ইয়োগা-মেডিটেশন

যে সমস্ত কারণে হৃদরোগ হয়, তার মধ্যে মানসিক চাপ রয়েছে শীর্ষে। এই বস্তুতান্ত্রিক জগত ও যান্ত্রিক জীবনে প্রত্যেক মানুষের রয়েছে কম-বেশি মানসিক চাপ বা টেনশন। টেনশন মানুষের হার্ট, ডায়াবেটিস, রক্তচাপসহ নানা রোগের জন্ম দেয়। মাতৃভূমি হার্ট কেয়ারে দক্ষ ও অভিজ্ঞ ইয়োগা-মেডিটেশন বিশেষজ্ঞ দ্বারা মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের বিশেষ প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়।

ইইসিপি- কি?

ইইসিপি (Enhanced External Counter Pulsation) বা বর্ধিত বাহ্যিক হৃদস্পন্দন) হলো ব্যথা ও অস্ত্রোপচার মূক্ত, **FDA (USA), NHS, (U.K)** কর্তৃক অনুমোদিত একটি চিকিৎসা সেবা যাহা, এনজাইনা, হার্ট ফেইলিওর, মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন এবং কার্ডিওজেনিক শক আক্রান্ত রোগীদের জন্য হৃদরোগ চিকিৎসায় একটি যুগান্তকারী সর্বাধুনিক সংযোজন। এ কথা সবার জানা যে হার্টের রক্তনালীতে ব্লক হবার পরে হার্টে ব্যথা শুরু হয় এবং হার্টের কোনো একটি রক্তনালী শতভাগ বন্ধ হয়ে গেলে রোগীর 'হার্ট অ্যাটাক' হয় অর্থাৎ ঐ রক্তনালী দিয়ে হার্টের যে অংশটা রক্ত সরবরাহ পেত তা ধীরে ধীরে অকার্যকর হয়ে পড়ে বা 'ড্যামেজ' হয়ে যায়। ফলে তাৎক্ষণিকভাবে শতকরা ২০% লোকের মৃত্যুর সম্ভাবনা থেকে যায়। সুতরাং এনজিওগ্রাম পরীক্ষার মাধ্যমে হার্টের রক্তনালীর যতটুকু পরিমাণ ব্লক হয়েছে জানার পর বুক ব্যথা (এনজাইনা), শ্বাসকষ্ট ও পরবর্তী হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধের লক্ষ্যে অবশ্যই ঐ রক্তনালীর ব্লককে বাইপাস সার্জারী/বেলুনিং পদ্ধতির মাধ্যমে রক্তনালীতে স্ট্যান্ট বা রিং লাগানো হয়। যে সব রোগী একসাথে এই দুই পদ্ধতির অপারেশনের জন্য উপযুক্ত নয় অথবা এই অপারেশন বা রিং লাগিয়ে ফেলেছেন এবং পরবর্তীতে আবারো রক্তনালীর ব্লকজনিত কারণে শ্বাসকষ্ট বা বুক ব্যথায় ভুগছেন এবং পরবর্তী অ্যাটাকের আশঙ্কায় রয়েছেন তাদের জন্য ইইসিপি হার্ট থেরাপী একটি অনন্য বিকল্প আন্তর্জাতিকভাবে অনুমোদিত ব্যথা ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন হৃদরোগ চিকিৎসা। এই চিকিৎসার মাধ্যমে হার্টের যে রক্তনালী ব্লক হয়েছে তার আশেপাশে বিকল্প রক্তনালীর (Collateral Circu-lation) কার্যক্রম শুরু হয়। ফলে বন্ধ হয়ে যাওয়া রক্তনালীর পাশ দিয়ে দূরবর্তী অংশে সহজেই রক্ত পৌঁছে যায় যা বাইপাস সার্জারী (CABG) এর স্বার্থক ও অনন্য বিকল্প।

ইইসিপি এর উপকারিতা :

- অ্যানজাইনা থেকে মুক্তি।
- এনজিওপ্লাস্টি (PTCA) অথবা বাইপাস সার্জারীর (CABG) প্রয়োজন পড়ে না।
- CAD – করোনারি আর্টারি থেকে মুক্তি।
- CHD – করোনারি হৃদরোগ থেকে মুক্তি।
- ED – ইরেকটাইল ডিসফাংশন ডিজিস থেকে মুক্তি।
- কার্ডিয়াক বুক ব্যথা থেকে মুক্তি।
- কনজেস্টিভ হার্ট ফেইলিওর থেকে মুক্তি।
- কার্ডিওমায়োপ্যাথি থেকে মুক্তি।
- পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি থেকে মুক্তি।
- সেরিব্রাল পালসি থেকে মুক্তি।
- ইনটেস্টিনাল ভাস্কুলার ইনসাফিসিয়েন্সি থেকে মুক্তি।
- ইডেমা অথবা ভেনাস ইনসাফিসিয়েন্সি থেকে মুক্তি।
- ক্রোনিক ফ্যাটিগ সিনড্রোম অর্থাৎ ক্লান্তি বা অবসাদ থেকে মুক্তি।

ইইসিপি এর অন্যান্য উল্লেখযোগ্য উপকারিতা:

- স্ট্রোক থেকে রক্ষা।
- কিডনি ও কিডনি সম্পর্কিত রোগ থেকে রক্ষা।
- পারকিনসনস্ রোগে উপকার লাভ।
- স্মৃতিভ্রম দূর হয়।
- ডায়াবেটিস ও ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি থেকে মুক্তি।
- রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ।
- অন্যান্য সারকিউলেটরি রোগ হতে মুক্তি।
- শ্রবণক্ষমতা হ্রাস ও টিনিটাস রোগ হতে মুক্তি।
- দৃষ্টিহানি দূরীকরণ।
- অটোইমিউন রোগ হতে মুক্তি।
- রিউমেটিজম মুক্ত দেহ লাভ।
- পায়ের অস্থিমজ্জায় বল বৃদ্ধি।
- খেলাধুলার প্রবণতা বাড়িয়ে তোলা।
- বয়সের ছাপ পড়া থেকে রক্ষা।
- পরিশ্রম করার ক্ষমতা বৃদ্ধি।

মাতৃভূমি হার্ট কেয়ার কেন অনন্য:

- অভিজ্ঞ ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, নার্স এবং টেকনিশিয়ানগণ এর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা।
- অভিজ্ঞ ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রশিক্ষক দ্বারা ইয়োগা মেডিটেশনসহ স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট।
- সর্বাধুনিক এবং যুগোপযোগী মেশিন ও আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের আলোকে হৃদরোগ চিকিৎসা সেবা প্রদান।
- নিজস্ব ল্যাবে সকল ধরনের পরীক্ষা নিরীক্ষার ব্যবস্থা।
- উষ্ণ অভ্যর্থনা।
- পারিবারিক পরিবেশ।
- আন্তরিকতা।
- সার্বিক মনোতুষ্টি।
- নিয়মিত মনিটরিং

MATRIBHUMI HEART CARE LIMITED

A SISTER CONCERN OF **MATRIBHUMI GROUP**

Emergency: +88 02 22222 9713
Appointment :
+88 013 2473 0510, +88 013 2473 0518

info@matribhumiheartcare.com
www.matribhumiheartcare.com

1, 1/1 Rupayan Taj, (6th Floor) Culvert Road,
Naya Paltan, Dhaka - 1000.

CERTIFIED ISO 9001 CERTIFIED

MATRIBHUMI
HEART CARE
LIMITED

FDA (USA) ও NHS (UK) কর্তৃক অনুমোদিত

Hotline

01324730518, 01324730510
01324730511, 01324730512
01324730513, 01324730514

মাতৃভূমি হার্ট কেয়ার

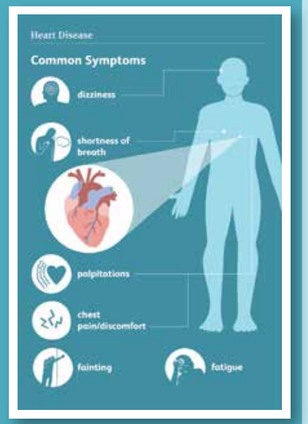
বুকের মধ্যখানে অবস্থান করে অনবরত অক্লান্ত পরিশ্রম করে আমাদেরকে বাঁচিয়ে রাখছে যে অঙ্গটি তা হল হৃৎপিণ্ড। যা প্রতি মিনিটে নিয়মিত ভাবে কমবেশী ৭২ বার পাম্প করে আজীবন সমগ্র শরীর থেকে সংগৃহীত দূষিত রক্ত ফুসফুসে পাঠায় এবং ফুসফুস থেকে সংগৃহীত বিশুদ্ধ রক্ত সমস্ত শরীরে সঞ্চালন করে। এই হৃৎপিণ্ডটিকে সুস্থ রাখার জন্য নিয়ে এলো অপারেশন বিহীন রিং বসানো ছাড়া ব্যথামুক্ত হৃদরোগ চিকিৎসা। বিজ্ঞানের উন্নতির ধারাবাহিকতায় সর্বাধুনিক আবিষ্কার বুক না কেটে ন্যাচারাল বাইপাস (ইইসিপি) ও রক্ত নালী ক্লিনজিং বা **Artery Detoxification** চিকিৎসা পদ্ধতি।

যাঁদের হার্টে ব্লকেজ আছে, এক বা একাধিকবার হার্ট অ্যাটাক হয়েছে, যাঁদের বাইপাস (CABG) অপারেশন কিংবা রিং বসানো **(Angioplasty)** হয়েছে অথবা যারা এসব ব্যবস্থা নেয়ার পরামর্শ পেয়েছেন, এবং যারা হার্টকে নিরাপদ রাখতে চান, তাঁরা মাতৃভূমি হার্ট কেয়ারে এক দল দক্ষ ও অভিজ্ঞ ডাক্তার, নার্স, টেকনিশিয়ান, ডায়েটিশিয়ান, ইয়োগা বিশেষজ্ঞ দ্বারা যোগ-ব্যায়াম ও মেডিটেশন, কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে এবং ন্যাচারাল বাইপাস (ইইসিপি) ও রক্তনালীর / আর্টারি ক্লিনজিং বা **Artery Detoxification** চিকিৎসা সেবা নিয়ে নিজেকে সুস্থ ও নিরাপদ রাখতে পারেন।

MATRIBHUMI HEART CARE LIMITED

হৃদরোগের লক্ষণঃ

- বুক ব্যথা/বুক জ্বালাপোড়া করা (Chest Pain/Chest Burning).
- অস্বস্তি লাগা (Chest Discomfort).
- পেটের উপরের অংশে ব্যথা করা।
- গলায় ফাঁস লাগার অনুভূতি হওয়া।
- বুক ভার ভার লাগা।
- শ্বাসকষ্ট হওয়া।
- বুক ধড়ফড় করা।
- চোয়ালে ব্যথা বা চোয়াল চেপে ধরা।
- সাধারণত বাম হাত, কখনো ডান হাতে
- ব্যথা বা শির শির করা, ঝিন ঝিন করা।
- মাথা ঘোরা।
- হাঁটতে/সিঁড়ি বাইতে বুকে চাপ,
- শ্বাসকষ্ট ও ক্লান্তি অনভব।
- বেশীক্ষণ কথা বললে বা হাঁটলে শ্বাসকষ্টের অনুভব।
- উচ্চ রক্তচাপ (Hypertension).
- ডায়াবেটিস।
- প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া।
- হাত-পা ফুলে যাওয়া।
- যে কোন প্রকার শারীরিক ও মানসিক অস্বস্তি।
- অনিদ্রা (Insomnia) ইত্যাদি।

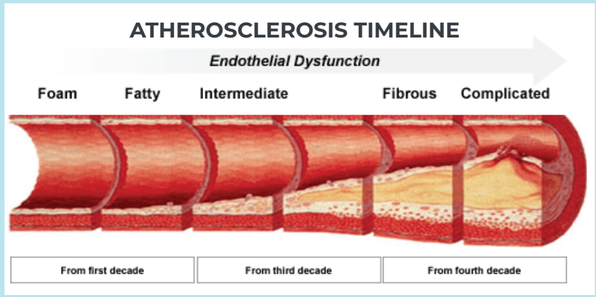


হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণঃ

- তীব্র বুক ব্যথা
- বমি কিংবা বমি ভাব
- ডায়রিয়া
- শরীরে চিকন ঘাম
- হঠাৎ পড়ে যাওয়া
- অজ্ঞান হওয়া
- রক্ত-চাপ কমে যাওয়া
- হার্ট রেট অস্বাভাবিক বৃদ্ধি
- চোখে ঝাপসা দেখা
- শরীরের স্বাভাবিক ভারসাম্য হারানো সহ একসাথে বিভিন্ন উপসর্গ

করোনারি ধমনীতে কিভাবে ব্লক হয়?

মানুষের জন্মের পর থেকে প্রায় ২০ বছর শারীরিক বৃদ্ধি চলতে থাকে। এ সময়টাকে বাড়ন্ত সময় বলে। এই বয়সের মধ্যে একজন মানুষ যে খাবার গ্রহণ করে তার প্রায় পুরোটাই তার শরীর গঠনের উপাদান হিসেবে কাজে লেগে যায়। এ সময়ে সাধারণত শরীরের অতিরিক্ত ক্যালোরি চর্বি **(Fat)** হয়ে শরীরে বা রক্তনালীর ভেতরে জমা হয় না। গবেষণায় দেখা যায়, সাধারণত ২০ বছর বয়সের পরে মানুষের রক্তনালীর ভেতরে চর্বি জমতে শুরু করে, অন্য ভাষায় মানুষের করোনারি ধমনীর ব্লক হওয়া শুরু হয় এ বয়স থেকেই। জীবনযাপন প্রণালী এবং খাবারের অভ্যাসের উপর ভিত্তি করে এই ব্লক বছরে ২% থেকে ৩% হারে বাড়তে থাকে। হার্টে করোনারি ধমনীর ভেতরে ১০০% ব্লক হতে সময় লাগে প্রায় ৪০-৪৫ বছর।



