[illegible]

[illegible]

এন্ড কনসালটেশন সেন্টারের তার চিকিৎসার ভুল রিপোট দেওয়া কারনে ভয়ে পড়ে অনেক গুলো টাকা খরচ করতে হয়েছে, তার পরিবারের জন্য এটি এক ধরনের বড় বোঝা।

এ বিষয়ে ডা: মশিয়ার রহমান মোল্লার সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করলে তিনি মোবাইল ফোন রিসিভ করেননি।
গাংনী উপজেলা স্বাহ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডা: মাহাবুবুর রহমান জানান, গাংনীতে সব ডায়াগনস্টিক সেন্টারের ডেগুু পরীক্ষা হয় না। এটা সাধারন রোগিদের জানা নেই তাই ডায়গনস্টিক সেন্টার গুলো রোগীদের সাথে প্রতারণা করছে। অভিযোগ পেলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

- আল-আমীন,গাংনী

হার্ট সতেজ রাখতে খাদ্যাভ্যাসে আনুন পাঁচ পরিবর্তন

বিজ্ঞানীরা বলেছেন, খাদ্যাভ্যাসে মাত্র পাঁচটি পরিবর্তন এনে হৃদরোগ ও স্ট্রোক থেকে আমরা নিজেদের রক্ষা করতে পারি। ব্রিটেনে পুষ্টি ফাউন্ডেশন তাদের নতুন এক প্রতিবেদনে বলেছে, বয়স কম হওয়া সত্ত্বেও এই দুটি কারণে বহু মানুষের মৃত্যু হচ্ছে। এক পরিসংখ্যান বলছে, ব্রিটেনে যতো মানুষের অকাল মৃত্যু হয়, তার অন্তত চার ভাগের এক ভাগের মৃত্যুর জন্য দায়ী হৃদরোগ। স্বাস্থ্য গবেষকরা বলছেন, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এসব মৃত্যু ঠেকানো সম্ভব। পুষ্টি ফাউন্ডেশনের গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হচ্ছে, মানুষের দেহের অত্যন্ত ক্ষুদ্র একটি অণুজীব মাইক্রোবায়োম যদি সুস্থ থাকে এবং কোমরের আকার যদি খুব বেশি বেড়ে না যায়, পাশাপাশি রক্তচাপ ও কোলেস্টেরলের মাত্রা কম রাখা যায়, তাহলেই হৃদরোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। বিজ্ঞানীরা বলেছেন, প্রতিদিনের খাদ্যাভ্যাসে সামান্য কিছু পরিবর্তন এনেই এসব অর্জন করা সম্ভব। কিন্তু প্রশ্ন হচ্ছে খাবার-দাবারের বেলায় কী ধরনের পরিবর্তন আনতে হবে?
১. বেশি করে আঁশযুক্ত খাবার খান: যেসব খাবারে প্রচুর পরিমাণে

ফাইবার বা আঁশ আছে, সেসব খাবার খাবেন। এসব খাবারের কারণে শরীরে স্বাস্থ্যকর ব্যাকটেরিয়া তৈরি হয়। কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখতে সাহায্য করে এই ব্যাকটেরিয়া। বেশি আঁশ আছে এরকম সবজির মধ্যে রয়েছে শিম ও মটরশুঁটি জাতীয় সবজি, কলাই ও ডাল জাতীয় শস্য এবং ফলমূল। পুষ্টি বিজ্ঞানীরা বলেছেন, আলু এবং শেকড় জাতীয় সবজি খোসাসহ রান্না করলে সেগুলো থেকেও প্রচুর আঁশ পাওয়া যায়। এ ছাড়া তারা হোলগ্রেইন আটার রুটি এবং বাদামী চাল খাবারও পরামর্শ দিয়েছেন।
২. স্যাচুরেটেড ফ্যাট বা জমাট-বাঁধা চর্বি জাতীয় খাবার কমিয়ে ফেলুন। খাদ্য বিজ্ঞানীরা বলছেন, যেসব খাবারে বেশি স্যাচুরেটেড ফ্যাট বা জমাট-বাঁধা চর্বি থাকে, সেসব খাবার খেলে শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যায়। এর ফলে বেড়ে যায় হৃদরোগের ঝুঁকিও। চিজ, দই, লাল মাংস, মাখন, কেক, বিস্কিট ও নারকেল তেলে প্রচুর পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে। তারা বলেছেন, হৃদরোগ প্রতিরোধ করতে হলে স্যাচুরেটেড নয় এমন চর্বি (যেসব খাবারের ওপর চর্বি জমাট বাঁধে না) সে ধরনের খাবার খেতে হবে। এসব খাবারের মধ্যে রয়েছে, তেল সমৃদ্ধ মাছ, বাদাম ও বীজ। অলিভ, রেপসিড, সানফ্লাওয়ার, কর্ন এবং ওয়ালনাট তেল দিয়ে রান্নার বিষয়ে তারা জোর দিয়েছেন।
দুধের বেলায় স্কিমড বা সেমি-স্কিমড (দুধ থেকে চর্বি সরিয়ে নেয়া) দুধ খেতে হবে। নিশ্চিত করতে হবে খাবারে যাতে বাইরে থেকে চিনি মেশানো না থাকে। লাল মাংসের বদলে খেতে হবে মুরগির মাংস। মুরগির চামড়া তুলে ফেলে দিন। গরুর মাংস খেলে তার ওপর থেকে চর্বি ফেলে দিয়ে রান্না করতে হবে।
সপ্তাহে অন্তত একদিন এমন মাছ খেতে হবে, যাতে প্রচুর তেল আছে। ক্রিস্প ও বিস্কিটের বদলে নানা ধরনের বাদাম ও বীজ খেতে পারেন।
৩. লবণকে বিদায় জানান: লবণ বেশি খেলে শরীরে রক্তচাপ বেড়ে যায়। এর ফলে বৃদ্ধি পায় হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকিও। ব্রিটেনে স্বাস্থ্য সেবা দেয়া হয় যে এনএইচএস থেকে, তাদের পরামর্শ হলো- দিনে সর্বোচ্চ ৬ গ্রাম (এক চা চামচের পরিমাণ) লবণ খাওয়া যেতে পারে। তারা বলেছেন, লবণ কম-বেশি খাওয়া একটি অভ্যাসের ব্যাপার। লবণ যতো কম খাওয়া হবে তার চাহিদাও ততো কমে যাবে।
এই অভ্যাস বদলাতে মাত্র চার সপ্তাহের মতো সময় লাগে। এই সময় পর দেখা যাবে আপনি যে খাবারের সঙ্গে লবণ খাচ্ছেন না, সেটি আপনি বুঝতেই পারবেন না।
খাদ্য বিশেষজ্ঞ বলেছেন, লবণের পরিবর্তে মশলা দিয়ে খাবার প্রস্তুত করলে তা হৃদরোগের ঝুঁকি কমাবে।

৪. ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ খাবার খাবেন
যেসব খাবারে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ বেশি থাকে, সেগুলো আমাদের সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। শুধু তাই নয়, এসব খাবার হৃদরোগের ঝুঁকিও কমিয়ে দেয়। ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং পটাশিয়ামের মতো খনিজ উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করে। হৃদরোগের যেসব কারণ আছে, সেগুলো ঠেকাতেও এসব খনিজ ইতিবাচক প্রভাব রাখতে পারে।
অনেক খাদ্য বিশেষজ্ঞ মনে করেন, স্বাস্থ্যকর ও ভারসাম্যপূর্ণ ডায়েটের মাধ্যমেই এসব ভিটামিন ও খনিজ পাওয়া সম্ভব।এসবের জন্য ট্যাবলেটের ওপর নির্ভর করতে হবে না। তবে তার মধ্যে ব্যতিক্রম হচ্ছে ভিটামিন ডি। কারো শরীরে ভিটামিন ও মিনারেলের অভাব থাকলে যেসব খাবার খাওয়া প্রয়োজন : প্রতিদিন পাঁচটি ফল বা সবজি খাওয়া। ছোট্ট এক গ্লাস জুস। শিম ও ডাল জাতীয় শস্যও খেতে পারেন। বাদাম ও বীজ জাতীয় খাবারে থাকে ভিটামিন ই। মাছ, দুগ্ধজাত খাবার ও হোলগ্রেইনে পাওয়া যায় ভিটামিন বি। কলা, আলু এবং মাছে পটাশিয়াম। ডাল ও হোলগ্রেইনে ম্যাগনেসিয়াম। দুগ্ধজাত খাবার ও সবুজ পাতার সবজি থেকে পাওয়া যায় ক্যালসিয়াম।
৫. বেশি মোটা হলে ক্যালরি কমিয়ে দিন: হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়ার জন্য উপরের চারটি ধাপ অনুসরণ করলেই আপনি অনেক দূর অগ্রসর হয়েছেন। কারণ আপনি যদি চিনি, লবণ, স্যাচুরেটেড চর্বিযুক্ত খাবার কম খান, ভিটামিন ও মিনারেল আছে- এরকম খাবার বেশি খান, তাহলে আবার মোটা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও কম। মনে রাখতে হবে মোটা হলে তা হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। বিশেষ করে কোমরে চর্বি জমা হলে। পুরুষের কোমর যদি ৩৭ ইঞ্চি আর নারীর কোমর ৩১ দশমিক ৫ ইঞ্চির বেশি হয় তাহলে ওজন কমাতে হবে। ক্যালরি গ্রহণের পরিমাণ কমিয়ে ওজন নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।
আরও যেসব উপায় :
১. প্রতিদিন ৭ থেকে ৯ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে।
২. সপ্তাহে অন্তত আড়াই ঘণ্টা ব্যায়াম করুন।
৩. মানসিক চাপ কমিয়ে ফেলুন।
৪. ধূমপান ছেড়ে দিন।

