

# ডায়াবেটিস

২৭ সংখ্যা || সেপ্টেম্বর || ২০১৬ দাম ১০ টাকা

নি উ জ লে টা র



## দাঁতের টুথব্রাশ ব্যবহার সম্পর্কে দশটি ভুল সংশোধন

অধ্যাপক ড. অরুণ রতন চৌধুরী

### ১. সঠিক টুথব্রাশ বাছাই করুন

যে টুথব্রাশটির ওপরের শলাকাতলো অতিরিক্ত শক্ত নয় আবার নরমও নয় আবার ব্রাশের হেডেল হাতের আঙ্গুল দিয়ে ধরার জন্য যথেষ্ট সুবিধাজনক এবং মুখের সকল দাঁতের অবস্থান অর্থাৎ দাঁতের ওপর নিচ এবং ভিতরে বাহিরে সহজে আনা নেয়া করা যায় সেরকম টুথব্রাশ বেশি কার্যকর। খেয়াল রাখতে হবে যেন অতিরিক্ত শক্ত ব্রাশ আপনার নরম মাড়িকে আঘাত না করতে পারে। তাছাড়া আজকাল ইলেকট্রনিক ব্রাশও ব্যবহার করা নিরাপদ। ইলেকট্রনিক ব্রাশের সাহায্যে অতি সহজে দাঁতের সকল এলাকা বা স্থান থেকে খাদ্য কণা দূর করা যায়। তবে ঘাসের হাতে, কনুই বা ঘাড়ের আর্দ্রাইটিস আছে তাদের জন্য ইলেকট্রনিক ব্রাশ নিরাপদ অথবা ঘাসের হাত দিয়ে ভালোভাবে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে দাঁত ব্রাশ করতে সমস্যা হয় তাঁদের জন্যও ইলেকট্রনিক ব্রাশ নির্ভরযোগ্য একটি মাধ্যম। বর্তমানে বিজ্ঞানীরা ইলেকট্রনিক ব্রাশ ব্যবহারের জন্য সুপারিশ করছেন।

### ২. কতটুকু সময়?

আপনি কি সময়মত দাঁত ব্রাশ করেন? বিজ্ঞানীরা বলেন, প্রতিদিন দুইবেলা ব্রাশ করা



প্রয়োজন তবে তিনবার করতে পারলে অতি উত্তম। দাঁত ব্রাশের জন্য দুই মিনিটই যথেষ্ট সময়। মুখের ভিতরে বিভিন্ন স্থানকে গুটি গুরে ভাণ করা যায় যেমন ডান দিকের উপরে নিচে এবং বাম দিকের উপরে নিচে এবং প্রতি স্তরের জন্য ৩০ সেকেন্ড সময় নির্ধারণ করা যায়। অনেকে ভিডি দেখতে দেখতে বা গল্প করতে করতে বা অন্য কিছু কাজে সময় ব্যয় করতে গিয়ে দীর্ঘক্ষণ দাঁত ব্রাশ করেন তাঁদের মধ্যে বেশির ভাগেরই এনামেল ক্ষয় হয়ে এরোসন বা এট্রিশন হতে পারে এবং দাঁত অতি সংবেদনশীল হয়ে ঠান্ডা পানি বা গরম চা-তে শিরশির করতে পারে। এক্ষেত্রে বিশেষ এক ধরনের টুথ পেস্ট এবং ডেন্টাল ফিলিং প্রয়োজন হয়। (বাকি অংশ e পৃষ্ঠায়)

## স্বাস্থ্য খবর

### ঠোঁটের কোণে ঘা?

ঠোঁটের কোণে ঘা বা ফেটে যাওয়ার পর চিকিৎসকেরা অনেক সময় ভিটামিন বি ২ বা রিবোফ্লোভিন ট্যাবলেট খেতে দেন। রিবোফ্লোভিন এমন এক ধরনের ভিটামিন, যা ত্বক, ত্নাঘু ও চোখের সুখাঙ্কের জন্য কাজ করে। শরীরে শর্করা বিপাক ক্রিয়ায় এর ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ।

একজন পূর্ণবয়স্ক পুরুষের দৈনিক ১-৩ মিলিগ্রাম এবং পূর্ণবয়স্ক নারীর ১-১ মিলিগ্রাম পরিমাণ রিবোফ্লোভিন দরকার হয়। রিবোফ্লোভিন দেহে জমিয়ে রাখার কোনো ব্যবস্থা নেই, তাই নিয়মিত খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণ না করলে ত্রুট এর অভাব দেখা দেয়। ফলে মুখে জিলে বা ঠোঁটের কোণে ঘা হয়। দুধ, ডিম, চীনাবাদাম ইত্যাদিতে ভিটামিন বি ২ বা রিবোফ্লোভিন পাওয়া যায়।



## ডায়াবেটিস ও গর্ভবতী মা

ডা. নাহিদ সুলতানা

ডায়াবেটিস হলে কি বাচ্চা নেয়া যায় না? বড় বিমর্ষ মুখে প্রশ্নটা করলো তিথি, তার ডাক্তার হেসে বললেন কথটা পুরোপুরি ঠিক না। ডায়াবেটিস অবশ্যই মারাত্মক রোগ, তবে নিয়ন্ত্রণে থাকলে আর দশজনের মতোই জীবন যাপন করা যায়। প্রেগন্যান্সি নেয়া যায় এবং সুস্থ বাচ্চার মাও হওয়া যায়।

তিথি ২৩ বছরের চমৎকার একটি মেয়ে, বিয়ে হয়েছে দেড় বছর, বিয়ের পর থেকেই স্বস্তর বাড়ির পোকজন চাচ্ছিলেন তাদের বাচ্চা হোক- কিন্তু স্বাভাবিক নিয়মে যখন হচ্ছিলো না, তারা তখন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হলো। ডাক্তার তাদের হিন্ডি শুনে, শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে কিছু টেস্ট করতে দিলেন। এতে তিথির ডায়াবেটিস ধরা পড়ে। তিথি এই রিপোর্ট নিয়ে হস্তদস্ত হয়ে ডাক্তারের কাছে গেলো আর সেখানেই বিষয় মুখে হতাশাব্যঞ্জক প্রশ্নটি করলো।

ডাক্তার তিথিকে অভয় দিয়ে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার কথা বললেন। পরিমিত খাদ্য এবং নিয়মিত হাঁটার মাধ্যমে যে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে তা তিথিকে ভালোভাবে বোঝানো হল। সঠিক নিয়ম-কানুন বোঝার জন্য তাকে বারডেমে যাওয়ার পরামর্শ দেয়া হল।

বারডেমে এসে ভিড়ের মধ্যে পড়ে, আবার এ-রুম ও-রুম করে মহাবিরক্ত হল। প্রথমে বিরক্ত হলেও পরে বুঝতে পেরেছে এখানে সময় ক্লেপটা কতখানি প্রয়োজনীয়। সদস্য হবার পর তিথি নিয়মিত বারডেমে আসা-যাওয়া করলো এবং পুরোপুরি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে চলে এলো, সে তো মহাখুশি। হঠাৎ একসময় তিথি লক্ষ্য করলো তার কেমন যেন বমি বমি লাগছে, খেতে অরুচি হচ্ছে। সেটা না করে সে বারডেমে গেলো। ওখানে 'প্রেগন্যান্সি টেস্ট' পজেটিভ আসলো। খুশির



আতিশয্যে সে দিক্‌হারা। ডাক্তার তাকে গাইনি বিভাগে পাঠালেন।

সেখানে দেখা গেল, আরো অনেক রোগীর সঙ্গে। কেউবা গর্ভবতী, কারো সদ্য বাচ্চা হয়েছে, সে অনেকের সঙ্গে কথা বললো, তাদের অভিজ্ঞতার কথা শুনলো, গাইনি বিভাগ থেকে তাকে আন্ট্রাসনোগ্রামসহ কিছু ব্লাড টেস্ট দেয়া হলো। আন্ট্রাসনোগ্রামে দেখা গেলো সে ২ মাসের অন্তঃসত্তা। নিয়মিত চেক-আপের জন্য তাকে ডেট দেয়া হলো।

প্রেগন্যান্সির আগে তিথি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য গুডুথ খেতো। কিন্তু এখন তাকে খাওয়ার গুডুথ বন্ধ করে ইনসুলিন দেয়া হল। ইনজেকশনের কথা শুনে সে জীঘল শরুঁকিত এবং না দেয়ার সিদ্ধান্ত নিলো। কিন্তু ডাক্তার তাকে বিভিন্নভাবে পরামর্শ দিয়ে অবশেষে রাজি করালেন।

ইনসুলিন, পরিমিত খাওয়া এবং নিয়মিত হালকা ব্যায়াম তিথিকে বেশ সুস্থ করে তুললো।

প্রতিমাসে সে চেক আপে যেতে থাকলো আর তার সাথে সাথে বিভিন্ন রকম ইনভেস্টিগেশনও চলতে থাকলো।

হঠাৎ ৮ মাসের সময় একদিন সে অনুভব করলো বাচ্চা যেন নড়ছে না, ভয়ে ভয়ে সে হাসপাতালে গেলো এবং তাকে তৎক্ষণাৎ হাসপাতালে ভর্তি করে নেয়া হলো। ভর্তির

পর আন্ট্রাসনোগ্রাম ও অন্যান্য পরীক্ষার পর দেখা গেলো বাচ্চা সুস্থ আছে। দুই দিন অবজারভেশনে থেকে বাড়ি ফিরে গেলো তিথি।

যাবার সময় ডাক্তাররা বললেন, আবার যদি কম নড়াচড়া পায়, বা পেটে ব্যথা, পানি ভাঙা, রক্তস্রাব হয় তবে তৎক্ষণাৎ যেন হাসপাতালে চলে আসে।

তিথিকে আগেই বলা হয়েছিল যে, ডায়াবেটিক মাকে সন্ধ্যা ডেটের (expected date) ২/৩ সপ্তাহ আগেই ভর্তি করানো হয়। প্রয়োজনমতো ডেলিভারিটাও আগেই করানো হয়। ৩৭ সপ্তাহে তিথিকে বারডেমে ভর্তি করানো হল। ভর্তির ৩ দিনের মাথায় তিথি বাচ্চার নড়াচড়া কমে গেছে বলে জানানো হল। আর তখনই মেশিন দিয়ে বাচ্চার হার্টবিট দেখা হল যাতে বাচ্চার অসুবিধা হচ্ছে বোঝা গেলো। ইমার্জেন্সি সিজারিয়ান অপারেশন করা হলে তিথির কোল আলো করে জন্ম নিলো ফুটফুটে একটি মেয়ে। জন্মেই চিৎকার করে সে তার আগমনের কথা সবাইকে জানিয়ে দিলো।

