

স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান

আর নয় উত্তেজক ওষুধ



কেন হাসবেন



মানসিক চাপ এবং উদ্বেগ কমাতে হাসি একটি চমৎকার ওষুধ মতামত বিশেষজ্ঞদের। হাসি পরিপাকতন্ত্রের সক্রিয়তা বৃদ্ধি করে হজমে সহায়তা করতে পারে এবং যকৃত, গ্রীহা, অগ্ন্যাশয়, বৃক্ক, অ্যাড্রিনালগ্রন্থি ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গসমূহে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে কর্মক্ষমতা বাড়ায়। ক্যালিফোর্নিয়া লোমালিভা বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণা তথ্যমতে হাসি এবং হাস্যরসিকতা রোগ নিরাময়ে এবং দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। গবেষক লী এস গার্নের মতে দলবেঁধে হাসাহাসি বা হাস্যরসিকতা রোগ নিরাময়ে এবং মজার ব্যাপার তাই নয় এর যথেষ্ট স্বাস্থ্যগত উপকারিতা রয়েছে। হাসির গুরুত্বের কথা বিবেচনা করে বিশেষ ইতোমধ্যে কয়েক হাজার হাসির স্লাব গড়ে উঠেছে। স্বাস্থ্য সুরক্ষায় আপনিন প্রাণখুলে হাসতে পারেন। এক্ষেত্রে হে হে হা হাসি অথবা কৌতুকে অংশগ্রহণ করতে কোন বাধা নেই।

আলু, কমলার রস, টমেটো, দুধ ইত্যাদিতে আছে পটাশিয়াম। তাছাড়া দুধ-মাছ থেকে আমরা পেতে পারি পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম।

রাতকানা ও ভিটামিন এ



দৃষ্টিশক্তি অক্ষুণ্ন রাখতে ভিটামিন এখর ছুড়ি নেই। এই ভিটামিনটির অভাবে বিশেষজ্ঞ রাতকানা (Nightblindness) রোগ হয়। রাতকানা রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি বা শিশু অন্ধকার বা স্বল্প আলোতে দেখতে পায় না। সাধারণত অন্ধকার থেকে আলোতে যাওয়ার এক মিনিটের মধ্যেই স্বাভাবিক চোখ তার পূর্ণ দৃষ্টিক্ষমতা পায়। কিন্তু রাতকানা রোগে আক্রান্তরা পালনো থেকে বিশ মিনিটের আগে স্পষ্টভাবে দেখতে পায় না। রাতকানা রোগে নিরাময়ে চিকিৎসাকার প্রায় উচ্চমাত্রার ভিটামিন এ গ্রহণের পরামর্শ দিয়ে থাকেন। মিষ্টি আলু, গাজর, পাকা আম, পাকা পেঁপে, ব্রকলী, মিষ্টি কুমড়া, ফোয়াশ, এপ্রিকট এবং হলুদ বর্ণের রকমারী সবজিতে পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন এ রয়েছে। বন্ধাত্য এবং

ভিটামিন সি

ভিটামিন সি-এর অভাব বন্ধ্যাত্বের কারণ হতে পারে। ইউনিভার্সিটি অব টেক্সাস মেডিক্যাল স্কুলের এক গবেষণা তথ্যে জানা যায় ভিটামিন সি এর মাত্রা কমে গেলে শুক্রাণু জন্মট বেঁধে বন্ধ্যাত্বের সৃষ্টি করতে পারে। গবেষকরা পর্যাপ্ত ভিটামিন সি প্রয়োগে দেখেছেন যে এতে করে শুক্রাণুর চলনক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং শুক্রাণুর জন্মট বাঁধা রোধ হয়। গবেষকরা মনে করেন ভিটামিন সি এর সাথে বন্ধ্যাত্বের যোগসূত্র রয়েছে।



স্বীপানী প্রতিরোধে বি ভিটামিন

ইউএস ডিপার্টমেন্ট অব এগ্রিকালচার রিসার্চ গ্রুপের এক গবেষণা তথ্যে জানা যায় যে ভিটামিন বি৬ম। অ্যাজমা বা স্বীপানী রোগে উপসর্গ উপশম করতে পারে। গবেষকরা অ্যাজমা রোগীদের রক্তে ভিটামিন বি৬ এর পরিমাণ তুলনামূলকভাবে সুষ্ম রোগীদের চেয়ে কম পেয়েছেন এবং দেখতে পান যে ভিটামিন বি৬ সাপ্লিমেন্ট সেবনে অ্যাজমা রোগীদের উপসর্গ উল্লেখযোগ্যভাবে কমেছে। তবে গবেষকরা একই সাথে সতর্ক করেছেন যে অতিমাত্রার বি৬ মায়ুক ক্ষতিও করতে পারে। এক্ষেত্রে শস্যাদানা (Wholegrains) বিদাম (Nuts) কলা, মাছ, মাংস ভিটামিন বি৬ এর নিরাপত্ত উৎস।



