সাউথ এশিয়ানদের জন্য তথ্য
(in Bengali)

British Heart Foundation

হার্টের অসুখের জন্য ঔষধ গ্রহন

Taking medicines for your heart

সবাই মিলে হার্টের অসুখ প্রতিহত করবো

এই পুস্তিকা সম্পর্কে কিছু কথা

এই পুস্তিকাটিতে হার্টের রোগীদের যেসব ঔষধের ব্যবস্থাপত্র বা প্রেসক্রিপশন দেওয়া হয় সেগুলো সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। আপনাকে দেওয়া প্রতিটি ঔষধ কেন দেয়া হয়েছে এবং এটা কি কাজ করে, তাও এতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এতে ঔষধের সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ও বর্ণনা করা হয়েছে।

এই পুস্তিকার তথ্যাবলী আপনার ডাক্তার যিনি আপনার অবস্থা সম্বন্ধে জানেন তাঁর উপদেশের বিকল্প নয়।

এই পুস্তিকা ইংরেজি, গুজরাতী, হিন্দি, পান্জাবী ও উর্দু ভাষায় পাওয়া যায়। যে সব রোগীর আত্মীয়-স্বজন, সেবাদানকারী বা স্বাস্থ্য-পেশাজীবি ঐসব ভাষা পড়তে জানেন না তাঁদের জন্য এই পুস্তিকা প্রকাশিত হয়েছে বাংলা ভাষায়।

সূচীপত্র

হার্টের ঔষধ কি কাজ করে? 4

হার্টের ঔষধ এত প্রকার কেন? 7

হার্টের ঔষধ কি ভাবে গ্রহন করতে হয়? 9

হার্টের ঔষধ কতবার গ্রহন করতে হয়? 9

ঔষধ কিসের জন্য? 12

আমার জন্য ডাক্তার কিভাবে ঔষধ নির্বাচন এবং মাত্রা নির্ধারণ করবেন? 18

ঔষধগুলির কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে কি? 20

ঔষধের প্রকার 20

- এসিই ইনহিবিটরস - ACE inhibitors 21
- এ্যানজিওটেনসিন টু এ্যানটাগোনিস্টস - Angiotensin II antagonists 22
- এ্যান্টি এ্যারিদমিক ঔষধ - Anti-arrhythmic medicines 23
- এ্যান্টিকোয়াগুল্যান্টস - Anticoagulants 26
- এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ - Anti-platelet medicines 28
- বিটা ব্লকার্স - Beta-blockers 30
- ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স (ক্যালসিয়াম এ্যান্টাগোনিস্টস) - Calcium channel blockers (calcium antagonists) 31
- কোলেস্টেরল মাত্রা কমানোর ঔষধ - Cholesterol-lowering medicines 32
- ডাইয়ুরেটিক্স - Diuretics 34
- নাইট্রেইটস - Nitrates 36
- পটাসিয়াম চ্যানেল অ্যাকটিভেটরস - Potassium channel activators 38
- থ্রমবোলাইটিক ঔষধ - Thrombolytic medicines ('clotbusters') 39
- আমার ঔষধের চার্ট 40

প্রেসক্রিপশন ছাড়া ঔষধ, ভেষজ ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্ট ঔষধ সমূহ 42

অধিক তথ্যের জন্য 48

নির্ঘন্ট 50

হার্টের ঔষধ কি কাজ করে?

হার্টের ঔষধের কাজ সম্পর্কে জানতে হলে হার্ট কিভাবে কাজ করে তা জানা প্রয়োজন।

কিভাবে হার্ট কাজ করে?

হার্ট হচ্ছে আপনার মুষ্টিবদ্ধ হাতের প্রায় সমান একটি মাংসপেশী। ইহা মিনিটে প্রায় সত্তরবার স্পন্দিত হয়ে শরীরের সর্বত্র রক্ত সঞ্চালিত করে।

রক্ত হার্ট থেকে ফুসফুসে যায় এবং অক্সিজেন সংগ্রহ করে। এই অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্ত আবার হার্টে ফিরে আসে এবং ধমনীতন্ত্রের মাধ্যমে সঞ্চালিত হয়ে শরীরের সব অঙ্গপ্রতঙ্গে অক্সিজেন সরবরাহ করে। তারপর শিরার মাধ্যমে এই রক্ত আবার হার্টে ফিরে আসে এবং হার্ট থেকে আবারো ফুসফুসে সঞ্চালিত হয়। এ প্রক্রিয়াকে বলা হয় রক্ত সঞ্চালন।

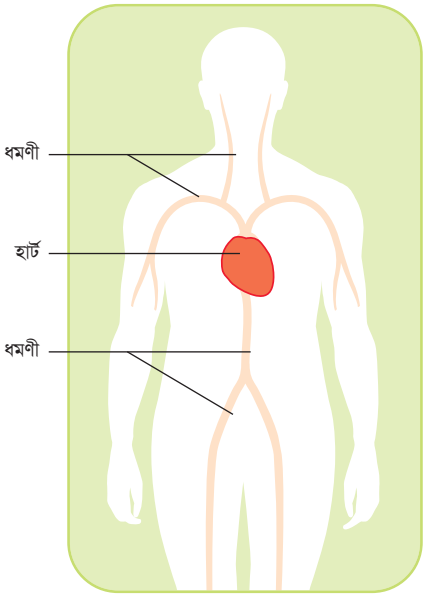
হার্টের মাংসপেশী করোনারী আর্টারীর মাধ্যমে রক্ত সরবরাহ পেয়ে থাকে। এই আর্টারী হচ্ছে হার্টের উপরিভাগের রক্ত নালিকা।

করোনারী হার্টের অসুখ কি?

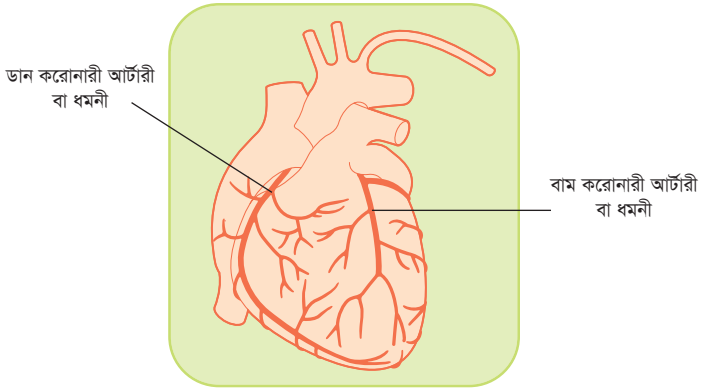
আর্টারী বা ধমনীর ভেতরের দেয়াল এ্যাথেরোমা নামক এক ধরনের চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে ধীরে ধীরে আচ্ছাদিত হতে পারে। করোনারী হার্টের অসুখ তখনই হয় যখন করোনারী আর্টারীতে চর্বি জমে এত সরু হয়ে যায় যে রক্ত চলাচলে বাধা সৃষ্টি হয়ে হার্টের মাংসপেশীতে রক্ত সরবরাহ বিঘ্নিত হয়। এতে এ্যানজাইনা (বুকে ব্যথা) হতে পারে অথবা যদি কোন করোনারী আর্টারী একেবারে বন্ধ হয়ে যায় তবে হার্ট এ্যাটাকও হতে পারে। (12 ও 13 পৃষ্ঠায় এ্যানজাইনা ও হার্ট এ্যাটাকের উপসর্গ সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে)।

নিজেকে নিজে সাহায্য করার জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেন, এমনকি ইতিমধ্যে যদি আপনার হার্ট এ্যাটাকও হয়ে থাকে। এগুলোর মধ্যে রয়েছেঃ স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহন (যেমন- সম্পৃক্ত চর্বি কম খাওয়া এবং শাক সবজি ও ফলমূল বেশী খাওয়া) বেশি শারীরিক শ্রম করা, স্বাস্থ্যবিধিসম্মত ওজন বজায় রাখা, আর আপনি ধূমপায়ী হলে ধূমপান বর্জন করা। এসম্পর্কে অধিকতর তথ্যের জন্য আমাদের "লিভিং উইথ এ্যানজাইনা এ্যান্ড হার্ট ডিজিজ" পুস্তিকাটি পড়ুন (48 পৃষ্ঠা দেখুন)। আপনার ডাক্তার আপনাকে কিছু ঔষধের ব্যবস্থাও দিতে পারেন।

হার্টও প্রধান আর্টারিগু লো



হার্ট



BOSS

হার্টের অন্যান্য অসুস্থতা

হার্টের অন্যান্য অসুস্থতা, যেমন- হার্ট ফেইলর, হৃৎস্পন্দনের অস্বাভাবিক ছন্দ এবং হার্টের ভালভের অসুখ সম্বন্ধে 14-16 পৃষ্ঠায় আরো আলোচনা করা হয়েছে।

ঔষধ কি কি কাজ করে?

কোন কোন ঔষধ ব্যথা উপশম করে, অন্যগুলো হার্টকে দক্ষতার সংগে কাজ করতে সাহায্য করে অথবা রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়। ইঞ্জিন যথাযথ কাজ না করলে মেকানিক যে ভাবে টিউনিং করে ঔষধ কিছুটা তারই মত কাজ করে।

হার্টের ঔষধ এত প্রকার কেন?

হার্টের অসুখের চিকিৎসায় অনেক ধরনের ঔষধ ব্যবহার করা হয়। কিন্তু মূলতঃ এগুলো প্রধান কয়েকটি শ্রেনীর অর্ন্তগত। 21-39 পৃষ্ঠায় এ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। প্রতিটি ঔষধের একটা অফিসিয়াল নাম আছে কিন্তু এগুলো এক বা একাধিক ট্রেড নাম দিয়ে তৈরী করা হতে পারে।

হার্টের ঔষধ কি ভাবে গ্রহণ করতে হয়?

ঔষধ বিভিন্ন উপায়ে গ্রহন করতে হতে পারে।

ট্যাবলেট বা ক্যাপস্যুল - কোন কোন সময় ট্যাবলেট বা ক্যাপস্যুল আকারে ঔষধ দেয়া হয় যা গিলে খেতে হয়। কোন কোন সময় জিভের নিচে ট্যাবলেট গলে না যাওয়া পর্যন্ত রেখে দিতে হয়।

এ্যারোসোল স্প্রে - আপনাকে মুখের ভেতর বা জিভের নিচে এই ঔষধ স্প্রে করতে হবে।

আঠাযুক্ত তালি বা সেলফ এ্যাডেসিভ প্যাচ - এই ঔষধযুক্ত তালি বা প্যাচ চামড়ার উপর লাগাতে হয়। চামড়ার মাধ্যমে ঔষধটি শরীর শোষন করে নেয়।

ইনজেকশন - কোন কোন ঔষধ আপনার শিরা, কোমরের নিচে অথবা চামড়ার নিচে ইনজেকশন করে ঢুকাতে হয়। কোন কোন ঔষধ দ্রবীভূত করে শিরার মধ্য দিয়ে ধীরে ধীরে শরীরে ঢুকানো হয়।

হার্টের ঔষধ কতবার গ্রহন করতে হয়?

কোন কোন ঔষধ শুধুমাত্র রোগের উপসর্গ দেখা দিলে গ্রহণ করতে হয়, যেমন- এ্যানজাইনা (বুকে ব্যথা)। অন্যান্য ঔষধ যেমন- এ্যানজাইনার নিয়ন্ত্রনে রাখার বা হাই ব্লাড প্রেসারের চিকিৎসার ঔষধ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত খেতে হবে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে দিনে একবার বা দুইবার ঔষধ খেতে হয়। আবার কখনো কখনো আরো ঘন ঘন ঔষধ খেতে হয়।

ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ঔষধ গ্রহন বন্ধ করার ফল মারাত্মক হতে পারে, যেমন- এর ফলে আপনার ব্লাড প্রেসারে হঠাৎ পরিবর্তন আসতে পারে।

ঔষধ গ্রহণ

নিচে ঔষধ গ্রহণ সংক্রান্ত একটি নির্দেশিকা দেয়া হলো যা অনুসরণ করে আপনি নিরাপদ ঔষধ গ্রহন করতে পারবেন এবং নিশ্চিত হতে পারবেন যে আপনার উপসর্গ নিরাময়ে ইহা যথাসম্ভব ভাল কাজ করবে।

- আপনার ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্টকে জিগ্যেস করুন কোন কোন ঔষধ আপনি এক সংগে খেতে পারবেন এবং ঔষধ গ্রহনের জন্য সর্বোত্তম সময় কখন।
- আপনার ঔষধের একটি চার্ট তৈরী করুন যাতে ঔষধের ডোজ এবং গ্রহনের সময় এই সব তথ্য সন্নিবেশিত থাকে।
- অন্ততপক্ষে মাসে একবার অথবা নতুন কোন প্রেসক্রিপশন পাওয়ার পর আপনার ঔষধের চার্টের সংগে মিলিয়ে দেখুন আপনি যে সব ঔষধ খাচ্ছেন তার সংগে ইহার মিল আছে কিনা।
- আপনাকে সময়মত ঔষধ গ্রহনের কথা স্মরন করিয়ে দেয়ার জন্য একটা পিলবক্স ব্যবহার করুন।
- যদি ঔষধের কোন ডোজ বাদ পড়ে যায় অথবা আপনি যদি ঔষধ খেয়েছেন কিনা স্মরণ না করতে পারেন তবে ডাবল ডোজ ঔষধ খাবেন না। পরবর্তী ঔষধ খাওয়ার সময় পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। বেশী ঔষধ খাওয়ার চেয়ে কম ঔষধ খাওয়া নিরাপদ।
- প্রেসক্রিপশন বিহীন ঔষধ গ্রহণের পূর্বে ফার্মাসিস্ট বা আপনার ডাক্তারের সংগে পরামর্শ করে নিন।
- আপনার কোন রকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হচ্ছে এমন মনে হলে আপনার ডাক্তারকে জানান।
- আপনি আপনার ঔষধ অন্য কাউকে গ্রহন করতে দেবেন না বা অন্য কারো ঔষধ আপনি গ্রহন করবেন না। অন্যের ঔষধের মাত্রা ও উপাদান আপনার ঔষধ থেকে ভিন্ন হতে পারে।
- অনেক সময় হয়তো দেখবেন ভিন্ন উৎপাদনকারী ভিন্ন নামে ও ভিন্ন ভাবে আপনার ঔষধ প্যাকেটজাত করেছে। এটা আপনার ঔষধ কিনা এ ব্যাপারে নিশ্চিত হতে না পারলে আপনি ফার্মাসিস্টের সংগে কথা বলুন।
- ডাক্তারকে আগে না জানিয়ে কোন ঔষধ গ্রহন বন্ধ করবেন না।

S M T W T F

ঔষধ কিসের জন্য?

হার্টের নিম্নোক্ত রোগগুলির চিকিৎসায় ঔষধ ব্যবহৃত হতে পারে। কোন কোন ঔষধ একাধিক রোগের জন্যও ব্যবহৃত হতে পারে।

এ্যানজাইনা

এ্যানজাইনা হচ্ছে বুকে অস্বস্তি বা ব্যথা বোধ করা। এতে বুকের মাঝখানে চাপ বোধ হয় যা বাহু, ঘাড়, চোয়াল, পিঠ বা পাকস্থলীতে ছড়িয়ে যেতে পারে। কারো কারো ক্ষেত্রে কেবলমাত্র বাহু বা ঘাড় বা পাকস্থলী বা চোয়ালে ব্যথা বা চাপ বোধ হতে পারে। সাধারনত কয়েক মিনিটের মধ্যে উপসর্গের উপশম ঘটে।

শারীরিক শ্রম বা মানসিক চাপ থেকে এ্যানজাইনার সৃষ্টি হতে পারে। অবস্থা মারাত্মক হলে বিশ্রামরত অবস্থায়ও এটার আক্রমন হতে পারে। এটাকে বলা হয় অস্থিতিশীল এ্যানজাইনা। হার্ট যথেষ্ট পরিমান অক্সিজেন না পেলে এ্যানজাইনা হয়ে থাকে।

এ্যানজাইনার রোগীদের জন্য কিছু কিছু ঔষধের দৃষ্টান্ত

- এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ
- বিটা ব্লকার্স
- ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স (ক্যালসিয়াম এ্যান্টাগোনিস্টস)
- কোলেস্টেরোল মাত্রা কমানোর ঔষধ
- নাইট্রেইটস
- পটাসিয়াম চ্যানেল অ্যাকটিভেটরস

21-39 পৃষ্ঠায় এসব ঔষধের ব্যাপারে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে।

হার্ট এ্যাটাক

এটাকে মায়োকার্ডিয়্যাল ইনফার্কশনও বলা হয়।

হার্ট এ্যাটাকের অস্বস্তিরোধ বা ব্যথা এ্যানজাইনার মতই কিন্তু কখনো কখনো ইহা প্রচন্ড ভাবে অনুভূত হয়। এছাড়া ঘাম হতে পারে, মাথা ঝিম ঝিম করতে পারে, বমির ভাব অথবা শ্বাসকষ্ট হতে পারে। বিশ্রাম নিয়ে বা নাইট্রেইট স্প্রে ব্যবহারেও উপসর্গগুলোর উপশম হয় না।

এ্যাথেরোমা নামক চর্বিজাতীয় পদার্থ জমে সরু হয়ে যাওয়া করোনারী আর্টারীতে রক্ত জমাট বাঁধার কারনে সাধারণতঃ হার্ট এ্যাটাক হয়।

যাঁদের হার্ট এ্যাটাক হয়েছে তাঁদের চিকিৎসায় ব্যবহৃত কিছু ঔষধ

- এ.সি.ই. ইনহিবিটরস
- এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ
- বিটা ব্লকার্স
- কোলেস্টেরোল মাত্রা কমানোর ঔষধ
- থ্রমবোলাইটিক ঔষধ (এটাকে কট বাস্টার্স ও বলা হয়)

21-39 পৃষ্ঠায় এসব ঔষধের ব্যাপারে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে।

হাই ব্লাড প্রেসার বা উচ্চ রক্তচাপ

হাইপারটেনশনও বলা হয়

ব্লাড প্রেসার হচ্ছে আর্টারীতে রক্তের চাপ। রক্তের চাপ সব সময় বেশী থাকলে করোনারী হার্ট ডিজিজ, হার্ট ফেইলার বা কিডনীর ক্ষতি হতে পারে।

হাই ব্লাড প্রেসারে ব্যবহৃত কিছু ঔষধ

- এ.সি.ই ইনহিবিটরস
- এ্যানজিও টেনসিন টু এ্যান্টাগোনিস্টস
- বিটা ব্লকার্স
- ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স (ক্যালসিয়াম এ্যান্টাগোনিস্টস)
- ডাইয়্যুরেটিক্স

21-39 পৃষ্ঠায় এসব ঔষধের ব্যাপারে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে।

উপরে বর্নিত ঔষধের সাহায্যে হাই ব্লাড প্রেসারকে সফলভাবে নিয়ন্ত্রন করা যেতে পারে। কিন্তু কখনো কখনো এগুলোও যথেষ্ট নয় অথবা এগুলো থেকে অবাঞ্ছিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। ফলে অন্যান্য ঔষধ, যথা- আলফা ব্লকার্স অথবা কেন্দ্রীয় ভাবে কার্যকর ঔষধ যোগ করা হয় বা বিকল্প হিসাবে দেওয়া হয়।

হার্ট ফেইলর

হার্ট সুষ্ঠুভাবে পাম্প না করার কারনে শ্বাসকষ্ট, গোড়ালীর গাঁট বা পা ফুলে যাওয়া এবং ক্লান্তি বোধ এসব উপসর্গ দেখা দেয়।

হার্ট ফেইলারের রোগীদের জন্য কিছু ঔষধের দৃষ্টান্ত

- এ.সি.ই ইনহিবিটরস
- এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস
- এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ
- বিটা ব্লকার্স
- ডাইজোক্সিন
- ডাইয়্যুরেটিক্স

21-39 পৃষ্ঠায় এসব ঔষধের ব্যাপারে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে।

হৃৎস্পন্দনের অস্বাভাবিক ছন্দ

এ্যারিদমিয়াসও বলা হয়

যখন হৃৎস্পন্দন ছন্দ অনিয়মিত বা খুব দ্রুত কিংবা খুব ধীর হয় তখন হৃৎস্পন্দনের ছন্দকে অস্বাভাবিক বলা হয়।

অস্বাভাবিক হৃৎস্পন্দন্দের বিশিষ্ট রোগীদের কিছু ঔষধের উদাহরন

- এ্যান্টি এ্যারিদমিক ঔষধ
- এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস
- বিটা ব্লকার্স
- ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স (ক্যালসিয়াম এ্যান্টাগোনিস্টস)
- ডাইজোক্সিন

21-39 পৃষ্ঠায় এসব ঔষধের ব্যাপারে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে।

হার্টের ভালভের অসুখ

যদি হার্টের ভালভ রোগাক্রান্ত বা ক্ষতিগ্রস্ত হয় তবে ইহা হার্টের মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালনে বাধার সৃষ্টি করতে পারে। এতে হার্ট ও রক্ত সঞ্চালনের উপর চাপ হয়।

হার্টের ভালভের রোগীদের জন্য কিছু ঔষধ

- এ.সি.ই. ইনাহিবিটরস
- এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস
- এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ
- ডাইজোক্সিন
- ডাইয়্যুরেটিক্স
- হাই ব্লাড প্রেসার কমানোর ঔষধ

21-39 পৃষ্ঠায় এসব ঔষধের ব্যাপারে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে।

করোনারী হার্টের অসুখ প্রতিরোধ

আপনার জীবনযাত্রা প্রণালীতে পরিবর্তন আনার পরও যদি বিশেষ কোন ফল না পাওয়া যায় তবে করোনারী হার্টের অসুখের ঝুঁকি বাড়ায় এমন সব উপাদান নিয়ন্ত্রণের জন্য ঔষধ ব্যবহার করতে হতে পারে।

করোনারী হার্টের অসুখের ঝুঁকি হ্রাসের জন্য ব্যবহৃত কিছু ঔষধ

- এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ
- কোলেস্টেরোল মাত্রা কমানোর ঔষধ
- হাই ব্লাড প্রেসার কমানোর ঔষধ
- ধূমপান বর্জনে সহায়ক ঔষধ

21-39 পৃষ্ঠায় এসব ঔষধের ব্যাপারে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে।

Your
Prescription
Providing
NHS Services
NHS

আমার জন্য ডাক্তার কিভাবে ঔষধ নির্বাচন ও মাত্রা নির্ধারন করবেন?

হার্টের অসুখের চিকিৎসার জন্য অনেক ধরনের ঔষধ আছে যার থেকে ডাক্তার আপনার চিকিৎসার জন্য ঔষধ বেছে নিতে পারেন। তিনি আপনার জন্য সবচেয়ে কার্যকর এবং নিরাপদ ঔষধ বেছে নেবেন।

ব্যক্তিভেদে একই ঔষধের ক্রিয়া ভিন্ন হয়, যেমন- যে ঔষধ থেকে একজনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, অন্য কারো হয়তো সে ঔষধ থেকে কোন সমস্যা হয় না। কাজেই বিশেষ কোন রোগীর জন্য কোন ঔষধটি সবচেয়ে বেশী কার্যকর হবে তা স্থির করা অত্যন্ত দুরূহ ব্যাপার।

ঔষধের মাত্রার ক্ষেত্রেও একই কথা খাটে। ডাক্তার পরীক্ষামূলক ভাবে আপনাকে বিভিন্ন মাত্রার ঔষধ দিয়ে আপনার মন্তব্য জেনে তারপর আপনার জন্য উপযুক্ত মাত্রা নির্ধারন করবেন। আপনাকে ঔষধের সঠিক মাত্রা নির্ধারনের জন্য আপনার নিয়মিত ব্লাড প্রেসার মাপা এবং রক্ত পরীক্ষা করানো প্রয়োজন হতে পারে।

ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ট্যাবেলেট গ্রহন বন্ধ করার ফল মারাত্নক হতে পারে। যেমন- এর ফলে আপনার ব্লাড প্রেসারে আকস্মিক পরিবর্তন ঘটতে পারে।

ঔষধগুলির কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

হার্টের অসুখে ব্যবহৃত প্রায় সব ঔষধই নিরাপদ। মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুব কমই হয়। তবে সামান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া প্রায়ই হয় এবং এই সাধারন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার জানা থাকা প্রয়োজন। সাধারন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে হয়তো আপনি আপনার ঔষধ চালিয়ে যেতে পারবেন অথবা ডাক্তার আপনার ঔষধ পরিবর্তন করতে পারেন।

এই পুস্তিকার 21-39 পৃষ্ঠায় বিভিন্ন ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে বলা হয়েছে। আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের উচিৎ আপনাকে দেয়া ঔষধের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনাকে জানানো।

প্রতিটি নূতন ট্যাবলেটের প্যাকেটে দেয়া লীফলেট থেকে সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আরো তথ্য পাবেন। আপনি যদি ইংরেজী পড়তে না পারেন তবে কোন বন্ধু, আত্নীয়, ডাক্তার অথবা ফার্মাসিস্টকে ইহা আপনার জন্য অনুবাদ করতে বলুন। মনে রাখবেন, এই লীফলেটে সম্ভাব্য সকল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার তালিকা থাকে। অধিকাংশ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াই সাধারনতঃ হয় না।

যদি আপনার কোন উপসর্গ বা সমস্যা দেখা দেয় তবে তা হার্টের কোন সমস্যা না হয়ে আপনার ঔষধের পার্শপ্রতিক্রিয়াও হতে পারে।

কোন ঔষধ গ্রহন শুরুর পর যদি নূতন কোন উপসর্গ বা সমস্যা দেখা দেয তবে এ ব্যাপারে আপনার ডাক্তারকে জানানো প্রয়োজন।

ঔষধের প্রকার

21-39 পৃষ্ঠায় হার্টের বিভিন্ন প্রকারের ঔষধ, কেন এগুলো ব্যবহার করা হয়, এগুলো কি কাজ করে এবং এগুলোর সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে তথ্য দেযা হয়েছে। অধিকাংশ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াই সামান্য, মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কদাচিৎ হয়ে থাকে।

এসিই ইনহিবিটরস - **ACE inhibitors**

এগুলো কেন ব্যবহৃত হয়?

এসিই ইনহিবিটরস নিম্নলিখিত চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়:

- হার্ট ফেইলার
- হাই ব্লাড প্রেসার
- হার্ট এ্যাটাক এবং
- হার্টের ভালভের অসুখ

এগুলো কি করে?

এগুলো রক্তবাহী নালিকাগুলোকে শিথিল করে এবং হার্টের মাংসপেশীতে রক্ত সরবরাহ বাড়াতে সাহায্য করে।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

- হঠাৎ করে ব্লাড প্রেসার কমে যাওয়া
- চামড়ায় ফুসকুড়ি বা র‍্যাশ হওয়া
- দীর্ঘস্থায়ী শুষ্ক বিরক্তিকর কফ হওয়া
- কিডনী আক্রান্ত হওয়া
- মারাত্মক এ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া যা খুব কম সংখ্যক লোকের হয়ে থাকে।

অন্যান্য তথ্য

এসিই ইনহিবিটরস খুব আকস্মিক ভাবে আপনার ব্লাড প্রেসার কমিয়ে দিতে পারে। কাজেই এই ঔষধ গ্রহন শুরু করার সময় থেকে নিয়মিত ব্লাড প্রেসার মাপা এবং রক্ত পরীক্ষা করানো প্রয়োজন। আপনার অবস্থা এবং কেন আপনাকে এই ঔষধ দেয়া হয়েছে তার উপর নির্ভর করে আপনি কত ঘন ঘন এই পরীক্ষাগুলো করাবেন।

যদি শুষ্ক বিরক্তিকর কফ হয় তবে আপনার ডাক্তারকে জানান। তিনি আপনাকে এর পরিবর্তে এ্যানজিওটেনসিন টু এ্যান্টাগোনিষ্ট ঔষধ দিতে পারেন।

এ্যানজিওটেনসিন টু এ্যান্টাগোনিস্টস - **Angiotensin II antagonists**

এগুলো কেন ব্যবহৃত হয়?

এগুলো হাই ব্লাড প্রেসারের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয় ।

এগুলো কি করে?

এগুলো 'এসিই ইনহিবিটরসের' মতই কাজ করে (21 পৃষ্টা দেখুন) তবে এগুলো থেকে দীর্ঘস্থায়ী শুষ্ক কফ হয় না যা এসিই ইনহিবিটরস থেকে কখনো কখনো হয়ে থাকে ।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

মাথা ঘোরা ।

অন্যান্য তথ্য

যখন থেকে এই ঔষধ গ্রহন করা শুরু করবেন তখন থেকেই রক্তে লবণের পরিমাণ এবং কিডনী ভালভাবে কাজ করছে কিনা জানার জন্য নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে ।

এ্যান্টি-এ্যারিদামিক ঔষধ - **Anti-arrhythmic medicines**

এগুলো কেন ব্যবহৃত হয়?

এ্যান্টি-এ্যারিদামিক ঔষধ, যেমন- এ্যামিওড্যারোন অথবা অন্য ঔষধ, যেমন- ডাইজোক্সিন হৃৎস্পন্দনের অস্বাভাবিক ছন্দ বা এ্যারিদমিয়াসের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়।

এগুলো কি করে?

এগুলো হৃৎস্পন্দনের অস্বাভাবিক ছন্দকে নিয়ন্ত্রন ও নিয়মিত করতে সাহায্য করে।

অন্যান্য তথ্য

বিটা ব্লকার্স এবং ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স অস্বাভাবিক হৃৎস্পন্দনের রোগীদের জন্য সহায়ক হতে পারে। (30, 31 পৃষ্ঠায় এই ঔষধগুলো সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে)।

এ্যামিওড্যারোন - **Amiodarone**

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- মাথা ব্যথা
- মাথা/মুখ গরম হওয়া
- মাথা ঘোরা
- পেটের গোলমাল

বিরল পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে- থাইরয়েড গ্ল্যান্ড, ফুসফুস ও কিডনীর সমস্যা।

অন্যান্য তথ্য

আপনার নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা এবং বুকের এক্স-রে করাতে হবে। এ্যামিওড্যারোন আপনার ত্বককে সূর্যের আলোর প্রতি অতি মাত্রায় সংবেদনশীল করে তুলতে পারে। কাজেই এই ঔষধ গ্রহন করনে রোদে যাওয়ার সময় বেশী শক্তিসম্পন্ন সানস্ক্রীন ক্রীম ব্যবহার করবেন এবং মাথায় টুপি ব্যবহার করবেন।

ডাইজোক্সিন - **Digoxin**

এ্যাট্রিয়্যাল ফিব্রিল্যাশন (হার্টের দ্রুত ও অনিয়মিত স্পন্দন) চিকিৎসায় কখনো কখনো ডাইজোক্সিন ব্যবহৃত হয়। এটা হৃৎস্পন্দনের ছন্দকে ধীর করে দিতে পারে, কিন্তু এই ছন্দকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে পারে না, কাজেই আপনার অন্য ঔষধ ব্যবহারেরও প্রয়োজন হতে পারে। হার্ট ফেইলার বা হার্টের ভালভের অসুস্থতার ক্ষেত্রেও কখনো কখনো এই ঔষধ ব্যবহার করা হয়।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- ক্ষুধা কমে যাওয়া
- বমির ভাব হওয়া
- বমি হওয়া
- স্তনে ব্যথা হওয়া ও স্তন বড় হয়ে যাওয়া
- বুক ধড়ফড় করা
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।

অন্যান্য তথ্য

এসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কোনটি হলে আপনার ডাক্তারকে জানান। তাঁকে হয়তো আপনার ঔষধের মাত্রার পরিবর্তন করতে হতে পারে।

আপনার রক্তে ঔষধটি সঠিক মাত্রায় আছে কিনা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনার রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।

যাদের হৃৎস্পন্দনের ছন্দ আগের থেকেই ধীর অথবা যাদের অন্য কোন হার্টের সমস্যা, যেমন- হৃৎস্পন্দনের ছন্দের অন্য কোন ধরনের সমস্যা আছে, তাদের জন্য ডাইজোক্সিন উপযোগী নাও হতে পারে।

যদি আপনি এ্যান্টাসিড (বুক জ্বালা পোড়ার ঔষধ) কিংবা আঁশজাতীয় খাবারের সম্পূরক (ফাইবার সাপ্লিমেন্ট) গ্রহন করেন তবে ইহা গ্রহনের পর দুই ঘন্টা অতিক্রান্ত না হওয়া পর্যন্ত ডাইজোক্সিন গ্রহন করবেন না।

এ্যান্টিকোয়াগুল্যান্টস - **Anticoagulants**

এগুলো কি করে?

এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস রক্তের জমাট বাঁধা প্রতিহত করে ।

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

যখন জরুরী ভিত্তিতে রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করার প্রয়োজন হয় তখন ইনজেকশনের মাধ্যমে হেপারিন দেয়া হয় ।

ওয়ারফ্যারিন (অন্য একটি এ্যন্টি কোয়াগল্যান্ট) ট্যাবলেট আকারে দেওয়া হয় যখন দীর্ঘকালের জন্য রক্ত জমার্ট বাঁধা প্রতিরোধ করা প্রয়োজন, যেমন- সেইসব লোকের জন্য যাঁদের হার্টের ভালভের অপারেশন হয়েছে বা হৃৎস্পন্দন অনিয়মিত বা যাঁদের হার্ট ফেইলার হয়েছে ।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এ্যান্টি কোয়াগল্যান্ট ঔষধের মাত্রা অতিরিক্ত হলে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে:

- শরীরের কোথাও কেটে গেলে দীর্ঘক্ষন ধরে রক্তক্ষরণ হওয়া
- রক্তপাত নিজে থেকে বন্ধ না হওয়া
- নাক থেকে রক্তপাত কয়েক মিনিটের চেয়ে বেশী স্থায়ী হওয়া
- দাঁতের মাড়ি থেকে রক্তক্ষরন হওয়া
- লাল বা গাঢ় বাদামী রং এর প্রস্রাব হওয়া
- লাল বা কালো পায়খানা হওয়া
- মহিলাদের মাসিক রক্তস্রাব বা অন্য কোন কারনে যোনী থেকে রক্তস্রাব হলে তা অপেক্ষাকৃত বেশী হওয়া ।

কোন উপসর্গ নিয়ে দুশ্চিন্তা হলে আপনি আপনার জি,পি, অথবা আপনার এলাকার এ্যান্টি কোয়াগল্যান্ট ক্লিনিকের সংগে যোগাযোগ করুন অথবা আপনার স্থানীয় হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও জরুরী বিভাগে যান । আপনার ঔষধের মাত্রা সংক্রান্ত কার্ড ও অন্যান্য ঔষধও সংগে নিয়ে যাবেন ।

অন্যান্য তথ্য

আপনি সঠিক মাত্রায় এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস গ্রহন করছেন কিনা নিশ্চিত হওয়ার জন্য নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করাবেন। এই পরীক্ষা আপনার জিপি দ্বারা বা আপনার এলাকার এ্যান্টি কোয়াগল্যান্ট ক্লিনিকে করাতে পারেন।

আপনি যদি এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস গ্রহন করেন তবে সব সময় সংগে এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস রেকর্ড কার্ড রাখবেন। এতে আপনার ঔষধ গ্রহণ সংক্রান্ত তথ্য বিশদ্ ভাবে লিপিবদ্ধ থাকে। আপনার ডাক্তার আপনাকে এটা দিবেন। এছাড়া ডাক্তার বা নার্সকে আপনার এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস গ্রহণের কথা জানাবেন।

যে সব এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস খাওয়া হয় তা অন্য অনেক ঔষুধের সংগে প্রতিক্রিয়া করে। কাজেই অন্য কোন ঔষধ গ্রহনের পূর্বে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের নিকট থেকে থেকে পরামর্শ নিন।

মদ ওয়ারফ্যারিনের ক্রিয়া বৃদ্ধি করে, কাজেই অতিরিক্ত মদ্যপান করা উচিত নয়।

এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস গ্রহন করলে ক্র্যানবেরী জ্যুস গ্রহন করা উচিত হবে না।

আপনি কি জানতেন?

কোন কোন ঔষধ ব্যথা উপশম করে, অন্যগুলো আপনার হার্টের কর্মদক্ষতা বাড়ায় অথবা রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি ঘটায়।

এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ - **Anti-platelet medicines**

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

এ্যাসপিরিন অথবা অন্য এ্যান্টিপ্ল্যাটলেট ঔষধ অধিকাংশ করোনারী হার্টের অসুখে, হার্ট ফেইলারের ক্ষেত্রে অথবা হার্টের ভালভের রোগে দেওয়া হয়, অবশ্য যদি এটা দেওয়ার বিপক্ষে বিশেষ কোন কারণ না থাকে।

এগুলো কি করে?

এটা রক্ত জমাট বাঁধা হ্রাস করতে সাহায্য করে।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- বদহজম হওয়া
- বমি বমি ভাব হওয়া
- বমি হওয়া

পেটের এ সমস্যাগুলো কতগুলো বিশেষ ঔষধ দিয়ে কমানো যেতে পারে।

এই ঔষধের কিছু মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে, যদিও এগুলো সচরাচর হয় না।
এগুলো হচ্ছে:

- পাকস্থলী থেকে রক্তপাত এবং
- হাঁপানীর আক্রমন

অন্যান্য তথ্য

আপনার ডাক্তার যদি মনে করেন এ্যাসপিরিন আপনার জন্য উপযোগী নয় তবে কোপিডোগ্রেল নামের অন্য একটি এ্যান্টি প্ল্যাটলেট ঔষধ আপনাকে দিতে পারেন।

সাধারনতঃ আপনাকে বাকী জীবন কাল এ্যাসপিরিন গ্রহন করতে হবে। কোন কোন লোককে তাঁর অবস্থার উপর নির্ভর করে অন্য এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ বিভিন্ন সময়কাল ধরে গ্রহন করতে হয়।

সব সময় এ্যাসপিরিন খাবারের সংগে বা খাওয়ার পর গ্রহন করবেন।

হার্টের অসুখ প্রতিরোধের জন্য যদি এ্যাসপিরিন গ্রহন করেন তাহলে এমন কোন ঔষধ ব্যবহার করবেন না যাতে এ্যাসপিরিন আছে, যেমন- মাংসপেশী ও অস্থিসন্ধি ব্যথার ঔষধ অথবা সর্দি কিংবা ফ্লুর ঔষধ কারন এগুলো এ্যাসপিরিনের কার্যকারিতা হ্রাস করতে পারে। এ্যাসপিরিন আছে এমন সব ঔষধ আপনার গ্রহন না করা উচিত। জ্বর বা ব্যথা নিরাময়ের জন্য যদি আপনার ঔষধ প্রয়োজন হয় তবে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের কাছে থেকে জেনে নিন আপনার জন্য কোন ধরনের ঔষধ উপযোগী।

আপনার হার্টের যত্ন নেওয়া

আপনার যদি ইতিমধ্যে হার্টের অসুখ হয়েও থাকে তবুও এমন কিছু জিনিষ আছে যা আপনি নিজেকে সাহায্য করার জন্য করতে পারেন। এর মাঝে আছে, স্বাস্থ্য সম্মত খাদ্য গ্রহন (কম সম্পৃক্ত চর্বি এবং বেশী ফলমূল ও শাকসব্জী গ্রহণ করা) শারীরিক শ্রম বেশী করা, স্বাস্থ্যবিধি সম্মত ওজন বজায় রাখা এবং যদি ধূমপায়ী হন তবে ধূমপান বর্জন করা। এব্যাপারে অধিক তথ্যের জন্য আমাদের পুস্তিকা 'লিভিং উইথ এ্যানজাইনা এ্যান্ড হার্ট ডিজিজ' দেখুন (48 পৃষ্ঠা)।

বিটা ব্লকারস্ - **Beta-blockers**

এগুলো কি করে?

সাধারনতঃ ব্যায়াম করার সময় বা মানসিক চাপের ফলে হার্ট যত তাড়াতাড়ি এবং জোরের সংগে স্পন্দিত হয় ততটুকু যাতে না হয় সে ব্যাপারে বিটা ব্লকার্স সাহায্য করে। হার্ট প্রতিটি হৃৎস্পন্দনের সময় যেটুকু রক্ত পাম্প করতে পারে তার পরিমানও এগুলো বৃদ্ধি করে এবং এগুলো হার্ট ফেইলার থেকে মৃত্যুর ঝুঁকিও হ্রাস করে।

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

বিটা ব্লকার্স ব্যবহার করা হয়:

- এ্যানজাইনা আক্রমনের হার কামানো জন্য, কিন্তু এগুলো এ্যানজাইনার উপশমে খুব ধীরে ধীরে কাজ করে।
- হাই ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রনের জন্য
- হৃৎস্পন্দনের অস্বাভাবিক ছন্দের চিকিৎসায়
- যাঁর একবার হার্ট এ্যাটাক হয়েছে তাঁর পরবর্তী হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি কমানোর জন্য
- হার্ট ফেইলারের চিকিৎসার জন্য।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

- ক্লান্তিবোধ করা
- হাত পা ঠান্ডা হওয়া
- বাস্তব বলে ভ্রম হয় এমন স্বপ্ন দেখা।

এছাড়া আরো কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে যা কম হয়:

- অসুস্থ বোধ করা
- ডাইরিয়া হওয়া
- চামড়ায় ফুসকুড়ি হওয়া
- যৌনক্ষমতা লোপ পাওয়া
- দুঃস্বপ্ন দেখা
- মাথা ঘোরা

অন্যান্য তথ্য

ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া হঠাৎ করে বিটা ব্লকার্স গ্রহণ বন্ধ করবেন না।

খুব তাড়াতাড়ি বিটা ব্লকার্স বন্ধ করা মানে এ্যানজাইনা বাড়িয়ে দেয়া এবং হার্ট এ্যাটাক ডেকে আনা।

আপনি যদি হাঁপানী বা শ্বাসকষ্টে ভোগেন তবে আপনার ডাক্তারকে সতর্কতার সংগে বিটা ব্লকার্স বাছাই করতে হবে। কারন কোন কোন বিটা ব্লকার্স শ্বাসনালীকে সরু করে দিয়ে আপনার হাঁপানীকে বাড়িয়ে দিতে পারে।

ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স (ক্যালসিয়াম এ্যান্টা গোনিস্টস) - **Calcium channel blockers (calcium antagonists)**

এগুলো কি করে?

এই ঔষধগুলো ধমনী বা আর্টারীগু লোকে শিথিল ও প্রসারিত করতে সাহায্য করে। এর ফলে হার্টে অধিক পরিমান রক্ত চলাচল করতে পারবে এবং সারাদেহে রক্ত সরবরাহ করতে হার্টকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে হবে না।

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স নিম্নোক্ত রোগের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়:

- এ্যানজাইনা (প্রায়ই অন্যান্য ঔষধের সংগে)
- হাই ব্লাড প্রেসার
- হৃৎস্পন্দনের অস্বাভাবিক ছন্দ

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- মুখ/মাথা গরম হওয়া
- মাথা ব্যথা
- ক্লান্তিবোধ করা
- গোড়ালীর গাঁট ফুলে যাওয়া
- বদ হজম হওয়া

মারাত্মক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সাধারনতঃ হয় না।

অন্যান্য তথ্য

হাঁপানী রোগের কারনে আপনি যদি এ্যান্টি এ্যানজাইনা বা ব্লাড প্রেসার কমানোর কোন ঔষধ খেতে না পারেন তবে ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স হবে আপনার জন্য ভালো ঔষধ।

কোলেস্টেরোলের মাত্রা কমানোর ঔষধ - **Cholesterol-lowering medicines**

এগুলোকে লিপিড লোয়ারিং ড্রাগস বলা হয় ।

এগুলো কি করে?

এই ঔষধগুলো রক্তের কোলেস্টেরোল মাত্রা কমাতে সাহায্য করে । কোলেস্টেরোল হচ্ছে এক ধরনের চর্বি জাতীয় পদার্থ যা মূলতঃ শরীরে তৈরী হয় । লিভার খাবারের সম্পৃক্ত চর্বি থেকে অধিকাংশ কোলেস্টেরোল তৈরী করে । শরীরের প্রতিটি কোষ কিভাবে শরীরে কাজ করবে তা নির্ধারণ করতে কোলেস্টেরোলের মাত্রা ভূমিকা রাখে । কিন্তু রক্তে কোলেস্টেরোলের মাত্রা অধিক হলে করোনারী হার্টের অসুখ হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় ।

স্ট্যাটিনস - **Statins**

রক্তে কোলেস্টেরোল মাত্রা কমানের জন্য এটি হলো প্রধান ঔষধ । স্ট্যাটিনস আপনার জন্য উপযোগী না হলে ডাক্তার অন্য ঔষধ দিতে পারেন ।

সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়া

- বমির ভাব হওয়া বা বমি হওয়া
- ডাইরিয়া
- মাথাব্যথা

স্ট্যাটিনসের একটি বিরল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো মাংসপেশী ফুলে যাওয়া । রক্ত পরীক্ষা দ্বারা এই সমস্যা শনাক্ত করা যায় ।

অন্যান্য তথ্য

স্ট্যাটিনস গ্রহনের আগে আপনার লিভার ঠিকভাবে কাজ করছে কিনা জানার জন্য রক্ত পরীক্ষার দরকার হতে পারে । এই ঔষধটি আপনার লিভারের উপর কোন খারাপ প্রতিক্রিয়া করছে কিনা নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনাকে বারবার নিয়মিত ভাবে এই পরীক্ষা করাতে হবে ।

যদি হঠাৎ করে আপনি মাংসপেশীতে ব্যথা বা শারীরিক দূর্বলতা বোধ করেন তবে আপনার ডাক্তারকে বলবেন ।

আপনি যদি সিমবাস্ট্যাটিন নামক স্ট্যাটিনস গ্রহন করেন তবে আপনি গ্রেইপ ফ্রুট বা গ্রেইপ ফ্রুটের জ্যুস গ্রহন করবেন না । অন্য স্ট্যাটিন খেলে গ্রেইণ ফ্রুট বা ইহার জ্যুস গ্রহণে কোন অসুবিধা নেই ।

ডাইয়ুরেটিক্স - **Diuretics**

এগুলোকে ওয়াটার ট্যাবলেটও বলা হয় ।

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

ডাইয়্যুরেটিক্স নিম্নোক্ত চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়:

- হার্টের অসুখ
- হাই ব্লাড প্রেসার
- হার্টের ভালভের অসুখ

এগুলো অন্য ঔষধের পাশাপাশি ব্যবহার করা হয় ।

এগুলো কি করে?

আপনার শরীরে যদি অতিরিক্ত পানি ধরে রাখে (যা হাই ব্লাড প্রেসার বা হার্ট ফেইলারের রোগীদের জন্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে) তবে মনে করতে হবে আপনার হার্ট ঠিকমত পাম্প করছে না । ডাইয়্যুরেটিক্স প্রস্রাবে পানি ও লবনের পরিমান বাড়িয়ে দেয় ।

ডাইয়্যুরেটিক্স প্রধানতঃ তিন ধরনের হয়ে থাকে:

- থিয়াযাইড
- লুপ ডাইয়্যুরেটিক্স
- পটাসিয়াম স্পেয়ারিং ডাইয়্যুরেটিক্স

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- কিছু কিছু ডাইয়্যুরেটিক্স গেঁটে বাতের রোগীদের অবস্থা খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে ।
- হার্ট ফেইলারের চিকিৎসায় স্পাইরোনোল্যাকটোন নামে একটি পটাসিয়াম স্পেয়ারিং ডাইয়্যুরেটিক্স ব্যবহার করা হয় যা খেলে আপনার বমি বমি ভাব হতে পারে ।
- কিছু ডাইয়্যুরেটিক্স ডায়বেটিস রোগীদের রক্তে সুগারের মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে ।

অন্যান্য তথ্য

অতিরিক্ত লবণ ও লবণাক্ত খাবার গ্রহণ ডাইয়্যুরেটিক্স এর কাজে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে। কাজেই আপনি যদি এসব ঔষধ গ্রহণ করেন তবে লবণাক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন এবং খাবার রান্নায় বা খাওয়ার সময় লবণ ব্যবহার করবেন না।

আপনি যদি থিয়াযাইড বা লুপ ডাইয়্যুরেটিক্স সেবন করেন তবে মাঝে মাঝে রক্ত পরীক্ষা করে দেখতে হবে রক্তে সঠিক পরিমান পটাসিয়াম (রক্তের একটি রাসায়নিক উপাদান) আছে কিনা। রক্তে যদি এটার পরিমান কমে যায় তবে আপনাকে আলাদাভাবে পটাসিয়াম দেয়া হবে। আপনার ডাক্তার হয়তো এটার পরিবর্তে পটাসিয়াম স্পেয়ারিং ডাইয়্যুরেটিক্স দিতে পারেন।

নাইট্রেইটস - **Nitrates**

এগুলো কি করে?

এই ঔষধ ধমনী (আর্টারী) এবং শিরাগুলোর (ভেইন) দেয়াল শিথিল ও প্রসারিত করে।

এগুলো কিসের জন্য ব্যবহৃত হয়?

নাইট্রেইটস এ্যানজাইনার ব্যথা উপশম করতে অথবা ইহার সম্ভাব্য আক্রমন প্রতিরোধ করতে ব্যবহার করা হয়। যে কাজ গুলো করলে সাধারনতঃ এ্যানজাইনার আক্রমন ঘটে সে কাজ করার আগেও আপনি এ ঔষধ গ্রহন করতে পারেন।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

নাইট্রেইটস গ্রহনে যা হয়:

- মাথা ব্যথা
- মুখ/মাথা গরম হওয়া
- মাথা ঘোরা
- নিস্তেজভাব

গ্লিসারাইল ট্রাইনাইট্রেট ট্যাবলেট গ্রহনের ফলে এই উপসর্গ গুলো বেশী হয়ে থকে। কিন্তু ঔষধ খাওয়া চালিয়ে যেতে থাকলে এই উপসর্গগুলো আস্তে আস্তে কমে যায়।

গ্লিসারাইল ট্রাইনাইট্রেইট ট্যাবলেট - **Glyceryl trinitrate tablets**

জি,টি,এস ট্রাইনাইট্রেইট অথবা নাইট্রোগ্লিসারিনও বলা হয়।

জিভের নীচে গ্লিসারাইল ট্রাইনাইট্রেইট ট্যাবলেট রাখলে এ্যানজাইনার ব্যথা তাড়াতাড়ি উপশম হয়। সম্ভাব্য এ্যানজাইনা আক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য ব্যবহার করলে ইহা বিশেষভাবে কার্যকর হয়।

আপনার জিভের নীচে ট্যাবলেটকে গলতে দিন। গিলে ফেললে এগুলো কার্যকরী হয় না।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এগুলো প্রথম গ্রহন করার সময় মাথায় প্রচন্ড ব্যথা হয়। কিছুদিন এই ঔষধ ব্যবহারের পর সাধারনতঃ এই ব্যথা আর হয় না।

প্রথম ট্যাবলেট গ্রহনের পর মুখ/মাথা গরম বোধ হতে পারে, মাথা ঘুরতে পারে কিংবা শরীর নিস্তেজ হতে পারে ।

অন্যান্য তথ্য

এই ট্যাবলেট গুলো অতি সত্বর কার্যকারিতা হারিয়ে ফেলে কাজেই ছয় থেকে আট সপ্তাহের মধ্যে আবার নূতন ট্যাবলেট সংগ্রহ করুন । ফার্মাসিস্ট যে বিশেষ পাত্রে এগুলো সরবরাহ করবেন তার মধ্যেই জি টি এন ট্যাবলেটগুলো রাখবেন । কখনো এগুলো অন্য পাত্রে রাখবেন না কারন এর ফলে এগুলোর কাজ ব্যাহত হতে পারে ।

গ্লিসারাইল ট্রাইনাইট্রেইট এ্যারোসোল স্প্রে - **Glyceryl trinitrate aerosol spray**

আপনার জিভের নীচে এই স্প্রে এক বা দুই মাত্রা দিতে হবে । স্প্রে করার পূর্বে ক্যান ঝাঁকানোর কোন প্রয়োজন নেই ।

অন্যান্য তথ্য

ক্যানের ভেতরের জিনিষ প্রায় দুই বছর পর অকার্যকর হয়ে যায় । কাজেই মেয়াদ উত্তীর্ন হয়ে গেলে আপনার ডাক্তারকে নূতন একটি ক্যান দিতে বলুন, এমনকি যদি পুরো ক্যানটি আপনি একবারও ব্যবহার না করে থাকেন ।

ওরাল নাইট্রেইট - **Oral nitrates**

আইসোসোরবাইড মনোনাইট্রেইটস এবং ডাইনাইট্রেইটস এর এ্যানজাইনা আক্রমন প্রতিরোধ করার ব্যাপারে কার্যকারিতা আছে ।

অন্যান্য তথ্য

যদি দেখেন যে আপনার ট্যাবলেটগুলোর কার্যকারিতা কমে গেছে তবে আপনার জিপিকে বলুন । নিয়মিত সময় অন্তর গ্রহণ করলে এই ঔষধগুলো কার্যকারিতা হারিয়ে ফেলে ।

নাইট্রো গ্লিসারিন স্কিন প্যাচেস - **Nitroglycerin skin patches**

এগুলো এ্যানজাইনা প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে ।

অন্যান্য তথ্য

24 ঘন্টা ধরে এক নাগাড়ে ব্যবহার করলে এইসব প্যাচ কার্যকারিতা হারিয়ে ফেলতে পারে । কাজেই 24 ঘন্টার মধ্যে কয়েক ঘন্টা খুলে রাখা ভালো । যদি দেখেন প্যাচগুলো কাজ করছে না তবে আপনার উচিত আপনার ডাক্তারের সংগে এ ব্যাপারে আলোচনা করা । তিনি আপনার জন্য অন্য কিছুর ব্যবস্থা দিতে পারেন ।

পটাসিয়াম চ্যানেল এ্যাকটিভেটরস - **Potassium channel activators**

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

এ্যানজাইনা উপশম করার জন্য ব্যবহার করা হয় ।

এগুলো কি কাজ করে?

এই ঔষধগুলো নাইট্রেইটের মতই কাজ করে । এগুলো করোনারী আর্টারীর দেয়াল শিথিল করে ফলে রক্ত প্রবাহের উন্নতি ঘটে ।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- মাথা ব্যথা (প্রথম গ্রহন করার পর)
- মুখ/মাথা গরম হওয়া
- বদহজম হওয়া
- মাথা ঘোরা

অন্যান্য তথ্য

দীর্ঘকাল গ্রহনের ফলে নাইট্রেইটের মত এই ঔষধের কার্যকারিতা কমে যায় না ।

থ্রমবোলাইটিক ঔষধ (ক্লট বাস্টারস) - **Thrombolytic medicines ('clotbusters')**

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

থ্রমবোলাইটিক ঔষধ হার্ট এ্যাটাকে ব্যবহার করা হয়। হার্ট এ্যাটাক শুরু হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি এগুলো ব্যবহার করা হয় তত ভাল হয়।

এগুলো কি কাজ করে?

থ্রমবোলাইটিক ঔষধ আর্টারী বা ধমনীর জমাট বাঁধা রক্ত গলিয়ে দেয়।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এই ঔষধের কারনে মারাত্মক রক্তক্ষরন হতে পারে, কাজেই এই ঔষধ দেয়ার আগেই ডাক্তারকে সু-নিশ্চিত হতে হবে যে রোগীর সাংঘাতিক রক্ত ক্ষরনের ঝুঁকি নাই। (যেমন রোগীর যদি সম্প্রতি আপারেশন বা স্ট্রোক হয়ে থাকে)।

অন্যান্য তথ্য

আপনাকে যদি থ্রমবোলাইটিক ঔষধ দেয়া হয় তবে আপনাকে সংগে রাখার জন্য একটি কার্ড দেয়া উচিত যাতে লেখা থাকবে কি ধরনের থ্রমবোলাইটিক ঔষধ আপনাকে দেয়া হয়েছে এবং কবে দেয়া হয়েছে। এটা আপনার সংগে রাখা এ করনে প্রয়োজন যে আপনার আবার হার্ট এ্যাটাক হলে ডাক্তার জানতে পারবেন অতীতে আপনার চিকিৎসায় কি ধরনের ঔষধ আপনি গ্রহন করেছেন।

যদি আপনার কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়

যাঁদের হার্টের অসুখ আছে তাঁদের ব্যথা উপশমের জন্য বা হার্টের কর্মক্ষমতা বাড়ানোর জন্য অনেক নূতন এবং উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন ঔষধ পাওয়া যায়। যদি আপনার কোন উপসর্গ বা সমস্যা দেখা দেয় তবে ইহা হার্টের অন্য কোন সমস্যা না হয়ে বরং ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। কাজেই কোন ঔষধ গ্রহণ শুরুর পর কোন উপসর্গ দেখা দিয়ে আপনার ডাক্তারকে জানানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন।

আমার ঔষধের চার্ট

সময়	যে ঔষধগুলো আমাকে খেতে হবে	এগুলো কিসের জন্য
সকাল		
মধ্যাহ্ন ভোজের সময়		
বিকাল		
রাত		

প্রেসকৃপশন ছাড়া ঔষধ, ভেষজ ঔষধ এবং সাপ্লিমেন্টসমূহ

আপনার স্থানীয় সুপারমার্কেট বা ফার্মেসী থেকে ক্রয় করা অনেক ঔষধ আপনার ডাক্তারের প্রেসকৃপশনের ঔষধের কার্যকারিতার উপর বিরূপ ক্রিয়া করতে পারে। এমনকি হে ফিভার এর সাধারন ঔষধেরও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে এবং আপনার হার্টের ঔষধের সংগে বিক্রিয়া করতে পারে। যদি আপনি হে ফিভার বা সর্দির উপসর্গ কমানোর জন্য কোন ঔষধ কিনতে যান তবে ঔষধের লেবেল সতর্কতার সংগে পড়ুন এবং যদি আপনি কোন ব্যাপারে নিশ্চিত হতে না পারেন তবে আপনার ফার্মাসিস্ট বা ডাক্তারের কাছ থেকে যাচাই করে নিন।

ডাক্তার আপনাকে ব্যবস্থা দেন নাই এমন কোন ঔষধ, এমনকি ভেষজ ঔষধ বা ভিটামিন গ্রহন করলেও আপনার ডাক্তরকে জামান। এই ঔষধগুলোর কোন কোনটি প্রেসকৃপশনের ঔষধের মত সুনিয়ন্ত্রিত নয়, এমনকি উৎপাদক ভেদে এসব ঔষধের মাত্রারও তারতম্য হয়ে থাকে, ফলে হয়তো আপনি এত বেশী মাত্রায় এগুলো গ্রহন করছেন যা আপনার জন্য ক্ষতিকারক। এমনকি কিছু ভেষজ ঔষধের সংগে সরাসরি বিরুপ ক্রিয়া করতে পারে যা আপনার জন্য ক্ষতিকর। অন্য কোন ঔষধ গ্রহনের পূর্বে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের সংগে যাচাই করে নিন।

প্রেসকৃপশন ছাড়া ঔষধ

ডিকনজেসট্যান্টস - **Decongestants**

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

কফ, সর্দি এবং হে ফিভার এর উপসর্গগুলো নিরাময়ের জন্য ব্যবহৃত ঔষধে ডিকনজেসট্যান্টস পাওয়া যায়।

এগুলো কি করে?

