য চেতনাহীন হয়ে পড়া ইত্যাদি এ ক্ষেত্রে পূর্ব লক্ষণ হিসেবে বিবেচিত

উল্লেখযোগ্য কারণসমূহ

- ◆ বংশগত (প্রধান কারণ)
- ◆ উচ্চ রক্তচাপ
- ◆ ডায়াবেটিস
- ◆ ধূমপান বা মদপান
- ◆ অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন
- ◆ অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস (চর্বি জাতীয় খাদ্য বেশি এবং আঁশ জাতীয় খাদ্য কম খাওয়া)
- ◆ প্রচণ্ড মানসিক চাপ
- ◆ অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা

- ◆ কায়িক পরিশ্রম না করা
- ◆ জন্মনিয়ন্ত্রক পিল খাওয়া ইত্যাদি

চিকিৎসা এবং নিয়ন্ত্রণের উপায়সমূহ

- ◆ হৃদরোগের শত্রু হচ্ছে ধূমপান। ধূমপানকে না বলা ও ধূমপায়ীর সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকা একান্ত বাঞ্ছনীয়। তামাক পাতা, জর্দা, গুল ইত্যাদিও পরিহার করা উচিত
- ◆ ওজন কমানো, খাওয়া দাওয়া নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মিত ব্যায়াম করা। বেশি চর্বি বা স্নেহ যুক্ত খাবার (যেমন খাসি বা গরুর মাংশ, কলিজা, মগজ, গিলা, গুর্দা, ডিম) কম গ্রহণ করা। খাবার গ্রহণের সময় কম তেল ব্যবহার করা
- ◆ বেশি আঁশযুক্ত খাবার গ্রহণ করা ভালো। প্রচুর পরিমাণে শাক-সবজি খাওয়া। আটার রুটি এবং সুজি জাতীয় খাবার পরিমাণ মত খাওয়া
- ◆ কাঁচা লবণ না খাওয়া এবং তরকারিতে প্রয়োজনীয় লবণের বাইরে অতিরিক্ত লবণ পরিহার করা
- ◆ মাদক দ্রব্য গ্রহণ হৃদরোগের একটি কারণ, তাই মাদক দ্রব্য পরিহার করা
- ◆ নিয়মিত বিশ্রাম, সময় মতো ঘুমানো ও নিজেকে চিন্তামুক্ত রাখার চেষ্টা করা
- ◆ কায়িক শ্রম, নিয়মিত হাঁটা-চলা ও ব্যায়াম এর মাধ্যমে নিজেকে সুস্থ রাখা।
- ◆ শরীরের রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখা এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করা।
- ◆ হৃদরোগের প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধের ব্যাপারে বেশি যত্নবান হতে হবে। নিরাময়যোগ্য কারণসমূহ প্রতিরোধে যথাযথ ব্যবস্থা নিলেই অনেক ক্ষেত্রে হৃদরোগ থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব।