



শীতে বাড়ে হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা, সতর্ক থাকতে জানুন কার্যকর উপায়



সংগৃহীত ছবি

শীতকাল মানেই হৃৎপিণ্ডের জন্য অতিরিক্ত সতর্কতার সময়। এই মৌসুমে অনেকেরই হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা বেড়ে যায়। ঠান্ডার কারণে রক্তনালিগুলো সংকুচিত হয়, রক্তচাপ বেড়ে যায় এবং হৃৎপিণ্ডের ওপর চাপ পড়ে। বিশেষজ্ঞদের মতে, এই সময় সামান্য কিছু ভুল অভ্যাসও হতে পারে প্রাণঘাতী। তাই আগেভাগেই সচেতন হওয়াই সবচেয়ে বড় সুরক্ষা।

শীতের সকালে গরম পানি দিয়ে গোসল করা অনেকের দৈনন্দিন অভ্যাস। কিন্তু আরামের এই অভ্যাস শরীরের জন্য হতে পারে অজান্তে ক্ষতির কারণ। চিকিৎসকদের মতে, অতিরিক্ত গরম পানি রক্তচাপ হঠাৎ বাড়িয়ে দেয়, যা হৃদযন্ত্রের ওপর অতিরিক্ত চাপ ফেলে। বিশেষ করে যাদের আগে থেকেই হার্টের সমস্যা আছে, তাদের জন্য এটি অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। এমনকি এক্ষেত্রে হঠাৎ হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিও তৈরি হয়।

শুধু হৃদরোগই নয়, নিয়মিত গরম পানি ব্যবহার ত্বকেরও ক্ষতি করে। গরম পানি ত্বকের প্রাকৃতিক তেল বা আর্দ্রতা নষ্ট করে দেয়, ফলে ত্বক হয়ে পড়ে শুষ্ক ও রুক্ষ। এর ফলে দেখা দেয় চুলকানি, ফাটল ও উজ্জ্বলতা হারানোর মতো সমস্যা। তাই শীতেও ত্বক সুন্দর রাখতে চাইলে গরম পানি নয়, কুসুম গরম বা ঠান্ডা পানিই ভালো বিকল্প।

গবেষণায় আরও জানা গেছে, গরম পানি দিয়ে দীর্ঘদিন গোসল করলে পুরুষদের প্রজনন ক্ষমতার ওপরও বিরূপ প্রভাব পড়ে। গরম পানির উচ্চ তাপমাত্রা টেস্টিকলসের কার্যক্ষমতা কমিয়ে দেয়, যার ফলে শুক্রাণু উৎপাদন হ্রাস পায় এবং ফার্টিলিটি সমস্যা দেখা দেয়। তাই বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ দিচ্ছেন, পুরুষদের উচিত কুসুম গরম বা ঠান্ডা পানিতে গোসল করা, যাতে শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা বজায় থাকে এবং প্রজনন ক্ষমতা অক্ষুণ্ণ থাকে।

অন্যদিকে, ঠান্ডা পানিতে গোসলের রয়েছে নানা উপকারিতা। এটি রক্তসঞ্চালনকে স্বাভাবিক রাখে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শরীরকে সতেজ রাখে। নিয়মিত ঠান্ডা পানিতে গোসল করলে মানসিক চাপ কমে এবং শরীরে এক ধরনের প্রাণশক্তি ফিরে আসে।

এছাড়া, অনেক সময় গরম পানি ব্যবহারের পর বাথরুমে অস্বস্তিকর দুর্গন্ধ তৈরি হয়। এর সহজ সমাধান হলো একটি ছোট ফিটকিরির টুকরো বাথরুমে রেখে দেওয়া। এটি বাতাস বিশুদ্ধ রাখে এবং দুর্গন্ধ শোষণ করে নেয়, ফলে পরিবেশ থাকে সতেজ ও পরিচ্ছন্ন।

সবশেষে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, শীতে সুস্থ থাকতে হলে শরীর উষ্ণ রাখার জন্য পরিমিত পোশাক পরুন, অতিরিক্ত গরম পানি এড়িয়ে চলুন এবং নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করুন। এই সামান্য পরিবর্তনগুলোই আপনার হৃদপিণ্ড ও শরীরকে রাখতে পারে নিরাপদ, প্রাণবন্ত ও সুস্থ।