ছোট বাবুকে অবজারভেশনের জন্যে একদিন SCABU (special care baby unit)-তে রাখা হলো এবং একদিন পরই তাকে মার বুকে ফিরিয়ে দেয়া হলো। বাচ্চার মুখ দেখে তিথি আনন্দে আত্মহারা। তার প্রশ্নের উত্তর সে পেয়ে গেছে। অনেক বড় প্রশ্নের কারণে সে ডাক্তারদের কাছে কৃতজ্ঞ। পাঁচদিনের দিন সুস্থ হয়ে নতুন অতিথিকে নিয়ে সে নিজের বাসায় ফিরে গেলো।

সুতরাং ডায়াবেটিসে গর্ভবতী মায়ের হতাশ হবার কিছুই নেই- বরং নিয়ম শৃঙ্খলার মাধ্যমে আর দশজনের মতোই সুস্থ সন্তানের মা হওয়া সম্ভব। ●



ডা. নাহিদ সুলতানা

সহকারি অধ্যাপক, গাইনি বিভাগ, বারডেম-২



## ডায়াবেটিস শিক্ষা: অসুস্থ দিনে আপনার করণীয়

ডা. বিশ্বজিত ভৌমিক

অন্যান্য সকলের মতোই যাদের ডায়াবেটিস আছে তারাও অন্য যে কোন রোগের কারণে অসুস্থ বা রোগজীবাণুতে আক্রান্ত হতে পারেন। বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক সমীক্ষায় দেখা গেছে যাদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নেই তাদের রোগজীবাণুতে আক্রান্তের হার যেমন বেশি সেই সাথে রোগ থেকে সেরে উঠতে অনেক বেশি সময় লেগে থাকে। এর মূল কারণ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকলে অন্যান্য জটিলতার সাথে সাথে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কমে যায়। রোগ জীবাণুতে আক্রান্ত হলে বা অসুস্থ হলে শরীরে স্ট্রেস হরমোন নিঃসরণ স্বাভাবিকভাবে বৃদ্ধি পায় যাতে ইনসুলিনের সহনশীলতা কমে যায় ফলে রক্ত গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। অবশ্য বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে যেমন অসুস্থতার সাথে বমি বা পাতলা পায়খানা হলে রক্তে গ্লুকোজ স্বল্পতাও দেখা দিতে পারে। চিকিৎসা ব্যবস্থা এক রকম হলেও ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে বাসায় থেকেই চিকিৎসা করানো গেলেও বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তি হয়ে চিকিৎসা করানো উচিত।

আশা করি নিম্নের উপদেশগুলি অসুস্থ অবস্থায় আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

### আপনার করণীয়:

- আপনার শারীরিক অবস্থার কথা পরিবারের অন্যান্যদের জানাতে হবে।
- পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।
- শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা যাবে না।
- ধূমপান করা যাবে না।
- কোন অবস্থাতেই এমন কি স্বাভাবিক খাবার না খেতে পারলেও ডাক্তারের পরামর্শছাড়া আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসার ট্যাবলেট বা ইনসুলিন বন্ধ করা যাবে না, কেননা অসুস্থ অবস্থায় স্বাভাবিক ভাবেই রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পেয়ে থাকে।

ঘন ঘন ব্লাড সুগার পরীক্ষা করতে হবে- এ ক্ষেত্রে

- যারা ট্যাবলেট বা ইনসুলিন ইনজেকশন নিয়ে থাকেন তাদের প্রত্যেক ৪ঘন্টা পর পর।
- যারা শুধুমাত্র খাদ্য ব্যবস্থা, ব্যায়াম ও শৃঙ্খলা মেনে চলেন তাদের অন্তত- দিনে ১ থেকে ২ বার পরীক্ষা করতে হবে।
- টাইপ-১ ডায়াবেটিস রোগীদের ২ ঘন্টা পর পর প্রস্রাবে কিটোন আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

### আপনার খাদ্য ব্যবস্থা

- বেশি করে তরল পানীয় পান করতে হবে।
- আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং নিয়মিত খাদ্য খেতে না পারেন, তবে সেই সময় অল্প করে ঘন ঘন শর্করা সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।
- যেমন- ১ কাপ দুধ বার্লি বা দুধ-সাত, নরম ভাত, ফলের রস, স্যুপ, ডাবের পানি, ডায়েট কোলা ইত্যাদি।
- চর্বি বা কাল জাতীয় খাবার না খাওয়াই ভাল।
- যদি ঘন ঘন বমি বা পাতলা পায়খানা হতে থাকে এবং ব্লাড সুগারের মাত্রা- ১৫ মিলিমোল/লি বেশি হয় সেক্ষেত্রে পানিশূন্যতা কমাতে প্রতি ঘন্টার ১ গ্রাস (২০০ মিলি মিটার) করে তরল জাতীয় পানীয় খেতে হবে। যেমন- ডায়েট কোলা, স্যুপ, স্যালাইন পানি, মিনারেল ওয়াটার, ডাবের পানি, এমনকি কিছু না থাকলে স্বাভাবিক পানি।
- ব্লাড সুগারের মাত্রা-১০-১২ মিলিমোল/লি কম হলে শর্করা স্বল্পতা কমাতে মিষ্টি জাতীয় পানীয় খেতে হবে। যেমন- সোডা বা কোক (৫০:৫০) গ্লুকোজ মিশ্রিত পানীয় (৫০:৫০), মিষ্টি ফলের রস (৫০:৫০) পানীয় সাথে, মিশিয়ে খেতে হবে।
- জ্বর, পা বা মাথা ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ ও বমি হলে বা বমি ভাব হলে বমি করার ঔষধ খেতে পারেন।

সুস্থ হয়ে উঠার পর ডাক্তারের পরামর্শ মতো ধীরে ধীরে আপনার স্বাভাবিক খাবার ব্যবস্থা ও ব্যায়াম শুরু করবেন।

### ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে-

- যদি বমি বা পাতলা পায়খানা বন্ধ না হয় (৬ ঘন্টার বেশি)
- দ্রুত সুস্থ না হলে বা দুই দিনের মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হলে
- ব্লাড সুগারের মাত্রা- ১৫ মিলিমোল/মিটারের বেশি হলে
- প্রস্রাবে কিটোন পাওয়া গেলে
- ব্লাড সুগারের মাত্রা কমে গেলে

### হাসপাতালে নিতে হবে:

- যদি বয়স কম হয়
- বয়স্ক ও একা থাকলে
- পেটে ব্যাথা অনুভূত হলে ও শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক না থাকলে
- খুব অসুস্থ হয়ে পড়লে, খুব দুর্বল হয়ে গেলে
- ইনজেকশন না কমলে

### ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতে কি জানাবেন:

- আপনি কখন থেকে বা কতদিন থেকে অসুস্থ ?
- আপনার বর্তমান ও অসুস্থ হবার পূর্বে ব্লাড সুগারের মাত্রা?
- আপনার ডায়াবেটিস ঔষধের নাম ও মাত্রা ?
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া বা পানি তৃষ্ণা আছে কিনা ?
- তাপমাত্রা আছে কিনা?
- বমি বা পাতলা পায়খানা আছে কিনা ?
- পেটে ব্যাথা বা শ্বাস নিতে কোন অসুবিধা আছে কিনা?
- বিশেষ ক্ষেত্রে: ব্লাড প্রেসার কত আছে ? ●



### ডা. বিশ্বজিত ভৌমিক

কনসালট্যান্ট ডায়াবেটিস স্পেশালিস্ট  
এনএইচএন এগ্রিকালচারাল সেন্টার, শান্তিনগর

## স্বাস্থ্য খবর

### শিশুর মাম্পস হলে কী করবেন

শিশুর গালের দুদিকে ফুলে গেলে এবং ব্যথা ও যন্ত্রণা হলে ধরে নিতে হবে এগুলো মাম্পসের লক্ষণ। সাধারণত শীত-বসন্তেই এ সমস্যা দেখা যায়। বেশি আক্রান্ত হয় পাঁচ থেকে নয় বছর বয়সী শিশুরা। তাদের ইটি-কাল্পি, ধুতুর মাধ্যমে রোগজীবাণু অন্যের শরীরে প্রবেশ করে।

মাম্পসের প্রধান লক্ষণ হলো জ্বর এবং দুই গালে (কানের একটু সামনের অংশ) বা একদিকের পেরোটিভ গ্রন্থি ফুলে যাওয়া ও তাতে ব্যথা। গ্রন্থি ফুলে যাওয়ার দু-এক দিন আগে থেকে পাঁচ দিন পর পর্যন্ত মাম্পস সংক্রামক থাকে। আক্রান্ত শিশুকে এ সময় ঘরে রাখাই ভালো। মাম্পস এমনিতে তেমন গুরুত্বপূর্ণ রোগ নয়, সাধারণ একটি ভাইরাসজনিত রোগ। কিন্তু এ থেকে মস্তিষ্কের প্রদাহ বা গুণাশয়ের প্রদাহের মতো নানা জটিলতা হতে পারে।

মাম্পসে আক্রান্ত শিশুর যত্ন নিতে হবে। ব্যথার কারণে তারা খেতে চায় না। তরল সহজপাচ্য খাবার একটু একটু করে দিতে হবে। টক ও অ্যাসিডজাতীয় খাবার খেলে ব্যথা বাড়ে। পানিশুদ্ধতা যেন না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। ব্যথা ও জ্বর কমাতে প্যারাসিটামল সেবন করা যায়। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অ্যান্টিভাইরাল দেওয়া যেতে পারে।

টিকার মাধ্যমে মাম্পস প্রতিরোধ করা যায়। শিশুদের এমএমআর বা এমআর টিকা প্রথম ডোজ ১২ থেকে ১৫ মাস বয়সে, দ্বিতীয় ডোজ ছয় থেকে আট বছর বয়সে দিতে হয়। তৃতীয় ডোজ না নেওয়া হলে বয়ঃসন্ধিকালের আগে একটা ডোজ নেওয়া প্রয়োজন। ●



ডা. প্রণব কুমার চৌধুরী:

শিশু বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ

আমিকাল 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 বিশ্বেও ভেদে উদ্ভিদের চিকিৎসা ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বব্যাপী সংস্থা তাই দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে স্বীকৃতি দিয়েছে। নীরব ঘাতক স্বভাবের যে রোগটি মানবদেহে অসুখে ব্যথির উৎস, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অভিযাত্রার বিশ্ববাসী আজ শঙ্কিত। সেজন্য এ্যাসোপ্যাথিক ঔষধের পাশাপাশি ভেদে চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিরস্ত্রণে কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে অথবা আসৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা প্রয়োজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দু'টি করে ভেদে উদ্ভিদের সুগুণ গণাবলী নিয়ে আলোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবদান রাখবে।

### তেঁতুল

প্রচলিত নাম: তেঁতুল

বৈজ্ঞানিক নাম: *Tamarindus indica L.*

ইংরেজি নাম: Tamarind

পরিবার (গোত্র): Caesalpinaceae (Fabaceae)

ব্যবহার্য অংশ: বীজ

ব্যবহার পদ্ধতি: বীজ শুকিয়ে গুঁড়া করে পানিতে মিশিয়ে খাবারের আগে খেতে হবে। পরীক্ষায় প্রতীয়মান হয়েছে যে, তেঁতুলের বীজ গুঁড়া রক্তের শর্করার শোষণ বিলম্বিত করে। ধরন-১ এবং ধরন-২ উভয়ই ডায়াবেটিক রোগীরা খেলে উপকৃত হতে পারেন। ●



এখন পুরাতন পর: দাঁতের টুথপেস্ট ব্যবহার...

