অ্যালার্জির সমস্যা থেকে বাঁচতে যা করবেন

বাইরে বের হলেই প্রচুর ধুলোবালি। আর এই ধুলোবালি থেকে বাড়ে ঠাণ্ডার সমস্যা। হাঁচি-কাশি হতেই থাকে। আর এ জন্য বাড়ে অ্যালার্জি। অ্যালার্জির সমস্যা বাড়লে খুবই ভয়াবহ হয়। তা এই সমস্যা থেকে বাঁচতে কিছু বিষয় মেনে চলতে হবে। অ্যালার্জি সমস্যা হলে শরীর ও মন দুটোই বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে।

কিন্তু অ্যালার্জি এড়াতে গিয়ে বেশিরভাগ মানুষই মারাত্মক কিছু ভুল করে। এতে বিপদ আরও বেড়ে যায়।

আসুন জেনে নিই অ্যালার্জি থেকে বাঁচতে কী করবেন-

১. অ্যালার্জির জ্বালায় অতিষ্ঠ হয়ে আমরা অনেকে চিকিৎসকের পরামর্শ না নিয়ে ফার্মেসিতে গিয়ে ইচ্চামতো ওষুধ কিনে খাই। তবে আপনি জানেন কী? কি কারণে অ্যালার্জি হয়, তা না জেনে ওষুধ খেলে ক্ষতি হতে পারে।

২. বিভিন্ন ফুলের পরাগরেণু বা ধুলোবালি ঘরে ঢুকে পড়লে অ্যালার্জির সমস্যা আরও বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই ঘরবাড়ি পরিষ্কার রাখুন।

৩. কিছু ফল বা সবজি আছে, যা খেলে অ্যালার্জির সমস্যা হতে পারে। অনেক সময় মুখ, গলায় চুলকানি, অস্বস্তি দেখা দেয়। তাই যেকোনো খাবার খাওয়ার আগে আপনার অ্যালার্জি বেড়ে যায় তেমন খাবার খেতে হবে।

8. জুতা, কাপড়, চুলে লেগে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী ধুলোবালি প্রতিনিয়তই ঘরে ঢুকে যায়। তাই বাইরে থেকে এসে ভালোভাবে কাপড় ও শরীর পরিষ্কার করুন।

৫. অ্যালার্জির সমস্যায় অনেকে নাসাল স্প্রে ব্যবহার করে থাকেন। অবশ্যই এই স্প্রে ব্যবহারের নিয়ম জানতে হবে। কারণ অতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে নাকের ভেতরের অংশে মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে।

তথ্যসূত্র: জিনিউজ

শীতেও পর্যাপ্ত পানি পান করুন

শীতে পানির পিপাসা কম লাগার কারণে আমরা অনেক সময় পানি খাওয়া কমিয়ে দেই।ফলে শরীরের বিভিন্ন ধরনের ক্ষতি হতে পারে। শীতের সময়ে ঘাম হয়ে শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়া কমে যায়। এ সময় পানি খুব একটা খাওয়া হয় না।তাই শরীরে পানির ঘাটতি হলেও অনেকে বুঝতে পারেন না।

মানবদেহের ৭৫ ভাগই পানি। খাবার ছাড়া কয়েক দিন কাটাতে পারলেও পানি না খেলে অসুস্থ হয়ে পড়বেন। শারীরিক জটিলতা কিন্তু তাই পানির ঘাটতিতে থেমে থাকে না।তাই অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে হবে।

যে সব লক্ষণে বুঝবেন শরীরে পানির ঘাটতি-

১. শরীরে পানির অভাব দেখা দিলে মাথা যন্ত্রণা, মাইগ্রেন বা চোখের সমস্যা হতে পারে। হঠাৎ মাথা ধরলে বুঝবেন পানি খাওয়া প্রয়োজন।

২. শীতে অসুস্থ হলে শুধু ওষুধে ভরসা রাখবেন না। তার সঙ্গে চেষ্টা করুন পানির পরিমাণও বাড়াতে।

৩. শরীরের টক্সিন ও ব্যাকটিরিয়াকে শরীর থেকে বের করে দেয় পানি। কম পানি খেলে সে সব ভালো করে বেরুতে পারে না। ফলে শরীর দুর্বল হতে থাকে।

৪. মূত্রের মাধ্যমে শরীরের অনেকটা টক্সিন বেরিয়ে যায়। কিন্তু পানি কম খেতে থাকলে শরীর তার পর্যাপ্ত টক্সিন বয়ে নিয়ে যাওয়ার উপকরণ পায় না। তাই মূত্র কম তো হয়ই, সঙ্গে তাতে জ্বালাভাবও থাকে।

৫. পানি কম খেলে কোলন বর্জ্য জমা করার সময় মল থেকেও পানিটুকু শুষে নেবে। ফলে মল কঠিন হয়ে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বাড়িয়ে তোলে।

৬. খাওয়ার কিছুক্ষণ পরই আবার খিদে পেয়েছে বুঝলে আর বারবার এমন

হতে থাকলে জোর দিন পানি খাওয়ায়।

৭. শরীরে টক্সিন জমলে অবধারিতভাবে তা ত্বককে নিষ্প্রাণ করে তুলবে।বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করতে নিয়মিত পানি পান করুন।

সূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা