



স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কোনও লেখা পাঠাতে আমাদের মেল করুন- dsnewsdesk@gmail.com



সুস্থ জীবন, সুন্দর মন: আধুনিক জীবনযাত্রার সহজ পাঠ



ডঃ ঋষিকেশ মজুমদার

আহার বিহারে অমৃত রসায়ন
সুস্থ থাকার দ্বিতীয় মূল স্তম্ভ হলো সঠিক খাদ্যভ্যাস। ভোজের সতেজতার পর যখন আমরা কর্মব্যস্ত দিনের দিকে পা বাড়াই, তখন শরীরের প্রয়োজন পড়ে সঠিক জ্ঞালানির।

১. সকালের জলখাবার: সারা দিনের শক্তির উৎস
সকালের জলখাবার বা ব্রেকফাস্ট কখনো বাদ দেবেন না। এটি হতে হবে পুষ্টিকর ও ভারী।

কী খাবেন: কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং ফাইবারের সুস্থ মিশ্রণ (যেমন: গুট, লালা আটা বা সাধারণ আটার রুটি, ডিম, কলা বা ঋতুভিত্তিক ফল)।

সময়: ঘুম থেকে ওঠার ২ ঘণ্টার মধ্যে সকালের খাবার সেবে ফেলা আদর্শ।

২. মধ্যাহ্নভোজ ও বিকেলের নাস্তা
দুপুরের খাবারে ভাতের চেয়ে সবজির পরিমাণ বেশি রাখার চেষ্টা করুন।

ডাল ও দই হজমে সহায়তা

করে। বিকেলে ভাজাপোড়া বা ফাস্ট ফুড এড়িয়ে একমুঠো আমল, আখরোটি বা একটি আপেল খাওয়ার অভ্যাস করুন।

৩. চিনিরূপী 'সাদা বিষ' বর্জন
আধুনিক ডায়েটে অতিরিক্ত চিনি বা মিষ্টি পানীয় স্থূলতা এবং ডায়াবেটিসের প্রধান কারণ। চা বা কফিতে চিনির বদলে মধু বা গুড় ব্যবহার করতে পারেন, তবে তাও সীমিত পরিমাণে।

৪. জলপান ও হাইড্রেশন
সারাদিনে অন্তত ৩-৪ লিটার জল পান করুন। জল শুষ্ক ত্বক, মেটায় না, এটি শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে এবং কিডনির কর্মক্ষমতা বাড়ায়। তবে খাওয়ার মাঝখানে জল না খেয়ে খাওয়ার ৩০ মিনিট আগে বা পরে খাওয়া উত্তম।

পর্ব ৩: কর্মব্যস্ততার শরীর ও মনের যত্ন
আধুনিক জীবনের বড় অংশ কাটে অফিস বা কর্মক্ষেত্রে। দীর্ঘক্ষণ এক জায়গায় বসে থাকা এবং মানসিক চাপ আমাদের অজান্তেই অসুস্থ করে তোলে।

১. ডেস্কে বসে স্ট্রেচিং
যারা একটানা কম্পিউটারে কাজ করেন, তাদের প্রতি ৪৫ মিনিট অন্তর অন্তত ২-৩ মিনিটের জন্য উঠে দাঁড়ানো উচিত। ঘাড়, কঁধ এবং কবজির হালকা স্ট্রেচিং রক্ত সঞ্চালন সচল রাখে এবং 'সার্ভাইকাল

স্পান্ডাইলাইটিস'-এর ঝুঁকি কমায়।

২. ২০-২০-২০ নিয়ম (চোখের যত্ন)
ডিজিটাল স্ক্রিনের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে বাঁচতে প্রতি ২০ মিনিট অন্তর ২০ ফুট দূরের কোনো বস্তুকে ২০ সেকেন্ড তাকিয়ে থাকুন। এতে চোখের পেশি আরাম পায়।

৩. মানসিক চাপের ব্যবস্থাপনা
কাজের চাপে হাঁপিয়ে উঠলে গভীর শ্বাস নিন। ভেক্সে ছোট ছোট ইনভোর প্রায়ের ছবি রাখুন, যা আপনাকে ইতিবাচক অনুভূতি দেবে। দৃষ্টিভঙ্গি না করে কাজটিকে ছোট ছোট ভাগে (Micro-tasks) ভাগ করে নিন।

