

ডায়াবেটিস

দাম ১০ টাকা

নিউজলেটার



কম্পিউটার ভিশন সিনড্রম

অধ্যাপক এম. নজরুল ইসলাম

কম্পিউটার বা কম্পিউটারের মত এমন যন্ত্রপাতিতে নিয়মিত ও অনেকক্ষণ ধরে কাজ করলে চোখের নানা সমস্যা ও উপসর্গ দেখা দিতে পারে- এই অবস্থাকে বলা হয় কম্পিউটার ভিশন সিনড্রম।

সাম্প্রতিক এক সমীক্ষায় দেখা গেছে- আমেরিকার ১৪০ মিলিয়ন লোক প্রতিদিন কম্পিউটারে কাজ করে থাকেন এবং তাঁদের ৮৮% লোকেরই সামান্য থেকে বেশি- নানা মাত্রার চোখের উপসর্গ রয়েছে। সুতরাং কম্পিউটার ভিশন সিনড্রম- সারা বিশ্বে একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যায় পরিণত।

কম্পিউটার ভিশন সিনড্রম-এর উপসর্গসমূহ

১. মাথা ব্যথা, চোখে ব্যথা

২. চোখ জ্বালাপোড়া করা



৩. চোখে ক্লান্তিবোধ করা

৪. কাপসা দেখা বা মাঝে মাঝে ২টি দেখা

৫. খাড়া ও কাঁধে ব্যথা

কম্পিউটার ভিশন সিনড্রম-এর কারণ

কম্পিউটারের অক্ষরগুলো ছাপার অক্ষরের মত নয়। ছাপার অক্ষরগুলোর মধ্যভাগ এবং পার্শ্বের ঘনত্ব একই রকম- এগুলো দেখার জন্য সহজেই চোখের ফোকাস করা যায়, অন্যদিকে কম্পিউটারের অক্ষরগুলোর মধ্যভাগ ভালো দেখা যায় কিন্তু পার্শ্বভাগের ঘনত্ব কম হওয়ায় পরিষ্কার ফোকাসে আসে না। কম্পিউটারের অক্ষরগুলোর এই ফোকাসের অসমতার জন্য চোখের নিকটেদেখার যে প্রক্রিয়া বা একোমোডেশন ঠিকমত কাজ করতে পারে না। এভাবে দীর্ঘকাল ধরে কম্পিউটারে কাজ করলে চোখের নানা উপসর্গ দেখা দেয়।

কম্পিউটারের চশমা

সাধারণ লেখাপড়ার সময় ১৪-১৬ দূরে পড়ার জন্য যে পাওয়ারের চশমা লাগে কম্পিউটারে কাজ করার সময় ১৮-২৮ দূরে মনিটর রেখে সে পাওয়ার দিয়ে ভালো দেখা যায় না। (যদি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়)

স্বাস্থ্য খবর

সন্তানকে স্তন্যদানে মায়ের বিষণ্ণতা কমে

সন্তানকে বুকের দুধ পান করানো থেকে যে মায়েরা বিরত থাকেন, তাঁদের প্রসব-পরবর্তী বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় ৫০ শতাংশ বেশি। যুক্তরাজ্যে অন্তত ১০ হাজার মায়ের ওপর পরিচালিত এক গবেষণার ভিত্তিতে বিজ্ঞানীরা এ তথ্য জানিয়েছেন।

মেটরনাল অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ সাময়িকীতে গুই গবেষণা-প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে। শিশুকে স্তন পান করানোর ইচ্ছা, সামর্থ্য এবং প্রসবোত্তর বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি- মায়ের এই তিনটি অবস্থার মধ্যে জটিল এক ধরনের সম্পর্কের বিষয়টি গবেষণায় তুলে ধরা হয়েছে।



কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক মারিয়া ইয়াকোভু বলেন, শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিত করতে মায়ের দুধ পান করানোর বিকল্প নেই। আর এটি মায়ের মানসিক সুস্থতার জন্যও উপকারী। ●



বেশি ওজন বা মেদবাহুল্য আখতারুন নাহার আলো

বলা হয় বেল্টের দৈর্ঘ্য যত বড় হবে জীবন হবে তত ছোট। জীবন ছোট হওয়ার কারণ কী? দেহের ওজন অত্যধিক বেড়ে যাওয়াই এর কারণ।



প্রয়োজনের তুলনায় প্রতিদিনের খাবারে যদি ক্যালরির মাত্রা বেশি থাকে তাহলে সহজেই মানুষ মোটা হতে থাকে। খাবার ছাড়াও ওজন বাড়ার কতগুলো কারণের মধ্যে আছে পরিশ্রমের স্বল্পতা, বংশগত ও হরমোনের বিশৃঙ্খলা।

যদি এমন হয় প্রতিদিন যতটুকু ক্যালরি গ্রহণ করা হয়, কাজকর্মের মাধ্যমে যদি তা ব্যয় না হয় তাহলে ওজন বেড়ে যেতে পারে।

অনেক সময় দেখা যায় অনেকে প্রচুর খেয়েও মোটা হয় না। আবার কেউ অল্প খেয়েও মোটা হওয়া চেষ্টা করে পারেন না। এর কারণ ওবসিন নামক জিন। এটি থাকে স্ক্যাট সেলের মধ্যে। জিনগত কারণের কারণে যদি প্রোটিন হরমোন সংশ্লিষ্ট কম হয় তাহলে ক্ষুধা বোধ বেড়ে যেতে পারে। এতে খাদ্য গ্রহণের উপর নিয়ন্ত্রণ থাকে না। ফলে মানুষ মোটা হয়ে যায়। আবার বেশ কিছু



