

সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা খুব ভাল ব্যায়াম

ডাঃ সুশান মুখোপাধ্যায়

বি এম বিডলা হার্ট রিসার্চ সেন্টারের ডিরেক্টর, কার্ডিও থোরাসিক সার্জারি, ডাঃ সুশান মুখোপাধ্যায় তাঁর ব্যস্ততা থেকে কিছুটা সময় আমাদের পত্রিকার জন্য দিয়েছিলেন। তাঁর সঙ্গে করোনারি ডিজিজ বিষয়ক আলোচনায় উঠে এল নানা প্রসঙ্গ। তাঁর সুচিন্তিত ভাবনা থেকে জানা গেল, এই রোগের সুরক্ষামূলক ব্যবস্থা হিসেবে কী কী পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে।

✓ সচেতনতার মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ার পরেও দেশে করোনারি ডিজিজ বাড়ছে কেন?

ডাঃ মুখোপাধ্যায়: আমাদের দেশের মানুষের শরীরের বংশগত উপাদান পাশ্চাত্যের মানুষের শরীরের বংশগত উপাদান থেকে অনেকটা আলাদা। যেমন, আমাদের দেশে ডায়াবেটিস ও প্রদাহজনিত সমস্যা (সংক্রমণ, অ্যালার্জি ইত্যাদি) অনেক বেশি। সে-সব কারণে আমাদের করোনারি অসুখের ধাত কিছুটা অন্যরকম। এই পার্থক্যটাকে আমাদের মাথায় রাখতে হবে।

✓ শুধুই কি বংশগত উপাদান দায়ী?

ডাঃ মুখোপাধ্যায়: আমাদের জীবনযাত্রার ধরনও অনেকটা আলাদা। পাশ্চাত্যের মতো গতিশীল নয়। তাই আজকের বদলে যাওয়া জীবনধারায় আমরা যখন চাপের মুখে পড়ি, তখন খুব কম বয়সেই এই রোগের প্রকোপ বাড়ে। যেমন, তিরিশ থেকে চল্লিশ বছরের কোঠায় আজকাল প্রচুর মানুষের হঠাৎ করে হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে। অনুসন্ধান করে দেখা যাচ্ছে, এদের অধিকাংশের মধ্যে করোনারি ধমনীর সেরকম উল্লেখযোগ্য কোনও রোগ ছিল না অথচ হঠাৎ করে হার্ট অ্যাটাকের আক্রমণ হয়ে গেল। হয়ত একটা ছোট প্লাক পরবর্তীকালে ব্যাপক আকার নিয়ে নিয়েছে। তা ছাড়া ধূমপান বা অতিরিক্ত মদ্যাসক্তি এই অসুখের ঝুঁকিকে মারাত্মক জায়গায় নিয়ে যেতে পারে। সেই সব কারণে, আমাদের দেশে সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

✓ সুরক্ষামূলক পদক্ষেপ নিতে গিয়ে ঠিক কি করতে হবে?

ডাঃ মুখোপাধ্যায়: করোনারি ডিজিজ থেকে সুরক্ষা পেতে একেবারে শিশুকাল থেকেই সচেতনতা তৈরি করতে হবে। দেখতে হবে, এই রোগের পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে

কিনা। এই রকম ক্ষেত্রে ছোটবেলা থেকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্যকর জীবনধারণকে আদর্শ বলে মেনে নিতে হবে। সুখাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি বাধ্যতামূলকভাবে এক্সসাইজ করতে হবে। প্রত্যেক দিন সকালে বা বিকেলে খালি পেটে নিয়ম করে কিছু এক্সসাইজ করুন। তাতে খানিকটা ক্যালরি পুড়ে যাবে। জোরে হাঁটা, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা খুব ভাল এক্সসাইজ। তা ছাড়া খাদ্যাভ্যাসকে ওষুধের মতো বিবেচনা করুন। খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে সময় ও পরিমাণও খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। রাতে বেশি দেরি করে খাওয়া ঠিক নয়। প্রাতরাশ বা দুপুরের খাবার একটু বেশি হলেও রাতের খাবার হবে হালকা। খেতে ভাল লাগছে বলে যেমন ইচ্ছে খেয়ে নিলাম, এমন করলে চলবে না। ফাস্ট ফুড, খুব বেশি তেলে ভাজা খাবার, পরিষ্কৃত কার্বোহাইড্রেট (যেমন, ময়দা) ইত্যাদিকে এড়িয়ে চলতেই হবে। খাদ্যের দিকে নজর রেখে এইভাবে এগোতে পারলে শরীরে বাড়তি মেদ জমবে না। ধূমপান বর্জন করুন। অতিরিক্ত মদ্যপানও অবশ্যই এড়িয়ে চলুন। এ ছাড়াও যতটা সম্ভব চাপযুক্ত জীবন কাটানো সম্ভব, তাই করতে হবে। আমার মনে হয়, অভিভাবক, বিদ্যালয়, শিক্ষাব্যবস্থা, গণমাধ্যম সবারই এই ব্যাপারে কিছু কিছু ভূমিকা রয়েছে। সবাই মিলে

শরীরে বাড়তি মেদ জমবে না



রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে

সচেতনতা সৃষ্টি করলে মানুষ সুরক্ষার বিষয়ে আরও সচেতন হতে পারবে।

✓ সম্প্রতি আপনাদের কেন্দ্রে কী ধরনের উল্লেখযোগ্য কাজ হয়েছে?

ডাঃ মুখোপাধ্যায়: আমাদের কেন্দ্রে প্রায়ই যে অপারেশন হয় তার মধ্যে অন্যতম হল অ্যাওর্টিক অ্যানোরিজম। দুর্বলতার কারণে প্রধান রক্তবাহী ধমনী বা অ্যাওর্টার পর্দা বা দেওয়াল অনেক সময় ফুলে যায়।

অতিরিক্ত ফুলে গেলে সেটি ছিঁড়ে যেতে পারে। সম্প্রতি আপৎকালীন পরিস্থিতিতে এরকম একটি ছিঁড়ে যাওয়া ধমনীর চিকিৎসা করা হয়েছে। এ ছাড়াও



আমরা প্রচুর আপৎকালীন অ্যাজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি করি। আসলে বি এম বিড়লা হার্ট রিসার্চ সেন্টার এই ধরনের চিকিৎসার ক্ষেত্রে সব সময়েই অগ্রণী ও অত্যন্ত ব্যস্ত একটি কেন্দ্র। হার্টের চিকিৎসার জন্য সর্বাধিক সাহায্যকারী ব্যবস্থা (support system) একমাত্র এই হাসপাতালেই রয়েছে।

✓ কোন শর্তের ওপর ভিত্তি করে রোগীর অ্যাজিওপ্লাস্টি বা বাইপাস করা হয়?

ডাঃ মুখোপাধ্যায়: বিশেষ কিছু শর্তের ওপর ভিত্তি করে ঠিক করা হয় রোগীর অ্যাজিওপ্লাস্টি হবে না বাইপাস। সম্প্রতি 'সিনট্যাক্স স্টাডি' নামের একটি গবেষণা নম্বরের ভিত্তিতে এই বিষয়ে

চিকিৎসার সুপারিশ করা হয়েছে। সমস্যাগ্রস্ত রক্তবাহনালির সংখ্যা, সমস্যার ধরন, কতটা অঞ্চল জুড়ে সমস্যা হয়েছে এইরকম বেশ কয়েকটি বিষয় বিবেচনার মধ্যে রেখে এই নম্বর দেওয়া হয়। নম্বর ১ থেকে ২৩ হলে অ্যাজিওপ্লাস্টি, ২৩ থেকে ৩২ হলে অ্যাজিওপ্লাস্টি/বাইপাস এবং ৩২-এর বেশি হলে বাইপাস করতে হয়।

✓ কলকাতার করোনারি ডিজিজের চিকিৎসা বিশ্বমানের সঙ্গে কতটা তুলনীয়?