৪. ডিজিটাল ডিটক্স
অফিসের কাজের বাইরে স্মার্টফোনের ব্যবহার কমিয়ে দিন। বিশেষ করে খাওয়ার সময় এবং প্রিয়জনদের সঙ্গে সময় কাটানোর সময় মোবাইল দূরে রাখুন। এটি আপনার মস্তিষ্কের 'ডোপামিন' লেভেল নিয়ন্ত্রণে রেখে মানসিক শান্তি নিশ্চিত করবে।

উপসংহার:
খাদ্য ও কর্মক্ষেত্রের সঠিক ব্যবস্থাপনা আপনার আয়ু এবং কাজের মান দুটোই বাড়িয়ে দেবে। পর্বতী পর্বে আমরা আলোচনা করব রাতের বিশ্রাম ও ঘুমের বিজ্ঞান নিয়ে।

(লেখক: ঋষিকেশ মজুমদার ও রাজীব গান্ধী হেলথ এন্ডলিঙ্গল অ্যাওয়ার্ড প্রাপ্ত চিকিৎসক)

প্রিম্যাচিউরিটির চ্যালেঞ্জ ও জীবনরক্ষাকারী হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক : ত্রিপুরায় কেন অপরিহার্য



ডা. সায়ন কুমার দাস, শিশু রোগ বিশেষজ্ঞ (টিএমসি অ্যান্ড বিআরএএম টিচিং হাসপাতাল, আগরতলা)

অকাল জন্ম (Prematurity) আজ বিশ্বজুড়ে নবজাতক মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। ত্রিপুরাও এর ব্যতিক্রম নয়। রাজ্যের সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালে প্রতিদিনই উল্লেখযোগ্য সংখ্যক অকালজাত ও কম ওজন নিয়ে জন্মানো নবজাতক ভর্তি হচ্ছে NICU ও SNCU-তে। চিকিৎসা প্রযুক্তির উন্নতির ফলে অনেক অকালজাত শিশুকে বাঁচিয়ে রাখা সম্ভব হলেও, তাদের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার পথে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ হলো যথাযথ ও নিরাপদ পুষ্টি নিশ্চিত করা। এই বাস্তবতায় ত্রিপুরায় জন্ম হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক আজ নিঃসন্দেহে এক অপরিহার্য প্রয়োজন।

অকালজাত শিশুর দেহগঠন ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা
পূর্ণকালীন শিশুর তুলনায় অনেক বেশি দুর্বল। তাদের অল্প সম্পূর্ণভাবে পরিপক না হওয়ায় সংক্রমণ ও হজমজনিত জটিলতার ঝুঁকি থাকে অত্যন্ত বেশি। এই শিশুদের জন্য মায়ের দুধ শুধু খাদ্য নয়, বরং এটি একটি শক্তিশালী "জীবন্ত ওষুধ"। মায়ের দুধে থাকা অ্যান্টিবডি, প্রোবায়োটিক এবং এনজাইম অকালজাত শিশুর অস্ত্রের বিকাশে সহায়তা করে এবং মারাত্মক নেক্রোটাইজিং এন্টারোকোলাইটিস (NEC) ও সেপসিসের ঝুঁকি

উল্লেখযোগ্যভাবে কমায়, যা প্রিম্যাচিউর শিশুদের ক্ষেত্রে প্রাণঘাতী হতে পারে।

কিন্তু বাস্তবে দেখা যায়, অনেক ক্ষেত্রেই অকাল প্রসবের পর মা গুরুতর অসুস্থ থাকেন, আইসিইউ-তে ভর্তি হন অথবা মানসিক ও শারীরিক চাপের কারণে পর্যাপ্ত দুধ দিতে সক্ষম হন না। কোথাও কোথাও মাতৃমৃত্যুর মতো দুঃখজনক ঘটনাও ঘটে। এর ফলে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় অকালজাত নবজাতকরা, যারা জীবনের শুরুতেই মায়ের দুধ থেকে বঞ্চিত হয়। এই সংকটময় পরিস্থিতিতে হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক হতে পারে সেই জীবনরক্ষাকারী সেতু, যা একটি অকালজাত শিশুকে বাঁচিয়ে দিতে পারে।

হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক এমন একটি বৈজ্ঞানিক ও নিরাপদ ব্যবস্থা, যেখানে সুস্থ ও ইচ্ছুক মায়েরা তাদের অতিরিক্ত দুধ দান করেন। সেই দুধ যথাযথ স্ক্রিনিং, পাস্তুরাইজেশন ও সংরক্ষণের মাধ্যমে বিশেষ করে অকালজাত ও অসুস্থ নবজাতকদের দেওয়া হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) ও ইউনেস্কো স্পষ্টভাবে উল্লেখ করেছে যে, মায়ের নিজস্ব দুধ অনুপলব্ধ হলে ডোনার হিউম্যান মিল্কই অকালজাত শিশুর জন্য সর্বোত্তম বিকল্প।

অকালজাত শিশুর জন্য পাউডার মিল্ক স্পষ্ট 'না'
অকালজাত ও কম ওজন নিয়ে জন্মানো নবজাতককে ক্ষেত্রে পাউডার মিল্ক বা ফর্মুলা মিল্ক খাওয়ানো কোনোভাবেই নিরাপদ নয়—এ কথা আজ চিকিৎসাবিজ্ঞানে সুস্পষ্টভাবে প্রমাণিত। তবু বাস্তবে অজ্ঞতা, সামাজিক চাপ ও ভুল ধারণার কারণে অনেক সময় এই দুর্বল শিশুদের পাউডার দুধ খাওয়ানো হয়, যা তাদের জীবনের জন্য মারাত্মক ঝুঁকি তৈরি করে।

পাউডার মিল্ক কোনো জীবন্ত



খাদ্য নয়। এতে মায়ের দুধের মতো রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা, অ্যান্টিবডি, এনজাইম বা প্রোবায়োটিক থাকে না। বিশেষ করে অকালজাত শিশুর অপরিপক অন্ত্র (immature gut) এই কৃত্রিম দুধ হজম করতে পারে না। এর ফলে নেক্রোটাইজিং এন্টারোকোলাইটিস (NEC), সেপসিস, বমি, পেট ফাঁপা, অ্যাসিপিপেশন ও শ্বাসকষ্টের ঝুঁকি বৃদ্ধি পেতে যায়—যা অনেক ক্ষেত্রে প্রাণঘাতী হতে পারে।

আরও ভয়ঙ্কর বিষয় হলো তথাকথিত "পাওয়ার ফিজিং"—অর্থাৎ শিশুর না চাইলেও বা শারীরিকভাবে প্রস্তুত না থাকলেও জোর করে খাওয়ানো। ভালোবাসা মানে জোর করে খাওয়ানো নয়—ভালোবাসা মানে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া। অকালজাত শিশুর ক্ষেত্রে জোর করে খাওয়ানো শ্বাসনালায় দুধ ঢুকে যাওয়া, শ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়া (apnea) এমনকি হঠাৎ মৃত্যুর

নবজাতক উপকৃত হয়েছে। ত্রিপুরার মতো ভৌগোলিকভাবে সীমাবদ্ধ ও রোগপ্রতিরোধ-নির্ভর রাজ্যে এর প্রয়োজন আরও বেশি।

কী করা যেতে পারে

১. ত্রিপুরায় অবিলম্বে একটি হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক স্থাপন করতে হবে
২. NICU ও SNCU-তে পাউডার মিল্ক ও 'পাওয়ার ফিজিং'-এর বিরুদ্ধে স্পষ্ট নির্দেশিকা জারি করতে হবে
৩. মাতৃদুগ্ধ দানকে সামাজিকভাবে স্বীকৃতি ও সম্মান
৪. চিকিৎসক ও নার্সিং কর্মীদের নিয়মিত প্রশিক্ষণ
৫. অভিভাবকদের জন্য স্পষ্ট বার্তা
৬. গণমাধ্যম ও সমাজকে অংশীদার করতে হবে

হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক ও নিরাপদ নবজাতক পুষ্টি নিয়ে নিয়মিত সংবাদ, সম্পাদিতীয় ও জনস্বাস্থ্য বার্তা প্রকাশের মাধ্যমে সামাজিক সমর্থন গড়ে তুলতে হবে।

শেষ কথা
অকালজাত শিশুর ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত নিতে দেরি মানেই ঝুঁকি। পাউডার মিল্ক নয়। পাওয়ার ফিজিং নয়। হিউম্যান মিল্ক ব্যাংক—এই তিনটি বার্তাই হোক ত্রিপুরার নবজাতক স্বাস্থ্যনীতির ভিত্তি।

এখনই মিল্ক, সরকার, চিকিৎসক সমাজ ও সমাজের সকল স্তরের মানুষ একসঙ্গে এগিয়ে এসে এই জীবনরক্ষাকারী উদ্যোগকে বাস্তবায়িত করুন।

ব্রেন স্ট্রোক: সময়ই জীবন!

Brain Stroke-এর ধরন, কারণ, জটিলতা, প্রতিরোধ ও আধুনিক চিকিৎসা

উত্তর-পূর্ব ভারতে গত এক দশকে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ও হৃদরোগের হার দ্রুত বেড়েছে। এর সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ছে Brain Stroke-এর ঘটনাও।

অনেক পরিবারে হঠাৎ করে কেউ কথা জড়িয়ে যাওয়া, হাত-পা অবশ হয়ে যাওয়া বা অচেতন হয়ে পড়ার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায়—রোগীকে হাসপাতালে আনতে দেরি হয়েছে। অথচ স্ট্রোকের ক্ষেত্রে প্রতিটি মিনিট অমূল্য।

আমি একজন চিকিৎসক হিসেবে বারবার একটি কথা বলি—"Time is Brain"। অর্থাৎ সময় নষ্ট মানেই মস্তিষ্কের কোষ নষ্ট। এই প্রবন্ধে সাধারণ মানুষের জন্য সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করছি—Brain Stroke কী, এর ধরন, কারণ, জটিলতা, প্রতিরোধ এবং আধুনিক চিকিৎসা কী।

Brain Stroke ঘটে যখন মস্তিষ্কের কোনো অংশে রক্তপ্রবাহ হঠাৎ বন্ধ হয়ে যায় অথবা রক্তনালী ফেটে রক্তক্ষরণ হয়। মস্তিষ্কের কোষগুলো অক্সিজেন ও পুষ্টির জন্য রক্তের ওপর নির্ভরশীল। কয়েক মিনিট রক্ত না পেলে কোষগুলো মারা যেতে শুরু করে। এর ফলেই হঠাৎ পক্ষাঘাত, কথা জড়িয়ে যাওয়া বা অচেতনতা দেখা দেয়।

Stroke প্রধানত দুই ধরনের—Ischemic stroke এবং Hemorrhagic stroke। Ischemic stroke সবচেয়ে বেশি দেখা যায়, যেখানে রক্তনালীতে clot বা plaque জমে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যায়। Hemorrhagic stroke-এ রক্তনালী ফেটে মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ হয়।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ অবস্থা হলো TIA বা Transient Ischemic Attack, যাকে mini-stroke বলা হয়। এতে উপসর্গ কয়েক মিনিট বা ঘণ্টার মধ্যে সেরে যায়, কিন্তু এটি বড় স্ট্রোকের পূর্বাভাস হতে পারে।

Ischemic stroke-এর প্রধান কারণ হলো



Atherosclerosis। দীর্ঘদিন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, উচ্চ কোলেস্টেরল ও ধূমপানের ফলে রক্তনালীর ভেতরে চর্বি জমে plaque তৈরি হয়। কোনো সময় সেই plaque ফেটে clot তৈরি করে রক্ত চলাচল বন্ধ করে দেয়।

হৃদরোগও একটি বড় কারণ। Atrial fibrillation-এর মতো অনিয়মিত হৃদস্পন্দনে হৃদযন্ত্রে clot তৈরি হয়ে তা মস্তিষ্কে পৌঁছে Embolic stroke ঘটতে পারে।

Hemorrhagic stroke-এর প্রধান কারণ uncontrolled hypertension। দীর্ঘদিন উচ্চ রক্তচাপ রক্তনালীর প্রাচীর দুর্বল

করে দেয়। হঠাৎ চাপ বেড়ে গেলে নালী ফেটে রক্তক্ষরণ হয়। এছাড়া aneurysm বা জন্মগত রক্তনালীর ত্রুটিও কারণ হতে পারে।

