রোদ থেকে সুরক্ষার উপায়

রোদের তাপমাত্রা বাড়ছে দিন দিন। ক্ষণে ক্ষণে মেঘ জমে ঈশান কোণে। মেঘ কেটে আবার গনগনে রোদ। ভর দুপুরের গরম হাওয়া শরীর অস্থির করে তুলে। এই রোদে বাইরে বের হলে এবং অনেকটা সময় রোদে থাকলে মানবদেহে নানারকম সমস্যা দেখা দেয়। এ সমস্যা বাহ্যিক কিংবা অভ্যন্তরীণ হতে পারে। তাই রোদের প্রভাব থেকে বাঁচতে আপনাকে নিতে হবে সামান্য প্রস্তুতি। আর সে প্রস্তুতির কথা জানাচ্ছেন শাহিনুর আলম কলি।

উত্তরোত্তর মানুষের ব্যস্ততা বাড়ছে। সকাল বা দুপুরে—যেকোনো সময় কাজের তাগিদে বাইরে বের হতেই হয়। কারণ রোদের নাগাল থেকে বাঁচতে ঘরে বসে থাকলে তো আর জীবন চলবে না। তবে রোদের সাথে আপস নয়। কড়া রোদে শরীর ও ত্বকের সুরক্ষায় রোদচশমা, পানির বোতল, স্কার্ফ, টুপি আর সঙ্গে রাখুন একটা ছাতা। এখানেই শেষ নয়। রোদে ভালো থাকতে হলে আপনাকে বাইরে বের হওয়ার আগে আরও কিছু প্রস্তুতি নিতে হবে। সানস্ক্রিন ব্যবহার, ওয়েট টিস্যু সঙ্গে নেওয়া, হালকা সুতি পোশাক পরা এবং গোসলের সময় কিছুটা সচেতনতা।

লোকে বলে মেয়েরা নাকি ত্বকের ব্যাপারে সচেতন। হ্যাঁ, দীর্ঘ দিন সৌন্দর্য ধরে রাখতে মেয়েরা রোদের ব্যাপারে বেশ সচেতন। তবে ছেলেরাও এখন পিছিয়ে নেই সৌন্দর্যের প্রশ্নে। আসলে রোদ থেকে বাঁচতে অবহেলার সুযোগ নেই। কেননা সূর্যের অতি বেগুনি রশ্মি ত্বকে মেলানিনের মাত্রা বাড়িয়ে ত্বকের রং কালো করে দেয়। প্রচণ্ড গরমে ঘাম হয়। ঘামাচি হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। শুধু তাই নয়, ত্বকে ছত্রাক সংক্রমণও হতে পারে এ সময়। ত্বকে লালচে ভাব দেখা দেয়। মুখের ব্রণ বেড়ে যায়। হাতে পায়ে কালো ছোপ ছোপ দাগ পড়তে শুরু করে। বাহ্যিক এসব সমস্যার সাথে সাথে শরীরের অভ্যন্তরে রোদের খারাপ প্রভাব পড়ে। কড়া রোদে ডিহাইড্রেশন হয়ে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে। ঘামে মাথাব্যথাসহ সর্দি-কাশি বেশি হয়। সাধারণত সকাল নয়টা থেকে বিকাল চারটা পর্যন্ত রোদের তীব্রতা থাকে বেশি।

এই রোদে বাইরে বের হওয়ার সময় আপনাকে অবশ্যই সচেতন হতে হবে। রোদ থাক বা না থাক, বাইরে বের হওয়ার ১৫ মিনিট আগে সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হবে। বাজারে সান প্রোটেকশন ফ্যাক্টর যুক্ত লোশন, ক্রিম, পাউডার, স্প্রে পাওয়া যায়। আপনার প্রয়োজন মতো ইউভিএ ও ইউভিভি প্রতিরোধক সানস্ক্রিন কিনে নিন। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য ম্যাট