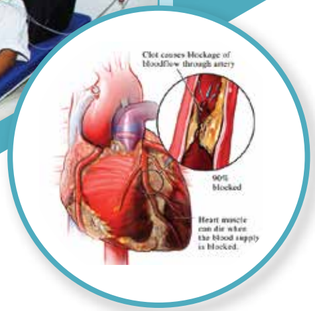
চিকিৎসা পদ্ধতিঃ

মাতৃভূমি হার্ট কেয়ারের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা নন-ইনভেসিভ অর্থাৎ কাটাছেঁড়া (CABG) ছাড়া এবং ব্যথা-বেদনামুক্ত চিকিৎসা পদ্ধতি। হৃৎপিণ্ডের রোগ নিরাময়ে মাতৃভূমি হার্ট কেয়ার নিম্নলিখিত প্রক্রিয়ায় চিকিৎসা দিয়ে থাকে-

- বুক না কেটে সর্বাধুনিক মেশিনের মাধ্যমে প্রাকৃতিক বাইপাস (ইইসিপি)।
- জৈব রাসায়নিক শোধন প্রক্রিয়া বা আর্টারি ক্লিনজিং থেরাপি (বিসিটি)।
- প্যাথলজি।
- খাদ্য-পরিকল্পনা।
- যোগ-ব্যায়াম।
- মেডিটেশন।

প্রাকৃতিক বাইপাসঃ

ন্যাচারাল বাইপাস সর্বাধুনিক বিজ্ঞানভিত্তিক প্রমাণিত উপায় ও প্রায় শতভাগ সফল হৃদরোগ চিকিৎসা পদ্ধতি। ইইসিপি মেশিনে ৩০-৪০ ঘন্টা থেরাপির মাধ্যমে হৃৎপিন্ডের রক্তনালীর ব্লকের আশ-পাশের অব্যবহৃত সুপ্ত রক্তনালী সক্রিয় হয়ে হৃৎপিণ্ডে রক্ত সরবরাহ বৃদ্ধি করে অর্থাৎ বন্ধ ধমনীটির আশপাশ দিয়ে ন্যাচারাল বাইপাস হয়ে যায়, কোনো কাটাছেঁড়া করতে হয় না। এই পদ্ধতিকে প্রাকৃতিক বাইপাস বলে। যার মাধ্যমে হৃৎপিণ্ডের রক্তনালীর ব্লক প্রাকৃতিক বাইপাস হয় এবং সাথে সাথে শরীরের অন্যান্য অঙ্গের বিভিন্ন প্রকারের বিপর্যয় হতে রক্ষা পায়।



জৈব রাসায়নিক শোধন প্রক্রিয়া (বিসিটি)

এটি একটি জৈব-রাসায়নিক মিশ্রণ যা স্যালাইন গ্রহণের মত রক্তনালীতে প্রবেশ করিয়ে শরীরের ধমনীতে জমে থাকা ক্যালসিয়াম ও বিভিন্ন হেভি মেটাল বের করে ব্লকের সাইজ কমিয়ে দেয়। এই রসায়নের মাত্রা কেবল মাত্র বিশেষজ্ঞ ডাক্তার নির্ধারণ করে থাকেন যা রোগীভেদে ভিন্ন হয়ে থাকে। এ চিকিৎসা ব্যবস্থায় ৫০-৬০ দিনের সময়সীমায় ২০-৩০ টি ডোজ দেওয়া হয়। এই চিকিৎসা সেবাকে **Artery Detoxification** বলে। অন্য ভাষায় বলা যায় রক্ত শোধন প্রক্রিয়া।

খাদ্য-পরিকল্পনাঃ

খাদ্য-পরিকল্পনা মানুষের বয়স, ওজন ও উচ্চতার ভিত্তিতে নির্ধারণ করা হয়। শারীরিক অবস্থা, লিঙ্গ, শারীরিক কর্মকান্ড ইত্যাদির ওপর নির্ভর করে যে খাদ্য তালিকা দেওয়া হয় তাকেই খাদ্য পরিকল্পনা বলে। সঠিক খাদ্যাভাসের মাধ্যমে রোগীর রক্তে কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ, খাবারে এন্টি-অক্সিডেন্টের অভাব পূরণ, ডায়াবেটিস, অতিরিক্ত ওজন, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণ করা হয়। কারণ, খাদ্য গ্রহণ পদ্ধতি সঠিক না হলে কোনো চিকিৎসাই ফলপ্রসূ হয় না।