

যেকোনো রোগ-ব্যধির অকস্মিক থেকে বাঁচার উপায় অবিস্কৃত হ'ল, অতীতকালের পথ এ পদ্ধতিতে জানা গিয়েছে। নিম্নলিখিত অংশ ও অন্যান্য অংশের মতো। অর্থাৎ রোগটি যদি হয় মারাত্মক, এই রোগের অকস্মিক হওয়ার মতোই যদি হয় মৃত্যু, তাহলে তখন রোগের নিদান জানা অতীতকালের উপায় সম্পর্কে অবহিত হওয়া অকস্মিক বৈশিষ্ট্য। এমনি এক আশাব্যঞ্জক ও অনন্দদায়ক খবর বেরিয়েছে বিভিন্ন পত্র-পত্রিকায়। অর্থাৎ এই খবরটি হলো: 'হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু নয়'। উল্লিখিত শিরোনাম প্রকাশিত এই খবর কী? হয়েছে: 'হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার মানেই মৃত্যু নয়' এবং আক্রান্ত অনেক ব্যক্তিই মৃত্যু হওয়ার মধ্যে স্বাভাবিক জীবন-যাত্রা শুরু করতে পারেন, এমন কি কিছুটা দীর্ঘ-বয়সও কবতে পারেন। অলোচ্য খবরের অংশ-বিশেষ এখন উল্লেখ হলো। এবং এতেই খবরের আশাব্যঞ্জক দিকটি প্রতিফলিত।

'হৃদরোগে মানেই মৃত্যু নয়'—এর চেয়ে আশাব্যঞ্জক ও অনন্দদায়ক খবর আর কি হতে পারে? ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েশন নর ব্রড স্ট্রিট এই খবরটি পত্রিকায় প্রকাশ করেছেন বার্লিং-সংস্থা রয়টার, এবং 'হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু নয়'—এই অভিমতও একজন বিশিষ্ট চিকিৎসক বিদ্যে। 'পারিবারিক চিকিৎসক' সিরিজে ডঃ নিচল্ড পোর্টেল পণীত এসোসিয়েশনের এক পুস্তিকায় উপরে লিখিত অভিমত প্রকাশ করা হয়েছে। ডঃ পোর্টেল আরও বলেছেন, 'বহু জ্যেষ্ঠ হৃদরোগে আক্রান্ত লোকের মৃত্যু করেন যে, এটা তাদের জন্য মৃত্যুদণ্ডের সমান। অতএব তা নয়।' তিনি শব্দ অভিমত প্রকাশ করেই দৃষ্টিভঙ্গি করেননি, হৃদরোগ পরিহার এবং এর আক্রমণ থেকে অতীতকালের উপায়ও ব্যাখ্যা করেছেন। ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েশনের অলোচ্য পুস্তিকায় ব্রিটিশ নাগরিকদের হৃদরোগ পরিহারের উপায় এবং সবচেয়ে কঠিন ঘটে গেলে তার সমাধানের পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

ডঃ পোর্টেল একজন বিশিষ্ট চিকিৎসক-বিশেষ। তার উপরোক্ত অভিমতের পিছনে নিম্নলিখিত দীর্ঘদিনের গবেষণা ও অভিজ্ঞতা রয়েছে। একজন চিকিৎসক-বিশেষ হিসাবে তিনি যে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন, তার ভিত্তিতেই নিম্নলিখিত উক্ত রূপ করছেন এই অভিমত যে, 'হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু নয়'। আর এই অভিমতের মতোই উপলব্ধি করেই ব্রিটিশ মেডিক্যাল এসোসিয়েশন তা প্রকাশ করেছেন, একথা নিঃসংশয়ই বলা চলে। বস্তুত, উক্ত দিক থেকেই অলোচ্য অভিমত গুরুত্বপূর্ণ। আর তা যে আশাব্যঞ্জক সম্পর্কে বা বললেও চলে। 'হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু নয়'—এমন খবর জানা কবলেই অনেকটা কল্পনাময় হয়ে গেছে। অতীতকালের মতো, অনুরূপ ধারণা রয়েছে অধিকাংশ মানুষের মনে। এর কারণ, হৃদরোগে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা যেমন ক্রমান্বয়ে বাড়ছে, তেমনি এই রোগের মৃত্যুবরণের হারও বৃদ্ধি পেতেছে ক্রমশঃ। অনেকের মৃত্যু-বরণ করছে রোগের অকস্মিকের মধ্যে-সময়ে। এমন কি কখনো কখনো চিকিৎসার নানান ব্যবস্থা করলেও হঠাৎ অনেকেই জীবনে নেমে আসেন না। এসব কারণেই এমন ধারণা ক্রমশঃ নিম্নলিখিত যে, 'হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু'।