ধরনের সানস্ক্রিন এবং শুষ্ক ত্বকের জন্য ময়েশ্চারাইজার-সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হবে। আর মিশ্র ত্বকের জন্য অল স্কিন টাইপ সানস্ক্রিন ব্যবহার করা যায়। শুধু মুখে নয়, হাতে পায়ে সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হবে। তার আগে পানিতে কয়েক ফোঁটা বেনজয়েল অ্যাসেনশিয়াল অয়েল মিশিয়ে গোসল করলে ঘামের দুর্গন্ধ হবে না এবং রোদে ত্বক কালচে হবে না। ওষুধের দোকানে পেয়ে যাবেন এই তেল। রোদে ত্বক তৈলাক্ত হয়ে যায়।

বাতাসের সাথে প্রচুর ধুলাবালি ঘুরে বেড়ায়। এসব ময়লা ত্বকে আটকে ব্রণ কিংবা রেশ হতে পারে। তাই সব সময় ত্বক পরিষ্কার রাখুন। প্রতিদিন কয়েকবার ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন। ওয়েট টিস্যু দিয়েও মুখ পরিষ্কার করা যায়। গরমে বেশি করে পানি পান করতে হবে। প্রতিদিন আট থেকে দশ গ্লাস পানি একটু পর পর পান করা উচিত। এতে ডিহাইড্রেশন রোধ হবে এবং ত্বক ভালো থাকবে। গরমে শরীর সুস্থ রাখতে প্রচুর রসালো ফল আর সবজি খাওয়া উচিত। হালকা রঙের ঢিলেঢালা সুতি পোশাক পরে বাইরে বের হওয়ার চেষ্টা করতে হবে। আপনার রোদচশমা যেন অবশ্যই শতভাগ সূর্যের অতি বেগুনি রশ্মি রোধ করতে পারে, কেনার সময় সেদিকে নজর রাখুন।

বাইরে বের হলে ব্যাগে রাখা ছাতাটি ব্যবহার করতে আলসেমি করবেন না। ছেলেরা হ্যাটজাতীয় টুপি আর মেয়েরা স্কার্ফ পরতে পারেন। যাদের ত্বক পাতলা, বাইরে দীর্ঘ সময় থাকলে তাদের দুই ঘণ্টা পর পর নতুন করে ত্বকে সানব্লক লাগাতে হবে। কিছু ফেস পাউডার সানব্লকের কাজ করে। তবে দিনের রোদে তরল ফাউন্ডেশন ব্যবহার না করাই ভালো। এই রোদে ব্যবহূত প্রসাধনী মানসম্মত কিনা সেদিকে সচেতন থাকতে হবে। রোদ থেকে ঘরে ফিরে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করতে হবে। চাইলে টাটকা অথবা ফ্রিজে রাখা ঠাণ্ডা টমেটো দশ মিনিট ত্বকে লাগাতে পারেন। ত্বক ভালো থাকবে। তবে রেশ রয়েছে যাদের ত্বকে, তারা শুধু ঠাণ্ডা পানি বা ফেসওয়াশ দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করুন। ত্বক লালচে হয়ে জ্বালা করলে বরফ ঘষতে হবে। ত্বক ভালো রাখার জন্য সপ্তাহে এক থেকে দুই বার প্রাকৃতিক ফেশিয়াল প্যাক ব্যবহার করতে পারেন।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

এছাড়াও যদি পেটে ব্যথা থাকে তাহলে তার পেছনের কারণ খুঁজে বের করতে কিছু পরীক্ষা করা লাগতে পারে। সে সময় অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ব্যবস্থা করা উচিত। তা না হলে জটিল আকার ধারণ করতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে কী খাবেন, কী খাবেন না

এ ব্যাপারে ডা. রোকনুজ্জামান ভূঞা বলেন, আমি বলবো, আমাদের প্রচুর পরিমাণে শাক-সবজি এবং ফল খেতে হবে। যার মধ্যে প্রচুর পরিমাণে আঁশ থাকে। বিশেষ করে আমরা যদি মৌসুমী ফলের সময় ফল খাই তাহলে শরীরের আঁশের অভাব বেশি কমাবে।

আর সবজির ভেতরে ঢেঁড়স, পালং শাক, পুঁই শাক, কচুমুখিতে প্রচুর আঁশ থাকে। এগুলো যদি প্রচুর পরিমাণে খাই তাহলে তার কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়ে যাবে।