হরমোনের মাত্রা বাড়া বা কমার সঙ্গে ওজন কম বেশি হতে পারে যেমন- হাইপোথায়রিডিজম। থাইরয়েড গ্রন্থি থেকে এই হরমোন নিঃসৃত হয়। যদি এই গ্রন্থির কার্যকারিতা কমে যায়, তাহলে সহজেই ওজন বেড়ে যেতে পারে। এছাড়া অতিরিক্ত ঘুমও মেদবৃদ্ধির কারণ।

ক্যালরি

ক্যালরি গ্রহণ ও ক্যালরি খরচের মধ্যে যদি সামঞ্জস্য না থাকে তাহলে সেহে মেদ জমে। অর্থাৎ আয়ের তুলনায় ব্যয় কম হলে নিঃসন্দেহে ব্যাংক ব্যালাপ ভে বাড়াবেই। হাঁটা চলা বা শারীরিক পরিশ্রম না করার ফলে ক্যালরি শরীরে জমে চর্বিতে রূপান্তরিত হচ্ছে।

কিভাবে গ্রহণীয় ক্যালরি বেড়ে যায়

১. প্রতিদিন পূর্বের তুলনায় কিছুটা বেশি অর্থাৎ বরাদ্দকৃত ক্যালরির চাইতে মাত্র ১০০-২০০ ক্যালরির খাবার বেশি খেলে।

২. ক্যালরিবহুল খাবার বেশি খেলে। যেমন: তেল, ঘি, মাখন, খিচুড়ী, মাড় না ফেলে ভাত, চিনি, মিষ্টি, কোমল পানীয়, আইসক্রিম, চকলেট, হাদুয়া, কেক, পেস্ট্রি, ডুবো তেলে ভাজা খাবার ইত্যাদি।

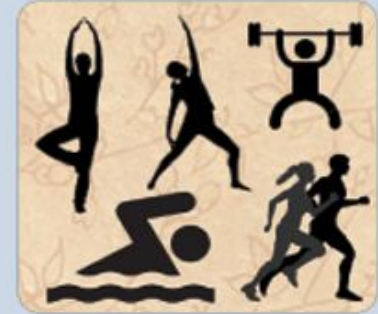
৩. প্রধান খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে বেশি ক্যালরির খাবার খাওয়া।

৪. বাণিজ্যিকভাবে তৈরি খাবার বেশি খাওয়া।

৫. দাওয়াতের খাবার বেশি খাওয়া। বেশি তেল মানে বেশি ক্যালরি। তা যে কোন তেল হতে পারে সয়াবিন অথবা অলিভ তেল যা-ই হোক না কেন। এজন্য তেল ও চর্বি জাতীয় খাবার কমাতে হবে। শুধু শর্করা আছে এমন খাবার খাদ্য তালিকা থেকে বাদ দিতে হবে। যেমন: চিনি, এলকোহল, কোমল পানীয়।

হাঁটা-ব্যায়াম-খেলাধুলা

গবেষণায় দেখা গেছে হাঁটার মতো ব্যায়াম আর নেই। এতে অর্ধ ব্যয়ের সম্ভাবনা ও নেই। দিনে অন্তত এক কিলোমিটার পথ হাঁটলে ১০০-১২০ ক্যালরি খরচ হবে। এ ক্ষেত্রে মিনিটে ১২০ পা হাঁটার চেষ্টা করুন। ব্যায়াম বা হাঁটার ফলে শরীরে একটা সতেজ ভাব আসে। মন উৎফুল্ল হয়। কাজে আগ্রহ বাড়ে।



অল্প ক্যালরি বাড়ালেও কেন ওজন বাড়ে। এর ব্যাখ্যা হলো, যদি প্রতিদিন ১০০ ক্যালরি খাবার বেশি খাওয়া হয় এবং যদি পরিশ্রমের মাধ্যমে ব্যয় না হয় তাহলে মাসের শেষে ৩০০০ ক্যালরি বেশি খাওয়া হয়েছে বলে ধরা হবে। এই অতিরিক্ত ক্যালরি শরীরে সঞ্চিত চর্বি হিসাবে জমা হবে। ১০০ ক্যালরি পাওয়া যাবে ১টি লুচি, বা অর্ধেক পরটা অথবা মাঝারী আকারের ১টি পাকালা, অথবা মাছ বা মাংস ২ টুকরা অথবা ২টা চামচ মাখন অথবা ১০ টুকরা পট্টো চিপস অথবা আধ বোতল কোমল পানীয় থেকে। (রাকি অংশ পরের পৃষ্ঠায়)



(২য় পূর্কার পর)

কিভাবে খাবারের ক্যালরি কমাবেন
খাবার রান্না করার ধরনের উপর ক্যালরির
ভারতম্য হয়ে থাকে।

যেমন: ডিম ভাজা বা ওমলেট না খেয়ে
সিদ্ধ বা পানি পোচ খাওয়া

দুধ: ফ্যাট ফ্রি খাওয়া

মাছ: ভাজা না খেয়ে রান্না করা মাছ
খাওয়া আবার মাছ না ভেজে রান্না করা।

মাংস: কোটার সময় চর্বি ফেলে কোটা।

রান্নার পর বাড়তি তেলটুকু ফেলে
খাওয়া।

ডাল: পিঁয়াজু বা ঘনডাল না খেয়ে পাতলা
ডাল খাওয়া।

চাল: পোলাও বা ফ্রায়েড রাইস না খেয়ে
সাদা ভাত খাওয়া

আটা: পরাটা, লুচি, পুরি না খেয়ে রুটি,
পাউরুটি বা তন্দুর রুটি খাওয়া।
পাউরুটিতে মাখন, মেয়নেজ, জ্যাম-
জেলি, মার্জারিন ব্যবহার না করা।



শাক-সবজি-অল্প তেলে রান্না, স্যুপ বা
সিদ্ধ সবজি খাওয়া।

সালাদ: সালাদ ড্রেসিং না মিশিয়ে প্লেন
সালাদ খাওয়া।

এ ছাড়া খাবার তৈরিতে নারিকেল, চিনি,
বাদাম, সরিষা, দৈ, ক্রিম ইত্যাদি ব্যবহার
না করা।

ফাস্টফুড যতটা সম্ভব পরিহার করা।

বেশি ওজনের সমস্যা

১. কয়েকটি অসুখ যেমন-ডায়াবেটিস,
উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চচর্বি, হৃদরোগ, গেটে
বাত, পিত্তধলিতে পাথর হতে পারে।
ওজন বেশি যাদের তারা একটু হাঁটলেই
শ্বাসকষ্ট শুরু হয় এবং হৃদকম্প বেড়ে
যায়।

২. মহিলাদের ক্ষেত্রে সন্তান ধারণ ক্ষমতা
বা ইনফার্টিলিটি, গর্ভাবস্থায় একলমশিয়া বা
রক্তক্ষরণ ইত্যাদি হতে পারে।

৩. পায়ের পাতার নীচে সমান হয়ে যাওয়ার
ফলে চলাফেরায় অসুবিধা হয়।

৪. হাঁটু, কোমর ও মেরুদণ্ডের জোড়া
সমূহের সঞ্চালন ক্ষমতা কমে যায়।

৫. পেট ও পায়ের মাংসপেশী দুর্বল হওয়ার
কারণে হার্নিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা
থাকে।

9 Healthy Foods That Can Prevent and Control Diabetes

Nuts Legumes Oatmeal
Green vegetables
Egg whites Citrus fruits
Low-fat yogurt
Fish Green tea

ওজন কমাবার কৌশল

১. খেতে বসে ধীরে ধীরে চিবিয়ে খেতে
হবে।

২. প্রধান খাবার খাওয়ার সময় পানি,
স্যুপ, পাতলা ডাল দিয়ে শুরু করে পরে
সালাদ। তারপর ভাত-রুটি তরকারী
দিয়ে খাবার শেষ করতে হবে।

৩. খাবার টেবিলে নির্ধারিত আইটেমের
বাইরে আর কোন খাবার না রাখা।

৪. ঘরে বা ফ্রিজে ক্যালরিবহুল খাবার না
রাখা।

৫. বাইরে কোন অনুষ্ঠানে যাবার পূর্বে কম
ক্যালরির খাবার খেয়ে বের হওয়া।

৬. ক্যালরি কম অথচ অন্যান্য পুষ্টি
উপদান ভাল পরিমাণে আছে এমন খাবার
বেশি খাওয়া। যেমন-শাক সবজি ও
ফল।

৭. পুষ্টিমান বেশি যেমন-মাছ, মাংস,
ডিম, দুধ, ডাল, আটা এসব খাবার
প্রয়োজনের তুলনায় বেশি না খাওয়া।

৮. বাড়ির কাজ যতদূর সম্ভব নিজে করার
চেষ্টা করা।

৯. কোন বেলায় খাবার বাদ দেয়া উচিত
নয়। এতে পরবর্তী বেলায় খাবারের
চাহিদা বেড়ে যায়।

১০. নিয়ম করে হাঁটা, ব্যায়াম করা,
সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা,
খেলাধুলা ইত্যাদি করতে হবে। ●

আঁখতারুন নাহার আলো

লেখক। প্রধান পুষ্টি কর্মকর্তা, বারডেম

স্বাস্থ্য খবর

কৃত্রিম চিনিতে ডায়াবেটিস বাড়ে!

ডায়াবেটিক রোগীদের মিষ্টির প্রতি এক ধরনের
অবোধ্য আকর্ষণ থাকে। কিন্তুকে মিঠা স্বাদ
চাখাতে তারা এই কৃত্রিমতাকে যোগ করেন
চায়ের, মিষ্টান্নে। অনেকের আবার ডায়াবেটিস
না থাকলেও ওজন কমাতে এড়িয়ে চলেন
চিনিতে। তাদের জন্যই এবার দুঃসংবাদ
জনিয়েছেন গবেষকরা। তাদের ধারণা, এই
কৃত্রিম মিষ্টি ডায়াবেটিসের পক্ষে উল্টো
ক্ষতিকর। ওজনের ক্ষেত্রেও একই কথা
প্রযোজ্য। স্থূলতা বাড়িয়ে দেওয়ার কুকি তৈরি
করে এই কৃত্রিম মিষ্টি।



সম্প্রতি নেচার সাময়িকীতে এ সংক্রান্ত একটি
প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়। ইঁদুরের ওপর এ
পরীক্ষা চালিয়ে দেখা যায়, কৃত্রিম চিনির
কারণে রক্তের সুগার নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা দুর্বল
হয়ে যায়, যা ডায়াবেটিস ও স্থূলতার কুকি
অনেকটাই বাড়িয়ে দেয়। যেচ্ছাসেবী
মানবদেহে এ পরীক্ষা চালানোর পরও প্রায়
একই ফলাফল পাওয়া গেছে। ইসরায়েলের
ওয়াইজম্যান ইনস্টিটিউট অব সায়েন্সের
বিজ্ঞানীরা এ গবেষণা চালান। তারা জানান,
আজ ব্যাপক হারে পর্ববেক্ষণ ছাড়াই কৃত্রিম
মিষ্টি ব্যবহার করা হচ্ছে। তাদের গবেষণা এই
অতি ব্যবহারের ব্যাপারে আবারও ভাববার
অবকাশ তৈরি করবে। ●



স্বাস্থ্য খবর

তাপমাত্রা বৃদ্ধিতে বাড়ছে মেয়েশিশু

জন্মের লিঙ্গ নির্ধারণে কোন কোন নিয়ামক ভূমিকা রাখে? বংশগতি, ক্রোমোজোমসহ একগাঢ়া বৈজ্ঞানিক নামের সঙ্গে তালিকায় যোগ করে নিন জলবায়ু পরিবর্তনকেও। জাপানি বিজ্ঞানীদের এক গবেষণায় জানা গেছে, জলবায়ু পরিবর্তন জন্মের লিঙ্গ নির্ধারণে ভূমিকা রাখে। শুধু তাই নয়, নির্দিষ্ট তাপমাত্রিক সীমারেখায় কোন লিঙ্গের বাচ্চা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি তাও বের করে ফেলেছেন তাঁরা। তাঁদের অনুসন্ধানে অনুযায়ী, যেসব অঞ্চলের তাপমাত্রা বেড়ে যাচ্ছে, সেখানে ছেলেদের চেয়ে মেয়েশিশু জন্মের সম্ভাবনা বেশি।

জাপানের হিয়েগো এম অ্যান্ড কে হেলথ ইনস্টিটিউট ও শিমিজু ওমেনস ক্লিনিকের যৌথ গবেষণায় গবেষকরা তাপমাত্রা বৃদ্ধির সঙ্গে জন্মের লিঙ্গ নির্ধারণের এ সম্পর্ক উদ্ভাবন করেছেন। কাছাকাছি সময়ে একই মত প্রকাশ করেছে সুইডেনের ইউনিভার্সিটি অব কোপেনহেগেনও। তাদের গবেষণা বলছে, জলবায়ু পরিবর্তন লিঙ্গ অনুপাতকে বদলে দিচ্ছে। যদিও দুটি গবেষণার অন্যান্য অনুচ্ছেদে ব্যাপক মতপার্থক্য রয়েছে।

জার্নাল ফাউন্ডিটি অ্যান্ড স্টেরেলিটিতে গবেষকরা আরো জানান, সাম্প্রতিক সময়ে ছেলে জন্মের ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ বেশি হচ্ছে। কেননা, তাপমাত্রার অসামঞ্জস্যতার মতো বহিরাগত চাপের কারণে ছেলে জন্মগুলো অনেক বেশি দুর্বল হয়ে পড়েছে। যে কারণে অধিকাংশ জন্মই আর আলোর মুখ দেখছে না। অন্য এ গবেষণায় জানা গেছে, জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে অর্থনৈতিক দিকের মতো শরীরবৃত্তীয় বিভিন্ন ক্ষতির শিকার বেশি হচ্ছে দরিদ্র অঞ্চলের মানুষ। ●



আদিকাল থেকেই মানুষ অসুখে-বিসুখে প্রাকৃতিক উপাদান বিশেষভাবে ভেদে পদার্থ ব্যবহার করে আসছে। সময়ের বিবর্তনের সাথে সাথে এসব ভেদে উদ্ভিদের অনেকগুলোই লোকজ বা আঞ্চলিকভাবে (folkloric reputation) স্বীকৃতি পেয়েছে। উন্নত বিদ্যেও ভেদে উদ্ভিদের চিকিৎসা ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বখ্যাত নস্টো তাই দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে স্বীকৃতি দিয়েছে। নীরব যাতক স্বভাবের যে রোগটি মানবদেহে অসংখ্য ব্যথির উৎস, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অভিযাত্রায় বিশ্ববাসী আজ শঙ্কিত। সেজন্য এ্যালোপ্যাথিক ঔষধের পাশাপাশি ভেদে চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে করতলু করতলুপূর্ণ ভূমিকা পালন করে অথবা আনৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা প্রয়োজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দু'টি করে ভেদে উদ্ভিদের সুত্ত গণাবলী নিয়ে আলোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবদান রাখবে।

কাথাল

প্রচলিত নাম: কাথাল বা কোথাল

বৈজ্ঞানিক নাম: *Premna integrifolia L. wild.*

ইংরেজি নাম: Headache tree

পরিবার (গোত্র): Verbenaceae

ব্যবহার্য অংশ: পাতা

ব্যবহার পদ্ধতি: শুকনা পাতা গুঁড়া করে খাবারের সাথে মিশিয়ে অথবা পানিতে মিশিয়ে খাবার আগে খেতে হবে। গবেষণায় প্রতীয়মান হয়েছে যে, পাতার গুঁড়া শর্করা শোষণ বিলম্বিত করে এবং অগ্ন্যাশয় থেকে ইনসুলিনের

নিঃসরণ বাড়াতে সাহায্য

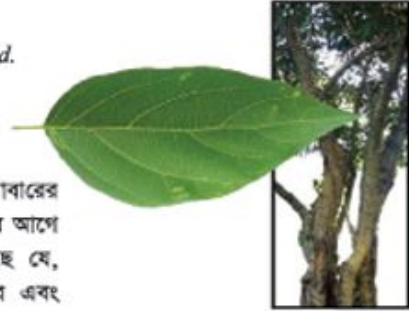
করে। সেজন্য ধরন-২

ডায়াবেটিক রোগীরা খেলে

উপকৃত হতে পারেন। বেহেতু

রক্তের গ্লুকোজ শোষণ কমাতে সেজন্য ধরন-১ ডায়াবেটিক রোগীরা

খেলেও উপকৃত হতে পারেন। ●



তুলসি

প্রচলিত নাম: তুলসি

বৈজ্ঞানিক নাম: *Ocimum sanctum L.*

ইংরেজি নাম: Basil, Sacred Basil, Holy Basil

পরিবার (গোত্র): Lamiaceae

ব্যবহার্য অংশ: পাতা

ব্যবহার পদ্ধতি: পাতার ৮০% এলকোহল নির্ঘাসি খাবারের সাথে এবং পাতার গুঁড়া পানিতে মিশিয়ে খাবার আগে খেতে হবে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, তুলসী পাতা বিবিধভাবে ডায়াবেটিস কমাতে সাহায্য

করে। যেমন: ১. এটা অগ্ন্যাশয়ের বিটা

কোষ থেকে ইনসুলিন নিঃসরণের মাত্রা

বৃদ্ধি করে, ২. কোষের ভিতরে শর্করার

প্রবেশ মাত্রা বাড়ায়, ৩. খাদ্যনালী

থেকে রক্তে শর্করার শোষণ

বিলম্বিত করে এবং ৪.

ইনসুলিনের সংবেদনশীলতা

বাড়ায়। সেজন্য ধরন-১ ও

ধরন-২ উভয় ধরনের

রোগীরাই খেলে উপকৃত হতে

পারেন। ●



প্রথম পৃষ্ঠার পর: কম্পিউটার ভিশন সিনড্রম

চক্ষু বিশেষজ্ঞগণ কম্পিউটারে কাজ করার জন্য বিশেষ পাওয়ারের চশমা দিয়ে থাকেন - যার নাম কম্পিউটার চশমা বা (Computer Eye Glass)। পঁয়ত্রিশ বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের (Cenifocal) বা শুধুমাত্র একটি পাওয়ারের চশমা দিলেই চলে কিন্তু পঁয়ত্রিশোর্ধ ব্যক্তিদের জন্য কোন কোন সময় ঐ ইউনিফোকাল চশমা দিয়ে তুলনামূলক নিকটে কপি পড়তে অসুবিধা হতে পারে- তাদের জন্য মাল্টি ফোকাল চশমা দিলে কপি পড়া এবং কম্পিউটার মনিটরে কাজ করার সুবিধা হয়।

কম্পিউটারে ভিশন সিনড্রম থেকে মুক্তি পাবার ৯টি উপায়

১. চক্ষু পরীক্ষা: কম্পিউটার ব্যবহারের পূর্বে চক্ষু পরীক্ষা করে, চোখের কোন পাওয়ার থাকলে অবশ্যই চশমা ব্যবহার করতে হবে। চল্পিশোর্ধ ব্যক্তিদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি কম্পিউটার আই গ্লাস ব্যবহার করতে হবে।

২. সঠিক আলোর ব্যবহার: রুমের ভিতরে বা বাইরে থেকে আসা অতিরিক্ত আলো- চোখের ব্যথার কারণ হতে পারে। বাইরে থেকে আলো এসে যাতে চোখে না লাগে বা কম্পিউটার স্ক্রিনে না পড়ে সে জন্যে পর্দা, ব্লাইন্ড ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে। ঘরের আলো-টিউব লাইট বা ফ্লুরোসেন্ট বাত্বের আলো হলে এবং স্বাভাবিক অক্ষিসের আলোর চাইতে কিছুটা কম হলে চোখের জন্য আরামদায়ক।



৩. গ্লেনার কমানো: কম্পিউটার মনিটরে অ্যাক্টিভ গ্লেনার স্ক্রিন ব্যবহার করে এবং চশমায় অ্যাক্টিভ রিফ্রেক্টিভ প্রাস্টিকের কাঁচ ব্যবহার করলে গ্লেনার কমানো যায়।

৪. কম্পিউটার মনিটরের 'ব্রাইটনেস' বাত্বানো বা কমানো ঘরের আলোর সাথে সামঞ্জস্যতা বজায় রেখে কম্পিউটার মনিটরের আলো কমানো বা বাত্বানো যাতে- মনিটরে লেখাগুলি



দেখতে আরামদায়ক হয়।

৫. ঘন ঘন চোখের পলক ফেলুন: কম্পিউটারে কাজ করার সময় চোখের পলক পড়া কমে যায়। এর ফলে চোখের পানি কমে যায় ও চক্ষু শুষ্কতা বা ড্রাই আই হতে পারে। এ অবস্থায় চোখ শুষ্ক মনে হবে। কাটা কাটা লাগবে। চোখে অস্বস্তি ও ক্লান্তি আসবে। কম্পিউটার কাজের সময়-ঘন ঘন চোখের পলক ফেলুন। এরপরও সমস্যা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে চোখে কৃত্রিম পানি (Artificial Tears) ব্যবহার করুন।

৬. চোখের ব্যায়াম: ৩০ মিনিট কম্পিউটারে কাজ করার পর অন্যদিকে দূরে তাকান। সম্ভব হলে ঘরের বাইরে কোথাও দেখুন এবং আবার নিকটে অন্য কিছু দেখুন। এভাবে চোখের বিভিন্ন ফোকাসিং মাংসপেশির ব্যায়াম হবে। এভাবে কয়েকবার করে আবার কিছুক্ষণ কাজ করুন।

৭. মাঝে মাঝে কাজে বিরতি দিন: কাজের মাঝে মাঝে কয়েক মিনিটের বিরতি দিন। এক ঘণ্টা কম্পিউটারে কাজ করে ৫-১০ মিনিটের বিরতি দিয়ে অন্য কোন দিকে দেখুন, বা অন্য কোন কাজে সময় কাটিয়ে আবার কম্পিউটারে কাজ করতে শুরু করতে পারেন। অনেক বিশেষজ্ঞের মতে ২ ঘণ্টা একটানা কম্পিউটারে কাজ করে ১০-২০ মিনিটের বিরতি দিলেও একই রকম ফল পাওয়া যায়।

কম্পিউটার ভিশন সিনড্রম- সারা বিশ্বে একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা

৮. কাজের জায়গার কিছু পরিবর্তন: কম্পিউটারে কাজ করার চেয়ারটি হাইড্রোলিক হলে ভাল হয়, যাতে কাজের সময় চোখের উচ্চতা কম্পিউটার মনিটরের চাইতে সামান্য উঁচুতে থাকে। মনিটর চোখের বরাবর থাকতে হবে। মনিটর বাঁকা থাকলে অক্ষরগুলির পরিবর্তন (Distortion) হতে পারে যা চোখের ব্যথার কারণ হতে পারে। অনেক সময় টাইপ করার কপিটি এখানে সেখানে রেখে বারবার মনিটর থেকে অনেকখানি দূরে কপি দেখতে হয়। এতেও মাথা ব্যথা ও চোখে ব্যথা হতে পারে। মনিটরের পাশেই পরিমিত আলো ফেলে কপি স্ট্যাণ্ডে এই লেখাগুলি রাখা যেতে পারে। তাতে বারবার চোখের একোমোভেশনের পরিবর্তন কম হবে ও কাজ আরামদায়ক হবে।

৯. কাজের ফাঁকে ফাঁকে ব্যায়াম: কম্পিউটারে কাজের সময় শুধু চোখের বা মাথার ব্যাথা হয় না- অনেকেরই ঘাড় ব্যাথা, কাঁধে ব্যাথা, কোমরে ব্যাথা এসব উপসর্গ হতে পারে। কাজের ফাঁকে ফাঁকে যদি দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে হাত পা ও কাঁধের নাড়াচাড়া করা হয় বা ব্যায়াম করা হয় তাহলে উপরের উপসর্গসমূহ থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।



অধ্যাপক এম. নজরুল ইসলাম
সহযোগী অধ্যাপক, চক্ষু বিভাগ, বারডেম হাসপাতাল, ঢাকা

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন: জটিলতার ঝুঁকি কমান

অধ্যাপক জহুরুল আলম খান

ডায়াবেটিসের দীর্ঘমেয়াদী জটিলতার ঝুঁকি এড়াতে করণীয়:

কথায় বলে- 'বাঘে ছুলে আঠার ঘা', ঠিক তেমনি ডায়াবেটিস ছুলে, অর্থাৎ কিনা ডায়াবেটিস হলে শরীরের নানা জায়গায় নানারকম রোগ বাসা বাধে অথবা রোগের ঝুঁকি বহুগুণে বেড়ে যায়। সেখা গেছে, যাদের ডায়াবেটিস নেই তাদের তুলনায় যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের বাৎসরিক মৃত্যুহার দ্বিগুণ, পড় আয়ু ৫-১০ বছর কম। ডায়াবেটিক রোগীদের অতিরিক্ত মৃত্যুহারের জন্য প্রধানত হৃদরোগ দায়ী, তবে অন্যান্য কারণেও মৃত্যু হয়। ডায়াবেটিস রোগটি নির্ণয়ের সাথে সাথেই বিভিন্ন জটিলতা হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়, যা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই অপরিবর্তনীয়। (Irreversible)

ডায়াবেটিসের দীর্ঘমেয়াদী জটিলতাসমূহকে মূলত দুইভাগে ভাগ করা হয়:

মাইক্রোভাসকুলার / ক্ষুদ্র রক্তনালীর সমস্যা

১. রেটিনোপ্যাথি (চোখের সমস্যা)
২. নেফ্রোপ্যাথি (বুকের সমস্যা)
৩. নিউরোপ্যাথি (স্নায়ুর সমস্যা)

ম্যাক্রোভাসকুলার / বৃহৎ / মধ্যম রক্তনালীর সমস্যা

১. করোনারি ধমনীর রোগ
২. স্ট্রোক
৩. প্রান্তিক রক্তনালীর রোগ (peripheral vascular disease)

এই সমস্ত জটিলতা কখন হবে, কি মাত্রায় হবে, তা কতগুলো বিষয়ের উপর নির্ভর করে, যেমন:

ডায়াবেটিসের সময়সীমা
উচ্চ রক্তচাপ
রক্তে অতিরিক্ত চর্বি (কোলেস্টেরল)
ধূমপান

নন ডায়াবেটিকদের তুলনায় ডায়াবেটিক রোগীর বিভিন্ন জটিলতার ঝুঁকি কতখানি তা নিচে দেওয়া হল:

অসস্থতা	তুলনামূলক ঝুঁকি (Relative Risk)
১. অক্ষত্ব	২০
২. কিডনি ফেউলিওর (ESRD)	২৫
৩. অ্যাম্পুটেশন/অঙ্গচ্ছেদ	৪০
৪. হার্ট অ্যাটাক (MI)	২-৫
৫. স্ট্রোক	২-৩



যেহেতু সমস্যা জটিল, অতএব সমাধানের চেয়ে প্রতিরোধের দিকেই বেশি জোর দিতে হবে। লক্ষ্য থাকবে- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে যাতে দীর্ঘদিন স্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকা যায়- জটিলতাগুলোকে যতদূর সম্ভব এড়ানো যায়, অস্ত্রত দ্রুত যাতে খারাপ না হয়- সে চেষ্টা করা যায়।

মাইক্রোভাসকুলার / ক্ষুদ্র রক্তনালীর সমস্যা

দেখা গিয়েছে, রক্তনালিকার, মূলত ক্ষুদ্র রক্তনালিকার জটিলতার সাথে রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণের সরাসরি সম্পর্ক আছে। প্রতি ১% HbA1c (রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার দীর্ঘকালীন নির্ণয়ক) কমলে ক্ষুদ্র রক্তনালীর অসুস্থতা ৩৫% কমে যায়। অতএব ডায়াবেটিক রোগীদের প্রধান করণীয় হচ্ছে রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে রাখা-খাদ্য নিয়ন্ত্রণ, হাঁটাচলা, নিয়মিত ব্যায়াম এবং ঔষধ সেবন- সবমিলিয়ে একটা নিয়ন্ত্রিত জীবন।

১. রেটিনোপ্যাথি: চোখের সমস্যা

৩০-৬৯ বছর বয়সীদের মধ্যে অন্ধত্বের প্রধানতম কারণ হচ্ছে এই ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি। রেটিনোপ্যাথির ঝুঁকি কমাতে তাই ডায়াবেটিস রোগ ধরা পড়ার সাথে সাথে রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে রাখার ব্যাপারে যত্নবান হতে হবে।



অবশ্য দেখা যায় যে প্রতি ৫ জনে ১ জন টাইপ-২ ডায়াবেটিক রোগীর রোগটি ডায়াগনসিসের সময়ই রেটিনোপ্যাথি থাকে- সেসব ক্ষেত্রে দৃষ্টিশক্তিহীনতা এড়াতে রোগটি দ্রুত অর্থাৎ প্রাথমিক পর্যায়ে নির্ণয় ও কার্যকরী চিকিৎসা (লেসার থেরাপি) নিতে হবে।

আর রোগটি যাতে প্রাথমিক অবস্থাতেই ধরা পড়ে- তার জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত চিকিৎসকের ফলো আপে থাকে- বছরে অন্তত একবার চোখ পরীক্ষা করানো।

২. নেফ্রোপ্যাথি: কিডনির সমস্যা

ডায়াবেটিক নেফ্রোপ্যাথি শেষ পর্যায়ের কিডনি ফেউলিওরের (ESRD) একটি অন্যতম কারণ। কিডনি যাতে ক্ষতিগ্রস্ত হতে না পারে, এজন্য দরকার প্রাথমিক অবস্থায় নেফ্রোপ্যাথি ডায়াগনসিস করা- আর সেজন্য প্রয়োজন নিয়মিত (বছরে অন্তত ১ বার) প্রস্রাবে মাইক্রো অ্যালবুমিন আছে কিনা পরীক্ষা করা।



এই মাইক্রো অ্যালবুমিনউরিয়া পর্যায়ে মানে প্রাথমিক পর্যায়ে রোগটি যদি ধরা পড়ে, তাহলে ACE inhibitor যোগ করে রোগটির আরো খারাপ হওয়ার গতি অনেকটাই ধীর করা যায়- কিডনি অনেকখানি ভাল রাখা যায়।

অন্যান্য জরুরি পদক্ষেপ

- উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা
- প্রয়োজনে একাধিক ঔষধ দিয়ে রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে রাখা

৩. নিউরোপ্যাথি

নিউরোপ্যাথি নানাভাবে প্রকাশ পেতে পারে, তবে প্রধানত এটি পায়ের নানা সমস্যা হিসেবে প্রকাশ পায়, এজন্য ডায়াবেটিক রোগীদের পায়ের যত্নের ব্যাপারে বিশেষ করে যত্নবান হতে হবে। যেমন:

- পা নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে
- খালি পায়ের হাঁটা যাবে না
- শক্ত বা আঁটসাঁট জুতা পরা যাবে না
- নখ একটু বড় রেখে কাটতে হবে
- নিয়মিত পা নিজেই পরীক্ষা করে দেখতে হবে- কোন পরিবর্তন দেখলে/ ঘা হলে /

