

**GNRC**  
Quality • Value • Trust

হাৰ্ট ফেইলৰৰ

সৈতে জীয়াই থাকক

এইখন পঢ়িবলৈ

নাপাহৰিব

আমাৰ ৱেবছাইট হ'ল [www.gnrchospitals.com](http://www.gnrchospitals.com)

\* কেৱল শিক্ষাৰ উদ্দেশ্যে উপলব্ধ

২০১৫ চনৰ পৰিসংখ্যা অনুযায়ী পৃথিৱীত প্ৰায় ৪০ নিযুত লোক হাৰ্ট ফেইলৰত আক্ৰান্ত হয়। প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ প্ৰায় ২ শতাংশ লোক হাৰ্ট ফেইলৰত ভোগে আৰু ৬৫ বছৰৰ উৰ্বৰ প্ৰায় ৬-১০ শতাংশ লোক এই বেমাৰত ভোগে। মধুমেহ, উচ্চ ৰক্ত চাপ, কলেষ্টৰেল আদি নিয়ন্ত্ৰণত থাকিলে এই ৰোগ

যথেষ্ট পৰিমাণে নিৰাময় কৰিব পাৰি। উপযুক্ত সময়ত চিকিৎসা লাভ কৰিব নোৱাৰাৰ ফলত বা চিকিৎসা নোপোৱাৰ বাবে ভাৰতত প্ৰতি বছৰে হাৰ্ট ফেইলৰ হোৱাৰ বাবে ১০০ ৰোগীৰ ভিতৰত ২৩ জনেই মৃত্যুমুখত পৰে।

## হাৰ্ট ফেইলৰ মানে কি ?



আমাৰ হৃদযন্ত্ৰই অবিৰতভাৱে কোনো জিৰণি নোলোৱাকৈ কাম কৰি থাকে আৰু ইয়ে শৰীৰৰ প্ৰতিটো কোষক জীয়াই থাকিবলৈ পুষ্টিকৰ উপাদান আৰু অক্সিজেন যোগান ধৰে। যেতিয়া হৃদযন্ত্ৰৰ কোনো বিসংগতিৰ বাবে বিশেষকৈ পাম্পিং ক্ষমতা হ্রাস হোৱাৰ বাবে ই সঠিক পৰিমাণে অক্সিজেন যোগান ধৰিব নোৱাৰে, তেতিয়াই এগৰাকী ব্যক্তি ৰ হাৰ্ট ফেইলৰ হোৱা বুলি কোৱা হয়।

হাৰ্ট ফেইলৰৰ কাৰণ : নানা কাৰণত মানুহৰ হাৰ্ট ফেইলৰ হ'ব পাৰে। ইয়াৰ অন্যতম কাৰণ হৈছে- কৰ'নাৰী আৰ্টেৰী ডিজিজ অৰ্থাৎ হৃদযন্ত্ৰৰ ধমনীত চৰ্বি জমা হোৱা, উচ্চ ৰক্ত চাপ, কাৰ্ডিঅ' মায়োপেথি অৰ্থাৎ হৃদযন্ত্ৰৰ মাংসপেশীৰ দুৰ্বলতা,

মায়ে কাৰ্ডাইটিছ' ইত্যাদি। আনহাতে, হৃদযন্ত্ৰৰ ভালুভ বা দৰ্জাৰ বেমাৰ বা মানুহৰ হাৰ্টত জন্মগতভাৱে ছিদ্ৰ বা ফুটা থাকিলেও হাৰ্ট ফেইলৰ হ'ব পাৰে। এনিমিয়া বা তেজ পাতল হৈ যোৱা, থাইৰয়ড গ্ৰন্থিৰ বিসংগতি বা ঔষধৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়াৰ ফলতো মানুহৰ হাৰ্ট ফেইলৰ হোৱাৰ আশংকা থাকে। কেপাৰ বেমাৰৰ চিকিৎসাৰ বাবে ব্যৱহৃত দৰৱ বা ৰেডিয়েশ্বন তথা বিকিৰণৰ ফলতো মানুহৰ হাৰ্ট ফেইলৰ হ'ব পাৰে। চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অবিহনে নিজেই নিজৰ চিকিৎসা কৰিবলৈ চেষ্টা নকৰিব। আপোনাৰ ওচৰৰ চিকিৎসালয়খনলৈ যাওক। চিকিৎসকে আপোনাক পৰীক্ষা কৰি আপুনি ভূগি থকা লক্ষণসমূহ হাৰ্ট ফেইলৰৰ বাবে নে আন বেলেগ ৰোগৰ বাবে হৈছে তাক নিৰূপণ কৰিব।