তিনি বলেন, কোষ্ঠকাঠিন্য রোগীদের কিছু খাবার কম খেতে হবে। যেমন: গরু- খাসির মাংস, ফাস্টফুড (কেক, বার্গার), চিকেন ফ্রাই, আলু ফ্রাই, চিপস ইত্যাদি এগুলা সব সময়ই কম খেতে হবে।

এক্ষেত্রে রোগী যদি খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করতে পারেন তাহলে অনেক ক্ষেত্রে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করা সম্ভাব। এছাড়াও আমাদের কায়িক পরিশ্রম করার চেষ্টা করতে হবে।

সূত্র: যুগান্তর

তরমুজের বীজের যত উপকারিতা, খাওয়ার উপায়

গরমে তরমুজ খাওয়া যেমন উপকারী তেমন এর দানাও পুষ্টিকর। খাওয়ার সময় তরমুজের দানা ফেলে না দিয়ে বরং জমিয়ে রাখুন। কারণ এই দানাতেও রয়েছে নানান উপকারিতা। ‘হেল্থশটস ডটকমে’ প্রকাশিত প্রতিবেদনে নয়াদিল্লির প্রাইমাস সুপার স্পেশালিটি হসপিটালের দায়িত্বপ্রাপ্ত পুষ্টিবিদ অঙ্কিতা ঘোশাল এ বিষয়ে বলেন, তরমুজের বীজ অনেকেই ফেলে

দেন। তবে এটা নানান পুষ্টি উপাদানে ভরপুর।

হৃদ স্বাস্থ্য: তরমুজের বীজ ম্যাগনেসিয়ামের খুব ভালো উৎস। এটা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রেখে হৃদ স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা করে। এছাড়াও হৃদগতির ছন্দ ধরে রাখতে এটা উপকারী।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়: জিংক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে। তরমুজের বীজে রয়েছে এ উপাদান। এটা সংক্রমণসহ অন্যান্য অসামঞ্জস্যতার বিরুদ্ধে কাজ করতে সহায়তা করে।

হজম স্বাস্থ্য উন্নত করে: তরমুজের বীজে রয়েছে আঁশ এবং অপরিশোধিত চর্বি; যা হজমে সহায়তা করে। ফলে পেট পরিষ্কার থাকে।

ত্বক ও চুল ভালো রাখে: তরমুজের মাস্ক যেমন ত্বক সতেজ রাখে; একইভাবে এর বীজ ত্বক ও চুলের উপকার করে। তরমুজের বীজে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন ও অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি অ্যাসিড, যা ত্বক ও চুল সুস্থ রাখতে সহায়তা করে। এটা প্রদাহ ও ব্রণ কমাতে পারে।

হাড়ের সুস্থতা: তরমুজের বীজে রয়েছে ক্যালসিয়াম, যা হাড় সুস্থ রাখতে সহায়তা করে। হাড় ছাড়াও পেশির কার্যকারিতা বাড়াতে ও স্নায়ু সচল রাখতে এটা উপকারী।

বীজ খাওয়ার উপায়: তরমুজের বীজ কাঁচা না ভেজে খেতে হবে, এটা নিয়ে প্রশ্ন থাকতে পারে। উত্তর হলো- তরমুজের বীজ রান্না করে খাওয়া যেতে পারে। এছাড়া তরমুজের দানা রোদে শুকিয়ে রেখে পরে ওভেনে বেইক করে সামান্য লবণ বা অন্যান্য উপাদান মিশিয়েও খাওয়া যায়। এছাড়াও তরমুজের বীজ গুঁড়া করে তা সালাদ বা অন্যান্য খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়া যেতে পারে।

অঙ্কিতা ঘোষাল বলেন, নিয়মিত তরমুজের বীজ খাওয়া যায়। কেননা এটা ভিটামিন, আঁশ, স্বাস্থ্যকর চর্বি ও প্রোটিনের ভালো উৎস। তবে এতে ক্যালরি থাকায় প্রচুর পরিমাণে না খাওয়াই ভালো। দৈনিক ৩০ গ্রাম বা এক কাপের তিন ভাগের এক ভাগ খাওয়া উচিত।