অপুষ্টিতে ব্যথা

অপুষ্টির কারণে দেহে অনেক সময় ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম এবং পটাশিয়ামের ঘাটতি হতে পারে। দেখা দিতে পারে মাংস পেশীসহ হাত ও পায়ের অবস্থিত ব্যথা উপসর্গ। ব্যায়ক এবং গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে এসব উপসর্গ বেশী। এসব মূল্যবান উপাদানের ঘাটতি পূরণে সাধারণ হাত-পা ব্যথা দূর হয়ে যেতে পারে। পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে সীম, বাদাম, কলা, আলু, গম ইত্যাদিতে প্রচুর ম্যাগনেশিয়াম বিদ্যমান। কলা,

জন্মনিয়ন্ত্রণে খাবার বড়ি

বাংলাদেশের প্রায় ২৬% মহিলা গর্ভনিরোধের জন্য খাবার বড়ি ব্যবহার করেন। এ বড়ির মধ্যে থাকে এস্ট্রোজেন এবং প্রজেস্টের। মিশ্র খাবার বড়ি দুই ধরনেরঃ স্বল্প মাত্রার এবং উচ্চ মাত্রার। স্বল্পমাত্রার বড়িতে থাকে ৩০-৩৫ ugম ইস্ট্রোজেন এবং ১৫০ ugম প্রজেস্টেরন। উচ্চমাত্রার বড়িতে ৫০ মস ইস্ট্রোজেন এবং ১৫০ ugম প্রজেস্টেরন আছে। শুধুমাত্র প্রোজেস্টেরন (০.৭৫ সম) থাকে মিনি পিলে। সঠিকভাবে ব্যবহার করলে খাবার বড়ি প্রায় ১০০% কার্যকর। প্রায় সব বয়সের মহিলারাই খাবার বড়ি জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য গ্রহণ করতে পারেন। প্রথমবার খাবার বড়ি মাসিকের প্রথম দিন থেকে সর্বোচ্চ পাঁচ দিনের মধ্যে শুরু করতে হবে এবং প্রতিদিন একই সময়ে একটি বড়ি খেতে হবে। মাসিক হোক না হোক খয়েরী বড়ি শেষ হওয়ার পরদিন থেকে এবং খয়েরী বড়ি না থাকলে সাত দিন বাদ দিয়ে অন্য একটি পাতা থেকে আবার সাদা বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে।



০ একটি বড়ি খাওয়া ভুলে গেলে যখনই মনে পড়বে তখন খেতে হবে। সেই দিনের জন্য নির্ধারিত বড়ি নির্দিষ্ট সময় খেতে হবে।

০ মাসিকের প্রথম সাতদিনের মধ্যে ২-৪টা বড়ি বাদ গেলে যখন মনে পড়বে তখন একটা বড়ি খেতে হবে। সেই দিনের নির্ধারিত বড়ি খেতে হবে নির্দিষ্ট সময়ে, পরবর্তী সাতদিনের অন্যতম ব্যবহার করতে হবে বা সহবাস বন্ধ রাখতে হবে।

০ মাসিকের ৮-১৪ দিনের মধ্যে ২-৪টা বড়ি না খেলে যখনই মনে পড়বে তখন একটা বড়ি খেতে হবে। সেইদিনের জন্য নির্ধারিত বড়ি নির্দিষ্ট সময় খেতে হবে। বাকি বড়ি নিয়মমাসিক খেতে হবে।

০ মাসিকের ১৫-২১ দিনের মধ্যে ২-৪টা বড়ি না খেলে যখনই মনে পড়বে তখন একটা বড়ি খেতে হবে। সেইদিনের জন্য নির্ধারিত বড়ি নির্দিষ্ট সময় খেতে হবে। বাকি বড়ি নিয়মমাসিক খেতে হবে এবং খয়েরী বড়ি বাদ দিয়ে নতুন পাতা শুরু করতে হবে।

০ পাঁচ বা তার বেশি বড়ি বাদ গেলে মাসিকের প্রথম সাতদিনের মতো ব্যবস্থা নিতে হবে এবং ৫ পাতা বাদ দিয়ে নতুন পাতা শুরু করতে হবে।

০ মিনিপিল প্রতিদিন একটি করে বিরতিহীনভাবে খেতে হয়।

খাবার বড়ি ডিফাফেক্টনে বাধা দেয়। জরায়ুর মুখের স্লেম্বাকে ঘন করে, শুক্রাণুকে জরায়ুতে প্রবেশে বাধা দেয়। ডিম্বাণীর নড়াচড়ার গতি কমিয়ে দেয়। জরায়ুর ভেতরের ঝিল্লির বৃদ্ধি রোধ করে।

