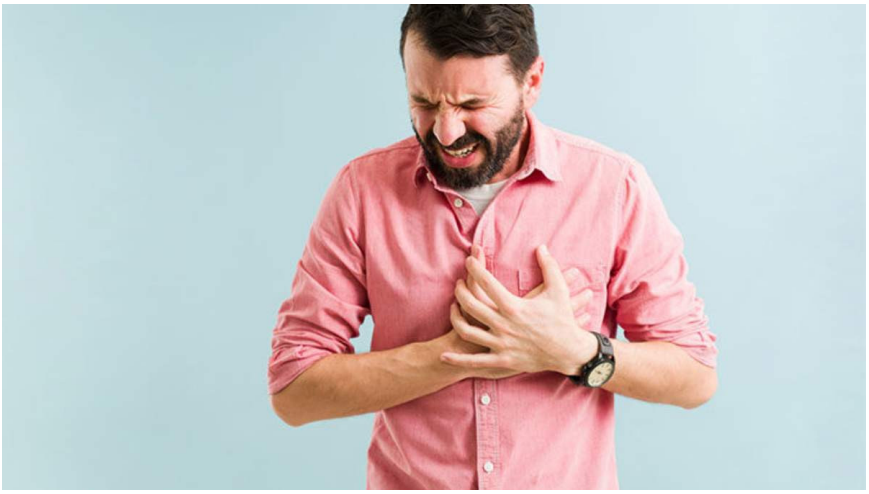
তরুণদের মধ্যে হৃদরোগের ঝুঁকি: অল্প বয়সেই হার্ট অ্যাটাক কেন বাড়ছে?



সংগৃহীত ছবি

একসময় হৃদরোগকে বলা হতো বয়সী মানুষের রোগ। কিন্তু সাম্প্রতিক সময়ে ২৫ থেকে ৪০ বছর বয়সী তরুণদের মাঝেও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি দ্রুত বাড়ছে। চিকিৎসকরা বলছেন, অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, ধূমপান, ফাস্ট ফুডের প্রতি ঝোঁক ও শরীরচর্চার অভাব এর অন্যতম কারণ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যানুসারে, দক্ষিণ এশিয়ার দেশগুলোতে ৪০ বছরের নিচে হৃদরোগের হার দ্রুত বাড়ছে এবং বাংলাদেশও এর বাইরে নয়।

তরুণদের মধ্যে হৃদরোগ বাড়ার পেছনে বেশ কয়েকটি কারণ রয়েছে। অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে তেল-চর্বিযুক্ত খাবার ও সফট ড্রিংকস অতিরিক্ত গ্রহণ করা হচ্ছে। ধূমপান, ই-সিগারেট ও অন্যান্য নেশাজাত দ্রব্য রক্তনালীকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে। একইসাথে কর্মজীবন ও পড়াশোনার প্রতিযোগিতামূলক চাপ তরুণদের মানসিকভাবে চাপে রাখছে। এর পাশাপাশি নিয়মিত শরীরচর্চার অভাব, স্থূলতা, ডায়াবেটিস, ঘুমের অনিয়ম এবং বংশগত প্রভাব তরুণদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়াচ্ছে।

চিকিৎসকরা বলছেন, কয়েকটি প্রাথমিক সতর্ক সংকেত বুঝলেই দ্রুত পদক্ষেপ নিতে হবে। যেমন—বুকের মাঝখানে ব্যথা বা চাপ, হঠাৎ শ্বাসকষ্ট, কাঁধ বা হাত ও চোয়ালে ব্যথা ছড়িয়ে পড়া, অস্বাভাবিক ক্লান্তি কিংবা অতিরিক্ত ঘাম। এসব উপসর্গ দেখা দিলে দেরি না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

তবে কিছু জীবনধারার পরিবর্তনের মাধ্যমে এই ঝুঁকি অনেকটাই কমানো সম্ভব। সুষম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা, প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটা বা ব্যায়াম করা, ধূমপান ও অ্যালকোহল থেকে দূরে থাকা এবং নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা অত্যন্ত জরুরি। পর্যাপ্ত ঘুম, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ ও পরিবারের রোগ ইতিহাস জানা থাকলে বিশেষ সতর্ক থাকা দরকার।

অল্প বয়সে হৃদরোগ এখন এক নীরব হুমকি হয়ে দাঁড়িয়েছে। তরুণ প্রজন্ম যদি এখন থেকেই সচেতন হয় এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস মেনে চলে, তবে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেকাংশেই কমানো সম্ভব। হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখতে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনই হতে পারে সবচেয়ে বড় সুরক্ষা।