## হাৰ্ট ফেইলৰৰ লক্ষণবোৰ :

- উশাহ চুটি হোৱা
- শুই থাকোঁতে বা ব্যায়াম কৰি থাকোঁতে যদিহে উশাহ লওঁতে কষ্ট হয়।
- ভৰি, গোৰোহা আৰু পেট যদিহে ফুলিছে।
- দুৰ্বল, কষ্ট বা অস্থিৰ অনুভৱ কৰিলে।
- হঠাতে অত্যধিক শকত হ'লে।
- অত্যধিক ভোক লগাটো অনুভৱ কৰিলে, খাবলৈ লোৱাৰ লগে লগে পেটটো ভৰ্তি হোৱা যেন লাগিলে আৰু একেবাৰে ভোক নলগা অৱস্থা হ'লে।
- শুকান কাহ।
- কাহৰ লগত সামান্য পৰিমাণে তেজ গ'লে।
- ৰাতি শোওঁতে দুই-তিনিটা গাৰু লোৱা বা চকীত বহি থকা অৱস্থাত টোপনি গ'লে।



## হাৰ্ট ফেইলৰৰ সাধাৰণ কাৰণবোৰ :



- ১) হাৰ্ট এটেকৰ বুৰঞ্জী
- ২) দীৰ্ঘদিনীয়া হাই ব্লাড প্ৰেচাৰ অৰ্থাৎ উচ্চ ৰক্ত চাপ
- ৩) ধূমপান
- ৪) অত্যধিক মদ্যপান
- ৫) হাৰ্টৰ মাংসপেশীৰ ৰোগ
- ৬) ডায়েবেটিছ
- ৭) কেমন্থেৰাপী
- ৮) অত্যধিক ওজন
- ৯) বয়স
- ১০) এনিমিয়া
- ১১) হাৰ্টৰ ভাল্ভৰ ৰোগ বা হাৰ্টৰ মাংসপেশীৰ ৰোগ
- ১২) থাইৰয়ড বা কিডনী আদিৰ ৰোগ।



## ইজেক্‌শ্ব্যন ফ্ৰেক্‌শ্ব্যন (ই এফ) মানে কি ?

ইজেক্‌শ্ব্যন ফ্ৰেক্‌শ্ব্যন মানে হ'ল হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা। আমাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ প্ৰতিটো চপ্‌চপনিয়ে ইয়ালৈ অহা তেজৰ যিমান শতাংশ শৰীৰৰ অংগ-প্ৰত্যংগলৈ প্ৰেৰণ কৰে তাকে ইজেক্‌শ্ব্যন ফ্ৰেক্‌শ্ব্যন নাইবা পাম্পিং ক্ষমতা বুলি কোৱা হয়। এগৰাকী সুস্থ ব্যক্তি ৰ পাম্পিং ক্ষমতা ৫০ শতাংশতকৈ বেছি থাকিব লাগে। এই ক্ষমতা যেতিয়া ৫০ শতাংশতকৈ কমি যায় তেতিয়া মানুহজনৰ হাৰ্ট ফেইলৰ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

## আপোনাৰ ইজেক্‌শ্ব্যন ফ্ৰেক্‌শ্ব্যন বা পাম্পিং ক্ষমতাৰ সংখ্যাই কেনেদৰে বুজাব ?

### সাধাৰণ

এগৰাকী সুস্থান ব্যক্তি ৰ হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা ৫০ ৰ পৰা ৭৫ শতাংশৰ ভিতৰত

হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা সঠিক হৈ থকাৰ বাবে মগজু আৰু শৰীৰলৈ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ উপাদান যোগান ধৰিব পাৰে।

### কম

হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা ৩৬ পৰা ৪৯ শতাংশৰ ভিতৰত

হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা কমৰ বাবে শৰীৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় উপাদান পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে যোগান ধৰিবলৈ সক্ষম নহয়।

### অতি কম

হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা ৩৫ শতাংশতকৈ তলত থকা ব্যক্তি সকল

হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা একেবাৰে কম হোৱা বাবে হাৰ্ট ফেইলৰ হোৱাৰ সম্ভাৱনা অত্যধিক।