কিছু ক্ষেত্রে এড়ানো উচিত: তরমুজের দানায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আঁশ। তাই যাদের পাকস্থলিতে সমস্যা রয়েছে যেমন অনিয়মিত মল ত্যাগ-তাদের তরমুজের বীজ না খাওয়াই ভালো। এতে রয়েছে অ্যালার্জিক উপাদান। তাই যাদের অ্যালার্জির সমস্যা রয়েছে তাদের এই বীজ না খাওয়াই উত্তম। থাকে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম যা ‘কিডনি’ বা বৃক্ক

যাদের দুর্বল তাদের জন্য ক্ষতিকর। তাই বৃক্কে সমস্যা থাকলে পরিমিত পরিমাণে তরমুজের বীজ খেতে হবে। নিয়মিত তরমুজের বীজ খাওয়ার আগে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া ভালো।

সূত্র: যুগান্তর

ব্যায়াম না করলেও কমবে ওজন!

এই গরমে ওজন কমাতে ব্যায়াম করাও কষ্টকর। আবার অনেক ক্ষেত্রে ব্যায়াম করে অতিরিক্ত ঘাম ঝরলে শরীর খারাপের আশঙ্কাও দেখা যায়। ভারতীয় সংবাদপত্র হিন্দুস্থান টাইমস বাংলার একটি প্রতিবেদন অনুযায়ী ব্যায়াম না করেও ওজন কমাতে পারেন। কিভাবে? চলুন জেনে নেই-

. মিষ্টিজাতীয় খাবার এড়িয়ে চলুন। ডায়াবেটিস রোগী না হলেও মিষ্টিজাতীয় খাবার একটা বয়সের পর এড়িয়ে চলাই ভালো। মিষ্টিজাতীয় খাবার অনেকটাই বেড়ে যায় ওজন। পাশাপাশি এড়িয়ে চলুন চিনি মেশানো পানীয় ও খাবার।

. পানি ওজন কমাতে সাহায্য করে। এছাড়া গরমে শরীর ভালো রাখতেও নিয়মিত প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা উচিত।

. এই গরমে দৌড়াদৌড়ি বা জগিং না করে কিন্তু সাঁতার কাটাই যায়! সাঁতার কাটলেই অনেকটা ওজন কমিয়ে ফেলা সম্ভব। সাঁতার না জানলেও শিখে নেওয়ার এটাই সেরা সময়।

. সবজি জাতীয় খাবার বেশি করে খান। এতে ওজন কমবে দ্রুত। পেটও ভরবে। তেলেভাজা জাতীয় খাবারের বদলে এমন খাবার ভালো রাখবে শরীর।

. বেশি করে হাঁটলেই কিন্তু ওজন কমানো যায়। তবে হাঁটার সময় শরীরের খেয়াল রাখতে হবে। খুব বেশি ঘাম হলে অল্প অল্প করে পানি খেতে হবে।

সূত্র: ইত্তেফাক

[redacted]!

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের গবেষণা বলছে, নিয়মিত এক গ্লাস বিটের রস রক্তনালিতে প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে।

শাকসবজি ভিটামিন, খনিজ ও অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টে ভরপুর সবজি। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ রাখে এবং ধমনীর কার্যকারিতা বাড়ায়। করোনারি হার্ট ডিজিজের ঝুঁকিও কমায়। শুধু পালং শাক নয়, সব সবুজ শাকই হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। তবে রাতে হজমশক্তি কম থাকে। তাই রাতে শাক না খাওয়াই ভালো। খেলে বদহজমের আশঙ্কা থেকে যায়।

যেভাবে বুঝবেন হিট স্ট্রোক, কী করবেন?

