শীতে শ্বাসকষ্ট বাড়ে কেন, কী করবেন?

প্রকৃতিতে শীত ঋতু আসন্ন। শিশু থেকে সব বয়সি মানুষ এই সময়ে ঠান্ডা-শর্দিতে ভোগেন। অনেকের শ্বাসকষ্ট বেড়ে যায়।

শীতকালে শ্বাসকষ্ট বাড়ার কারণ ও প্রতিকার নিয়ে যুগান্তরকে পরামর্শ দিয়েছেন পান্থপথের অ্যালার্জি ও অ্যাজমা সেন্টারের অ্যালার্জি ও অ্যাজমা রোগ বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. গোবিন্দ চন্দ্র দাস।

শিশু থেকে বয়স্ক সবাই অ্যাজমা বা শ্বাসকষ্টে ভোগেন। শীতকালে অ্যাজমার প্রকোপ অনেকটাই বাড়ে এবং সুচিকিৎসার অভাবে ভোগান্তিও বাড়ে।

বাংলায় প্রচলিত হাঁপানি রোগই অ্যাজমা। এটি শ্বাসনালির একটি দীর্ঘস্থায়ী বা ক্রনিক প্রদাহজনিত সমস্যা। অ্যাজমার কারণে শ্বাসনালিতে বিভিন্ন কোষ বিশেষত ইয়োসিনোফিল ও অন্যান্য কোষের উপাদান জমা হয় এবং শ্বাসনালিকে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল করে তোলে। পরিবেশের সাধারণ বস্তুগুলোর প্রতি অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল হয় বলে অ্যাজমা রোগীর শ্বাসনালির পথও সংকীর্ণ হয়। তখন রোগী শ্বাসকষ্ট, শুকনা কাশি, বুক জ্যাম হওয়া, বুকে বাঁশির মতো শব্দ ইত্যাদি সমস্যায় ভুগতে থাকে।

কারণ: অ্যাজমার কারণ এখনও অজানা। কিছু উপাদান অ্যাজমা রোগের উৎপত্তি, আক্রমণ, স্থায়িত্বকে বেশ প্রভাবিত করে, যাদের বলে ‘ঝুঁকিপূর্ণ’ উপাদান।

এসব কারণ বংশগত ও পরিবেশগত, এটা দু’ধরনের হয়।

বংশগত : অ্যাজমা রোগটি অনেকটা জেনেটিক বা বংশগত। যদি বংশে কারও অ্যাজমা থাকে, তবে আরেকজনের থাকার আশঙ্কা বেশি।

পরিবেশগত: কিছু পরিবেশগত কারণে অ্যাজমার প্রকোপ বাড়ে। যেমন-অ্যালার্জি, শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামজনিত, ভাইরাস সংক্রমণ, পেশাগত কারণ বা ঝুঁকিপূর্ণ পেশায় নিয়োজিত থাকা, আবহাওয়া, আবেগপ্রবণতা, দীর্ঘদিন ধরে অপরিকল্পিত বা অনিয়মিতভাবে অপর্যাপ্ত

ওষুধ সেবন ইত্যাদি।

লক্ষণ : কারও অ্যাজমা হয়েছে কিনা তা কিছু লক্ষণ দেখে বোঝা যায়। যেমন-

* অ্যাজমা হলে রোগীর শ্বাসনালি সংকুচিত হয়ে শ্বাসকষ্ট হয়।

* বুকে চাপ অনুভূত হয়।

* কাশি থাকে, বুকে বাঁশির মতো শব্দ হয় ইত্যাদি।

এ লক্ষণগুলো সব রোগীর ক্ষেত্রে একইভাবে থাকে না। কারোর ক্ষেত্রে শ্বাসকষ্ট বেশি হয়, কারোর বুকে চাপ লাগা বেশি হয়। আবার অনেকের শুধু শুকনা কাশি হয়। নিচের লক্ষণগুলো কারোর থাকলে কালক্ষেপণ না করে চিকিৎসক দেখানো উচিত।

যেমন-

* রোগীর বুকে বাঁশির মতো শব্দ।

* রাতে তীব্র কাশি থাকা।

* ব্যায়ামের পর কাশি বা শ্বাসকষ্ট।

* বায়ুবাহিত অ্যালার্জেন বা উত্তেজকের সংস্পর্শে কাশি বা শ্বাসকষ্ট অনুভব করলে।

* রোগীর কখনও ঠাণ্ডা লাগলে এবং তা ভালো হতে ১০ দিনের বেশি সময় লাগলে।

* অ্যাজমার ওষুধে রোগীর লক্ষণ ভালো হয়ে গেলে ইত্যাদি।

পরীক্ষা: বেশিরভাগ রোগীর ক্ষেত্রেই অ্যাজমা নির্ণয়ে তেমন কোনো পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রয়োজন হয় না। অ্যাজমা রোগের তীব্রতা জেনে তার যথাযথ চিকিৎসার জন্য কিছু পরীক্ষার প্রয়োজন আছে। যেমন-

