

হৃদরোগ প্রতিরোধে প্রয়োজন সম্মিলিত উদ্যোগ

ব্রিগেডিয়ার (অব.) আব্দুল মালিক

বর্তমানে কোভিড-১৯ এর ফলে বিশ্বব্যাপী স্বাস্থ্য ব্যবস্থার ওপর প্রভাব পড়েছে। সমাজের বিভিন্ন ক্ষেত্রে কর্মচাঞ্চল্য স্থবির হওয়ায় অর্থনৈতিক মন্দা, বেকারত্ব দেখা দিয়েছে। মানুষ জানেনা এই মহামারি সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে আসতে আরও কতদিন লাগবে। তবে ভ্যাকসিন নিতে হবে এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে;যেমন- বারবার হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে,বাড়ির বাইরে গেলে সার্বক্ষণিক মাস্ক ব্যবহার করতে হবে এবং যতদূর সম্ভব জনসমাগমস্থল এড়িয়ে চলতে হবে। তবে বর্তমানে বিশ্বজুড়ে সবচেয়ে বড়ো ঘাতক ব্যাধি হচ্ছে হৃদরোগ। এই রোগে প্রতিবছর বিশ্বে ১ কোটি ৮৬ লক্ষের বেশি মানুষ মৃত্যুবরণ করে। কোভিড-১৯ এর ফলে সমগ্র বিশ্বে মৃত্যুবরণকারীর সংখ্যা ৪৬,৬৬,৩৩৪ (১৭ সেপ্টেম্বর ২০২১ পর্যন্ত)।

আমাদের দেশেও প্রতিবছর প্রায় পৌনে দুই লক্ষ মানুষ হৃদরোগে মারা যান, যা দেশের মোট মৃত্যুর ৩০ ভাগ। এই হৃদরোগীদের বড়ো একটি অংশ অকালমৃত্যুর শিকার হন, যা আমরা চাইলে সহজেই প্রতিরোধ করতে পারি। আমাদের মনে রাখা দরকার, হৃদরোগের মতো যে কোনো অসংক্রামক রোগের চিকিৎসার চাইতে তা প্রতিরোধ করা বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, একবার কেউ এই রোগে আক্রান্ত হলে তিনি আর পুরোপুরি সুস্থতা লাভ করতে পারেন না। তাছাড়া তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ায় অন্যান্য রোগের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, বর্তমান বৈশ্বিক মহামারি কোভিডের এই সময়ে যেসব করোনা রোগীর হৃদরোগ, শ্বাসতন্ত্রের রোগ, ক্যান্সারের মতো অন্য অসুখ রয়েছে, করোনায তাদের মৃত্যু ও জটিলতা বৃদ্ধির আশঙ্কা বেশি। তাই করোনার মতো এধরনের সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে টিকে থাকতে হলে আমাদের অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে জোর দিতে হবে। কোভিডকালে দেখা যাচ্ছে, বিভিন্ন অসংক্রামক রোগে আক্রান্তরা একাধিক ঝুঁকির মুখে রয়েছে। একদিকে তাদের করোনায আক্রান্ত হলে জটিলতা বৃদ্ধির আশঙ্কা বেশি। অন্যদিকে অনেকে করোনা সংক্রমণ এড়াতে গিয়ে নিয়মিত চিকিৎসাসেবা নিতে হাসপাতালের মতো জনাকীর্ণ এলাকায় যেতে পারছেন না। তাই বর্তমান সময়ে এসব রোগীদের ব্যাপারে আমাদের এখনই সচেতন হওয়া জরুরি। এজন্য এবছর বিশ্বজুড়ে বিশ্ব হার্ট দিবসের প্রতিপাদ্য রাখা হয়েছে 'Use heart to connect your heart' যার বাংলা করা হয়েছে, 'হৃদয় দিয়ে হৃদয়ের যন্ত্র নিন'।

