

হঠাৎ বুক ধড়ফড় করার কারণ ও করণীয়:

একটু খেয়াল করলেই বুঝবেন হঠাৎ করেই বুকের ভেতরটা ধড়ফড় করে। এ সমস্যাটি বিশেষ করে নারীদের মধ্যে বেশি দেখা যায়। বুক ধড়ফড় করলে সবাই ভয় পেয়ে যান। আবার অনেকে মনে করেন ভয় পেলেই এমনটা হয়। তবে সঠিক কারণটা ঠিক বুঝতেও পারছেন না। বুক ধড়ফড় করা মানেই কিছু রোগের লক্ষণ। কিন্তু সবসময় যে জটিল কোনো রোগের কারণে বুক ধড়ফড় করে তা নয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সাধারণ কিছু কারণে বুক ধড়ফড় হয়। চলুন জেনে নেয়া যাক সেই কারণগুলো-

- বুক ধড়ফড় করার সবচেয়ে প্রধান কারণ দুঃশ্চিন্তা।
- রক্তস্বল্পতা থাকলেও বুকধড়ফড় করে।
অনেক সময় গর্ভাবস্থায় এ সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- থাইরোটক্সিকোসিস বা দেহে অতিরিক্ত থাইরয়েড হরমোন তৈরির জন্য সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে বুক ধড়ফড় করে।
- হৃৎপিণ্ডে ভাঙ্গ থাকে এবং ভাঙ্গগুলো একমুখী রক্ত প্রবাহ নিশ্চিত করে। এই ভাঙ্গে সমস্যার কারণেও বুক ধড়ফড় করে। হৃৎপিণ্ডের বিভিন্ন জটিল রোগ থাকলে বুক ধড়ফড় করতে দেখা যায়।

বুক ধড়ফড় বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই বড় কোনো কারণে হয় না। তাই ঘাবড়ানোর কিছু নেই। তবে যেহেতু হৃৎপিণ্ডের জটিল কিছু রোগের কারণে এমনটি হতে পারে, তাই বুক ধড়ফড় করলে অবহেলা করা উচিত নয়। দ্রুত একজন হৃদরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখানো উচিত এবং কারণ খুঁজে চিকিত্সা করা উচিত। তা না হলে অকালেই ঝরে যেতে পারে অমূল্য প্রাণ।

> অনেক সময় গর্ভাবস্থায় এ সমস্যা দেখা দিতে পারে।

> থাইরোটিক্সিকোসিস বা দেহে অতিরিক্ত থাইরয়েড হরমোন তৈরির জন্য সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে বুক ধড়ফড় করে।

> হৃৎপিণ্ডে ভাঙ্গ থাকে এবং ভাঙ্গগুলো একমুখী রক্ত প্রবাহ নিশ্চিত করে। এই ভাঙ্গে সমস্যার কারণেও বুক ধড়ফড় করে।

> হৃৎপিণ্ডের বিভিন্ন জটিল রোগ থাকলে বুক ধড়ফড় করতে দেখা যায়।

> এছাড়া হৃৎপিণ্ডের অলিন্দ এবং নিলয়ে যদি অতিরিক্ত সংকোচন হয় তবে মাঝে মাঝে খুব অল্প সময়ের জন্য বুক ধড়ফড় হতে পারে। যারা অ্যালকোহল গ্রহণ করেন এবং ধূমপান করেন তাদের এমন বেশি হয়।

> অতিরিক্ত মানসিক চাপে ভুগলেও হৃৎপিণ্ডের অতিরিক্ত সংকোচন হয় এবং এতে বুক ধড়ফড় হতে পারে। তবে বেশি সমস্যা মনে করলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন।

বুক ধড়ফড়-এর পেছনে ঠিক কি কারণ লুকিয়ে আছে তা অভিজ্ঞ চিকিৎসক সহজেই বের করতে পারেন। একজন দক্ষ চিকিৎসক রোগীর ইতিহাস জেনে এবং শারীরিক পরীক্ষা করে উপরোক্ত রোগগুলো নির্ণয় করতে পারেন। তবে অনেক সময় নিশ্চিত হবার জন্য এক্সরে, ইসিজি, ইকো-কার্ডিওগ্রাম, এনজিওগ্রাম, ইটিটি টেস্ট এবং রক্তের কিছু পরীক্ষা করার দরকার হয়।

বুক ধড়ফড় বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই বড় কোনো কারণে হয় না। তাই ঘাবড়ানোর কিছু নেই। তবে যেহেতু হৃৎপিণ্ডের জটিল কিছু রোগের কারণে এমনটি হতে পারে, তাই বুক ধড়ফড় করলে অবহেলা করা উচিত নয়। দ্রুত একজন হৃদরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখানো উচিত এবং কারণ খুঁজে চিকিৎসা করা উচিত। তা না হলে অকালেই ঝরে যেতে পারে অমূল্য প্রাণ।

ডেইলি বাংলাদেশ/এএ