* অ্যাজমা রোগীর শ্বাসনালির বাধা পরীক্ষায় স্পাইরোমেট্রি বা পিক ফ্লো পরীক্ষা করা হয়।

* ‘কফ ভ্যারিয়ান্ট’ অ্যাজমার ক্ষেত্রে ‘মেথাকলিন চ্যালেঞ্জ টেস্ট’ করা হয়, যাতে শ্বাসনালির অতি প্রতিক্রিয়াশীলতা দেখা যায়।

* ‘কাশিপ্রধান’ অ্যাজমার ক্ষেত্রে কফ পরীক্ষায় ইয়োসিনোফিল পাওয়া যায়।

* সিরাম ওমঊ পরীক্ষা দিয়ে এটোপি নির্ণয় করা যায় ইত্যাদি।

চিকিৎসা

ওষুধবিহীন ও ওষুধ ব্যবহার করে, এ দু’ধরনের অ্যাজমার চিকিৎসা রয়েছে। ওষুধবিহীন চিকিৎসার ক্ষেত্রে সতর্কতাই মূল উপায়।

ওষুধবিহীন চিকিৎসা

* অ্যাজমার প্রধান কারণ অ্যালার্জি। কোনো জিনিসে বা খাদ্যে কারও অ্যালার্জি হয়, তা জেনে যথাসম্ভব পরিহার করা উচিত।

* ধূমপান পরিহার।

* অ্যালার্জেন নয়, অথচ শ্বাসকষ্ট বাড়ায় এমন জিনিস পরিহার।

* ধুলাবালি, ময়লা, গন্ধ ইত্যাদি এড়িয়ে চলা।

* যথাসম্ভব মানসিক চাপ কমানো।

* ঘুমের ওষুধ, তীব্র ব্যথানাশক ওষুধ পরিহার করা।

ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা: ওষুধের মাধ্যমে অ্যাজমা নির্মূল করা যায় না, নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। অ্যাজমার ওষুধ দু’ধরনের-উপশমকারী ও প্রতিরোধককারী। সালবিউটামলজাতীয় ওষুধ উপশমকারী ওষুধ, যা তাৎক্ষণিকভাবে শ্বাসনালির ছিদ্রপথকে প্রসারিত করে শ্বাস-প্রশ্বাসের বাধা কমিয়ে দেয়। তবে এর কার্যকাল খুবই কম। ইনহেল স্টেরয়েড, ক্রোমোগ্লাইকেট, মন্টিলুকাস্ট ইত্যাদি হল প্রতিরোধক ওষুধ, যা ধীরে ধীরে কাজ করে।

অ্যাজমার এসব ওষুধ নানাভাবে প্রয়োগ করা যায়। যেমন-

ইনহেলার পদ্ধতি: এটি সবচেয়ে উপকারী এবং আধুনিক পদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে ওষুধ নিঃশ্বাসের সঙ্গে ফুসফুসে প্রবেশ করে শ্বাসনালিতে কাজ করে।

ট্যাবলেট অথবা সিরাপ : এ পদ্ধতিতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বেশি। কারণ অধিক মাত্রার ওষুধ রোগীর রক্তে প্রবেশ করে।

নেবুলাইজার : তীব্র অ্যাজমার আক্রমণে এ পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়।

ইনজেকশন: অ্যাজমার মারাত্মক আক্রমণে স্টেরয়েড ইনজেকশন শিরায় দেয়া হয়।

জটিলতা : অ্যাজমা কোনো কারণে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছে কি না তা কিছু লক্ষণ দেখে বোঝা যায়। এ সময় উপশমকারী ওষুধের পরিমাণ বেশি লাগে এবং ইনহেলার দ্বারা ৩-৪ ঘণ্টার বেশি শ্বাসকষ্টের উপশম থাকে না। তা ছাড়া রাতে শ্বাসকষ্টে ঘুম ভেঙে যাওয়া, স্বাভাবিক কাজকর্মে শ্বাসকষ্ট হওয়া, পিক ফ্লো ধীরে ধীরে কমাও জটিলতার লক্ষণ। তখন বিশেষ সতর্ক হয়ে চিকিৎসা নিতে হবে।

অ্যাজমা প্রতিরোধে কী করবেন

* সব রকমের ধুলাবালি এড়িয়ে চলতে হবে। বিশেষ করে অ্যাজমা আক্রান্ত রোগীর শোবার ঘরটি সব সময় শুষ্ক, ধুলা ও মাইটমুক্ত হতে হবে।

* ঘরে যাতে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস থাকে সে ব্যবস্থা করুন। রাতে ঘুমানোর সময় পর্যাপ্ত উষ্ণতায় থাকুন।

* সকালে প্রস্রাব-পায়খানার সময় মুখে কাপড় বা মাস্ক ব্যবহার করুন।

* সকালে ও রাতে চলাফেরার সময় নাকে কাপড় বা মাস্ক ব্যবহার করা।

* দিনে বা রাতে কুয়াশায় চলাফেরার সময় নাক ঢেকে রাখুন (গায়ে পর্যাপ্ত শীতের কাপড় থাকলেও)।