গ্রীষ্মের কাকফাটা গরমে হিট স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে। এই পরিস্থিতিতে শরীর থেকে সব পানি বেরিয়ে গিয়ে ঘাটতি তৈরি হয়। এছাড়া ব্লাড প্রেশার কমে যাওয়া, অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার মতো সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

প্রতিদিন গরমের মধ্যে থাকলে শরীরে সমস্যা দেখা দেওয়া স্বাভাবিক। এক্ষেত্রে কয়েকটি রোগের আশঙ্কা থাকে বেশি-

* গরমে অনেকের ত্বকের সমস্যা দেখা যায়। ফলে হিট র্যাশসহ অন্যান্য সমস্যা বাড়ে।

* যারা বাইরে কাজ করেন তাদের সমস্যা হওয়ার আশঙ্কা সব থেকে বেশি। গরমে শরীরে পানির ঘাটতি শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ায় প্রেশার কমে যাওয়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। এ সমস্যাকে হিট স্ট্রোক বলা হয়।

* বয়স্ক মানুষের এ সময়ে শরীরে ইলেকট্রোলাইটসের ভারসাম্য নষ্ট যায়।

* শীতের মতোই তীব্র গরমে অ্যাজমার আশঙ্কা থাকে। তাই সতর্ক থাকবেন।

এছাড়াও আমাদের মেনে চলতে হবে কয়েকটি টিপস-

* ছাতা নিয়ে রাস্তায় বের হোন।

* মাথায় টুপি থাকলে ভালো হয়।

* সুতির পোশাক পড়ুন।

* সকাল দশটা থেকে বিকাল চারটা পর্যন্ত বাইরের কাজ যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন।

* দিনে তিন থেকে চার লিটার পানি পান করতে হবে।

* শরীর খারাপ লাগলে আর অপেক্ষা নয়, সরাসরি চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

তীব্র গরমে কেউ অসুস্থ হয়ে গেলে কী করবেন-

অতিরিক্ত গরমে কাউকে অসুস্থ হয়ে পড়তে দেখলে শুরুতেই তাকে আধাঘণ্টা ঠান্ডা রাখার ব্যবস্থা করতে হবে। যদি তাতে তিনি সুস্থ হয়ে যান তাহলে বুঝতে হবে অসুস্থতা গুরুতর নয়। কাউকে অসুস্থ হয়ে পড়তে দেখলে কী করা উচিত সে বিষয়ে ব্রিটেনের জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা বিভাগ কিছু পরামর্শ দিয়েছে। তা হচ্ছে-

* এই ব্যক্তিকে যত দ্রুত সম্ভব ঠান্ডা জায়গা নিয়ে যেতে হবে।

* শুইয়ে দিতে হবে এবং তার পা কিছুটা ওপরে তুলে দিতে হবে।

* প্রচুর পানি বা পানীয় খাওয়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে, পানিশূন্যতা দূর করার পানীয় দেওয়া যেতে পারে।

* আক্রান্ত ব্যক্তির ত্বক ঠান্ডা করার ব্যবস্থা করতে হবে, ভেজা কাপড় বা স্পঞ্জ দিয়ে শরীর মুছে দেওয়া যেতে পারে। বগলের নিচে ও ঘাড়ে গলায় ঠান্ডা পানি দেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

* যদি ত্রিশ মিনিটের মধ্যে সুস্থ না হয় তাহলে ওই ব্যক্তির হিট স্ট্রোক হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে। দেরি না করে তখনই চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে। হিট স্ট্রোক হলে রোগী ঘেমে যাওয়া বন্ধ হয়ে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে তিনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন।

* সাধারণত বৃদ্ধ এবং আগে থেকে অসুস্থ তাদের অসুস্থ হয়ে পড়ার

আশঙ্কা অন্যদের চেয়ে বেশি। যাদের ডায়াবেটিস রয়েছে তারা খুব সহজে পানিশূন্য হয়ে পড়ে এবং জটিলতা বেশি দেখা দেয়। বাচ্চারাও এ সময় খুব বেশি কষ্ট পায়।

সূত্র: যুগান্তর

জাতীয় ফল খেতে যাদের মানা

গ্রীষ্মকালকে বলা হয় মধুমাস। আর এসময় নানারকম রসালো ফলের মধ্যে প্রথম তালিকায় জাতীয় ফল কাঁঠালের নাম থাকে ওপরে। কাঁঠালে রয়েছে হাই কার্ব। এছাড়া প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, পটাশিয়াম, ফাইবার আছে এই খাবারে।