জন্ম নিয়ন্ত্রণ ছাড়াও খাবার বড়ি মাসিকচক্রকে নিয়মিত করে। রক্তসঞ্চয় দূর করে, এডোমেট্রিওসিস নামক ব্যাধির প্রকোপ কমায়, স্তনের ফাইব্রোসিস্টিক ব্যাধির সম্ভাবনা কমায়। ডিফাফেক্টনে সিস্ট ও ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমায়। মাসিকের সময় ব্যথা কমায়। ডিসফাংশনাল ইউটেরাইন প্রিডিং অবস্থার উন্নতি করে। পরবর্তীতে বাচ্চা নিতে চাইলে খাবার বড়ি বন্ধ করার কিছুদিন পরেই সাধারণত গর্ভধারণ হয়।

০ জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি ব্যবহারের প্রথমদিকে (৩-৪ মাস) বমি বমি ভাব, মাথা ধরা, মুখে বমি, ওজন বৃদ্ধি হতে পারে। এছাড়া মাসিক স্রাব বন্ধ থাকতে পারে, যোনিপথের পিচ্ছিলতা কমে যেতে পারে, বুকের দুধ (মিশ্র বড়ি) কমে যেতে পারে।

০ উচ্চ রক্তচাপ (সিস্টলিক ১৪০ অথবা ডায়াস্টলিক ৯০ মি. মি. পার) বা তার বেশি হলে, রক্তসংকট নালী বাধা, হৃদযন্ত্র ক্রম, পূর্বে কোন সময়ে স্ট্রোক হয়ে থাকলে, রক্তে উচ্চমাত্রার চর্বি বিদ্যমান, অত্যধিক দীর্ঘায়িত রক্তস্রাব, CIN এবং VIA (N/A) হলে, স্তনে পিত্ত বা চাকা থাকলে, স্তনের ক্যান্সার বর্তমানে

আছে বা অতীতে ছিল, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, পিত্তথলির বা লিভারের অসুখ থাকলে খাওয়ার বড়ি ব্যবহার করা যাবে না।

০ যাদের সন্তান আছে এবং যাদের সন্তান নেই সবার জন্যই খাবার বড়ি খাওয়া নিরাপদ। প্রজননক্ষম মহিলা বড়ি খাওয়া বন্ধ করলেই গর্ভধারণে সক্ষম হবেন। তবে গর্ভধারণের জন্য কিছু মহিলাকে কিছুদিন অপেক্ষা করতে হতে পারে। খাওয়ার বড়ি খাওয়ার মধ্যে (নিয়মমাসিক না খাওয়ার জন্য) কোন মহিলা গর্ভবতী হলে বিকৃত শিশু জন্মের কোন সম্ভাবনা নেই। এমনকি গর্ভপাতও সম্ভাবনাও থাকে না। মহিলারা মাসিক বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত কোন বিরতি না দিয়ে খাবার বড়ি খেতে পারেন।

ইনজেকশনঃ বাংলাদেশে ডিপো মেট্রোসি প্রজেস্টেরন এমিটেট বা ডিএমপিএ ইনজেকশন পাওয়া যায়। ইহা তিন মাস মেয়াদী অস্থায়ী পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে প্রথম ডোজ মাসিকের প্রথম সাতদিনের মধ্যে নিতে হয়। ইহা মনোপজ বা মাসিক বন্ধ হওয়া পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। বাংলাদেশে ১০% মহিলা এই পদ্ধতি ব্যবহার করছেন।

-ইহা ডিফাফেক্টন ডিফ পরিষ্কটনে বাধা দেয়, জরায়ুর মুখে নিঃসৃত রসকে ঘন ও আঠালো করে যাতে শুক্রাণু জরায়ুতে প্রবেশে বাধা পায়, জরায়ুর ভেতরের দেয়াল গর্ভধারণের উপযোগী হতে দেয় না।

০ যে কোন বয়সের প্রজননক্ষম মহিলা এই ইনজেকশন নিতে পারেন। বুকের দুধের পরিমাণ ও গুণগত মানের ওপর কোন প্রভাব নেই ফলে বাচ্চা হওয়ার ছয় সপ্তাহ পরেই এটি ব্যবহার করা যায়। ইহা জরায়ুতে টিউমার প্রতিরোধে সহায়তা করে। পদ্ধতিটি ছেড়ে দিলে পুনরায় সন্তান ধারণ করা সম্ভব তবে কখনো কখনো ৬-১২ মাস দেরি হতে পারে।

০ ডিপো প্রোভেরা ব্যবহারের ফলে অনেক সময় ফেঁটা ফেঁটা রক্তস্রাব, অনিয়ন্ত্রিত রক্তস্রাব, দীর্ঘদিন মাসিক বন্ধ থাকতে পারে।

পরবর্তী ডোজ প্রয়োজনে ১৪ দিন আগে বা পরে দেয়া যেতে পারে। ইমপ্ল্যান্টঃ ইহা দীর্ঘমেয়াদী এবং প্রজেস্টোজেন সমৃদ্ধ জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা। বর্তমানে বাংলাদেশে সরকারিভাবে নরপ্র্যাট ব্র্যান্ডের ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহৃত হচ্ছে। এতে ৬টি ছোট, চিকন ক্যাপসুল থাকে। ইহা বাহুর ভেতরের দিকে ত্বকের নিচে বসানো হয়। ইহা ৫ বছরের জন্য কার্যকরী। মাসিক শুরু হওয়ার সাত দিনের মধ্যে ইহা পরতে হয়।

আইইউডিঃ ইহা জরায়ুতে ব্যবহার উপযোগী।

দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি। এর কার্যকারিতা ৯৯.৯%। এটি ১০ বছর কার্যকর থাকে। বর্তমানে বাংলাদেশে কনরাট ৩৬০-এ ব্যবহৃত হচ্ছে। ইহা ইয়েজী ক অক্ষরের মতো দেখতে। পলিইথিলিন প্রাস্টিকের তৈরি এবং এর দপ্তে তামার তার এবং বাহুতে তামার সক্ষমপাত জড়ানো থাকে। ক-এর লম্বা দণ্ডের সাথে দুইটি নাইলনের সূতা লাগানো থাকে।

০ ইহা শুক্রাণু চলাচলে বাধা দেয়। ফেলোপায়ন টিউবে ডিম্ব চলাচলের গতি বৃদ্ধি করে এবং ডিম্বাণীর সঠিক স্থানে নিষিক্ত হতে পারে না। ফলস্বরূপ হিসাবে কাজ করে এবং জীবাণুমুক্ত প্রদাহের ফলে জরায়ুর গায়ে ক্ষণ এহিত হতে পারে না।

০ আইইউডি ব্যবহার করলে প্রথম কয়েক মাস তলপেটে ব্যথা হতে পারে। প্রথম কয়েক মাস মাসিক বেশি হতে পারে। ইহা জরায়ু থেকে বের হয়ে আসতে পারে, মাসিকের পর সূত। পরীক্ষা করা প্রয়োজন হয়। ইহা মাসিকের ১-৭ দিনের মধ্যে পরা উত্তম। জীবিত সন্তান না থাকলে ইনজেকশন, নরপ্র্যাট ও আইইউডি ব্যবহার করা যায় না।

ডাঃ সালাম নাহার

রোগ প্রতিরোধে চায়ের ভূমিকা

চায়ের উপকারিতা শুধু সকালের ভাঙা মুমের জড়তা কাটানোতেই সীমাবদ্ধ নয়। চায়ে আছে বহু জাদুকরী গুণ যা আপনাকে সুন্দর ও সুস্থ করতে সহায়ক। চা খেলে গায়ের রং পরিবর্তন বা কালো হয় এমন ধারণা সম্পূর্ণ ভুল। আবার কেউ কেউ মনে করেন চা খেলে ত্বক খসখসে হয়ে যায়। অনেকে আবার বিশ্বাস করেন, চা খেলে লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হয়, চামড়ায় কালো ছাপ পড়ে এর কোনটিই ঠিক নয়। তবে মাত্রাতিরিক্ত খেলে বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে।

চায়ের রয়েছে ফ্ল্যাভোনয়েড। যার সমৃদ্ধ জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা। বর্তমানে বাংলাদেশে সরকারিভাবে নরপ্র্যাট ব্র্যান্ডের ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহৃত হচ্ছে। এতে ৬টি ছোট, চিকন ক্যাপসুল থাকে। ইহা বাহুর ভেতরের দিকে ত্বকের নিচে বসানো হয়। ইহা ৫ বছরের জন্য কার্যকরী। মাসিক শুরু হওয়ার সাত দিনের মধ্যে ইহা পরতে হয়।



লিকার শরীরের প্রয়োজনীয় পটাশিয়ামের তিন চতুর্থাংশ পূরণ করে। চায়ে সামান্য পরিমাণে জিঙ্ক আছে। যা শরীরের জন্য অত্যন্ত কার্যকর। নীরব সরকার / বিদেশী পত্রিকা অবলম্বনে



শরীরের জন্য আয়রণ

খাদ্য উপাদান বলতে আমরা শুধু ভিটামিনকেই বুঝি। কিন্তু কিছু কিছু খনিজ উপাদান রয়েছে যেগুলো মানব দেহের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় অথচ আমরা খুব বেশি একটা সচেতনতার সাথে এগুলো গ্রহণ করছি না। ক্যালসিয়াম, সৌহ, অ্যাগোডিন, সোডিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, তামা, দস্তা, জিঙ্ক সালফার নানা ধরনের খনিজ উপাদান রয়েছে। আজকে এর অন্যতম একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান লৌহ সম্পর্কে জানছি।

লৌহের কার্যকারিতা সম্পর্কে কিছু তথ্য:

-রক্তের হিমোগ্লোবিন সংশ্লেষণে লৌহ অপরিহার্য। এছাড়া লোহিত রক্ত কণিকার উৎপাদনেও লৌহ প্রয়োজন।

-বিপাকে সাহায্যকারী এনজাইম যেগুলো খাদ্য হজমে সাহায্য করে তাতেও লৌহ প্রয়োজন।

-জীবিত প্রাণী দোষের শোষণেও লৌহ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

শিশু ও পুরুষদের অনেক সময় লৌহের অভাব দেখা দেয় তবে সাধারণত মেয়েদের ক্ষেত্রেই এ অভাব বেশি পরিলক্ষিত হয়। এর কয়েকটি উল্লেখযোগ্য কারণ হলোঃ

-লৌহের অভাবে সবচেয়ে বেশি দুর্ভোগ পোহাতে হয় নারীদের সাধারণত মাসিকের সময় ৩০-৬০ মিলিগ্রাম রক্তক্ষয় হয়ে থাকে। যার সাথে শরীরের ১৫-৩০ মিলিগ্রাম লৌহ ক্ষয় হয়ে থাকে। এটা পুরুষদের চেয়ে মহিলাদের বেশি লৌহের প্রয়োজনীয়তার অন্যতম প্রধান কারণ। আর্থ-সামাজিক অবস্থার প্রেক্ষিতে অনুন্নত দেশে মহিলাদের ৬ মাস অন্তর অন্তর কৃমি নাশক বড়ি ও শরীরের বাড়তি লৌহ অপচয় রোধে ব্যবহৃত হয়।

-গর্ভকালীন মহিলাদের ৫০০ মিলিগ্রাম অতিরিক্ত লৌহের প্রয়োজন হয়। সতর্কতার সাথে এই লৌহের অভাব পূরণ না করলে মা এবং শিশু দুজনেরই মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। গর্ভধারণকালের প্রথম থেকেই অতিরিক্ত লৌহ ওষুধ সেবনা বাঞ্ছনীয়। এমনটি বাচ্চা হওয়ার পর তিন মাস পর্যন্ত লৌহ ওষুধ খেতে হবে। কারণ বাচ্চা গর্ভধারণ থেকে শুরু করে শেষ পর্যন্ত নানাভাবে দেহ থেকে অতিরিক্ত লৌহ নিরসৃত হয়।

-এছাড়া স্তন দানকালে মার শরীর থেকে প্রতিদিন প্রায় ১০ মিলিগ্রাম লৌহা দুধের সাথে ক্ষরিত হয়। ১৩ হতে ৪৫ বছর বয়স পর্যন্ত নারীদের লৌহের সঞ্চয় কম হয়। এজন্য এ সময়টাকে লক্ষ্য রেখে শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী লৌহ সেবন করা প্রয়োজন।

-শিশু মায়ের পেটে থাকা অবস্থায় জরায়ুর রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে যথেষ্ট লৌহা পেয়ে থাকে যা দিয়ে সে জন্মের পর কিছুটা দিন তার চাহিদা মেটাতে পারে। ৪-৬ মাস বয়সে শরীরের বৃদ্ধি অতি দ্রুত হয় বলে এ সময় দেহে লৌহের প্রয়োজন হয় বেশি। যে সমস্ত শিশু কম ওজন নিয়ে জন্মায় অথবা জন্মের সময়ের আগেই জন্মায় তাদের শরীরে পরিণত নবজাতকদের তুলনায় লৌহ কম থাকে। শিশু প্রতি কিলোগ্রাম ওজন বৃদ্ধিতে অতিরিক্ত ৪০ মিলিগ্রাম লৌহ প্রয়োজন। এক্ষেত্রে বিকল্প হিসাবে শিশুদের ৪-৬ মাস বয়স থেকেই লৌহ মিশ্রিত বাড়তি খাবার দেয়া যেতে পারে।

-শিশু ও পুরুষদেরও লৌহের অভাব হয় যার কারণে বাদো দীর্ঘদিন ধরে লৌহের ঘাটতি। অনেক সময় উদ্বেগ ক্রিমি হলে, দুঃদিনায় ক্ষতস্থান হতে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হলে, অপারেশনে রক্তক্ষয়, পাইলস মলমলের পুরাতন হয়ে প্রতিনিয়ত রক্তক্ষরণ হলে, দেহের রক্তে লোহিত কণিকা কমে যায় এবং দেহে লৌহের অভাবজনিত লক্ষণ দেখা যায়। এছাড়া ঘাম ও মলমলের সাথেও দেহ থেকে লৌহ বের হয়ে যায়।

-লৌহের অভাবে ধারব রোগ হয় তার মধ্যে এ্যানিমিয়া অন্যতম। এটি হলে শারীরিক দুর্বলতা ও ক্লান্তি, শরীর ক্ষয়াকর হতে থাকে, মলিনতা, খাওয়ায় অরুচি, অবসাদ, শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তি হ্রাস পায়। এর মারাত্মক অভাব হলে হৃদপিণ্ডের অস্বাভাবিক দ্রুত সঞ্চালন ও হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে মৃত্যুও ঘটতে পারে। এক্ষেত্রে শুধু খাদ্যের ওপর নির্ভর না করে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া উচিত।