৩. অতিরিক্ত ঘষাঘষি বা শক্তভাবে ব্রাশ না করা দেখা গেছে অনেকে ভেবে থাকেন যে জোরে জোরে এবং শক্তভাবে দাঁত ব্রাশ দিয়ে দাঁত ঘষলে তাড়াতাড়ি ময়লা দূর হয়। আসলে কিন্তু তা নয় এই অতিরিক্ত ঘষাঘষির ফলে দাঁতের ক্ষয় হয় এবং এনামেল উঠে যায়। অনেক ক্ষেত্রে মাড়িও ক্ষয় হয়। তাই খুব ধীরে ধীরে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ব্রাশটিকে সবদিকে নিতে হবে। বেন দাঁতের কোনো অংশ বাদ না পড়ে।

### ৪. সঠিক পদ্ধতি ব্যবহার

আপনি কি সঠিকভাবে দাঁত ব্রাশ করছেন? বিশেষজ্ঞরা বলছেন দাঁত ব্রাশটিকে প্রথমে মাড়ির থেকে ৪৫ ডিগ্রি এঙ্গেলে বা কোনাকুনি বসিয়ে সকল জায়গায় ব্রাশ করতে হবে। দাঁত ব্রাশ দাঁতের বাহিরের অংশ এবং ভিত্তর দিককার অংশ এবং সেই সাথে জিহ্বার উপরিভাগ ও ব্রাশ করতে হবে সত্যি কথা হলো, দাঁতের কোনো স্থানেই এমনকি জিহ্বাতেও কোনো খাদ্যকণা লেগে না থাকে সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে।

### ৫. মাঝে মাঝে দাঁত ব্রাশ-এর তরুটা পরিবর্তন করুন

আপনি কি সবসময় একই জায়গা থেকে দাঁত ব্রাশ শুরু করেন? আমরা কিন্তু অনেকেই তা



করি। সেটা না করে আমরা যদি প্রতিদিন ওপরের পাটি থেকে শুরু না করে ভিন্ন সময় ভিন্ন স্থান থেকে ব্রাশ করি তবে অনেক উপকার পাওয়া যায়। যেমন আজ আমি উপরের পাটি থেকে শুরু না করে ভিতরের পাটি থেকে ব্রাশ শুরু করতে পারি এবং সামনের পাটির দাঁত ব্রাশ দিয়ে শেষ করতে পারি তাতে অভ্যাস



পরিবর্তনের সাথে সাথে সাথে অনেক বেশি কার্যকর পদ্ধতি হতে পারে।

### ৬. কোন ধরনের টুথপেস্ট ব্যবহার করবেন?

অনেক সময় আমরা টিভি বা রেডিও বিজ্ঞাপন শুনে বা দেখে টুথপেস্ট ব্যবহার করি এবং বলা হয় এগুলো দাঁতকে অনেক ঝকঝকে সাদা করে বা অনেক শিরশির দাঁতকে ভাল করে ইত্যাদি নানা বিজ্ঞাপন। কিন্তু আসলে কি সব সত্য? তাই আপনার ডেন্টিস্ট-এর কাছে জেনে নিন কোন টুথপেস্ট আপনার জন্য ভালো। কারণ দাঁত শিরশির করার জন্য ব্যবহৃত টুথপেস্ট দীর্ঘদিন ব্যবহারে ক্ষতির পরিমাণ অনেক বেশি। সবচেয়ে উত্তম হচ্ছে যেকোন ফ্লুরাইড মিশ্রিত টুথপেস্ট নিয়মিত ব্যবহার করা। তবে কয়লা, পাউডার ইত্যাদি উপাদান দাঁতের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

### ৭. অতিরিক্ত সফট ড্রিংকস দাঁতের জন্য ক্ষতিকর

অনেক ধরনের এনার্জি ড্রিংকস, ডায়েট সোডা বা চকলেট টফি এমনকি স্বাস্থ্যকর পানীয় যেমন আপেল অরঞ্জ জুস এবং কফি আপনার দাঁতের এনামেলকে সহজেই ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। তাই এই জাতীয় খাবার পর দাঁত ব্রাশ জরুরি। কারণ টক জাতীয় খাবার দাঁতের এনামেলকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

### ৮. ব্রাশ পরিষ্কার রাখুন

আপনি কি দাঁত ব্রাশের পরে ব্রাশটিকে ভালোভাবে ধুয়ে মুছে রাখেন? অবশ্যই পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে শুকিয়ে রাখতে হবে। কারণ আপনার মুখের ভিতরের খাদ্যকণা, ময়লা কিন্তু ব্রাশের সাথেই লেগে থাকে এবং পরের দিন কিন্তু সেই ময়লা বা পঁচা খাদ্যকণা দিয়েই

আপনি দাঁত ব্রাশ করছেন। আপনার টুথব্রাশটিকেও ভালোভাবে পরিষ্কার করার পরে একটি জীবাণুনাশক ঔষধ দিয়ে ধুয়ে শুকিয়ে রাখবেন। তাতে আপনি মাড়িকে ও দাঁতকে সুস্থ রাখতে বেশি সক্ষম হবেন।

### ৯. টুথ ব্রাশটিকে কখনোই বাথরুমে রাখবেন না

আমরা অনেক সময় টুথব্রাশটিকে বাথরুমে খোলা ভাবেই রেখে দেই যেটা মোটেও স্বাস্থ্যসম্মত নয়। ব্রাশটিকে সবসময় একটি কৌটার মধ্যে রাখবেন যদি সেটাকে খোলা রাখেন তবে বাথরুমের সকল ধরনের জীবাণু আপনার টুথব্রাশে আশ্রয় নিতে পারে যা মোটেও স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। আবার অন্যদিকে একজনের ব্রাশ আরেকজনের ব্রাশের সাথে একটি কৌটার কখনো রাখবেন না। তাতেও জীবাণু ছড়াতে পারে। ব্রাশ সবসময় শুকনো জায়গায় রাখবেন কারণ ভেজা বা পানিযুক্ত ব্রাশে জীবাণু তাড়াতাড়ি আশ্রয় নেয়।

### ১০. কতদিন ব্রাশ ব্যবহার করবেন?

আমেরিকান ডেন্টাল এসোসিয়েশন-এর মতে, একটি ব্রাশ তিন থেকে চার মাস ব্যবহার করাই নিরাপদ। আপনি ব্রাশের শলাকাগুলোর দিকে খেয়াল করুন যখনই শলাকাগুলো দুইয়ে পড়বে বা বাঁকা হয়ে যাবে তখনই ব্রাশটিকে বদলাতে হবে। কারণ বাঁকা শলাকার টুথব্রাশ সঠিকভাবে খাদ্যকণা পরিষ্কার করতে পারে না।

### অধ্যাপক ড. অরুণ রতন চৌধুরী

সাম্বনিক সিনিয়র কনসালটেন্ট  
ডিপার্টমেন্ট অব ডেন্টালি, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল



## ডায়াবেটিসকে আয়ত্বে আনুন, এখনই সচেতন হোন

আখতারুন নাহার আলো

মানবদেহের রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ স্বাভাবিকের চাইতে বেশি হলেই ডায়াবেটিস হয়েছে বলা হয়। যেহেতু এটি বিপাক ক্রিয়ার বিশৃঙ্খলার জন্য হয়ে থাকে সেজন্য একে বিপাকজনিত রোগও বলা হয়। দেহে ইনসুলিন নামক হরমোনের ঘাটতি থাকলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়েতে থাকে। এই রোগ বেদনাদায়ক নয়, আবার হেঁয়ালিও নয়। তারপরও একে নিয়ন্ত্রণে রাখা হয় সুস্থ জীবন যাপনের লক্ষ্যে। কারণ, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস থেকে বিভিন্ন ধরনের জটিলতা যেমন- কিডনি, হৃদপিণ্ড, স্নায়ু, চক্ষু, গ্যাজিন, দাঁত ও দাঁতের মাড়ির রোগসহ আরও অনেক ধরনের মারাত্মক জটিলতা দেখা যায়। যদি খাদ্য, ঔষধ ও পরিশ্রমের মধ্যে একটি সমতা রাখা যায় তাহলে ডায়াবেটিসকে সহজেই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। প্রথমেই আসে খাবারের কথা। যদি শর্করা জাতীয় খাবার যেমন- ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, খই, পান্ডা, ভুট্টা ইত্যাদি পরিমিত পরিমাণে খাওয়া হয় এবং চিনি মিষ্টি গুড় মধু বর্জন করা যায় তাকে রক্তে শর্করা বা গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক রাখা সম্ভব হয়। এ ধারণা থেকে অনেকে চাহিদার তুলনায় অনেক কম খেয়ে থাকেন অথবা একেবারে উপবাসে থাকেন। ফলে রক্ত শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের চাইতে কমে গিয়ে বিপজ্জনক অবস্থার সৃষ্টি হয়। রক্ত শর্করা বেশি থাকে যেমন খারাপ তেমনি কম থাকলেও খারাপ। এর স্বাভাবিক মাত্রা হওয়া উচিত খালি পেটে ৬.১ মিলিমোলের নিচে এবং খাওয়ার দুই ঘণ্টা পর ৭.৮ মিলিমোলের নিচে।

আসলে খাদ্য নিয়ন্ত্রণ নয়, খাদ্য ব্যবস্থাপনাই ডায়াবেটিস চিকিৎসার প্রথম সোপান। এই ব্যবস্থাপনা বলতে দেহের সুস্থতা বজায় রাখার জন্য একটি নিয়ম পদ্ধতি মেনে চলাকেই বোঝায়। এই কারণে প্রতিদিন তিন থেকে সাতটি তিন ঘণ্টা পর পর খাবার খেতে হবে। খাবার

