সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 20 Nov 2026, 08:34 PM

লাইফস্টাইল

বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন

প্রতিবেদক: alamin dhakaprobe
প্রকাশের তারিখ: বুধবার, ০২ সেপ্টেম্বর ২০২৬, ১২:৫৭ PM



কোলেস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও বাড়াতে পারে। তবে নতুন এক গবেষণায় বয়স্কদের জন্য আশার কথা জানিয়েছেন গবেষকেরা।

গবেষণায় দেখা গেছে, হৃদ্‌রোগের উচ্চঝুঁকিতে থাকা বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে কোলেস্টেরল কমানোর ওষুধ অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে।

গবেষণাটি প্রকাশিত হয়েছে নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন-এ। এতে অস্ট্রেলিয়ার ৯ হাজার ৯৭১ জন অংশগ্রহণকারীকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়। তাঁদের প্রায় ৫২ শতাংশ ছিলেন নারী। অংশগ্রহণকারীদের প্রতিদিন ৪০ মিলিগ্রাম অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন অথবা প্ল্যাসিবো দেওয়া হয়।

প্রায় ৫ দশমিক ৯ বছর তাঁদের পর্যবেক্ষণে রাখা হয়। এতে দেখা যায়, প্ল্যাসিবো গ্রহণকারীদের তুলনায় অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন গ্রহণকারীদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি প্রায় ৩০ শতাংশ কম ছিল।

কীভাবে কাজ করে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন

অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন একধরনের স্ট্যাটিন। এটি রক্তে ক্ষতিকর এলডিএল বা "খারাপ" কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে।

এর ফলে ধমনিতে চর্বি বা প্লাক জমার ঝুঁকি কমে। একই সঙ্গে ধমনিতে আগে থেকে জমে থাকা প্লাক স্থিতিশীল রাখতেও এটি সহায়তা করতে পারে।

স্ট্যাটিন ব্যবহারে

কোলেস্টেরলের মাত্রা কমতে পারে
ধমনিতে প্লাক জমার ঝুঁকি কমতে পারে
রক্তনালির প্রদাহ কমতে পারে
হৃদ্‌রোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমতে পারে
কারা বেশি উপকৃত হতে পারেন

গবেষণার ফল বিশেষ করে হৃদ্‌রোগের উচ্চঝুঁকিতে থাকা বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যেমন

৭০ বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তি
উচ্চ কোলেস্টেরলে আক্রান্ত ব্যক্তি
উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে এমন ব্যক্তি
ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তি
একাধিক হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি রয়েছে এমন ব্যক্তি

তবে সবার জন্য স্ট্যাটিন প্রয়োজন হবে, এমন নয়। কোলেস্টেরলের মাত্রা, অন্যান্য রোগ এবং হৃদ্‌রোগের সামগ্রিক ঝুঁকি বিবেচনা করে চিকিৎসক ওষুধ দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন।

কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ কেন জরুরি

রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশি থাকলে ধমনিতে ধীরে ধীরে প্লাক জমতে পারে। এতে রক্ত চলাচলের পথ সংকুচিত হয়। ফলে হৃদ্‌যন্ত্রে রক্ত সরবরাহ কমে যেতে পারে।

দীর্ঘদিন এ সমস্যা চলতে থাকলে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

অন্যদিকে এইচডিএল বা "ভালো" কোলেস্টেরল শরীরের জন্য উপকারী। তাই শুধু মোট কোলেস্টেরলের মাত্রা নয়, এলডিএল, এইচডিএলসহ অন্যান্য লিপিডের মাত্রাও গুরুত্বপূর্ণ।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে

স্ট্যাটিন সাধারণত চিকিৎসকের পরামর্শে ব্যবহার করা হয়। তবে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। এর মধ্যে

পেশিতে ব্যথা বা দুর্বলতা এবং লিভার এনজাইমের পরিবর্তন অন্যতম। অন্য ওষুধের সঙ্গেও এর পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

তাই নিজের ইচ্ছায় অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন শুরু বা বন্ধ করা উচিত নয়। প্রয়োজন অনুযায়ী চিকিৎসক কোলেস্টেরল পরীক্ষা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যঝুঁকি বিবেচনা করে ওষুধের মাত্রা নির্ধারণ করেন।

শুধু ওষুধ নয়, জীবনযাপনও গুরুত্বপূর্ণ

কোলেস্টেরল ও হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণে ওষুধের পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনও জরুরি। এ জন্য□

বেশি করে ফল ও শাকসবজি খেতে হবে
স্বাস্থ্যকর ও সুষম খাবার বেছে নিতে হবে
নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে
ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে
ধূমপান এড়িয়ে চলতে হবে
পর্যাপ্ত ঘুমাতে হবে

এ বিভাগের আরও খবর



মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? □ ৬৩ গবেষণায় যা মিলল
মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন □সি□ আছে যে ৫ খাবারে
কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন □সি□ পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে...



সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি

বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...



ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন ক...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://www.seradealbd.com/lifestyle/byskder-hart-ojataker-jhunki-kmate-pare-ojatorbhastjatin