সমস্যা হলে সাথে সাথেই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।



ম্যাক্রোভাসকুলার (বৃহৎ রক্তনালীর) সমস্যা

মৃত্যুর ঝুঁকি ক্ষুদ্র রক্তনালীর তুলনায় বৃহৎ রক্তনালীর জটিলতায় অনেকগুণ বেশি। দেখা গিয়েছে, বৃহৎ রক্তনালীর জটিলতা কমাতে



রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে রাখা তো জরুরি বটেই, তবে তার চেয়েও বেশি জরুরি:

- ধূমপান বর্জন
- উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা
- রক্তে কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখা



পরিশেষে, ডায়াবেটিক রোগীরা- আপনারা নিয়মিত ফলোআপে থাকুন, চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করুন, রোগটাকে হেলাফেলা করবেন না - তাহলেই পারবেন ডায়াবেটিস জনিত বহুবিধ জটিলতার ঝুঁকি এড়িয়ে ডায়াবেটিস নিয়েও স্বাভাবিক সুন্দর জীবন যাপন করতে। ●

**যাদের ডায়াবেটিস নেই
তাদের তুলনায় যাদের
ডায়াবেটিস আছে তাদের
বাৎসরিক মৃত্যুহার
দ্বিগুণ, গড় আয়ু ৫-১০
বছর কম**

অধ্যাপক জহুরুল আলম খান
কার্ডিওলজি বিভাগ, বারডেম

স্বাস্থ্য খবর

স্তন ক্যান্সার নির্ণয়ে যত্ন

চিকিৎসাবিজ্ঞানে ক্যান্সার নিয়ে নিত্যনতুন গবেষণা ও আলোচনা চলছেই। শরীরে স্তন ক্যান্সার বাসা বেঁধেছে কিনা তা বোঝার জন্য এবার উদ্ভবন করা হয়েছে এক ধরনের ইলেকট্রনিক স্কিন। স্তনে অতিরিক্ত কোনো পিণ্ড (ল্যাম্প) হলেও অনেক সময় হাত দিয়ে তার অস্তিত্ব বোঝা যায় না। এবার ইলেকট্রনিক স্কিন সেই ছোট পিণ্ডের সন্ধান দেবে।

যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব মেন্সো-লিংকনের গবেষক রবি এফ সন্ন ও টিউ জ্যান নিগুয়েন ফিল্ডের মতো পাতলা এ স্কিন তৈরি করেন। তারা জানান, প্রাথমিক পর্যায়েই স্তন ক্যান্সার ধরা পড়লে তাতে যত্নে সক্রমণ প্রতিরোধ করা যেতে পারে। সাধারণত পিণ্ড যদি ২১ মিলিমিটারের ছোট হয়, তবে তা হাতে ধরা পড়ে না। কিন্তু ইলেকট্রনিক স্কিন এর চেয়েও ছোট পিণ্ড খুঁজে বের করতে পারে। এ অতিরিক্ত পিণ্ডের গতিপ্রকৃতি বিচার করে সম্ভবমতো চিকিৎসা শুরু করলে রোগীর বাঁচার সম্ভাবনা ৯৪ শতাংশ পর্যন্ত বাড়ে। ন্যানোপার্টিকুল ও পলিমারের সাহায্যে তৈরি এই ইলেকট্রনিক স্কিন ৫ মিলিমিটার থেকে ২০ মিলিমিটার পর্যন্ত ছোট পিণ্ড খুঁজে বের করতে পারে।



বর্তমানে ক্যান্সার নির্ণয়ের যেসব পদ্ধতি চালু আছে সেগুলোর মধ্যে ম্যামোগ্রাফি বেশ জনপ্রিয়। যেসব নারীর পরিবারে মা, খালা, বোনের স্তন ক্যান্সারের আক্রান্ত হওয়ার ইতিহাস আছে এবং যাদের রক্তে ও ক্যান্সারের জিন পাওয়া গেছে, সেসব নারীকে ৩৫ বছরের পর থেকে প্রতি বছর একবার করে ম্যামোগ্রাফির পরামর্শ দেওয়া হয়। কিন্তু এর অপেক্ষে এক গবেষণায় দেখা গেছে, ম্যামোগ্রাফি বা বুকের এক্স-রে ঝুঁকিপূর্ণ নারীদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বরং বেশ খানিকটা বাড়িয়ে দেয়। সেক্ষেত্রে বিজ্ঞানীদের উদ্ভাবিত এ ইলেকট্রনিক স্কিন ক্যান্সার নির্ণয়ে নতুন আশা জাগাতে পারে।

ডায়াবেটিস

১৯ সংখ্যা ■ জানুয়ারি ■ ২০১৬

দাম ১০ টাকা

নি উ জ লে টা র

প্রধান সম্পাদক: অধ্যাপক একে আজাদ খান, উপদেষ্টা সম্পাদক: মোহাম্মদ সাইফ উদ্দিন
সম্পাদক: ফরিদ কবির, নির্বাহী সম্পাদক: শহিদুল আলম, সহকারী সম্পাদক: মীর সারওয়ার আলম
বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি কর্তৃক আরডিটিসি থ্রিটিং প্রেস জুরাইন ঢাকা থেকে প্রকাশিত।