গ্রহণের সময় হবে সকালের নাস্তা থেকে রাতে ঘুমাতে যাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত। যেহেতু সকলের খাবারের পরিমাণ একই হয় না। এই কারণে পুষ্টিবিদদের পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্য তালিকা মেনে চলতে হবে। যেমন- বিভিন্ন ধরনের খাবার গ্রহণ যাতে একেঘেরেই না আসে: একারণে খাদ্যের ছয়টি উপাদান যেমন- শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি সব কয়টি থেকেই বিভিন্ন ধরনের রুচি অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করতে হবে। একই ধরনের খাবার দিনের পর দিন গ্রহণ করলে জীবনের প্রতি একটা বিতৃষ্ণা বা হতাশা আসতে পারে। অনেকে মনে করেন, দুই বেলা রুচি, একবেলা ভাত, খেলেই বৃষ্টি রোগটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। আসলে ভাত-রুচি কোন বিষয় নয়। বিষয়টি হলো ক্যালরি বা পরিমাণের।

রক্ত শর্করা নিয়ন্ত্রণের ভাল উপায় হলো পুষ্টিবিদদের পরামর্শ অনুযায়ী রুচি, শস্য, ভাত, পান্ডা, ফল, দুধ ইত্যাদি চাহিদামতো গ্রহণ করা। এগুলো উচ্চ শর্করাসম্পন্ন খাবার এবং এ ধরনের খাবারগুলো রক্তশর্করার ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। এদিকে যে সমস্ত সবজিতে কম শর্করা আছে সেগুলো বেশি খেলে কোন অসুবিধা নেই। এছাড়া ছোট-বড় যে কোন মাছ এবং যে কোন মাংস ও বিভিন্ন ধরনের ডাল খাওয়া যাবে।

### ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা

ডায়াবেটিস সম্পন্ন যে কোন মানুষের ক্ষেত্রে ওজন ঠিক রাখা খুবই জরুরি। অতিরিক্ত ওজন টাইপ২ ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে ইনসুলিন তৈরিতে বাধা সৃষ্টি করে। অধিক ওজনের রোগীদের অধিক আঁশ, সীমিত চর্বি, প্রয়োজনীয় আমিষযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। আবার অনেকদিন ডায়াবেটিস অনিয়ন্ত্রিত থাকার দরুণ বা টাইপ ১

ডায়াবেটিসে ওজন কমে গেলে ক্যালরি বেশি দিয়ে খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করতে হবে। সুস্থতা বজায় রাখা- এর জন্য প্রয়োজন সঠিক খাবার গ্রহণ, সঠিক মাত্রায় খাবার গ্রহণ এবং ব্যায়াম ও ঔষধের মধ্যে সমতা রেখে খাবার গ্রহণ। সঠিক খাবার গ্রহণ বলতে বুঝায় কোন খাবার বেশি খাওয়া যাবে, কোন খাবার পরিমিত পরিমাণে খাওয়া যাবে এবং কোন খাবারগুলো একেবারেই বর্জন করতে হবে সে সম্বন্ধে সঠিক ধারণা থাকা এবং সেই অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করা।

**সঠিক মাত্রায় খাবার গ্রহণ:** প্রতিটি ব্যক্তির খাবারের পরিমাণ একই হয় না। একেক জনের চাহিদা একেক রকম। এই চাহিদা নির্ভর করে ব্যক্তির বয়স, ওজন, উচ্চতা, পেশা বা কাজের ধরনের উপর। আবার আর্থ-সামাজিক অবস্থার উপরও খাবারের চাহিদা ভিন্নতর হয়ে থাকে। এছাড়া নারী পুরুষভেদেও খাবারের পরিমাণের তারতম্য হয়। শিশু, গর্ভবতী মাতা, স্তন্যদায়ী মাতাদের ক্ষেত্রে চাহিদা অন্যদের মতো হয় না।

ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে ব্যায়াম খুবই উপকারি। এর উপকারিতা হলো ব্যায়ামের ফলে শরীর সুস্থ থাকে। শক্তি বাড়ে, মন ভাল থাকে। ক্ষুধা ও হজমশক্তি বাড়ে এবং ঘুম ভাল হয়। এছাড়া ব্যায়াম রক্ত শর্করার মাত্রা কম রাখতে সাহায্য করে। তবে রক্ত শর্করার মাত্রা ৩০০ মিলিগ্রামের বেশি এবং ১১০ মিলিগ্রামের কম থাকলে ব্যায়াম করা উচিত নয়। এই ব্যাপারে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত। ব্যায়াম করতে যাওয়ার পূর্বে হালকা কিছু খাবার যেমন- বিস্কুট, মুড়ি, খই ইত্যাদি ১৫ গ্রামের যত খেয়ে যাওয়া উচিত। ঔষধের বেলায়ও একই কথা। ঔষধের মাত্রা বেশি খাবার কম অথবা দেরীতে খাবার গ্রহণ- এ সমস্ত কারণে রক্ত শর্করা কমে গিয়ে বিপজ্জনক পরিস্থিতির উদ্ভব হতে পারে। এই জন্য সব কিছুর মধ্যে একটা সমতা বজায় রাখতে হবে।



### সম্পূর্ণ চর্বি কম গ্রহণ

যে সমস্ত চর্বি স্বাভাবিক তাপমাত্রায় জমে যায়- যেমন ঘি, মাখন, ডালডা, মার্জারিন, মেয়নেজ এগুলো কম পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত। এছাড়াও যেসমস্ত খাবারে সম্পূর্ণ চর্বি অর্থাৎ যে সমস্ত খাবার খেলে কোলেস্টরল ও ট্রাইগ্লিসেরীড বেড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। সে সমস্ত খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে যাওয়া উচিত। কারণ, এই খাবারগুলো হৃদপিণ্ডের উপর খাবার প্রভাব ফেলে। এই জন্য কিছু নিয়ম মেনে চললে ভাল হয়। যেমন-

