ঝিনাইদহে বিশ্ব কিডনি দিবস পালিত

‘কিডনি সুরক্ষায় অঙ্কুরেই শনাক্ত করুন’ এ স্লোগানে ঝিনাইদহে বিশ্ব কিডনি দিবস পালিত হয়েছে।

বৃহস্পতিবার সকালে শহরের কেন্দ্রীয় বাস টার্মিনাল এলাকা থেকে ‘ক্যাম্পস কিডনি ও ডায়ালাইসিস সেন্টার’র পক্ষ থেকে একটি থেকে র্যালিটি বের হয়। র্যালীটি শহরের বিভিন্ন সড়ক ঘুরে একই স্থানে গিয়ে শেষ হয়।

পরে প্রতিষ্ঠান প্রাঙ্গণে আলোচনা সভার আয়োজন করা হয়। এতে ওই প্রতিষ্ঠানের চিকিৎসক ডা. তৌফিকুর রহমান, ব্যবস্থাপক মো. রাকিবুল ইসলাম, ল্যাব ইনচার্জ হাসানুর রহমানসহ অন্যান্যরা বক্তব্য রাখেন।

সেসময় বক্তারা, কিডনি রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণের গুরুত্ব, সচেতনতা বৃদ্ধি এবং নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার প্রয়োজনীয়তার ওপর জোর দেন।

কিডনির সুস্থতায় যেসব অভ্যাস এড়িয়ে চলবেন

কিডনি আমাদের শরীরে ফিল্ট্রেশনের কাজ করে। এই অঙ্গ হরমোন তৈরি করে। দেহে ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় রাখে।

নাইট্রোজেনঘটিত দূষিত পদার্থ আলাদা করতে সাহায্য করে। তাই এই অঙ্গটি গুরুত্বপূর্ণ। তবে কিছু বাজে অভ্যাস কিডনির ক্ষতি করে। যেমন:

পেইনকিলার বেশি খাওয়া
অতিরিক্ত পেইনকিলার যেমন NSAID ধরনের ওষুধ কিডনিতে প্রচুর চাপ

ফেলে। এসব ওষুধ কিডনি ফিল্ট্রেট করতে করতে ঝামেলা পাকায়। তাই পেইনকিলার খাওয়ার অভ্যাস বাদ দিন। জরুরি প্রয়োজন ব্যতিরেকে এই ধরনের ওষুধ খাওয়া উচিত না।

হাইড্রেশন কম
পর্যাপ্ত পানি পান না করলে সমস্যা। কিডনিতে মূত্র উৎপাদন না হলে কিডনিতে বাড়তি চাপ পড়বে। তাতে আপনার ক্ষতি হবে।

লবণ বেশি খাওয়া
লবণ বেশি খেলে উচ্চরক্তচাপ ও কিডনির সংক্রমণ বাড়ার ভয় থাকে। তাই লবণ খাওয়ার ব্যাপারে সংযত হতে হবে।

মাদক ও পানীয়
ধূমপান ও অ্যালকোহল কিডনির ভয়াবহ ক্ষতি করে। বিশেষত কিডনি রোগের জন্য নির্ধারিত ওষুধের সঙ্গে ধূমপান রিয়েকশন করতে পারে।

প্রস্রাব আটকে রাখা
দীর্ঘক্ষণ প্রস্রাব আটকে রাখলে মূত্রনালীর সংক্রমণ হয়। এতে কিডনির স্বাস্থ্য খারাপ হয়।