

আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি [হার্টের রেট]

আপনার হার্ট রেট বা হৃৎস্পন্দনের গতি (এটি আপনার পালস রেট বা ধমনীর স্পন্দনের গতি নামেও পরিচিত) বলতে প্রতি মিনিটে আপনার হৃৎস্পন্দনের সংখ্যাকে (bpm) বোঝায়। একে এক জনের হৃৎস্পন্দনের গতি একে এক রকম হয় এবং সময়ের সাথে সাথে তা পরিবর্তিত হতে পারে।

এই পৃষ্ঠায় কী আছে?

- স্বাভাবিক হৃৎস্পন্দনের গতি কী?
- হৃৎস্পন্দনের বিপজ্জনক গতি কী?
- দ্রুত গতির হৃৎস্পন্দন (ট্যাকিকার্ডিয়া)
- ধীর গতির হৃৎস্পন্দন (ব্র্যাডিকার্ডিয়া)
- ব্যায়াম এবং আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি
- আমি কীভাবে আমার হৃৎস্পন্দনের গতি পরিমাপ করবো?
- আপনার যদি হার্টের রোগ থাকে
- স্বাভাবিক হৃৎস্পন্দনের গতি কী?

বিশ্রামের সময় একজন সাধারণ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির হৃৎস্পন্দনের গতি 60 থেকে 100 bpm [প্রতি মিনিটে হৃদকম্পন]-এর মধ্যে থাকে। আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি প্রতি মিনিটে পরিবর্তিত হতে পারে এবং বয়স ও স্বাস্থ্যগত অবস্থার কারণে প্রত্যেকের জন্য যা 'স্বাভাবিক', তা ভিন্ন হতে পারে। আপনার জীবনধারা - যেমন আপনি ধূমপান করেন কিনা, ব্যায়াম করেন কিনা এবং আপনি কী পরিমাণ মদ পান করেন - এগুলোও আপনার হৃৎস্পন্দনের গতিকে প্রভাবিত করে।

এক মিনিটে আপনার হার্ট কতবার স্পন্দিত হয়, তা গণনা করে আপনি আপনার স্বাভাবিক বিশ্রামের সময়ের হৃৎস্পন্দনের গতি বা হার্ট রেট পাবেন। হার্টের গতি গণনার আগে 5 থেকে 10 মিনিট স্থির হয়ে বসে থাকলে আপনার হার্ট বিশ্রামের অবস্থায় আছে বলে নিশ্চিত করবে। আপনার হার্টের সমস্যা নিয়ে জীবন-যাপন করার সময় আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি স্বাভাবিক থাকার বিষয়টি জানা আপনাকে আরও বেশী আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে এবং আপনার জীবনের মান উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

হৃৎস্পন্দনের বিপজ্জনক গতি কী?

অ্যারিথমিয়া (বা হার্টের ছন্দের সমস্যা) হলো যখন হার্ট খুব ধীরে, খুব দ্রুত বা অনিয়মিতভাবে স্পন্দিত হয়। অ্যারিথমিয়া বিপজ্জনক হতে পারে, কারণ তখন শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে রক্ত পাম্প হয় না, যার ফলে মাথা ঘোরা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া এবং শ্বাসকষ্টের মতো উপসর্গ দেখা দেয়। হৃৎস্পন্দন অস্বাভাবিক হলে স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

অনুমান করা হয় যে, যুক্তরাজ্যে 2 মিলিয়নেরও বেশি লোক হার্টের রিদমের সমস্যায় ভুগছেন। তবে তাদের অধিকাংশই স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে সক্ষম হবেন।

দ্রুতগতির হৃৎস্পন্দন (টাকিকার্ডিয়া)

বিশ্রামে থাকা অবস্থায় প্রতি মিনিটে 100 বারের চেয়ে বেশী বার হার্ট স্পন্দিত হলে বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে এই সংখ্যা খুব দ্রুত বলে বিবেচিত হয়। দ্রুত হৃৎস্পন্দন, যা টাকিকার্ডিয়া নামে পরিচিত, শারীরিক অসুস্থতার কারণে হতে পারে। এই রোগের মধ্যে সংক্রমণ, রক্ত স্বল্পতা [অ্যানিমিয়া] (আপনার রক্তে অক্সিজেন বহনকারী লোহিত রক্তকণিকার অভাব) এবং একটি অতি সক্রিয় থাইরয়েড (যেখানে অতি মাত্রায় হরমোন তৈরি হয়) অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আপনি যদি কোনো উপসর্গ অনুভব করেন বা বিশ্রামের সময় হৃৎস্পন্দনের গতি দ্রুত হয়, তবে আপনার জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা উচিত। যে লক্ষণগুলির দিকে নজর রাখতে হবে তার মধ্যে রয়েছে:

