



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণগুলি জানুন।

মহিলাদের ক্ষেত্রে হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণগুলি,
পুরুষদের থেকে আলাদা হতে পারে।

- আপনার কাঁধে হাড়দুটির মাঝখানে, বুকে বা পিঠে
প্রবল ব্যথা
- শরীরে ওপরে অংশে তীক্ষ্ণ ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- কোনও সোয়েটে বা আচমকা প্রবল উদ্বেগে থেকে
ঘাম হওয়া
- অস্বাভাবিক বা ব্যাখ্যাহীন ক্লান্তি
- মাথা ঝিমঝিম করা বা মাথা ঘোরা
- বমি বমি ভাব

হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য

আপনি মনে করতে পারেন যে

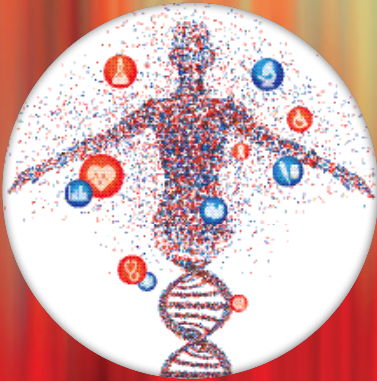
হৃদযন্ত্রের অসুখ শুধুমাত্র পুরুষদেরই
হয়। কিন্তু তা সঠিক নয়। মহিলাদের
মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ হলো ঐ
হৃদযন্ত্রের অসুখ।

হৃদযন্ত্রের সম্বন্ধে ভালো ঐ সর্দিধানত
নতি সাহায্য করার জন্য FDA কিছু
পরামর্শ দিয়ে।

অ্যাসপিরিন সম্বন্ধে তথ্য জানুন।

হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক ঐক আটকানোর জন্য
প্রতিদিন অ্যাসপিরিনের ব্যবহার সকলের জন্য
সঠিক নয়।

- আপনার অ্যাসপিরিন ব্যবহার করা উচিত কিনা তা
আপনার স্বাস্থ্যসবো প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- যদি অ্যাসপিরিন আপনার জন্য সঠিক হয়, তাহলে জনে
ননি:
 - কতটা নেওয়া উচিত।
 - কত ঘনঘন নেওয়া উচিত।
 - কত দিন অ্যাসপিরিন নেওয়া উচিত। কোন ঐ
কোন ঐ পণ্যে অন্য উপাদানের সাথে অ্যাসপিরিন
মিশিয়ে দেওয়া হয় এবং তা বহু দিন ধরে ব্যবহার
করার জন্য নয়।
- আপনি যা যা ওষুধ ও সম্পূরক খান তা আপনার
স্বাস্থ্যসবো প্রদানকারীকে জানান। কিছু কিছু ওষুধ,
ভিটামিন বা ভেষজ ঔষধি খাওয়ার পাশাপাশি অ্যাসপিরিন
নিলে আপনার রক্তপাতের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।



মহিলাদের স্বাস্থ্য-র FDA অফিস
www.fda.gov/womenshearthealth

হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য

হৃদযন্ত্রের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খান।

খাবারের লবেলে থাকার পুষ্টিসম্বন্ধীয় তথ্য আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিতে সাহায্য করবে।

- এমন খাবার বেছে নিন যাতো 'কম নুন' বা 'কম সোডিয়াম' আছে।
- ট্রান্স ফুড' থাকা খাবার কম খান। খুব বেশি ট্রান্স ফ্যাট থেকে হার্ট অ্যাটাক হতে পারে।
- চিনি খাওয়া কমিয়ে দিন। চিনি-কে লবেলে 'গ্লুকোজ', 'ফ্রুক্টোজ', 'সুক্রেজ' ও 'করন সিরিাপ' নামেও লেখা হয়।

আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা ন্যূনতরনে রাখুন।

উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ও উচ্চ কোলেস্টেরল জাতীয় সাধারণ স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলি হৃদযন্ত্রের অসুখ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

- নরিদশে মনে ওশুধ খান। আপনার চিকিৎসক না বলা অবধি ওশুধ খাওয়া বন্ধ করে দেবেন না।
- আপনার ডায়াবেটিস থাকলে রক্তে শর্করার পরিমাণ মাপুন।
- আপনার রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল পরীক্ষা করান।
- গর্ভাবস্থার সময় স্বাস্থ্যের অবস্থা কীভাবে ন্যূনতরনে রাখবেন তা আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন।
- হৃদযন্ত্রটিকে কাজ করতে সাহায্য করার জন্য কানে া কানে া মহিলার যন্ত্রেরে প্রয়ে াজন হয়। আপনার হৃদযন্ত্রেরে সমস্যার জন্য কানে যন্ত্রটি সরো, সে বসিয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

এই তথ্য পত্রটি মহিলাদের স্বাস্থ্য-র FDA অফিসি তৈরি করেছে।
মহিলাদের হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আরো া জানতে FDA ওয়েবসাইটে যান:

www.fda.gov/womenshearthealth