



হৃদযন্ত্র বন্ধ হওয়ার পর সহায়তা



দ্য হার্ট এন্ড কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের এর

রেসাসিটেশন কাউন্সিল UK কে জানে যে কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের পর সুস্থ হয়ে ওঠার যাত্রা সবার জন্য এক রকম নয়। আমরা এই সম্পদটি তৈরি করেছি যাতে আপনাকে কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট সম্পর্কে আরও তথ্য দেওয়া যায় এবং আপনাকে, আপনার পরিবার ও বন্ধুদের জন্য উপলব্ধ সহায়তা সম্পর্কে জানানো যায়।

হৃদয় একটি পাম্প যা রক্তকে শরীরের মধ্যে প্রেরণ করে। রক্ত অক্সিজেন এবং পুষ্টি কোষগুলিতে পৌঁছে দেয় এবং বর্জ্য পদার্থ সরিয়ে নেয়; এটি শরীরের স্বাভাবিকভাবে কাজ করার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। হৃদয়ের মধ্যে বৈদ্যুতিক সংকেত থাকে যা এটিকে পাম্প করতে বলে।

একটি কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট ঘটে যখন হৃদয় হঠাৎ করে শরীরের চারপাশে রক্ত পাম্প করা বন্ধ করে। ব্যক্তি সঙ্গে সঙ্গে অচেতন হয়ে যায় এবং শ্বাস নেওয়া বন্ধ করে দেয় বা স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নেয় না। এটি প্রতি বছর UK-তে লক্ষাধিক মানুষকে প্রভাবিত করে। এটি সাধারণত কোনও পূর্বসংকেত ছাড়াই ঘটে এবং যে কোনও বয়সে হতে পারে, তবে অন্তর্নিহিত হৃদরোগযুক্ত ব্যক্তিদের ঝুঁকি বেশি থাকে।

হৃদযন্ত্রে রক্ত সরবরাহকারী রক্তনালীগুলি সংকুচিত বা বন্ধ হয়ে গেলে হার্ট অ্যাটাক ঘটে, যা হৃদপেশীতে রক্ত সরবরাহকে প্রভাবিত করে। রক্তপ্রবাহের এই অভাব হৃদয়কে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এটি কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের সাথে এক নয়, তবে ক্ষতিগ্রস্ত হৃদপেশীর জটিলতা হিসেবে কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট ঘটতে পারে।

প্রারম্ভিক কার্ডিওপ্যালমোনারি রিসাসিটেশন (CPR) এবং ডিফিব্রিলেশন বেঁচে থাকার সম্ভাবনা বাড়ায়।

- ✓ CPR হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে একজন ব্যক্তি হৃৎপিণ্ডকে ম্যানুয়ালিপাম্প করতে এবং রক্তকে শরীরের মধ্যে প্রবাহিত রাখতে বুকের সংকোচন (চেস্ট কম্প্রেশন) করে। এতে ফুসফুসে অক্সিজেন পৌঁছে দেওয়াও অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।
- ✓ ডিফিব্রিলেশন হলো ডিফিব্রিলেটর থেকে প্রাপ্ত একটি বৈদ্যুতিক শক যা হৃদয়ের স্বাভাবিক তাল পুনঃস্থাপন করতে সাহায্য করে।

CPR কিভাবে করতে হয় তা শেখার জন্য বা যদি আপনি জানতে আগ্রহী হন রিসাসিটেশন সম্পর্কে আরও জানতে, ভিজিট করুন www.resus.org.uk/how-to-do-cpr

অথবা নিচের QR কোডটি স্ক্যান করুন



কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের এর

কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের অনেক কারণ রয়েছে, যা সবই সরাসরি হৃদরোগের সাথে সম্পর্কিত নয়, যদিও কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট ঘটে যখন হৃদয় ধমনী থেমে যায়।

কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের পর, বেঁচে যাওয়া ব্যক্তির হাসপাতালে একটি চিকিৎসার সময়কাল পার করবে, যা বিশেষ ইউনিট যেমন ইন্টেনসিভ কেয়ার, ক্রিটিক্যাল কেয়ার বা করোনরি কেয়ার-এ সময় কাটানো অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

হাসপাতালে থাকা অবস্থায় আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার সাথে আলোচনা করবে যে কী কারণে আপনার কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট ঘটতে পারে। কারণ নির্ধারণের জন্য আপনার কিছু পরীক্ষা করা হতে পারে, এবং হাসপাতাল ছাড়ার পর আরও পরীক্ষা প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার সুস্থতার জন্য উপকারী হতে পারে এমন যেকোনো চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করবে এবং এটি ভবিষ্যতে আরও কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

ছাড়ার সময়, আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল হয়তো আপনার কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের কারণ সনাক্ত করতে পারেননি। এটি অজানা কারণ হিসেবে পরিচিত।