- মূর্ছা যাওয়া
- খুব ক্লান্তি বোধ করা
- মাথা ঘোরা
- বুক ধড়ফড়ানি (আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে, আপনার হৃৎস্পন্দনে ধক্ধকানি বা কম্পনের মতো সংবেদনশীলতা অনুভূত হচ্ছে)।

ধীর গতির হৃৎস্পন্দন (ব্র্যাডিকার্ডিয়া)

বিশ্রামের সময় হৃৎস্পন্দনের গতি প্রতি মিনিটে 60-এর নিচে হলে, তা বেশিরভাগ লোকের জন্য খুব ধীর গতির হৃৎস্পন্দন। ব্র্যাডিকার্ডিয়া নামে পরিচিত ধীর গতির হৃৎস্পন্দন, ক্রীড়াবিদদের মতো যারা খুব ফিট তাদের জন্য স্বাভাবিক হতে পারে।

আপনার যদি হৃৎস্পন্দনের গতি ধীর হয় এবং আপনি অজ্ঞান হয়ে যাওয়া ও ক্লান্ত হওয়ার মতো লক্ষণ অনুভব করেন, তাহলে আপনার জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা উচিত।

ব্যায়াম এবং আপনার হার্ট রেট

অন্যান্য পেশীর মতো আপনার হার্ট সুস্থ রাখতে হলে শারীরিক কসরত করা প্রয়োজন। নিয়মিত ব্যায়াম সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করে। নিয়মিত ব্যায়াম করলে তা ডায়াবেটিসের মতো সংবহনজনিত রোগ ও হার্টের ঝুঁকির উপাদান নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। নিয়মিত ব্যায়াম শরীরে শক্তি যোগায় ও মেজাজ ভাল রাখে, সেইসাথে ঘুমের গুণগত মানও বৃদ্ধি করে।

ব্যায়াম করার সময় আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি বেড়ে যাওয়া স্বাভাবিক। ব্যায়ামের সময় আপনার টার্গেট হার্ট রেট (THR) আপনার লক্ষ্যের মধ্যে সীমিত রাখা উচিত, যাতে নিরাপদে আপনার সুস্থতা [ফিটনেস] বাড়ানো যায়। আপনার টার্গেট হার্ট রেট THR আপনার সর্বোচ্চ হৃৎস্পন্দনের 50% থেকে 70% এর মধ্যে থাকবে।

আপনার যদি হার্টের কোনো সমস্যা থাকে, তবে ব্যায়াম করার সময় আপনার নিরাপদ হার্ট রেট কত হওয়া উচিত, তা আপনার জিপি বা বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে জেনে নিন। আপনি ব্যায়াম করার সময় 'টক টেস্ট [কথা বলার পরীক্ষা]' সহায়ক হতে পারে। টক টেস্ট: আপনি যদি সক্রিয় থাকা অবস্থায় কথা বলতে পারেন, উষ্ণ অনুভব করেন এবং স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি শ্বাস নেন, তাহলে আপনি সঠিক গতিতে চলছেন।

আমি কীভাবে আমার হৃৎস্পন্দনের গতি পরিমাপ করবো?