ডাঃ মুখোপাধ্যায়: সামগ্রিকভাবে কলকাতায় করোনারি ডিজিজের যে চিকিৎসা হয় তা বিশ্বমানের সঙ্গে তুলনাযোগ্য। এর মধ্যে সুরক্ষামূলক

চিকিৎসা, প্রাথমিক চিকিৎসা বা ওষুধের সাহায্যে চিকিৎসা এবং নির্দিষ্ট চিকিৎসা অর্থাৎ অ্যাজিওপ্লাস্টি বা বাইপাস সার্জারি— সমস্ত ক্ষেত্রেই বিশ্বমানের সঙ্গে তুলনীয়।



✓ সার্জারির ক্ষেত্রে আপনাদের আগামী এক বছরের পরিকল্পনা কী?

ডাঃ মুখোপাধ্যায়: মিনিমাল ইনভেসিভ সার্জারি নিয়ে আমরা একটি বড় পদক্ষেপ নিতে চলেছি। অ্যাট্রিয়াল অ্যানোরিজমিয়া সার্জারি নিয়েও আমাদের চিন্তাভাবনা রয়েছে। অস্ত্রোপচারের এই দুই প্রধান ক্ষেত্রে বিদেশে প্রচুর নতুন নতুন কাজ হচ্ছে। আমরাও সেই কাজে সামিল হতে চাই। এরই সঙ্গে আমরা একটি হাইব্রিড ক্যাথল্যাব তৈরি করতে চলেছি, যেখানে একই টেবিলে অ্যাজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি দুই-ই হবে।

সাক্ষাৎকার: কৌশিক রায়



ডাঃ সুশান মুখোপাধ্যায়

এম বি বি এস (স্বর্ণপদক প্রাপ্ত), এম এস (জেনারেল সার্জারি), এম সি এইচ (কার্ডিওথোরাসিক সার্জারি)। তিনি দেশের বিশিষ্ট কনসালটেন্ট কার্ডিওথোরাসিক

সার্জেন। নরেন্দ্রপুর রামকৃষ্ণ মিশনের প্রাক্তন ছাত্র ডাঃ মুখোপাধ্যায়, উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ থেকে ৮টি বিষয়ে স্বর্ণপদক-সহ স্নাতক ডিগ্রি লাভ করে আমেদাবাদ থেকে জেনারেল সার্জারির স্নাতকোত্তর ডিগ্রি অর্জন করেন। এর পরে কার্ডিওথোরাসিক সার্জারির পরবর্তী এম সি এইচ ডিগ্রি পান তিরুবনন্তপুরম থেকে। ভেলোরের থ্রিস্টান মেডিক্যাল কলেজের কার্ডিয়াক সার্জারি বিভাগে ডাঃ স্ট্যানলি জনের তত্ত্বাবধানে তাঁর কাজের অভিজ্ঞতা রয়েছে। করোনারি সার্জারি, ভালভুলার হার্ট ডিজিজ, কনজেনিটাল হার্ট সার্জারি, অ্যাওর্টিক সার্জারি, অ্যানোরিজম সার্জারি-সহ বহু জটিল ও উন্নত অস্ত্রোপচারে তাঁর সাফল্যের হার অতুলনীয়। ডাঃ মুখোপাধ্যায় বিভিন্ন গবেষণা বিষয়ক লেখা প্রকাশ করেছেন। ই-মেল: drsushan1964@hotmail.com। জরুরি প্রয়োজনে যোগাযোগ ৯৮৩০০-৩০৫০৯। ডাঃ সুশান মুখোপাধ্যায়কে পাবেন এই ঠিকানায়: বি এম বিড়লা হার্ট রিসার্চ সেন্টার, ১/১, ন্যাশনাল লাইব্রেরি অ্যাভিনিউ, কলকাতা-৭০০ ০২৭। ফোন (০৩৩) ২৪৫৬-৭৮৯০/৩০৪০-৩০৪০ ওয়েবসাইট: www.birlaheart.org। ই-মেল: bmbhrc@birlaheart.org