এবছর বিশ্ব হার্ট দিবসে হৃদরোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের পাশপাশি আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারে জোর দেওয়া হয়েছে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, কোভিড মহামারির কারণে অনেকেই বাইরে হাঁটতে যেতে পারছেন না। তারা চাইলে ঘরে বসে হালকা ব্যায়াম করতে পারেন। এক্ষেত্রে অনলাইনে নানারকম ব্যায়ামের ভিডিও রয়েছে, যা সহজেই অনুসরণ করা যেতে পারে। আজকাল রক্তচাপ ও হার্টবিট পরিমাপে সক্ষম স্মার্টওয়াচ বাজারে পাওয়া যায়। এমন স্মার্টওয়াচ ব্যবহারের ফলে রোগীরা সবসময় তাদের শরীরের অবস্থা সম্পর্কে সচেতন থাকতে পারবেন। তাছাড়া স্মার্টফোনে অনেক রকম অ্যাপ ব্যবহার করা যায়, যার মাধ্যমে রোগীরা সরাসরি ভিডিও কলের মাধ্যমে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন।ওয়ার্ল্ড হার্ট ফেডারেশনের মতে,বিশ্বের অর্ধেক জনগোষ্ঠী এখনো ইন্টারনেট সুবিধার বাইরে রয়েছেন। এর ফলে তারা হৃদরোগ প্রতিরোধ, নির্ণয় ও চিকিৎসার কাজে ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবহারের সুযোগ থেকে বঞ্চিত। এমন সুবিধাবঞ্চিত হৃদরোগীদের ঝুঁকি বেশি। অপরদিকে, যারা এসব ডিজিটাল টুলের সুবিধা নিতে পারেন তারা অনেকটা নিরাপদ।আধুনিক যোগাযোগ প্রযুক্তি ব্যবহার করে হৃদরোগীরা তাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব, চিকিৎসক ও সেবাপ্রদানকারীদের সাথে যুক্ত থাকতে পারেন। আমাদের দেশে বিপুল সংখ্যক মানুষ মোবাইলে ইন্টারনেট ব্যবহার করেন। বর্তমান সরকারের ডিজিটাল বাংলাদেশ বিনির্মাণের অংশ হিসেবে দেশজুড়ে ইন্টারনেটের ব্যবহার অনেক বেড়েছে, যা আমাদের দৈনন্দিন জীবনকে সহজ করেছে। বিশেষ করে করোনা মহামারির এই সময়ে চিকিৎসাক্ষেত্রে টেলিমেডিসিন সেবার প্রসার ঘটেছে।স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের করোনা হেল্পলাইন রোগীদের মাঝে ব্যাপক সাড়া ফেলেছে। একইভাবে হৃদরোগের মতো অসংক্রামক রোগগুলোর জন্যও একটি হেল্পলাইন করা যেতে পারে, যেখানে রোগের লক্ষণ, চিকিৎসা, নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য পেতে পারেন।

হৃদরোগের পিছনে নানা কারণ রয়েছে অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, শাকসবজি ও ফলমূল না খাওয়া, ফাস্ট ফুড, চর্বি জাতীয় জিনিস বেশি খাওয়া, কায়িক পরিশ্রম না করা,তামাক ব্যবহার, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, অতিরিক্ত লবণ ও ট্রান্সফ্যাট গ্রহণ, স্থূলতা,

বায়ুদূষণ ইত্যাদি। তাই এসব রোগ প্রতিরোধ সরকারের একার পক্ষে নিয়ন্ত্রণ ও চিকিৎসা করা সম্ভব না। হৃদরোগ প্রতিরোধে আমাদের সম্মিলিত উদ্যোগ নিতে হবে। সরকারের সহায়ক শক্তি হিসেবে ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ দীর্ঘদিন ধরে দেশে হৃদরোগ প্রতিরোধে কাজ করে আসছে।

হৃদরোগ প্রতিরোধমূলক কাজের অংশ হিসেবে ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় ও স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অসংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি-এনসিডিসি'র সাথে Resolve to Save Lives, USA এর সহযোগিতায় সিলেট বিভাগ এবং কিশোরগঞ্জ ও জামালপুর জেলার ৫৪টি উপজেলায় উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কাজ করছে। এসব উপজেলা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের এনসিডি কর্নারে উচ্চ রক্তচাপ আক্রান্ত রোগী শনাক্তকরণ, নিবন্ধন ও ফলোআপ করা হয়। পাশাপাশি তাদের সরকার থেকে বিনামূল্যে ওষুধও সরবরাহ করা হয়। এই কর্মসূচির ফলে উপজেলা হাসপাতালে নিবন্ধিত রোগীদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের হার অনেক বেড়েছে। মূলত মুজিবশতবর্ষ উপলক্ষ্যে এনসিডিসি দেশজুড়ে ২০০ এনসিডি কর্নার স্থাপনের যে পরিকল্পনা নিয়েছে তার সাথে মিল রেখেই এই কর্মসূচি বাস্তবায়ন করা হচ্ছে।

ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ হৃদরোগের অন্যতম প্রধান ঝুঁকি তামাকের ব্যবহার হ্রাসে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের সাথে দীর্ঘদিন ধরে কাজ করছে। বিভিন্ন সময়ে তামাক পণ্যের ওপর স্বাস্থ্য উন্নয়ন সারচার্জ নীতিমালা প্রণয়ন, তামাকমুক্ত স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র বাস্তবায়ন নির্দেশিকা প্রণয়ন ইত্যাদি কাজে মন্ত্রণালয়কে সহযোগিতা প্রদান করা হয়েছে। পাশাপাশি এই বিষয়ে সরকারের উচ্চ পর্যায়ে নিয়মিত অ্যাডভোকেসিও করা হয়েছে।