বাংলাদেশসহ তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলোতে অপুষ্টিজনিত সমস্যাগুলোর মধ্যে লৌহের অভাবজনিত রক্তসঞ্চয়তা অন্যতম বড় স্বাস্থ্য সমস্যা রূপে দেখা দিয়েছে। এক জরিপে দেখা গেছে এ দেশের ৭৪ ভাগ পুরুষ মহিলা, ৬০ ভাগ পুরুষ ৭৪ ভাগ গর্ভবতী মহিলা এবং ৭৩ ভাগ ৫ বছরের নিচে বয়স এজন্য শিশুরা বেশি রক্তসঞ্চয়তা ভুগছে।

দেহে লৌহের চাহিদাঃ দেহে লৌহের চাহিদা, খাদ্যের প্রকৃতি, লোহার ক্ষয়, পাকস্থলী ও অন্ত্রের অবস্থা, কোমলোহায় অত্যন্ত প্রভূতি কারণে সকলের লৌহের চাহিদা এক রকম নয়। তবে শিশুদের শরীরে লৌহের চাহিদা প্রায় একই রকম। একজন পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির দেহে ৩-৫ গ্রাম লৌহ থাকে। প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলাদের চাহিদা দৈনিক ১৮ মিলিগ্রাম, পুরুষদের ৯ মিলিগ্রাম, বয়স্কদের ক্ষেত্রে মহিলাদের ও পুরুষদের প্রায় একই সমান লৌহ গ্রহণ করতেই লাগবে। কারণ একটা নির্দিষ্ট বয়সের পর মহিলাদের লৌহের চাহিদা কমে যায়।

পূর্ণ বয়স্ক পুরুষদের ১০০ মিলিগ্রাম রক্তে ১৩ মিলিগ্রাম, পূর্ণ বয়স্ক মহিলাদের স্বাভাবিক অবস্থায় ১২ মিলিগ্রামের এবং ৬-১৪ বছরের শিশুদের ১২ মিলিগ্রামের এর কম হলে রক্তসঞ্চয়তা ধরা হয়।

উৎসঃ যকৃৎ (১৩.৪ গ্রাম) এবং মাংস লোহার সবচেয়ে ভাল উৎস। এছাড়া হৃদপিণ্ড, বৃক্ক, ডিমের কুসুম, গাঢ় সবুজ শাক, যেনন ভাতাশাক (২৫.৫ গ্রাম), সর্ষিষা শাক (১৬.৩), কালো কচুশাক (৩৮.০) গ্রাম লৌহ থাকে। দেহের প্রতিটি জীবন্ত কোষেই লৌহা উপস্থিত। এজন্য প্রয়োজন পর্যাপ্ত পরিমাণ লৌহা গ্রহণ করা।

প্রতিটা খাবারেই একটা নির্দিষ্ট মাত্রা রয়েছে। অতিরিক্ত খেলে সেটা শরীরের জন্য ক্ষতিই বয়ে আনবে। অর্থাৎ, অতিরিক্ত লৌহ গ্রহণ করলে তা শরীরের জন্য ক্ষতিকর হবে। চাহিদার চেয়ে বেশি লৌহ গ্রহণ করলে তা যকৃৎ, গ্রীহা, অগ্ন্যাশয় প্রভৃতি কলায় জমা হয়ে এগুলোর ক্রিয়া ব্যাহত করতে পারে। যার নাম মিডোলেসিস। অনেক সময় বংশগত কারণে ও শরীরে লৌহ শোষণ বৃদ্ধি পেয়ে শরীরে লৌহ জমে যায় যার ফলে যকৃৎ অগ্ন্যাশয়ের কর্মহানি হয়। বাদামী বর্ণ ধারণ করে, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় প্রভৃতি নানা রকম সমস্যা দেখা দেয় এ অবস্থায় লৌহ হিমোগ্লোবিনোসিস।

এজন্য সকলেরই উচিত অবশ্যই এটা গ্রহণের পূর্বে শরীরে এর চাহিদা মাত্রা জেনে নেয়া।

ফাতেমা ইয়াসমীন লিখি



হেলপ লাইন-৫:

তরুণটির এই মর্মান্তিক পরিণতির জন্য দায়ী কে?