Stroke-এর উপসর্গ সাধারণত হঠাৎ শুরু হয়। মুখ বেকে যাওয়া, একপাশের হাত-পা দুর্বল বা অবশ হয়ে যাওয়া, কথা জড়িয়ে যাওয়া বা বোঝার অসুবিধা, হঠাৎ দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যাওয়া, তীব্র মাথাব্যথা—এসব লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে।

FAST নামের একটি সহজ নিয়ম মনে রাখা দরকার। **Face**—মুখ বেকে গেছে কি না দেখুন। **Arm**—দুই হাত তুলতে

বলে একটি হাত নেমে যাচ্ছে কি না দেখুন। **Speech**—কথা অস্পষ্ট হচ্ছে কি না শুনুন। **Time**—এমন হলে অবিলম্বে হাসপাতালে যান।

Stroke-এর জটিলতা অত্যন্ত গুরুতর হতে পারে। পক্ষাঘাত, কথা বলার ক্ষমতা হারানো, স্মৃতিশক্তি দুর্বল হওয়া, গিলতে অসুবিধা, বিচলিত এবং মানসিক অবসাদ পর্যন্ত হতে পারে। অনেক সময় রোগী স্থায়ীভাবে শয্যাশায়ী হয়ে পড়েন।

নির্ণয়ের ক্ষেত্রে দ্রুত CT scan বা MRI করা অত্যন্ত জরুরি। এতে বোঝা যায় এটি Ischemic বা Hemorrhagic stroke। রক্ত পরীক্ষা, ECG,

Echocardiography এবং Carotid Doppler প্রয়োজন হতে পারে কারণ নির্ণয়ের জন্য।

চিকিৎসা নির্ভর করে স্ট্রোকের ধরন ও সময়ের ওপর। Ischemic stroke হলে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে thrombolytic therapy দেওয়া যায়, যা clot গলিয়ে রক্তপ্রবাহ পুনরুদ্ধার করে। সাধারণত ৪.৫ ঘণ্টার মধ্যে হাসপাতালে পৌঁছালে এই চিকিৎসা সম্ভব। কিন্তু ক্ষেত্রে Mechanical thrombectomy করা হয়, যেখানে বিশেষ পদ্ধতিতে clot বের করা হয়। Hemorrhagic stroke-এ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ,

রক্তক্ষরণ বন্ধ করা এবং প্রয়োজনে নিউরোসার্জারি প্রয়োজন হতে পারে।

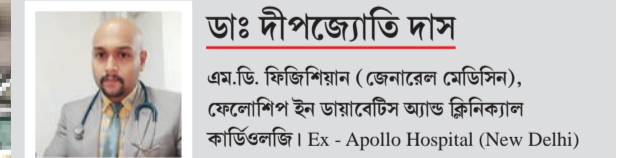
প্রাথমিক চিকিৎসার পর Rehabilitation অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। Physiotherapy, Speech therapy এবং Occupational therapy রোগীকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে সাহায্য করে।

পরিবার ও সমাজের মানসিক সমর্থনও অত্যন্ত প্রয়োজন।

প্রতিরোধের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ। Hypertension হলে Brain Stroke-এর প্রধান ঝুঁকির কারণ। নিয়মিত BP পরীক্ষা ও ওষুধ সঠিকভাবে

গ্রহণ করতে হবে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা অপরিহার্য। নিয়মিত HbA1c পরীক্ষা এবং খাদ্য নিয়ন্ত্রণ জরুরি। উচ্চ কোলেস্টেরল থাকলে Statin therapy প্রয়োজন হতে পারে চিকিৎসকের পরামর্শে। ধূমপান Stroke-এর ঝুঁকি বৃদ্ধি বাড়াতে পারে। ধূমপান বর্জন করতে হবে। আলোকোহল সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত।

ওজন নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন ৩০ মিনিট Brisk walking উপকারী। Sedentary lifestyle পরিহার



ডাঃ দীপজ্যোতি দাস

এম.ডি. ফিজিশিয়ান (জেনারেল মেডিসিন), ফেলোশিপ ইন ডায়াবেটিস অ্যান্ড ক্লিনিক্যাল কাউন্সিলিং। Ex - Apollo Hospital (New Delhi)