উপরোক্ত ধারণা যে শব্দ, অতীতকালের থেকে উদ্ভূত, দীর্ঘদিনের দেশের লোকের মনেই বসবাস করছে। তাই নয়, এমনকি দেশের লোকের মনেও রয়েছে অনুরূপ ধারণা। অতএব এ

হৃদরোগ মানেই মৃত্যু নয়

কারণেই ব্রিটিশ নাগরিকদের জন্যে বিশেষভাবে রচিত পুস্তিকায় ডঃ পোর্টেলকে বলতে হয়েছে যে, 'হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু নয়'। জরীপ নিলে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু মানেই মৃত্যু, প্রাচ্য-পশ্চিমা-নির্বিশেষে সব দেশের মানুষের মনেই কম-বেশি এর বিপরীত ধারণাটি বর্তমান। যদিও হৃদরোগের প্রকোপ সব দেশে সমান নয়, এবং এই রোগে আক্রান্ত রোগীর মৃত্যুর হারেও ইতর-কিম্বদন্তে আছে। উন্নত এবং সমৃদ্ধ দেশেই হৃদরোগের প্রকোপ বেশি, এবং পশ্চিমের বিভিন্ন দেশেই এই রোগের প্রকোপের প্রবণতা। এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার বহুবিধ কারণই রয়েছে, এবং জীবনযাত্রার মান, ধর্ম, জীবনের মন ও পরিমার্জন, খাদ্যভিত্তিক, অভ্যাস ইত্যাদি বহুবিধ কারণেই এই রোগের বিভিন্ন কারণ সম্পর্কিত। ডঃ পোর্টেলও বলেছেন: হৃদরোগ পরিহার করতে হলে ধর্মপান বন্ধ করুন, এমনকি দীর্ঘ খেয়াল রাখুন, রক্তমারি খাবার খাবেন, চিনি বা শর্করাযুক্ত দ্রব্য বেশি খাবেন না, নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

উপরোক্ত ব্যাপারগুলি যে হৃদরোগের সাথে জড়িত তা সত্যকথাই হবে নৈয়া ময়। চিকিৎসক-বিদগণই হৃদরোগ পরিহার করার জন্যে সঙ্গত-ভাবেই এসব পরামর্শ দিয়ে থাকেন। কিন্তু, দুর্যের বিষয় রোগের কারণ মনে রাখা সত্ত্বেও অধিকাংশ লোকই সময় জাকতে সতর্ক হন না, নিয়ম মেনে চলেন না, এবং পরিমার্জনে নিজের সর্বনাশই তাকে করেন। ধর্মপান বা ব্যায়াম ইত্যাদি কল্প দেয় না কাল্পনিক মতো দুর্য-কল্পে ব্যাসিহত অন্যান্য বহু বৈশিষ্ট্য আক্রান্ত হওয়ার কারণ ঘটায়। কিন্তু, আরও ধর্মপানের প্রতি মানুষের সতর্কতা বাড়লে বৈ-কম হবে না এবং ধর্মপানসম্পর্কিত সংখ্যাও বৃদ্ধি পাবে চলেছে। উন্নত ও সমৃদ্ধ দেশে—বিশেষ করে পশ্চিম-জের দেশসমূহেই উল্লেখ্যমূলক-ভাবে এদের সংখ্যা বেশি, এবং হয়তো এ-কারণেই হৃদরোগে আক্রান্তের সংখ্যাও বেশি। জরীপ নিলে সত্যে দেখা যাবে, হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার অন্যান্য যে-সব কারণ রয়েছে, সেগুলিরও পাশাপাশি প্রাচ্য ও পশ্চিমের উন্নত এবং সমৃদ্ধ দেশেই। জীবনিক জীবন-যাত্রা মৃত্যুগতি, জীলিত, হতাশা, কলঙ্কিত, বিষম ইত্যাদি বহুবিধই হৃদরোগের প্রকোপ বাড়িয়ে তুলছে।

অতএবে মনে উদ্ভূতবশীল দরিদ্র দেশেও বলতে গেলে এসব কারণই অনেকেই হৃদরোগের জন্যে দিচ্ছে। পশ্চিম-জের দেশে অল্প-অল্পই হৃদরোগে আক্রান্তের সংখ্যা বেশি এবং এই রোগে মৃত্যু-যরণ করছে তরুণ বৈশিষ্ট্য ভগ্নী ধর্ম-বল্লভের বৈশিষ্ট্য। হৃদরোগের কারণ এবং এই রোগ পরিহারের উপায় অনেকেরই জানা, আর