অনেকদিন ধরে ভাবছি বিষয়টি নিয়ে লিখবো। কিন্তু ঠিক কিভাবে লেখাটি শুরু করবো তা নিয়ে একটা যুগসই ভূমিকা দিতে পারাছিলাম না। তাই লেখাটি শুরু করতে বিলম্ব হলো। এখনও পর্যন্ত ভূমিকা তৈরী করতে পারিনি। কারণ বিষয়টি এতটাই মর্মান্তিক যে, আমাকেও দারুণভাবে মর্মান্বিত করেছে। তাই ভূমিকা না দিয়েই শুরু করি। এক অবিহিত তরুণের কথা বলছি। আমার রোগী। অন্য দশটা তরুণ-যুবকের মত তারও ভুল ধারণা জন্মেছে যে সে শেষ হয়ে গেছে। শারীরিক সামর্থ্য নেই। শরীরের ওপর নানা অত্যাচার করেছে। প্রায় ৯৫ থেকে ৯৯ ভাগ তরুণেরই একই অভিজোগ থাকে। কিন্তু বাস্তবে এসব তরুণ-যুবকদের শারীরিক কোন সমস্যা নেই। যাকে বলা যায় 'হায়েট পারসেন্ট ফিট'। তবুও আমার রোগীটি ভুল ধারণা থেকে শারীরিক সমস্যায় আক্রান্ত বলে ধারণা করে। গিয়েছিল এক মানসিক চিকিৎসকের কাছে। তিনি যথার্থিতি একদম প্রয়োজনীয়-অধ্যয়নজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফর্ম ধরিয়ে দেন। পিপোর্ট একেবারেই নরমাল থাকা সত্ত্বেও মেয়া হয় উত্তেজক ওষুধ। এতেও ক্ষতি ছিলো না। উত্তেজক ওষুধ সেবন করলে তরুণটির অন্তঃ আর যাইহোক মৃত্যু হতো না। আমি আগেই বলে নিছি আমার রোগী তরুণটির বক্তব্য থেকেই লেখা। আর এর সত্য-অসত্যতা যাচাই ডাক্তারের কাজ নয়। তবে সাধারণতঃ রোগীরা ডাক্তারের কাছে মিথ্যা বলে না। অন্তঃ এতটুকু বলতে পারি শ্রেণী-পেশা, বিব, উচ্চ-নিম্ন, পাতক-পোষাদা ভেদে সবাই ডাক্তারকে অতি আপনজন ভাবে রোগী ডাক্তার সম্পর্কটা অনেকটা বন্ধুত্বের। তবে রোগীদের একটি বিষয় আমার কাছে খুব বিরক্তিকর লাগে। যখন দেখি আমার পিতা বা দাদা-দাদীর বয়সের কেউ আমাকে স্মার বলেন। এটা আমাদের সুদীর্ঘকালের বাঙালী সংস্কৃতির ধারাবাহিকতা। তাই আমিও এটা মেনে নিয়েছি। তবে আজকাল অনেক শিক্ষিত তরুণ-তরুণী অন্যান্য ডাক্তারের মত আমাকেও ডঃ ইসলাম, ডঃ নজরুল, ডঃ মোড়ল ইত্যাদি বলতে শুরু করেছে। এটা আমার ভালো লাগে। মায়ামী বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার সময় আমার ডার্মাটো সার্জারীর বস ছিলেন অধ্যাপক ডাঃ কে ভল নুরী। দেখতাম জুরিমার, ডাক্তার-নার্স, পানোলিন স্টাফ, রোগী সবাই তাকে ডাঃ নুরী বলেই ডাকতেন। আমি ইউরোপ সিদ্ধান্তপূর্বকই অন্যান্য যেসব জায়গায় প্রশিক্ষণ নিয়েছি সেসব জায়গাতেও ডাক্তারদের কেউ স্মার বলেন না। আমি বিশ্বাস করি ডাক্তারদের স্মার নয়, বন্ধু হওয়া উচিত।