## আপুনি কি কৰিব ?

• আপোনাৰ ইজেক্‌শ্ব্যন ফ্ৰেক্‌ছন (ই এফ) যদিহে জোখা হৈছে বা ইজেক্‌শ্ব্যন ফ্ৰেক্‌ছন আপুনি গম পাইছে, তেন্তে হৃদৰোগ বিশেষজ্ঞৰ লগত যোগাযোগ কৰক।

## ইজেক্‌শ্ব্যন ফ্ৰেক্‌ছন (ই এফ) কেনেদৰে জোখা হয় ?

ইক'কাৰ্ডিঅ'গ্ৰাফী পৰীক্ষাৰ সহায়ত হাৰ্ট ফেইলৰৰ বিষয়ে সঠিকভাৱে নিৰূপণ কৰিব পাৰি। এই পৰীক্ষা অতি সাধাৰণ, অকণো দুখ নোপোৱা আল্ট্ৰা ছাউণ্ডৰ সহায়েৰে হাৰ্টৰ ফটো লোৱা হয়। হৃদৰোগ পৰামৰ্শদাতাই আপোনাক এই পৰীক্ষা কৰাবলৈ পৰামৰ্শ দিব।

## চিকিৎসা কেনেদৰে কৰা হয় ?

হাৰ্ট ফেইলৰৰ বাবে উপযুক্ত সময়ত চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰিলে মানুহ এজন সম্পূৰ্ণ সুস্থ আৰু সাধাৰণ জীৱন যাপন কৰিব পাৰে। সাধাৰণ কিছুমান দৰৰ ব্যৱহাৰ কৰি হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পিং ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিব পাৰি বা ৰোগীৰ লক্ষণসমূহ নিৰাময় কৰিব পাৰি। সময়মতে ঔষধ খোৱা, হাৰ্টৰ ভাল্ভ আদিৰ ৰোগৰ সময় মতে চিকিৎসা কৰিলে হঠাতে হোৱা মৃত্যুৰ পৰাও হাত সাৰি থাকিব পাৰি।

## জীৱনশৈলী আৰু ঘৰুৱা উপায় :

জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তনে হাৰ্ট ফেইলৰ লক্ষণৰ পৰা ৰক্ষা কৰাৰ লগতে হাৰ্ট ফেইলৰ হোৱাৰ পৰাও ৰক্ষা কৰে।  
জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তনৰ বাবে আপোনাৰ চিকিৎসকে নিম্নোক্ত ধৰণেও উপদেশ দিব পাৰে—

- ১) শৰীৰৰ ওজন নিয়মিত লক্ষ্য কৰি থকা বা জুখি থকা
- ২) ধূমপান নিষেধ
- ৩) আপোনাৰ ভৰি, গোৰোহা আৰু ভৰিৰ পতা ফুলিছে নেকি নিতৌ লক্ষ্য কৰিব।
- ৪) সুখাদ্য খাব।
- ৫) খাদ্যত নিমখৰ পৰিমাণ কমাই খাব।
- ৬) সদায় এটা নিয়মিত ওজনত থাকিবলৈ যত্ন কৰিব।
- ৭) কলেষ্টৰেল আৰু চৰ্বি এটা মাত্ৰাত ৰাখিবলৈ যত্ন কৰিব।
- ৮) মদ্যপান ত্যাগ কৰাই ভাল।
- ৯) সদায় সজাগ হৈ থাকিব।
- ১০) ষ্ট্ৰেছ বা হতাশা কমাবলৈ চেষ্টা কৰিব।
- ১১) ছ ঘণ্টা টোপনি মাৰিবলৈ যত্ন কৰিব।
- ১২) চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ মতে নিয়মিত ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰক।



সবিশেষ জানিবৰ বাবে আপুনি আমাৰ জিএনআৰচি দিছপুৰ, জিএনআৰচি ছয়মাইল বা উত্তৰ  
গুৱাহাটীস্থিত জিএনআৰচি মেডিকেললৈ আহিব পাৰে নাইবা আমাৰ ৱেবছাইট  
[www.gnrchospitals.com](http://www.gnrchospitals.com) চাব পাৰে।

**GNRC**  
Quality • Value • Trust



Dispur | Sixmile | North Guwahati (Sila Grant)

For Free Ambulance call : 1800 345 0011 (Toll Free Number)

For appointment call : 1800 345 0022 (Toll Free Number)