তামাক নিয়ন্ত্রণে বর্তমান সরকার যথেষ্ট আন্তরিক। বিশ্বে প্রথম কোনো রাষ্ট্রনায়ক হিসেবে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা ২০৪০ সালের মধ্যে বাংলাদেশকে তামাকমুক্ত করার ঘোষণা দিয়েছেন, যা বিশ্বজুড়ে প্রশংসিত হয়েছে। এই ঘোষণা বাস্তবায়নে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইনকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ফ্রেমওয়ার্ক কনভেনশন অন টোব্যাকো কন্ট্রোল এফসিটিসি'র সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ করার নির্দেশও দিয়েছেন তিনি। তার সেই নির্দেশনা বাস্তবায়নের জন্য স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় সম্প্রতি তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন শক্তিশালী করতে উদ্যোগ নিয়েছে। বর্তমান তামাক নিয়ন্ত্রণ আইনকে শক্তিশালী করতে কিছুক্ষেত্রে সংশোধন দরকার তার মধ্যে রয়েছে: সবধরনের গণপরিবহণ ও পাবলিক প্লেসে তামাক ব্যবহার শতভাগ নিষিদ্ধ করা, দোকানে তামাকজাত দ্রব্য প্রদর্শন নিষিদ্ধ করা, তামাক কোম্পানির সিএসআর নিষিদ্ধ করা, ই-সিগারেট আমদানি, উৎপাদন, বিক্রি ও ব্যবহার নিষিদ্ধ করা, তামাকজাত দ্রব্যের মোড়কে মুদ্রিত সচিত্র স্বাস্থ্য সতর্কবার্তার আকার বৃদ্ধি করা এবং তামাক দ্রব্যের খুচরা বিক্রি নিষিদ্ধ করা। এই সংশোধনীগুলো আনা গেলে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইনটি আরো কার্যকরভাবে তামাক নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখতে পারবে, যার ফলে দেশে অসংক্রামক রোগের প্রকোপ অনেকাংশে প্রতিরোধ করা যাবে।

প্রক্রিয়াজাত খাবারে লবণ ও ট্রান্সফ্যাট নিয়ন্ত্রণে শক্তিশালী নীতি প্রণয়ন ও কর্মসূচি গ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি। বর্তমান সরকার ইতোমধ্যেই 'খাদ্যে ট্রান্সফ্যাট এসিড নিয়ন্ত্রণ প্রবিধানমালা, ২০২১' প্রণয়নের খসড়া চূড়ান্ত করেছে। আশা করা যাচ্ছে, এটা অতিদ্রুত চূড়ান্ত করা হবে। খাবারে লবণ নিয়ন্ত্রণেও এমন বিধান করা উচিত।

হৃদরোগ প্রতিরোধে সরকারের নানা উদ্যোগের পাশাপাশি ব্যক্তিগত পর্যায়েও সচেতনতা বাড়াতে হবে। বিশেষ করে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া, তামাক থেকে দূরে থাকা, জর্দা, সাদা পাতা না খাওয়া এবং নিয়মিত শরীরচর্চা করা অত্যন্ত জরুরি। সেই সাথে নিয়মিত ডায়াবেটিস ও রক্তচাপ পরিমাপ করতে হবে। ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের নিয়মিত ওষুধ সেবন করে যেতে হবে। বাংলাদেশ সরকারের তথ্য ও সম্প্রচার মন্ত্রণালয় এসব ক্ষেত্রে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করতে নানামুখী উদ্যোগ গ্রহণ করছে। টেলিভিশন, পত্রিকার পাশাপাশি জনসচেতনতা তৈরিতে বৈশ্বিক চর্চা অনুসারে বাংলাদেশে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমকে এক্ষেত্রে কাজে লাগানো যায়।

হৃদরোগ প্রতিরোধের পাশাপাশি চিকিৎসাসেবার বিস্তারেও নানামুখী উদ্যোগ নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। তৃণমূল পর্যায়ে হৃদরোগের চিকিৎসা সহজলভ্য করে তুলতে হবে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসেবে, বাংলাদেশে চিকিৎসা ব্যয়ের প্রায় ৭৪ শতাংশই রোগীকে বহন করতে হয়। তাই হৃদরোগের মতো ব্যয়বহুল রোগের চিকিৎসা করতে গিয়ে বহু মানুষকে প্রতিবছর দারিদ্র্যসীমার নীচে চলে যেতে হচ্ছে। অনেকে অর্থের অভাবে পর্যাপ্ত চিকিৎসাসেবা থেকেও বঞ্চিত হচ্ছেন। এই সমস্যা সমাধানে সর্বজনীন স্বাস্থ্য বীমা বা ইউনিভার্সাল হেলথ কাভারেজ চালু করা জরুরি।

এভাবে রাষ্ট্রীয়, সামাজিক ও ব্যক্তিগত সম্মিলিত উদ্যোগ নেওয়ার মাধ্যমেই আমরা হৃদরোগসহ সবধরনের অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হবো। মনে রাখতে হবে, সুস্থসবল জাতি ছাড়া দেশের কাঙ্ক্ষিত উন্নয়ন সম্ভব নয়। তাই স্বাস্থ্য সুরক্ষায় আমাদের সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিতে হবে।

#

লেখকঃ জাতীয় অধ্যাপক প্রতিষ্ঠাতা ও সভাপতি, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

২১.০৯.২০২১

পিআইডি ফিচার