এই সময়ে আমি আমার তরুণ রোগীটির কথায় ফিরে আসি। মানসিক ডাক্তারের চিকিৎসা অনুযায়ী অবিহিত তরুণটি তার শারীরিক সক্ষমতা যাচাই করতে একটি ভিন্ন পেশার মেয়ের সংস্পর্শে আসে। মেয়েটির সঙ্গে সম্পর্কের পর তরুণটি কিছুদিনের মধ্যে অসুস্থ হয়ে পড়ে। এরপর যান এক হারবাল ডাক্তারের কাছে। এতেও কোন সুস্থার হানি। সর্বশেষ আমার কাছে আসে। তরুণটি শারীরিক অসুস্থতার ধরন দেখে প্রাথমিকভাবে মনে হলো তরুণটি 'সিফিলিস' নামক যৌনরোগে আক্রান্ত। নিজের শারীরিক সামর্থ্যের পরীক্ষা দিতে গিয়ে তরুণটি অপরিচিত তরুণীটির কাছ থেকে উপহার পেয়েছে 'সিফিলিস' নামের যৌন রোগ। আমি সাধারণতঃ যাদের সিফিলিস বা গনসিয়া থাকে তাদের ক্ষেত্রে এইডস পরীক্ষার জন্য টেস্ট করতে দেই। এছাড়া বিশেষ থেকে ফেরত আসা যৌন রোগীদেরও এইডস পরীক্ষা করতে দেই। আমি রোগী তরুণটির ক্ষেত্রেও একই নিয়ম অনুসরণ করি। তরুণটি রিপোর্ট নিয়ে চেম্বরে আসে। আমার সহকর্মী লেডি ডাক্তারকে অন্য ক্রমে যেতে বলি। কারণ যৌন রোগীদের সমস্যা আমি সহকর্মী লেডি ডাক্তারের উপস্থিতিতে আলোচনা করি না। এমনকি এ সময় নার্সও থাকে না। তরুণটির কাছে বিস্তারিত তথ্য জ্ঞানতে চেষ্টা করি। তরুণটির মতে একটি হোটেলের সে শারীরিক সামর্থ্য তৈরী হয়েছে কিনা তা যাচাই করতে যায়। কিন্তু তরুণটি জানতো না যে তরুণটির তার স্বপ্নের সঙ্গিনী হয়েছিল সে সিফিলিস এবং মরণব্যধি এইডসে আক্রান্ত। আমি আগে কখনও এইডস-এর জীবনু বহন করছে এমন কোন রোগী পাইনি। আমি এক সময় ন্যাশনাল এইডস কমিটির সদস্য ছিলাম। জাতীয় এইডস মিডিয়া কমিটির প্রতিষ্ঠাতা আহ্বায়ক ছিলাম। তাই এইডস সম্পর্কে পূর্ব থেকে আমার মোটামুটি একটি ধারণা আছে। এছাড়া ১৯৮৫ সালে বাংলাদেশে প্রথম যখন জাতীয় এইডস কমিটি যাত্রা শুরু করে তখন থেকে এইডস প্রতিরোধ আন্দোলনের অন্যতম রূপকার অধ্যাপক মোঃ নজরুল ইসলামের সঙ্গেও কাজ করেছি। যাহোক, আমি তরুণটি সত্য সত্য এইডসে আক্রান্ত কিনা তা পুনঃপরীক্ষার (কনফার্মেটরি টেস্ট) জন্য ব্যবস্থাপনা শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের ডায়গনস্টিক বিভাগে অধ্যাপক মোঃ নজরুল ইসলামের কাছে পাঠাই। তবে তরুণটি এইডসের কনফার্মেটরি টেস্ট করেছিল কিনা তা জানা যায়নি। কারণ সে আমার কাছে আর আসেনি।

যাহোক, আমি আমার তরুণ রোগীটির এই মর্মান্তিক পরিণতি থেকে দেশের বৃহত্তর তরুণ ও যুব সমাজকে শিক্ষা নিতে বলবো। তারা যেন কোম্বোয়েই কোথাও অরক্ষিত শারীরিক সম্পর্ক স্থাপন না করে। আমি সব সময় বলে আসছি শতকরা ৯৫ থেকে ৯৮ ভাগ তরুণদের প্রকোপকার শারীরিক সমস্যা বা যৌন সমস্যা নেই। এ জন্য কোন ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। পরিমার্জিত এইডসের মত মরণব্যধি থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। একইভাবে শারীরিক সামর্থ্য যাচাই করতে কখনও হোটেল বা বিশেষ বিশেষ ভবন কেন্দ্রিক মেয়েদের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করা উচিত নয়।

ডাঃ মোড়ল নজরুল ইসলাম

চায়ে আছে কিছু ভিটামিন, দুটি খনিজ পদার্থ ও ১৫টিরও বেশী অ্যামাইনো এসিড। আছে খায়ামিন (ভিটামিন বি) কার্বাইড্রেট, মেটাভলিজমের জন্য যা দরকার। চায়ে আছে ভিটামিন সি (অ্যাসকরবিটিক এসিড) যা শরীরের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। তাছাড়া চায়ে আছে ভিটামিন বি, ফোলিক এসিড প্রভৃতি। আমাদের শরীরে দিনে ২ থেকে ৫ মিলিগ্রাম ম্যাগনেসিয়াম দরকার হয়। পাঁচ থেকে ছয় কাপ চা দুধ ছাড়া পান করলে প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় ম্যাগনেসিয়ামের ৪৫ শতাংশ পূরণ হয়। শরীরের স্বাভাবিক কাজ-কর্মের জন্য প্রয়োজন পটাশিয়ামের।

পটাশিয়াম আলস্য কাটাতে, ক্লান্তি, অবসাদ, প্রভৃতিক কাটিয়ে শরীরকে চালা করে রাখে। প্রতিদিন ৪-৫ কাপ গ্লিন লিফের

প্রয়োজনীয় ম্যাগনেসিয়ামের ৪৫ শতাংশ পূরণ হয়। শরীরের স্বাভাবিক কাজ-কর্মের জন্য প্রয়োজন পটাশিয়ামের।

পটাশিয়াম আলস্য কাটাতে, ক্লান্তি, অবসাদ, প্রভৃতিক কাটিয়ে শরীরকে চালা করে রাখে। প্রতিদিন ৪-৫ কাপ গ্লিন লিফের

প্রয়োজনীয় ম্যাগনেসিয়ামের ৪৫ শতাংশ পূরণ হয়। শরীরের স্বাভাবিক কাজ-কর্মের জন্য প্রয়োজন পটাশিয়ামের।