এসব ঔষধে প্রধানতঃ সিউডোএকেড্রিন নামক ডিকনজেস্ট্যান্টস ব্যবহৃত হয়। এটা বন্ধ হয়ে যাওয়া নাক এবং সাইনাস পরিষ্কার করে এবং সর্দি ও হে ফিভারের উপসর্গ কমায়।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

ডিকনজেস্ট্যান্টস হৃৎস্পন্দন মাত্রা ও ব্লাড প্রেসার বাড়িয়ে দিতে পারে।

আপনার যদি ডায়বেটিস থাকে এবং এইসব ঔষধ তরল আকারে গ্রহন করেন তবে নিশ্চিত হয়ে নেবেন যে এগুলো যেন সুগার-ফ্রি থাকে। যদি ইহা সুগার-ফ্রি না হয় তাবে ইহা আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা এবং ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

এ্যান্টাসিডস্ - **Antacids**

এগুলো কেন ব্যবহার করা হয়?

এ্যান্টাসিডস বদহজমের উপসর্গ যা বুক জ্বালাপোড়া নামে পরিচিত, উহা উপশম করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

এগুলো কি করে?

এই ঔষধগুলোর অনেকটিতেই সোডিয়াম নামক এক প্রকারের লবন থাকে যা পাকস্থলীর এসিডের সংগে বিক্রিয়া করে ইহাকে অকার্যকর করে এবং জ্বালাপোড়ার উপশম ঘটায়।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এগুলো ব্লাডপ্রেসার বাড়াতে পারে।

অন্যান্য তথ্য

কোন এ্যান্টাসিডস গ্রহণের পূর্বে আপনার ডাক্তারকে জানান, কারন ইতিপূর্বে তিনি একই ধরনের ঔষধ আপনার জন্য দিয়ে থাকতে পারেন।

আপনার যদি হাই ব্লাডপ্রেসার বা হার্ট ফেইলার হয়ে থাকে, তবে এ্যান্টাসিডস গ্রহণের পূর্বে আপনার ডাক্তারকে জানান।

এ্যাসপিরিন - **Aspirin**

আপনার যদি হার্টের অসুখ হয়ে থাকে তবে আপনার ডাক্তার আপনাকে এর মাঝেই এ্যাসপিরিন দিয়ে থাকতে পারেন (28 পৃষ্ঠা দেখুন)। আপনার কোন বাড়তি এ্যাসপিরিন গ্রহন বা এমন কোন প্রতিরোধক ঔষধ যাতে এ্যাসপিরিন থাকে, যেমন- মাংসপেশী ও অসিসন্ধি ব্যথার জন্য অথবা সর্দি এবং ফ্লু প্রতিরোধের জন্য ঔষধ, এগুলো গ্রহন করা উচিত নয়। কারন এগুলো এ্যাসপিরিনের কার্যকারিতা হ্রাস করতে পারে। আপনার এ্যাসপিরিন আছে এমন অন্যান্য ঔষধও এড়িয়ে চলতে হবে। যদি আপনি জ্বর বা ব্যথা নিরাময়ের জন্য কোন ঔষধ গ্রহন করতে চান তবে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞেস করুন কোন ধরনের ঔষধ আপনার জন্য উপযোগী। এটা বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ন যদি আপনার ডাক্তার আপনাকে ওয়ারফ্যারিন দিয়ে থাকেন।

ভেষজ প্রতিরোধক, ভিটামিন এবং অন্যান্য সাপ্লিমেন্ট সমূহ

অনেক বছর ধরে ভেষজ প্রতিরোধকের ব্যবহার চলে আসছে, কিন্তু প্রেসকৃপশনের ঔষধের মত এগুলো কঠোর পরীক্ষা নিরীক্ষা বা গবেষণার মাধ্যেমে আসছে না। এগুলো প্রায়শঃই বিদেশে তৈরী হয় এবং এগুলোর মধ্যে কি আছে তাও সঠিক ভাবে জানা যায় না। যদি আপনি কোন ভেষজ প্রতিরোধক বা ভিটামিন গ্রহন করে থাকেন বা গ্রহন করতে ইচ্ছা করেন তবে সব সময়ই আপনার ডাক্তারকে জানাবেন। নীচে এসব ঔষধের কিছু সাধারন উদাহরণ দেওয়া হলো।

সেইন্ট জোনস্ ওয়োর্ট - **St John's Wort**

এটা কি?

এটা একটা ভেষজ উৎপাদন। কোন কোন ফার্মেসীতে ইহা পাওয়া যায় এবং সাধারনতঃ স্বাস্থ্য সম্মত খাবারের দোকান (হেলথ ফুড শপ) এবং স্যুপার মার্কেট গুলোতে পাওয়া যায়।

এটা কেন ব্যবহার করা হয়?

সামান্য মানসিক অবসাদগ্রস্ত লোকদের কাছ থেকে জানা যায় এগুলো তাদের উপসর্গের জন্য উপকারী।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এটা আপনার ব্লাড প্রেসার বাড়িয়ে দিতে পারে।

অন্যান্য তথ্য

আপনার যদি করোনারী হার্টের অসুখ থাকে বা আপনার যদি হাই ব্লাড প্রেসারের চিকিৎসা চলতে থাকে তবে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কখনো সেইন্ট জোনস্ ওয়োর্ট গ্রহণ করবেন না।

জিংকগো - **Ginkgo**

এটা কি?

এটা একটা ভেষজ উৎপাদন। এটা সাধারনতঃ স্বাস্থ্য সম্মত খাবারের দোকানে (হেলথ ফুড শপ) পাওয়া যায় এবং কখনো কখনো ফার্মেসীতেও পাওয়া যায়।

এটা কেন ব্যবহার করা হয়?

দাবী করা হয় জিংকগো মস্তিষ্কে রক্তসরবরাহ বাড়ায় এবং স্মৃতিশক্তি বাড়ায়।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

রক্ত জমাট বাঁধার সময়কে ইহা দীর্ঘয়িত করতে পারে।

অন্যান্য তথ্য

আপনি ওয়ারফ্যারিন গ্রহন করলে জিংকগো গ্রহন করবেন না। আপনি যদি এ্যাসপিরিন গ্রহন করেন তবে আপনার ডাক্তারের সংগে পরামর্শ করে জিংকগো গ্রহন করবেন।

ওমেগা-3 সাপ্লিমেন্ট - **Omega-3 supplements**

এটা কি?

ওমেগা-3 হলো স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী একটি ফ্যাটি এ্যাসিড। ওমেগা-3 এর উৎকৃষ্ট উৎস হলো হেরিং, ম্যাকরোল, পিলচার্ড এবং সার্ডিন-এধরনের তৈলাক্ত মাছ। ওমেগা-3 খাদ্য সম্পূরক হিসাবে অধিকাংশ স্বাস্থসম্মত খাবারের দোকান (হেলথ ফুড শপ), স্যুপার মার্কেট ও ফার্মেসীতে বিক্রি করা হয়।

এটা কেন ব্যবহার করা হয়?

রক্তের আঁঠালো ভাব করিয়ে ওমেগা-3 হার্টের অসুখ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। আপনার হার্ট এ্যাটাক হলে ডাক্তার হার্ট এ্যাটাকের পরবর্তী কয়েক সপ্তাহের জন্য আপনাকে ওমেগা-3 ট্যাবলেট গ্রহন করতে দিতে পারেন। তবে এটা সমর্থনযোগ্য নয় যে ডাক্তারের প্রেসক্রিপশনছাড়া আপনি হার্ট এ্যাটাকের পর এই সম্পূরক গ্রহন করবেন।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

ওমেগা-3 সাপ্লিমেন্ট গ্রহন করলে আপনার রক্ত জমাট বাঁধতে দীর্ঘ সময় নিতে পারে।

এই সাপ্লিমেন্টগুলোতে সামুদ্রিক বিষ থাকতে পারে, করন এগুলো সরাসরি মাছ থেকে আহরন করা হয়। অতিরিক্ত ওমেগা-3 গ্রহন ক্ষতিকর হতে পারে।

অন্যান্য তথ্য

আপনি যদি ওয়ারফ্যারিন গ্রহন করেন তবে আপনার ডাক্তারের সংগে কথা না বলে ওমেগা-3 গ্রহণ করবেন না। ওমেগা-3 সম্পূরক সপ্তাহে একবার তৈলাক্ত মাছ গ্রহনের উপকারের বিকল্প নয়।

মাছ ছাড়া ওমেগা-3 এর অন্যান্য উৎস হচ্ছে ফ্ল্যাক্সীড অয়েল, রেইপসীড অয়েল, ফ্ল্যাক্সীড, রেইপসীড এবং ওয়ালনাট। অবশ্য এটা নিশ্চত নয় যে এসব উৎস থেকে প্রাপ্ত ওমেগা-3 তৈলাক্ত মাছের সমান উপকারি কিনা।

supplements

অধিকতর তথ্যের জন্য

বৃটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন ওয়েবসাইট

bhf.org.uk

করোনারি হার্টের অসুখ, বি এইচ. এফ এবং এর সেবা সম্পর্কে সাম্প্রতিক তথ্যের জন্য ।

হার্ট হেলপ লাইন

0300 330 3311

হার্টের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় জনগণ এবং স্বাস্থ্য পেশাজীবিদের তথ্য সরবরাহের সার্ভিস । এই সেবা কেবল ইংরেজী ভাষায় দেওয়া হয় ।