চিকিৎসকরাও তা বলতে থাকেন; কিন্তু, তা সত্ত্বেও সতর্কতা অবলম্বন এবং বিভিন্ন নিয়ম-কানুন মেনে না চলার দরুন অনেক জীবনেই দুর্যজনক পরিণতি ঘটে। আমাদের দেশে আধুনিক চিকিৎসার সুযোগ-সুবিধা বৃদ্ধি সীমিত, এবং প্রধানত, শহর-বন্দরেই সীমিত। হৃদরোগের মতো গুরুত্বপূর্ণ ও জটিল রোগের চিকিৎসা-ব্যবস্থা তে, আরও সীমিত। এসব কারণেই, গুরুত্বপূর্ণ তে, দুর্যের কথা, শহর-বন্দরেও সব সময় এই রোগের মৃত্যু এবং চিকিৎসক ব্যবস্থা করা হয় না, চিকিৎসক ডাক্তার-ডাক্তার কেবল হাসপাতালে স্থানান্তরের আগেই অনেক হৃদরোগীর জীবন-বিসর্জন ঘটে। হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া সত্ত্বেও চিকিৎসার অভাবে অনেকেরই রোগ সচিবিত্তে নির্ণীত হয় না, রোগ অনেকটাই চাপা থাকে, এবং হয়তো এক সময়ে অকস্মিকভাবে মারাত্মক রূপ নিয়ে দেখা দেয়, এবং তখন এই রোগের অন্যতম শিকারে পরিণত হতে হয়।

কথায় বলে: প্রিভেনশন ইট। ব্যাটার দান কিউর। অর্থাৎ আরোগ্যের চেয়ে প্রতিরোধ শ্রেয়। সুতরাং হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া মানেই মৃত্যু নয়—একথা সঙ্গত হলেও, এই রোগ আনো হতে না হয় সে-ব্যবস্থা নেয়াই বৈশিষ্ট্যমূলক কাজ। ডঃ পোর্টেল এই রোগ পরিহারের জন্যে যেসব নিয়ম পালনের পরামর্শ দিয়েছেন, এবং তা মানা চিকিৎসকরাও যেসব পরামর্শ দিয়ে থাকেন, সেগুলি পালন করাই শ্রেয়। জীবন-মৃত্যুর ওপর মন-যের কোন হাত নেই, এবং অর্থাৎ ফারিয়ে গেলে হয়তো নিঃশব্দে বঁচানোও হয় না; তবুও সতর্কতা অবলম্বন করলে স্বাস্থ্য-সংক্রমিত মেনে চলল, প্রতিরোধ ও চিকিৎসার ব্যবস্থা নিলে অনেক রোগব্যাধির হাত থেকেই রেহাই পাওয়া যায়। ননা করলেই হৃদরোগ হয়, এবং যেকোনো সময়েই এই রোগের অকস্মিক মারাত্মক হতে পারে, সুতরাং প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা-পদ্ধতি সম্পর্কেও সবার যত্নসম্পন্ন অবহিত থাকা দরকার। ডঃ পোর্টেল এ-ব্যাপারে যে পরামর্শ দিয়েছেন—বিধি-বিধান বর্তীতি রাখুন, তা সবার জন্যেই উপকারী হতে পারে।

ডঃ পোর্টেলের পরামর্শ হলো: হৃদরোগ থেকে বাঁচতে এমন কোন লোক যদি অজ্ঞান হ'ল, পড়েন তা হলে বুকে বাঁদিকের দু'খের বোটব নিচে পাজরের ওপর সাজিয়ে ঘর্ষি মারবেন এত জেরে যেন সঙ্কট অবস্থায় থাকলে লোকটা হৃদরোগে কাতরে উঠতে। যদি এমন চর-পট ঘর্ষির পর রোগী বিবর্ণ অবস্থায় কাটিয়ে না ওঠে বা তার হৃদয ফিরে না আসে তাব তৎক্ষণাৎ তাকে বঁচাইক কার্ডিয়াক মাসেজ দিতে হবে। এই মাসেজ প্রতি সেকেন্ডে একবার করে হাত দিই হৃদপিণ্ডের ওপর বকের পাজর আর মেরুদণ্ডে চাপ প্রয়োগ করতে হয়। এক হাতের ওপর অন্য হাত রেখে পাজরের নীচের ভাগে এই চাপ দিতে হয়। এই হলো ডঃ পোর্টেলের পরামর্শ। উপরোক্ত ব্যবস্থা যথাসময়ে এবং যত্নসম্পন্নভাবে নিতে পাইলে হয়তো সুফলও মিলিত পাবে। তবে, এই ব্যবস্থাও নিতে হবে সতর্কতার সাথে। কথায় বলে: সতর্কতার মার নেই। সুতরাং, রোগ-ব্যধির চিকিৎসা সতর্কতার সাথে অবলম্বন করা বৈশিষ্ট্যমূলক বস্তু। তবে সবচেয়ে বৈশিষ্ট্যমূলক বস্তু হ'ল হৃদরোগ এবং সতর্কতার বৈ বলতে গেলে কেমন রোগই হতে না-হতে পারে সেজন্যে পর্বতই সতর্কতা অবলম্বন, প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গৃহণ। অর্থাৎ এক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, এবং স্বাস্থ্যসংক্রমিত মেনে চলুন সর্বোত্তম।

—সমীক্ষক