আপনার পালস [ধমনীর স্পন্দন] পরীক্ষা করে আপনি নিজেই আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি পরিমাপ করতে পারবেন।

আপনি কীভাবে আপনার পালস পরীক্ষা করবেন

প্রথমত, আপনার কব্জিতে আপনার ধমনী খুঁজে বের করুন।

1. আপনার একটি হাত বের করে সামনে মেলে ধরুন, যাতে আপনি আপনার হাতের তালু দেখতে পারেন।
2. আপনার অন্য হাতের প্রথম আঙুল (আপনার তর্জনী) এবং মধ্যমা আঙুল ব্যবহার করুন এবং এই আঙ্গুলগুলোর তলা আপনার কব্জির মধ্যে, বৃদ্ধাঙ্গুলির গোড়ায় রাখুন।
3. হালকাভাবে চাপ দিন এবং পালস বা ধমনীর স্পন্দন অনুভব করুন। আপনি যদি কিছু অনুভব করতে না পারেন, তবে হালকা জোরে চাপ দিন।
4. আপনি একবার আপনার পালস পেলে, তাতে প্রায় 30 সেকেন্ডের জন্য স্পন্দন অনুভব করতে থাকুন। ধমনীর স্পন্দন নিয়মিত বা অনিয়মিত মনে হয় কিনা, তা পরীক্ষা করে দেখুন।

আপনি নিম্নোক্ত উপায়ে প্রতি মিনিটে আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি (bpm) হিসাব করে বের করুন:

- 60 সেকেন্ডে আপনার ধমনীতে স্পন্দনের সংখ্যা গণনা করে, অথবা
- 6 সেকেন্ডে ধমনীর স্পন্দন গণনা করুন এবং প্রাপ্ত সংখ্যাকে 10 দিয়ে গুণ করুন।

আপনার ধমনীর স্পন্দন যদি অনিয়মিত মনে হয়, তাহলে আপনার পুরো 60 সেকেন্ডের পালস পরীক্ষা করা উচিত। এতে যদি আপনি উদ্বিগ্ন হন, তাহলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

একটি হার্ট রেট মনিটর কিনলে আপনার জন্য উপকারী হতে পারে বলে মনে করতে পারেন, এটি আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি পরিমাপ করবে। বিভিন্ন ধরনের হার্ট রেট মনিটর পাওয়া যায়।

আপনি সারা দিনে কতবার পা ফেলেন এবং আপনার ঘুমের গুণগত মান নির্ণয় করে দেওয়ার মতো হার্ট রেট মনিটর পাওয়া যায়।

এই হার্ট রেট মনিটর বড় সুপারমার্কেট ও ফার্মেসি সহ প্রধান সড়কের অধিকাংশ বড় বড় দোকান ও ডিপার্টমেন্ট স্টোরগুলোতে কিনতে পাওয়া যায়। এজন্য আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে একজন পেশাদারকে সাহায্য করতে অনুরোধ করুন এবং তারা আপনাকে আপনার জন্য উপযুক্ত হার্ট রেট মনিটর পছন্দ করতে সাহায্য করতে পারবেন।

আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য হার্ট রেট মনিটর একটি ভাল উপায়। তবে এই যন্ত্র আপনার কোনো রোগ নির্ণয় করতে ব্যবহার করা যাবে না। আপনি যদি কোনো অস্বাভাবিক প্যাটার্ন [ধরন] লক্ষ্য করে থাকেন বা আপনার কোনো উপসর্গ নজরে পরে, তবে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনার যদি হার্টের রোগ থাকে

কিছু ওষুধ, যেমন বিটা ব্লকার, হার্টের রোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়। এই ওষুধ আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি ধীর করে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যে ওষুধ খাচ্ছেন, সেই ওষুধ আপনার হৃৎস্পন্দনের গতি নিয়ন্ত্রণে কীভাবে করতে সাহায্য করছে, সে ব্যাপারে আলাপ করতে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার স্বাভাবিক হৃৎস্পন্দনের গতি কী হওয়া উচিত এবং আপনার হার্টের রোগের কী ধরনের উপসর্গের প্রতি খেয়ার রাখতে হবে, সে বিষয়ে আপনার চিকিৎসক আপনাকে বলতে পারবেন।

আপনি আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য বিশ্বাস করতে পারেন

উল্লেখিত বিষয়বস্তু নির্ভরযোগ্য, নির্ভুল ও বিশ্বাসযোগ্য হওয়া নিশ্চিত করার জন্য আমরা আটটি-ধাপের প্রক্রিয়া [এইট-স্টেপ প্রসেস] অনুসরণ করেছি।



bhf.org.uk

© ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন 2024, ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (225971) এবং স্কটল্যান্ডে (SC039426)
নিবন্ধিত চ্যারিটি সংস্থা

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে রয়্যাল মেইল এই অনুবাদ কাজটি করতে সহায়তা করেছে।