পুস্তিকা সমূহ

নিম্নের পুস্তিকাগুলো বাংলা, গুজরাতি, হিন্দি, পান্জাবী ও উর্দুতে পাওয়া যায় ।

- ব্লাড প্রেসার - এ্যান্ড হাও টু কনট্রোল ইট
- কোলস্টেরোল - এ্যান্ড হোয়াট ক্যান ইউ ডু এবাউট ইট
- ডায়বেটিস - হাও ইট এ্যাফক্টস ইয়োর হার্ট
- হার্ট ফেইলিওর
- লিভিং উইথ এ্যানজাইনা এ্যান্ড হার্ট ডিজিজ
- লুকিং আফটার ইয়োর হার্ট
- টেকিং মেডিসিন ফর ইয়োর হার্ট

নিম্নোক্ত পুস্তিকাগুলো কেবল ইংরেজী ভাষায় পাওয়া যায়।

- ইটিং ফর ইয়োর হার্ট
- হেলথি মিলস, হেলথি হার্ট
- ফিজিক্যাল এ্যাকটিভিটি এ্যান্ড ইয়োর হার্ট
- স্মোকিং এ্যান্ড ইয়োর হার্ট
- সো ইউ ওয়ান্ট টু লুজ ওয়েট ..... ফর গুড

ডিভিডি

ডিভিডিগুলো উর্দু, হিন্দি, গুজরাতি, পাঞ্জাবী ও বাংলা ভাষায় পাওয়া যায়। এগুলো বিন্যামূল্যে দেওয়া হয় কিন্তু প্রতি ডিভিডির জন্য 5 পাউন্ড দান সাদরে গ্রহণ করা হবে ।

- লিভিং টু প্রিভেন্ট হার্ড ডিজিজ
- গেট ফিট, কিপ ফিট - প্রিভেন্ট হার্ট ডিজিজ
- কার্ডিয়াক সার্জারী
- কার্ডিয়াক রিহেবিলিটেশন
- এ্যাফেয়ার্স অফ দি হার্ট

ম্যাগাজিন

হার্ট এ্যান্ড সউল সাউথ এশিয়ানদের জন্য একটি ম্যাগাজিন । এই ম্যাগাজিনে রয়েছে স্বাস্থ্য সম্মত জীবন যাপন সম্পর্কে নানা তথ্যাবলী, নিজেদের স্বাস্থ্য নিয়ে সেলিব্রিটিদের আলোচনা, মজাদার খাবার রান্না করার প্রণালী এবং সত্য কাহিনী । বিনামূল্যে এই ম্যাগাজিনের কপি পেতে হলে **0870 600 6566** টেলিফোন করে যোগাযোগ করুন । এটা কেবলমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যায় ।

'হার্ট ম্যাটারস' যাদের হার্টের সমস্যা আছে, সমস্যা হওয়ার আশংকা আছে বা যারা হার্টের সমস্যাগ্রস্ত লোকের দেখাশোনা করেন এমন যে কোন ব্যক্তির জন্য একটি বিনা মূল্যের পরিষেবা । সদস্যরা ব্যক্তিগত ভাবে তথ্য পাবেন এবং ফোন বা ই-মেইলের মাধ্যমে কার্ডিয়্যাক নার্স বা হার্ট হেলথ এ্যাডভাইজারের কাছে থেকে বিশেষজ্ঞের সহায়তা পাবেন । এছাড়া তারা নিয়মিত হার্ট হেলথ ম্যাগাজিন পাবেন যাতে অতি সাম্প্রতিক চিকিৎসা গবেষণা এবং হার্টের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য থাকে । হার্ট ম্যাটারস এ যোগ দিতে হলে আমাদের ওয়েবসাইট **bhf.org.uk/heartmatters** এ রেজিস্ট্রেশন করুন অথবা **0300 330 3300** (একটি স্থানীয় রেইটের নম্বর) এ কল করুন । এই পরিষেবা কেবল মাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যাবে ।

কিভাবে অর্ডার করবেন

বৃটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন নানা রকম শিক্ষা সামগ্রী প্রকাশ করে থাকে । এগুলি সম্পর্কে জানতে বা হার্ট হেলথ ক্যাটালগ পেতে বা বিভিন্ন প্রকাশনা অর্ডার করতে বি এইচ এফ এর অর্ডার লাইন **0870 600 6566** নম্বরে টেলিফোন করুন । এছাড়া আপনি এজন্য ওয়েবসাইট **bhf.org.uk/publications** যেতে পারেন অথবা **orderline@bhf.org.uk** ঠিকানায় মেইল করতে পারেন । আপনি আমাদের ওয়েবসাইট **bhf.org.uk/publications** থেকে বিভিন্ন প্রকাশনা ডাউনলোড করতে পারেন ।

আমাদের প্রকাশিত সকল কিছুই বিনামূল্যে বিতরণ করা হয় তবে যে কোন দান সাদরে গ্রহন করা হবে ।

নির্ঘন্ট

আলফা ব্লকার্স 14
এ সি ই ইনহিবিটরস 21
এ্যামিওড্যারোন 23
এ্যানজাইনা 4, 12
এ্যানজিওটেনসিন টু এ্যান্টাগোনিস্টস 22
এ্যান্টি এ্যারিদমিক ঔষধ 23
এ্যান্টি কোয়াগল্যান্টস 26
এ্যান্টি প্লাটিলেট ঔষধ 28
এ্যারিদামিয়াস 15
এ্যাসপিরিন 28, 44
ওয়ারফ্যারিন 26
ওয়াটার ট্যাবলেটস 34
ক্যালসিয়াম এ্যান্টাগোনিস্টস 31
ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স 31
কোলেস্টেরোল মাত্রা কমানের ঔষধ 32
কোপিডাগ্রেল 28
ক্লট বাস্টারস 39
করোনারী হার্ট ডিজিজ 4, 16
গ্লিসারাইল ট্রাইনাইট্রেইটস 36
জি টি এন 36
ডাইজোক্সিন 24
ডাইয়্যুরেটিক্স 34
ডোজ 18
পটাসিয়াম চ্যানেল ব্লকার্স 38
পটাসিয়াম স্পেয়ারিং ডাইয়্যুরেটিক্স 34
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া 20, 39
প্রেসকৃশন বিহীন ঔষধ 42
বিটা ব্লকার্স 30
ব্লাড প্রেসার 14
ভালভের অসুখ 16
ভেষজ প্রতিরোধক 44
থিয়াযাইড 34
থ্রমবোলাইটক ঔষধ 39
নাইট্রেইটস 36
নাইট্রো গ্লিসারিন 36
লিপিড লোয়ারিং ড্রাগস 32
লুপ ডাইয়্যুরেটিক্স 34
হার্ট এ্যাটাক 4, 13
হার্ট ফেইলার 14
হৃৎস্পন্দনের অস্বাভাবিক ছন্দ 15
হার্টের ভালভের অসুখ 16
হেপারিন 26
হাই ব্লাড প্রেসার 14
হাইপারটেনসন 14
স্ট্যাটিন 32
সাপ্লিমেন্ট 42

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই পুস্তিকার উপর কাজ করার জন্য বৃটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন ডাঃ মেহেন্দ্র প্যাটেলের নিকট কৃতজ্ঞতা স্বীকার করছে।

আপনার অভিমত জানান

আপনার জন্য সর্বোত্তম তথ্য তৈরীর ব্যাপারে আপনার মন্তব্য দিয়ে সাহায্য করলে আমরা সাদরে গ্রহণ করবো। আপনি যা ভাবেন তা আমাদের জানাবেন না কেন? আমাদের ওয়েব সাইটের **bhf.org.uk/contact** এর মাধ্যমে আমাদের সংগে যোগাযোগ করুন অথবা লিফলেটের পিছনের কভারে দেওয়া ঠিকানায় আমাদের কাছে লিখুন।

বৃটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন হার্ট সংক্রান্ত একটি জাতীয় দাতব্য প্রতিষ্ঠান, যা গবেষণা, রোগীর সেবা এবং তথ্য সরবরাহ দ্বারা জীবন বাঁচায় । আমাদের গুরুত্বপূর্ণ কাজ চালিয়ে যাবার জন্য আমরা দানের উপর নির্ভর করি। যদি আপনি বৃটিশ হার্ড ফাউন্ডশনে কিছু দান করতে চান তবে আমাদের ক্রেডিট কার্ড হট লাইন **0300 330 3322** নম্বরে কল করুন অথবা আমাদের ওয়েবসাইট **bhf.org.uk/donate** এর মাধ্যমে যোগাযোগ করুন অথবা আমাদের ঠিকানায় প্রেরণ করুন ।

এই পুস্তিকা ইংরেজি, গুজরাতি, হিন্দি, পাঞ্জাবী ও উর্দুতে পাওয়া যায় । যেসব আত্নীয় স্বজন, সেবাদানকারী বা স্বাস্থ্য-পেশাজীবি এ সব ভাষা পড়তে পারেন না তাদের জন্য পুস্তিকাটি বাংলা ভাষায় প্রকাশিত হয়েছে ।

অর্ডার করার জন্য বৃটিশ হার্ড ফাউন্ডশনের অর্ডার লাইন **0870 600 6566** নম্বরে যোগাযোগ করুন।

HEART HELPLINE

For information and support on anything heart-related

0300 330 3311
local rate number

bhf.org.uk

Phone lines open 9am to 6pm Monday to Friday

This service is available in English only.

British Heart Foundation

British Heart Foundation
Greater London House
180 Hampstead Road
London NW1 7AW
Phone: 020 7554 0000
Fax: 020 7554 0100
Website: bhf.org.uk

G224b/1110

© British Heart Foundation 2010, a registered charity in England and Wales (225971) and Scotland (SC039426)