* ঠাণ্ডা বাতাস, ঠাণ্ডা পানি ও ঠাণ্ডা খাবার এড়িয়ে চলুন।

* স্যাঁতসেঁতে বা ঘিঞ্জি পরিবেশ এড়িয়ে চলুন। অতিরিক্ত গরম বা ঠাণ্ডা পরিবেশ নয়।

* পুরনো জামাকাপড় ধুয়ে ভালো করে রোদে শুকিয়ে ব্যবহার করুন।

* ডাস্ট মাইট কমানোর জন্য ব্যবহৃত বালিশ, তোশক, ম্যাট্রেস ইত্যাদির ধুলাবালি নিয়মিত পরিষ্কার করুন এবং রোদে দিন।

* মশার কয়েল বা স্প্রে, চুলার আগুনের ধোঁয়া থেকে নিরাপদ দূরত্বে থাকুন।

* হাত-মুখ নিয়মিত ধৌত করুন। কারোর সঙ্গে করমর্দন করলেও হাত

শিশুর অ্যালার্জি ও অ্যাজমার লক্ষণ, কী করবেন

শিশুদের অ্যালার্জি একটি কমন সমস্যা। অনেকের আবার অ্যাজমাও হয়ে থাকে। শিশুরা এসব সমস্যায় ভোগলে বাবা-মায়ের দুঃশ্চিন্তার অন্ত থাকে না।

শীতকালে শিশুর অ্যালার্জি ও অ্যাজমার কারণ ও প্রতিকার নিয়ে যুগান্তরকে পরামর্শ দিয়েছেন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. তানজিনা আল-মিজান।

শীতকালে চলার গতি একটু সীমিত হলেও রোগ জীবাণু কিন্তু থেমে থাকে না। তারা যেন আরও একধাপ এগিয়ে যায়। ফুসফুসে ভাইরাল ইনফেকশন হলেই শ্বাসকষ্ট হয়। ভাইরাস ফুসফুসের সারফেস লাইনিং নষ্ট করে দেওয়ায় মিউকোসাল ইমিউনিটি কমে যায়। এতে করে ব্যাকটেরিয়ার গ্রোথ হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। ফুসফুসের এ ভাইরাল ইনফেকশন এবং ব্যাকটেরিয়ার গ্রোথ থেকেই হতে পারে নিউমোনিয়া।

শিশুদের বেশি নিউমোনিয়া হওয়ার প্রবণতা থাকে। কারণ বাচ্চাদের ডিফেন্স মেকানিজম বড়দের তুলনায় দুর্বল। তার ওপর বাচ্চারা স্কুলে অনেক বাচ্চাদের সঙ্গে মিশে, মাঠে খেলাধুলা করে তাই বাচ্চাদের অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের কাছাকাছি আসার আশঙ্কাও বেশি। বড়রা যদি বাচ্চাদের সামনে ধূমপান করেন তা থেকেও বাচ্চারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

শিশুর শ্বাসকষ্টের লক্ষণ

* বেশ কয়েক দিন টানা জ্বর

* ঘন ঘন শ্বাস নেবে এবং শ্বাস নেওয়ার হাড় বেড়ে যাবে

* শ্বাসের সঙ্গে কোনো আওয়াজ হলে

* শ্বাস নেওয়ার সময় পেট ভেতরে ঢুকে গেলে

* বুকে ব্যথা হলে

* ঘন ঘন শুকনা কাশি

* অতিরিক্ত খিটখিটে মেজাজ

* ঘুমঘুম ভাব এগুলোর সঙ্গে যদি কাঁপুনি দিয়ে জ্বর এবং নাকের মাথা, ঠোঁটের চারপাশে নীল হয়ে যায় তাহলে অবহেলা না করে চটজলদি একজন শিশু বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হতে হবে।

প্রতিরোধ ও প্রতিকার

পরিবারে কারও এ্যাজমার হিস্ট্রি না থাকলেও প্রথম থেকেই কিছু প্রতিরোধ ব্যবস্থা নিতে পারলে ভালো।

* জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত বাচ্চাকে এক্সক্লুসিভ ব্রেস্ট ফিডিং করান অতি জরুরি। এতে বাচ্চার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যায়।

* ভ্যাকসিনেশন-সবগুলো ভ্যাকসিন যেন সঠিক সময়ে অবশ্যই দেয়া হয় সেদিকে খুব গুরুত্ব দিতে হবে।

* বাচ্চার ঘর যেন হয় আলো বাতাসে ভরপুর।

* প্রতিদিন বাচ্চা যেন রোদে কিছু সময় হলেও থাকতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। সূর্যরশ্মি থেকে আমাদের শরীরে যে ভিটামিন তৈরি হয় তাও আমাদের রোগ প্রতিরোধ করে।

* বাচ্চাদের নিউট্রিশনাল ব্যালান্স জরুরি।

* পর্যাপ্ত পানীয় খাবার নিশ্চিত করতে হবে।

* বাসার কাজে সাহায্যের জন্য যারা আছেন তাদের দিকেও খেয়াল রাখতে হবে। তাদেরও প্রপার হাইজিন মেইনটেইন করতে হবে।

* স্কুল থেকে এবং বিকালে খেলাধুলা করে বাচ্চারা বাসায় ফিরলে তাদের ঘামে ভেজা জামা-কাপড় পাল্টে দিয়ে হাত মুখ ধোয়ানোর অভ্যাস করতে হবে।

* বাইরে যাওয়ার সময় এবং ঘুমানোর সময় বাচ্চাদের শরীরে পর্যাপ্ত

শীতের কাপড় যেন থাকে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। এতে করে রোগাক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেকাংশেই কমে যাবে।

অভিজ্ঞতা ছাড়াই চাকরি দেবে সাউথইস্ট ব্যাংক

জনবল নিতে নিয়োগ বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে বেসরকারি প্রতিষ্ঠান সাউথইস্ট ব্যাংক লিমিটেড। সৎ ও পরিশ্রমী লোকেরা অভিজ্ঞতা ছাড়াই আবেদন করতে পারবেন। এতে ‘বিজনেস ডেভেলপমেন্ট এক্সিকিউটিভ’ পদে লোক নেবে প্রতিষ্ঠানটি। আবেদন করা যাবে অনলাইনে।

পদের নাম: বিজনেস ডেভেলপমেন্ট এক্সিকিউটিভ
পদ সংখ্যা: অনির্দিষ্ট
যোগ্যতা: যে কোনো স্বীকৃত বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ন্যূনতম স্নাতক পাস।
অভিজ্ঞতা: এর জন্য কোনো অভিজ্ঞতার প্রয়োজন নেই।
কর্মস্থল: চট্টগ্রাম, খুলনা, রংপুর, সিলেট ও বরিশাল
বেতন: ১৬ হাজার থেকে ১৮ হাজার টাকা
বয়স: সর্বোচ্চ ৩০ বছর
চাকরির ধরন: ফুল টাইম

এতে নারী-পুরুষ উভয়েই আবেদন করতে পারবেন।

আবেদনের প্রক্রিয়া: আগ্রহী প্রার্থীরা প্রতিষ্ঠানের ওয়েবসাইট থেকে অনলাইনে আবেদন করতে পারবেন। আবেদনের ঠিকানা—https://www.southeastbank.com.bd/?page=career

আবেদনের শেষ তারিখ: ২০ নভেম্বর ২০২১

মলদ্বারে ব্যথা ও ফুলে গেলে কী করবেন?

শীতকালে কোষ্ঠকাঠিন্য, অর্শ, ভগন্দরসহ মলদ্বারের বিভিন্ন রোগ মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে। এর মূল কারণ— শীতের ভয়ে পানি কম পান করা, কায়িক পরিশ্রম কমিয়ে দেওয়া। শীত ঋতু ছাড়া অন্যান্য সময়েও মলদ্বারে ব্যথা ও ফুলে যাওয়ার সমস্যা দেখা দেয়। এসব সমস্যার শুরুর দিকে অনেকে গুরুত্ব দেন না। এর ফলে জটিলতা সৃষ্টি হয়।

সময়মতো এসব রোগের চিকিৎসা না নিলে জটিলতা বাড়তে পারে। মলদ্বারে ব্যথা, ফুলে যাওয়াসহ নানা রোগের উপসর্গ ও চিকিৎসা নিয়ে যুগান্তরকে পরামর্শ দিয়েছেন বৃহদান্ত্র ও পায়ুপথ সার্জারি বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. একেএম ফজলুল হক।

মলদ্বারে ব্যথা ও ফুলে যাওয়া সাধারণত মলদ্বারের পেছনে এবং ওপরের দিকে হয়। এতে মাঝে মাঝে পুঁজ হয়, ফুলে ওঠে, ব্যথা করে এবং এর এক বা একাধিক মুখ থাকে। শরীরের অন্য অংশেও এ রোগ হতে পারে। এ রোগ সাদা চামড়ার লোকদের এবং পুরুষদের বেশি হয়। যাদের শরীর ঘন লোমে ঢাকা এদের মধ্যে পাইলোনিডাল সাইনাস হওয়ার প্রবণতা বেশি দেখা যায়।

রোগের কারণ

আগে ধারণা করা হতো জন্মগত সমস্যার কারণে হয়। বর্তমানে মনে করা হয়, এ রোগ কোনো জন্মগত ত্রুটি নয়। এর কারণ অত্যধিক লোম ও লোমকূপে আটকে পড়া লোম, যা পরে পুঁজ এবং গর্তের সৃষ্টি করে।

উপসর্গ

মলদ্বারের পেছন দিকে দুই নিতম্বের মাঝখানে মাঝে মাঝে ব্যথা হওয়া, ফুলে যাওয়া, ফেটে পুঁজ পড়া এবং এক বা একাধিক মুখের সন্ধান লাভ।

চিকিৎসা

সাধারণত অপারেশন ছাড়া ভালো হয় না এবং অপারেশনের পর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিলে আবার হওয়া থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। অপারেশনের পর নিয়মমতো ড্রেসিং করতে হবে এবং আশপাশের জায়গা সাত দিন পর পর চুল কেটে পরিষ্কার রাখতে হবে।

ডায়াবেটিস রোগী কী পান করবেন?