তবে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের কাঁঠালের প্রতি লোভ না দেখানোই ভালো। এই ফলটিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট। যার ফলে দেহে চটজলদি সুগার লেভেল বেড়ে যায়।

ডায়াবেটিস রোগীদের কাঁঠাল খাওয়ায় সতর্ক করে ইব্রাহিম মেডিক্যাল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ডাক্তার খাদিজা বেগম বলেন, যদি কোনো ডায়াবেটিসের রোগী দিনে পাকা কাঁঠালের তিন চারটি কোষ খান তাহলে ওই দিন অন্য কোনো মিষ্টি ফল খেতে পারবেন না।

এছাড়া তিনি জানান, কাঁঠালে থাকে প্রচুর পরিমাণ ফাইবার, যা পাচন প্রক্রিয়ার গতি কমিয়ে দেয় ফলে আচমকা রক্তের শর্করার মাত্রা বেড়ে যাওয়ায় আশঙ্কা কমে।

পাশাপাশি যাদের অ্যালার্জির সমস্যা রয়েছে, তাদের এই ফল এড়িয়ে চলাই ভালো। বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে কাঁঠালের প্রতিক্রিয়ায় রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার সমস্যা দেখা দিতে পারে।

পরিশেষে তার মতে কিডনি রোগীদের জন্য কাঁঠাল খাওয়া বারণ। কারণ, কাঁঠাল রক্তে পটাশিয়ামের মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে।

সূত্র: ইত্তেফাক

গরমে পেট ঠাণ্ডা রাখতে

গরমে পেটের সমস্যা যেন পিছু ছাড়তে চায় না। ডায়েটের সামান্য পরিবর্তনেই পেট খারাপ হয়ে যায়। তাই গরমে পেটের যত্ন নেওয়া জরুরি। চলুন জেনে নেই কোন পানীয় পানে গরমে আরাম মেলে

মৌরি পানি
পেট ঠাণ্ডা রাখতে কিংবা গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা কমানোয় — মৌরির জুড়ি মেলা ভার। পেটের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সকালে খেতে পারেন মৌরি ভেজানো পানি। মৌরিতে থাকা ফাইবার কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বাড়তে দেয় না।

পুদিনা পানি
পেটের খেয়াল রাখতে পুদিনার বিকল্প হয় না। ওজন কমাতেও এটি কার্যকর। গরমে শরীর ঠাণ্ডা করতে পুদিনাপাতা ভেজানো পানি খেতে পারেন।

কিশমিশ ভেজানো পানি
কিশমিশের যেমন সুস্বাদু তেমনি স্বাস্থ্যকর। গরমে সুস্থ থাকতে কিশমিশ ভেজানো জল বেশ উপকারী। খালি পেটে খেলে বেশি উপকার পাবেন।

থাইরয়েডের লক্ষণ, কী করবেন জেনে নিন

বাংলাদেশ পৃথিবীর অন্যতম দেশ যেখানে অসংখ্য মানুষ থাইরয়েড গ্রন্থি ও থাইরয়েড হরমোনজনিত সমস্যা নিয়ে বসবাস করছে। এটি দুই ধরণের। হাইপোথাইরয়ডিজম ও হাইপারথাইরয়ডিজম।

হাইপোথাইরয়ডিজম মূলত তিনটি কারণে দেখা যায়। এক. সদ্যোজাত শিশুদের মধ্যে থাইরয়েড গ্ল্যান্ড তৈরি না হলে কনজেনিটাল হাইপোথাইরয়ডিজম দেখা যায়। দুই. থাইরয়েড গ্ল্যান্ডের বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডি সক্রিয় হলে, থাইরয়েড গ্ল্যান্ড খারাপ হয়ে যায়। তখন থাইরয়েড গ্ল্যান্ড কাজ করে না।

এটা অটোইমিউন হাইপোথাইরয়ডিজম। তিন. অপারেশনের কারণে থাইরয়েড গ্ল্যান্ড বাদ দিতে হলে বা ‘রে’ দেওয়ার কারণে থাইরয়েড নষ্ট হয়ে গেলে হাইপোথাইরয়ডিজম হতে পারে। আর শরীরে অ্যান্টিবডি অতিরিক্ত মাত্রায় থাইরয়েড গ্ল্যান্ডকে স্টিমুলেট করলে হাইপারথাইরয়ডিজমের সমস্যা দেখা যায়।

চূড়ান্ত পর্যায়ের পর ওষুধের ডোজ বেশি হলে, তার থেকে হাইপারথাইরয়ডিজম হতে পারে। থাইরয়ডাইটিস বা রক্তে ইনফেকশন হলে থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা বেড়ে যায়। যেসব অঞ্চলে আয়োডিনের অভাব রয়েছে, সেখানে আয়োডিনের অভাবজনিত কারণে হাইপোথাইরয়ডিজম দেখা যায়।

থায়রয়েডের লক্ষণ ও চিকিৎসা নিয়ে বিস্তারিত জানিয়েছেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ডা. শাহজাদা সেলিম।

* হাইপোথাইরয়ডিজমে যে লক্ষণগুলো দেখা যায়-

ভালো না লাগা ও সঙ্গে লেথার্জিক ভাব, ত্বক খসখসে হয়ে যায়, পা অল্প ফুলে যায়, খিদে ভাব কমে যায়, চুল পড়তে শুরু করে, ওজন অল্প বেড়ে যায় (৫-৬ কিলোগ্রাম), স্মৃতিশক্তি কমে যায়, খিটখিটে ভাব, কনস্টিপেশনের সমস্যা হয়, ব্লাড প্রেশার বাড়তে পারে, বন্ধ্যাত্বর সমস্যা হতে পারে, প্রেগনেন্সির সময় অ্যাবরশন হতে পারে, কনজেনিটাল হাইপোথাইরয়ডিজমে শিশুর ব্রেনের বিকাশ হয় না, শীতশীত ভাব দেখা যায়, পিরিয়ডে সমস্যা হতে পারে।

* হাইপারথাইরয়ডিজমে যে লক্ষণগুলো দেখা যায়

খিদে বেড়ে গেলেও ওজন কমতে থাকে, প্রচণ্ড গরম লাগে, বুক ধড়ফড় করে, মেজাজ খিটখিটে হয়ে পড়ে, পিরিয়ডের সমস্যা হয়, ত্বক কালো হয়ে যায়, হার্টের সমস্যা হতে পারে, ব্লাড প্রেশার বেড়ে যায়, হাড়ের ক্ষয় শুরু হয়, বেশি বয়সে অস্টিওপোরোসিস হতে পারে, চোখ ঠেলে বেরিয়ে আসে, বন্ধ্যাত্ব হতে পারে।

* চিকিৎসা

থাইরয়েডের সমস্যা নির্ধারণের জন্যে ব্লাড টেস্ট করা হয়। হাইপোথাইরয়ডিজমের চিকিৎসা ওষুধের মাধ্যমে করা হয়। হাইপারথাইরয়ডিজমের চিকিৎসায়ও ওষুধ দেওয়া হয়। তবে ওষুধে কাজ না করলে, তখন সার্জারি বা রেডিওঅ্যাক্টিভ আয়োডিন থেরাপির কথা ভাবা হয়। গয়টারের সমস্যা হলে ফোলা অংশ ম্যালিগনেন্ট কি না তা নির্ণয় করা হয়। FNAC টেস্ট করা হয়। ম্যালিগনেন্ট নির্ধারিত হলে এবং শুরুর দিকে ধরা পড়লে রেডিওঅ্যাক্টিভআয়োডিন পদ্ধতির মাধ্যমে থাইরয়েড ক্যানসার নিরাময় সম্ভব। আয়োডিনের অভাবজনিত কারণে থাইরয়েডের সমস্যা হলে আয়োডাইজড সল্ট খাওয়ার প্রয়োজন রয়েছে।

সূত্র: যুগান্তর