আপনার জন্য সহায়তা

কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট থেকে সুস্থ হওয়ায় সময় লাগতে পারে এবং আপনার সুস্থ হওয়ার প্রক্রিয়াকে তাড়াহড়ো না করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এই সময়কালীন, আপনি বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর কাছ থেকে সাহায্য ও সমর্থন পাবেন। আপনার কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের কারণ এবং আপনার উপসর্গ অনুযায়ী, এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- ✓ ডাক্তাররা (আপনার নিজস্ব জেনারেল প্র্যাকটিশনারসহ)
- ✓ নার্সরা
- ✓ ফিজিওথেরাপিস্টরা
- ✓ ফার্মাসিস্টরা
- ✓ অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা
- ✓ কাউন্সেলররা
- ✓ ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্টরা
- ✓ ক্লিনিকাল এক্সারসাইজ ফিজিওলজিস্ট।

এই স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা আপনার সুস্থতায় শারীরিক ও মানসিকভাবে সহায়তা করবেন যাতে উপযুক্ত যত্ন নিশ্চিত করা যায়।

সুস্থতার প্রক্রিয়াটি সাধারণত পর্যায়ক্রমে ঘটে, হাসপাতাল থেকে শুরু হয়, যেখানে আপনার অবস্থার কাছাকাছি পর্যবেক্ষণ করা যায় এবং ভবিষ্যতের জন্য আপনার ব্যক্তিগত চাহিদা মূল্যায়ন করা যায়। আপনাকে কার্ডিয়াক রিহাবিলিটেশন অফার করা হতে পারে।

কার্ডিয়াক রিহাবিলিটেশন সম্পর্কে আরও তথ্য পাওয়া যেতে পারে এখানে:

www.bhf.org.uk/information-support/support/practical-support/cardiac-rehabilitation



যে কেউ কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট থেকে বেঁচে যায়, তারা ভিন্ন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হবে, এবং আপনার প্রাপ্ত যেকোনো নির্দেশনা বা পরামর্শ আপনার চাহিদা অনুযায়ী মানিয়ে দেওয়া হবে। কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিরা তাদের কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের কয়েক সপ্তাহ এবং মাস পর বিভিন্ন উপসর্গের কথা রিপোর্ট করেছেন, যা তাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব ফেলতে পারে।

কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট থেকে বেঁচে গেলে আপনি নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি অনুভব করতে পারেন:

- ক্লান্তি বা তীব্র অবসাদ এবং বেশি বিশ্রামের প্রয়োজন
- আপনার স্মৃতি, মনোযোগ, চিন্তাভাবনা বা সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা
- উদ্বেগ, ভয় বা মনের খারাপ অবস্থা।
- আপনার শারীরিক স্বাস্থ্য, যার মধ্যে কম শক্তি স্তরও অন্তর্ভুক্ত।

সকল কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিই এই সমস্যাগুলি অনুভব করেন না, এবং এদের তীব্রতা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে। আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে কিছু সমস্যা বাড়ি বা কাজে ফিরে গেলে আরও স্পষ্ট হয়ে ওঠে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার শারীরিক, মানসিক এবং আবেগগত সুস্থতার যেকোনো পরিবর্তনের বিষয়ে অবহিত থাকা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা আপনার সুস্থতায় সহায়ক চিকিৎসা পরামর্শ দিতে পারে। আপনার যেকোনো উদ্বেগ নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে (যাতে আপনার নিজস্ব জেনারেল প্র্যাকটিশনারসহ ও অন্তর্ভুক্ত) আলোচনা করুন।

রেসাসিটেশন কাউন্সিল UK এর একটি নিবেদিত কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট পরবর্তী সহায়তা ওয়েবপেজ রয়েছে, যা কার্ডিয়াক অ্যারেস্টে প্রভাবিত যেকোনো ব্যক্তির জন্য। এখানে আপনি আপনার সুস্থতাকে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন সম্পদ পাবেন, যার মধ্যে রয়েছে হেল্পলাইন যেখানে আপনি একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সঙ্গে কথা বলতে পারেন, এবং পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ যেখানে আপনি তাদের সঙ্গে দেখা করতে পারবেন যারা একই ধরনের অভিজ্ঞতা ভোগ করেছেন।

ওয়েবপেজটিতে আপনার পরিবার ও বন্ধু এবং যারা CPR করেছেন বা দেখেছেন তাদের জন্যও দরকারী তথ্য ও সহায়তা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ভিজিট করুন www.resus.org.uk/support-after-ca

অথবা নিচের QR কোডটি স্ক্যান করুন



কাজে ফিরে যাওয়া

কতদিন পর আপনি কাজে ফিরে যেতে পারবেন, সে সম্পর্কে আরও বিস্তারিত নির্দেশনা আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে জানাবে। আপনার জন্য ব্যক্তিগতভাবে যা প্রয়োজন, তার ভিত্তিতে আপনার কাজে ফিরে আসার ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারেন এমন একজন নিয়োগকর্তার সঙ্গে আলোচনা করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

প্রধান স্বাস্থ্যসেবা দলের যোগাযোগসমূহ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

আপনার নোট এবং স্বাস্থ্যসেবা দলের কাছে জিজ্ঞাসা করার প্রশ্নের জন্য স্থান:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

প্রকাশ করেছে রিসার্চিটেশন কাউন্সিল UK

২০২৫, অক্টোবর, সংস্করণ এক

resus.org.uk | enquiries@resus.org.uk | 020 7388 4678

রিসাসিটেশন কাউন্সিল যুক্তরাজ্য, ফার্স্ট ফ্লোর, ৬০-৬২ মার্গারেট স্ট্রিট, লন্ডন, W1W 8TF