ডায়াবেটিসের জটিলতা বলে শেষ করা যাবে না। এই দীর্ঘমেয়াদি রোগটি হলে রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি থাকে এবং বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়।

তবে ডায়াবেটিস হলে তা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ভালো থাকা যায়। এর জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ওহাইও স্টেট ইউনিভার্সিটি ওয়েক্সনার মেডিকেল সেন্টারের এন্ডোক্রিনোলজিস্ট ডা. ক্যাথলিন ওয়াইন এ বিষয়ে বলেছেন, ডায়াবেটিস হওয়ার অর্থ হচ্ছে— আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর, সুষম খাদ্য খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে। যদি আপনি না করেন, তা হলে ডায়বেটিসের ওষুধগুলো যেমন কাজ করার কথা, তেমন কাজ করে না এবং এ কারণে আপনার আরও ওষুধ বৃদ্ধির প্রয়োজন হতে পারে।

ডায়বেটিস হলে চিকিৎসকেরা পরামর্শ দেন, কম খেতে, ফাস্ট ফুড এড়াতে, নিয়ন্ত্রিত খাবার, খাবারে ফ্যাট কম রাখা, প্রোটিন নিয়ন্ত্রন ও লবন কম খাওয়ার।

এছাড়া অনেক ডায়বেটিস রোগীর মনে প্রশ্ন—ডায়াবেটি হলে কী খাওয়া যাবে, কী পান করা যাবে। তাই আজকে আপনার জন্য থাকছে এমন কিছু পানীয় যেগুলো আপনি ডায়বেটিস রোগী হলেও পান করতে পারবেন—

১. মিষ্টি ছাড়া হারবাল চা
চিনি না মিশিয়ে যেকোনো ধরনের হারবাল চা আপনার জন্য উপকারী হতে পারে। এটি আপনার শরীরকে হাইড্রেট করতে সহায়তা করবে। এ জন্য আপনি গ্রিন টি, আদা চা, তুলসি চা ইত্যাদি পান করতে পারেন।

২. শরবত পানি
পুদিনা পাতা, বেরি জাতীয় ফল, শসা, আদা ইত্যাদি বিভিন্ন ধরনের উপাদান পানির সঙ্গে ব্লেন্ড করে পান করতে পারেন। এটি আপনার ডায়বেটিসে উপকারী হিসেবে কাজ করবে এবং এগুলোতে ক্যালোরিও কম থাকে। নিবন্ধিত ডায়াটেশিয়ান উইজেনবার্গার বলেছেন, ডায়বেটিসে উপকার পেতে আদা পানি ব্যবহার করা যেতে পারে।

৩. চিনি ছাড়া ব্লাক কফি
আপনি ডায়বেটিসেও চিনি ছাড়া ব্ল্যাক কফি পান করতে পারেন। এতে থাকা ক্যাফেইন আপনাকে চাঙ্গা রাখবে এবং আপনার শরীরকে হাইড্রেট করতে ও সহায়তা করবে। তবে অবশ্যই এটি হতে পবে পরিমিত।

৪. ফলের জুস
প্রাকৃতিকভাবে তৈরি যেকোনো ফলের জুস আপনি খেতে পারবেন। তবে এতে কোনো চিনি মেশানো যাব না। ফলে থাকা প্রাকৃতিক শর্করা বাইরের শর্করার চেয়ে ভালো। তাই যেকোনো ধরনের প্রাকৃতিক ফলের জুস আপনি ডায়বেটিসেও ফান করতে পারেন।

৫. স্যুপ
স্যুপে প্রচুর পরিমাণে পানি থাকে এবং এটি পুষ্টিকর ও সুস্বাদুও। পাতলা করে করা করা চিকেন স্যুপ বা সবজি স্যুপ আপনার ডায়বেটিস থাকলেও উপকারী হবে। এটিকে ডায়বেটিস রোগীরা খাবারের বিকল্প হিসেবেও বেছে নিতে পারেন।

৬. টমেটো জুস
ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য টমেটো জুস উপকারী হতে পরে। এ বিষয়ে ওয়েইজেনবার্গার বলেন, টমেটোর জুস পুষ্টিগুণে ভরপুর, আর এতে কার্বোহাইড্রেট বা ক্যালোরিও কম থাকে এবং এটি দ্রুত ক্ষুধা কমায়। তাই এটি আপনি খেতে পারেন ডায়াবেটিসেও।

তথ্যসূত্র: ইউএস নিউজ ডটকম

৬ লক্ষণে বুঝবেন শরীরে ভিটামিন বি১২’র অভাব

মানব স্বাস্থ্যের জন্য ভিটামিন বি১২ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর এ ভিটামিনটি আমাদের শরীরে উৎপন্ন হয় না। বিভিন্ন খাবারের মাধ্যমে এটি গ্রহণ করতে হয়। এটি পেতে হয় এই ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার থেকেই।