মেপ্র/প্রতিদিন ডেস্ক

আমরা খুবই সফলভাবে ডেঙ্গু মোকাবেলা করেছি: স্বাস্থ্যমন্ত্রী

ডেঙ্গুজ্বর নিয়ন্ত্রণে নিজেদের সফল দাবি করে স্বাস্থ্যমন্ত্রী জাহিদ মালেক বলেছেন, ‘আমরা খুবই সফলভাবে ডেঙ্গু মোকাবেলা করেছি। রোগী কমে আসছে।’

বৃহস্পতিবার রাজধানীর একটি পাঁচতারা হোটেলে ‘পলিসি ডায়ালগ অন গুড ফার্মেসি প্রাকটিস ইন হসপিটাল ফার্মেসি সেটিংস অব বাংলাদেশ’ শীর্ষক অনুষ্ঠানে তিনি একথা বলেন।

স্বাস্থ্যমন্ত্রী বলেন, ‘এ বছরের ডেঙ্গুজ্বর পরিস্থিতি থেকে শিক্ষা নিয়েছি। আগামী বছর যাতে রোগটা কম হয়, আরও ভালো ভাবে মোকাবেলা করতে পারি এবং বছরজুড়ে এটি নিয়ে কাজ করি, সেই নির্দেশনা দিয়েছি।’

বিভাগ গুলোতে আটটি ক্যান্সার হাসপাতাল নির্মাণের উদ্যোগের কথা তুলে ধরে তিনি বলেন, সরকার স্বাস্থ্যসেবা খাতেই এখন সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিচ্ছে। বিভাগীয় শহর গুলোতে ক্যান্সার হাসপাতাল নির্মাণের বিষয়টি একনেকে পাস হয়েছে।

নতুন নিয়োগ পাওয়া ১০ হাজার চিকিৎসকের এক জনও হাসপাতালে যোগদান না করায় হতাশা প্রকাশ করে স্বাস্থ্যমন্ত্রী বলেন, আড়াই বছর আগে প্রধানমন্ত্রী ১০ হাজার চিকিৎসক নিয়োগ দিয়েছেন। দুর্ভাগ্য জনক ভাবে একজন চিকিৎসকও আমাদের কাছে আসেনি।

ফার্মেসি কাউন্সিলের সভাপতি ও স্বাস্থ্যসেবা বিভাগের সচিব আসাদুল ইসলামের সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন জাতীয় সংসদের স্পিকার ড. শিরীন শারমিন চৌধুরী ও বিশেষ অতিথি ছিলেন জনপ্রশাসন প্রতিমন্ত্রী ফরহাদ হোসেন।

অনুষ্ঠানে অন্যদের মধ্যে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের এমিরেটাস অধ্যাপক ড. এ কে আজাদ চৌধুরী, বিএমএ সভাপতি ডা. মোস্তফা জালাল মহিউদ্দিন, স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক অধ্যাপক ড. আবুল কালাম আজাদ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিনিধি বর্ধন জং রানা,

চট্টগ্রাম মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য অধ্যাপক ডা. ইসমাইল খান, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের উপ-উপাচার্য অধ্যাপক ডা. শহিদুল্লাহ শিকদার, ঢাকা মেডিকেল কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. খান আবুল কালাম আজাদ, বাংলাদেশ অ্যাসোসিয়েশন অব ফার্মাসিউটিক্যালস ইন্ডাস্ট্রিজের সহ-সভাপতি মোসাদ্দেক হোসেন বক্তব্য দেন।

নিজস্ব প্রতিনিধি