ভিটামিন বি১২ মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতায় সহায়তা

করা, ডিএনএ তৈরি ও বজায় রাখা, লোহিত রক্তকণিকা তৈরি ও বজায় রাখা এবং বিপাকীয় প্রক্রিয়া ও শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করার মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে থাকে এটি।

তাই আমাদের শরীরে পর্যাপ্ত ভিটামিন বি১২’র সরবরাহ থাকতে হবে। কিন্তু অনেকেই জানেন না যে, শরীরে ভিটামিন বি১২-এর অভাব রয়েছে কিনা। ছয় লক্ষণে বোঝা যায় ভিটামিন বি১২-এর অভাব রয়েছে কিনা। আসুন জেনে নিই সেই সম্পর্কে—

১. রক্তশূন্যতা
অ্যানিমিয়া হচ্ছে এমন একটি অবস্থা, যেখানে আমাদের শরীরের টিস্যুতে পর্যাপ্ত অক্সিজেন বহন করার জন্য যথেষ্ট স্বাস্থ্যকর লাল রক্তকণিকার অভাব দেখা দেয়। এটিকে হিমোগ্লোবিনের ঘাটতিও বলা হয়। ভিটামিন বি১২-এর অভাবে এটি হতে পারে। এমনটি হলে এর ফলে আপনার ক্লান্ত ও দুর্বল বোধ হতে পারে। এ ছাড়া অনিদ্রা, অলসতা, মেজাজ খারাপের মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

২. কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা
ভিটামিন বি১২-এর অভাবে কার্ডিওভাসকুলার সমস্যা দেখা দিতে পারে। ডালাসে টেক্সাস হেলথ স্পোর্টস মেডিসিনের একজন নিবন্ধিত ডায়াটিশিয়ান কাইলি জ্যাকস বলছেন, ভিটামিন বি১২ আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় নতুন রাসায়নিক তৈরি করতে হোমোসিস্টাইন নামের অ্যামিনো অ্যাসিডকে ভেঙে দেয়। আর যখন আপনার শরীরে ভিটামিন বি১২-এর অভাব হয়, তখন আপনার হোমোসিস্টাইনের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। শরীরে হোমোসিস্টাইনের মাত্রা বেড়ে গেলে তা হার্টঅ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়ায়।

৩. ডিমেনশিয়ার মতো লক্ষণ
গবেষণা মতে, পর্যাপ্ত ভিটামিন বি১২-এর অভাবে আলঝেইমার রোগের ঝুঁকি থাকতে পারে। উইনফিল্ড, ইলিনয়ের নর্থ ওয়েস্টার্ন মেডিসিন সেন্ট্রাল ডুপেজ হাসপাতালের একজন অভ্যন্তরীণ মেডিসিন চিকিত্সক নাদিয়া খান বলছেন, পর্যাপ্ত ভিটামিন বি১২ শরীরে না থাকলে ডিমেনশিয়ার মতো উপসর্গ থাকতে পারে। এর ফলে হ্যালুসিনেশন, বিরক্তি, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, মেজাজ পরিবর্তনের মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

৪. ক্লান্তি
জ্যাকসের মতে, ভিটামিন বি-১২ এর প্রধান কাজগুলির মধ্যে একটি

হচ্ছে লোহিত রক্তকণিকা উৎপাদন। আর লোহিত রক্তকণিকাগুলো কাজ করার সময় আপনার পেশিসহ সারা শরীরে অক্সিজেন বহন করে। ভিটামিন বি১২-এর অভাবে অক্সিজেন পরিবহণে কম লোহিত রক্তকণিকা থাকায় এটি আপনাকে দুর্বল বা ক্লান্ত বোধ করাতে পারে।

৫. নিঃশ্বাসের দুর্বলতা
খানের মতে, ভিটামিন বি ১২-এর অভাব হলে তা আমাদের পেশিগুলোতে অক্সিজেন সরবরাহ করার জন্য লোহিত রক্তকণিকার ক্ষমতার সঙ্গে সম্পৃক্ত। আর এটির কারণে শ্বাসকষ্টের সমস্যা দেখা দিতে পারে। এ ছাড়া মাথা ঘোরানোও হতে পারে।

৬. জিহ্বায় ঘা
বিভামিন বি১২-এর অভাবে জিহ্বায় ঘা হতে পারে। এমনটি হলে জিহ্বা মসৃণ হয়ে যেতে পারে এবং স্বাদ হারাতে পারে বলছেন খান। আর এমনটি হলে জিহ্বার বঙ লাল বর্ণের দেখা যায়।

তথ্যসূত্র: ইউএস নিউজ ডটকম

৫ ভেষজ চায়ে বাড়বে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

নিজেকে সতেজ রাখতে আমরা চা পান করি। দীর্ঘসময় টানা কাজ করার ফলে শরীরে যে ক্লান্তি আসে সেটি দূর করতে আমরা এই পানীয় দূর করে থাকি।

চায়ে শুধু ক্লান্তি-ই দূর হয় না। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়ায়। বিভিন্ন মসলা, ভেষজ ও ফল দিয়ে তৈরি করা ভেষজ চা নিয়মিত পান করলে তা থেকে আমরা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, খনিজ ও ভিটামিন পেতে পারি। এগুলো ওজন কমাতে, ডিটক্সিফিকেশন এবং হজমে সহায়তা করে থাকে। আজ জানুন এমনই কিছু ভেষজ চা সম্পর্কে—

১. তুলসী চা
আপনার মানসিক চাপ কমাতে ও উদ্বেগ মোকাবিলা করতে অনেক কার্যকরী

হতে পারে তুলসী চা। অনেক আগে থেকেই তুলসীকে তার ঔষধি গুণাগুণের জন্য সুপরিচিত। তাই আপনার ক্লান্তি মেটাতে ও চাপ কমাতে পান করতে পারেন তুলসী চা।

২. পুদিনা ও আদা চা
চায়ের স্বদের সঙ্গে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বৃদ্ধি করতে চাইলে পান করতে পারেন পুদিনা ও আদা চা। এ চায়ের মধ্যে পুদিনা আপনাকে স্বতেজ করে মানসিক চাপ কমাবে এবং আদাতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।

৩. হলুদ চা
হলুদে থাকা অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য থাকার কারণে এটি দিয়ে বানানো চা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করতে পারে। এই চায়ের স্বাদ আরও বাড়িয়ে নিতে এর সঙ্গে আদা, গোলমরিচ, মধু ইত্যাদি যোগ করতে পারেন।

৪. মধু ও লেবু চা
খুব সহজেই বানিয়ে নেওয়া যায় এমন একটি উপকারী চা হচ্ছে লেবু ও মধু চা। লেবু ও মধুর মিশ্রণ অনেক উপকারী। আর এ মিশ্রণের চায়ে স্বাদের পাশাপাশি আপনি পাবেন বদহজম দূর করা, সর্দি দূর করা ও প্রদাহের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের উপকারিতাও।

৫. লেবু, আদা ও জিরা চা
আপনি জেনে হয়তো অবাক হবেন যে, লেবু, আদা ও জিরা দিয়ে একসঙ্গে কীভাবে চা হয়! কিন্তু এর উপকারিতাও অনেক অবাক করার মতোই। এই তিনটি উপাদানই অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর। এই চা পান করলে সেটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করবে, প্রদাহ বিরোধী হিসেবে কাজ করবে এবং হজমেও অনেক উপকারী এটি।

তথ্যসূত্র: এনডিটিভি ডটকম

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]- S T I R

[redacted]

S : Smile. [redacted]

T : Talk. [redacted]

R : Raise hands. [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

ও অন্যান্য খাবার পাওয়া যায়। ক্যানজাত খাবার বা পানীয় না খাওয়াই ভালো। কারণ এসব ফলের রসে ও খাবারে কৃত্রিম প্রিজারভেটিব ও রং- গন্ধ মিশানো থাকে, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। মনে রাখতে হবে দুইশ বা তিনশ টাকায় একটি ক্যানজাত ফলের রসে আপনার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী কিছুই থাকে না। বরং ও টাকা দিয়ে আপনি যে কোনো পুষ্টিকর খাবার কিনে খেতে পারেন। এছাড়া অ্যালুমিনিয়ামের ক্যানে আমরা নিয়মিত কোমল পানীয় পান করি।

গবেষণায় দেখা যায়, অ্যালুমিনিয়ামের ক্যানে ক্রমাগত পানীয় পান করলে অ্যালুমিনিয়ামের কারণে ডিমেনসিয়া ও অ্যালজাইমার বা ভুলে যাওয়ার রোগ সৃষ্টি হতে পারে। পরিশেষে যাদের বয়স ১৮ বছরের বেশি, গর্ভবতী মহিলা বা দুগ্ধদানকারী মা, ক্যাফেইনের প্রতি সংবেদনশীল মানুষ, যাদের হৃদরোগ আছে তাদের এনার্জি ড্রিংকস থেকে অনেক দূরে থাকা উচিত।

লেখক : মুখ ও দন্তরোগ বিশেষজ্ঞ
dr.faruqu@gmail.com

মাড়ির রোগ থেকে হতে পারে অ্যালজাইমারস

মাড়ির সমস্যা হলে আমরা খুব একটা গুরুত্ব দিতে চাই না। এটি বড় রকমের বিপদ ডেকে আনতে পারে। দীর্ঘমেয়াদে মাড়ির সমস্যা থেকে হতে পারে অ্যালজাইমাসের মতো জটিল রোগ।

এ বিষয়ে যুগান্তরকে পরামর্শ দিয়েছেন মুখ ও দণ্ডরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. মো. ফারুক হোসেন।

গবেষকরা বলেছেন, মাড়ি রোগের সঙ্গে যোগসূত্র আছে এমন ব্যাকটেরিয়া অ্যালজাইমারস রোগ সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখতে পারে। গবেষকরা জীবিত ও মৃত অ্যালজাইমার রোগী এবং সম্ভাব্য অ্যালজাইমার রোগীদের নিয়ে গবেষণা করেছেন এবং ক্রমিক মাড়ি রোগের সঙ্গে সম্পৃক্ত ব্যাকটেরিয়াকে অ্যালজাইমার রোগীর ব্রেনে দেখতে

পেয়েছেন।

ইঁদুরের ওপর পরীক্ষা নিশ্চিত করেছে, পরফাইরোমোনাস জিনজাইভালিস নামক ব্যাকটেরিয়া মুখ থেকে ব্রেনে মাইগ্রেট বা চলে যেতে পারে। এ ব্যাকটেরিয়া জিনজাইপেইন নামে একটি বিষাক্ত প্রোটিন নিঃসরণ করে থাকে, যা ব্র্রেনের নিউরনকে ধ্বংস করে থাকে। এ ব্যাকটেরিয়া অ্যালজাইমার রোগের সঙ্গে সম্পৃক্ত ব্রেন প্ল্যাকস্ একটি অংশ অ্যামাইলয়েড বেটার উৎপাদনে সাহায্য করে থাকে।

ইঁদুরের ওপর আরও পরীক্ষা দেখায় যে, যখন ওষুধ ব্যাকটেরিয়া দ্বারা উৎপন্ন টক্সিক প্রোটিনকে ব্লক বা বাধা দেয়, তখন ব্রেনের ডিজেনারেশন বন্ধ হয়ে যায়। যদিও এটি এখনো শতভাগ নিশ্চিত করে বলা যাবে না যে, মাড়ি রোগ অ্যালজাইমারস্ এবং ডিমেনসিয়ার সঙ্গে সম্পৃক্ত; কিন্তু ভবিষ্যতে অ্যালজাইমার রোগের ওষুধ এবং বিভিন্ন চিকিৎসায় এসব গবেষণা যে মূল্যবান ভ‚মিকা রাখবে তাতে কোনো সন্দেহ নেই।

মাড়ির যত্নে অবশ্যই ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার করতে হবে।

যেহেতু মাড়ি রোগের সঙ্গে অ্যালজাইমার রোগের যোগসূত্র রয়েছে, সেহেতু মাড়ি রোগের ক্ষেত্রে কোনো ধরনের অবহেলা করা যাবে না। মুখের মধ্যে উপকারী এবং অপকারী দুই ধরনের ব্যাকটেরিয়া বিদ্যমান থাকে। মুখে ব্যাকটেরিয়ার একটি ভারসাম্য সব সময় বজায় থাকে। যদি কোনো কারণে ব্যাকটেরিয়ার এ ভারসাম্য নষ্ট হয়, তাহলে আমাদের শরীরে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

নতুন গবেষণায় দেখা গেছে, জনসাধারণের মাঝে যাদের স্বাস্থ্যকর এবং উপকারী ব্যাকটেরিয়ার চেয়ে অধিক ক্ষতিকর বা অপকারী ব্যাকটেরিয়া রয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে অ্যালজাইমার রোগের জন্য প্রোটিন মার্কার বা নির্দেশক পাওয়া যায়। অ্যালজাইমারস রোগে প্রোটিন মার্কার হিসাবে সেরিব্রোস্পাইনাল ফ্লুইডে যে প্রোটিন পাওয়া যায়, তা অ্যামাইলয়েড বেটা নামে পরিচিত।

গবেষকরা বলেছেন, ব্রেইন অ্যামাইলয়েড অতিরিক্ত বৃদ্ধিপ্রাপ্ত ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং উপকারী ব্যাকটেরিয়া কমে যাওয়ার সঙ্গে সম্পৃক্ত। অ্যালজাইমার রোগ নির্দেশিত হয় ব্রেনের দুটি প্রোটিনের মাধ্যমে। একটি হলো অ্যামাইলয়েড বেটা এবং অন্যটি হলো টাউ। অ্যামাইলয়েড বেটা একত্রিত হয়ে প্ল্যাক তৈরি করে এবং ধারণা করা হয়, এটি ব্রেনে জমা হয়ে অ্যালজাইমার বা ভুলে যাওয়ার রোগ

সৃষ্টি করে।

অন্যদিকে টাউ নামক প্রোটিন তৈরি হয়ে স্নায়ু কোষে জট সৃষ্টি করে। অ্যামাইলয়েড পরিবর্তন লক্ষ করা যাচ্ছে যুগ যুগ ধরে টাউ প্যাথলজির আগে অথবা অ্যালজাইমার রোগের লক্ষণগুলো চিহ্নিত হওয়ার আগেই। টাউ মাইক্রোটিবিউল সম্পৃক্ত প্রোটিন অদ্রবনীয় ফিলামেন্ট গঠন করে, যা জমা হয়ে নিউরোফিব্রিলিয়ারি ট্যাঙ্গেল বা জটলা সৃষ্টি করে অ্যালজাইমার বা ভুলে যাওয়া রোগের ক্ষেত্রে। এ কারণেই মাড়ির যথাযথ যত্ন নিতে হবে এবং মাড়ি রোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবহেলা করা যাবে না।
মাড়ির স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য ফল, ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার এবং দুধ, ডিম এবং দই খাওয়া যেতে পারে। পাশাপাশি সকালে নাস্তার পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করতে হবে।