খাদ্য তালিকায় মুরগীর মাংস, মাছ, কচি মাংস রাখা

অনেক তেল দিয়ে রান্না না করে রান্নার পাত্রটিকে অল্প তেল দিয়ে তৈলাক্ত করে নেয়া ভাল।

খাবারে সীমিত করতে হবে ঘি, মাখন, মার্জারিন, মেয়নেজ। মাংসের চর্বি, তেল, সালাদ ড্রেসিং, চর্বিযুক্ত কোলা ও হার্ডের মজ্জা।

হাঁস মুরগী রান্নার পূর্বে চামড়া ছাড়িয়ে নিলে ভাল হয়।

কম খেতে হবে দুবো তেলে ভাজা খাবার। চেষ্টা করতে হবে বেকিং, সিদ্ধ, জাঁপানো, গ্রিল এভাবে রান্না করে খাওয়া। নদীবিহীন দুধ, লো ফ্যাট দই ও লো ক্যালরি সালাদ ড্রেসিং গ্রহণ করতে হবে।

সপ্তাহে তিনদিনের অধিক লাল মাংস (চর্বি ছাড়া) না খাওয়াই ভাল।

### আঁশযুক্ত খাবার গ্রহণ

খাবারে আঁশ যুক্ত করলে বেশ কিছু সুবিধা পাওয়া যায়। যেমন-এটি রক্তের চর্বি কমাতে সাহায্য করে, কোষ্ঠ কাঠিন্য দূর করে। রক্তের চিনিতে খুব ধীরে ধীরে বাড়াবে। কয়েকটি বিষয় অভ্যাস করলে খাবারে অধিক আঁশ পাওয়া সম্ভব। যেমন-জুসের চাইতে তাজা ও খোসাসহ (আপেল, পেয়ারা ইত্যাদি) ফল খাওয়া উত্তম।

জুসিহ আটা, লালচাল, ভুট্টা এগুলো থেকে পর্যাপ্ত আঁশ পাওয়া সম্ভব।



আঁশযুক্ত খাবার

সপ্তাহে একদিন নিরামিষ ভাল মাছ বা মাংসের পরিবর্তে ছোলা, মটর, রাজমা, সীমের বাঁচি, ডাল রাখলে ভাল হয়।

খাবারে ভিটামিন, খনিজ লবণ ও আঁশ পেতে হলে খেতে হবে সবজি, ফল ও শস্য। এই জন্য মোট খাবারের অর্ধেক অংশ জুড়ে থাকবে সবজি, সালাদ ও ফল। বাকী অংশের অর্ধেক থাকবে শস্য এবং পরের অর্ধেক থাকবে মাছ-মাংস-ডাল ইত্যাদি। লবণ ও সোডিয়ামের সীমিত ব্যবহার-

দেহে জলের সমতা বজায় রাখার জন্য লবণ অস্বাভাবিক প্রয়োজন। তবে বেশি লবণ রক্তের চাপ বৃদ্ধি করে। আবার অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ থেকে ডায়াবেটিস ছাড়াও অন্যান্য স্বাস্থ্য ঝুঁকি যেমন কিডনির সমস্যা হতে দেখা যায়। এ কারণে লবণ যাতে বেশি খাওয়া হয়ে না যায় সে ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়া সকলেরই উচিত। রান্নায় লবণ কম ব্যবহার করতে হবে। টিনজাত সংরক্ষিত খাবার যতটা সম্ভব না খাওয়াই ভাল।

কারণ সংরক্ষিত খাবারে লবণ বেশি থাকে। লবণের পরিবর্তে খাবারে লেবু, ভিনেগার, পার্সলে পাতা, জিরা, পিয়াজ, রসুন, গোলমরিচ ব্যবহার করতে হবে।

বাণিজ্যিক খাবারে লবণের মাত্রা বোঝাতে সোডিয়াম বাইকার্বনেট, সোডিয়াম সাইট্রেট, সোডিয়াম বেনজয়েট, মনো সোডিয়াম গুটামেট এভাবে পণ্যের গায়ে লেখা থাকে। অতএব, খাবার কেনার সময় সোডিয়াম শব্দটি দেখলেই সতর্ক হয়ে যাওয়া উচিত। এছাড়া বাড়ির তৈরি খাবারও যতটা সম্ভব

টাটকা খাওয়া উচিত। যত বাসি হবে খাবারে লবণের মাত্রা তত বাড়বে।

### বিকল্প চিনির ব্যবহার

যদি কেউ মনে করেন মিষ্টি জাতীয় খাবারের স্বাদ গ্রহণ করবেন তাহলে বিকল্প চিনি দিয়ে তৈরি করা খাবার চিনি খেতে পারেন।

মোট কথা ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে কিছু বিষয় মনে রাখতে পারলে রোগটিকে আয়ত্তে আনা খুবই সহজ। যেমন -কি খেতে হবে- অর্থাৎ কি ধরনের খাবার গ্রহণযোগ্য সেটা নিজেই সব সময় মনে রাখতে হবে।

কতটুকু খেতে হবে। তাহলে ঘরে-বাইরে দাওয়াতে যেখানেই খাবার খাওয়া হোক না কেন, নিজ নিজ পরিমাণটুকু জানা থাকলে অসুবিধা হওয়ার কথা নয়। এই ব্যাপারে উপরোখে টেকি গেলা যাবে না অর্থাৎ অন্যের জোর জবরদস্তিতে সাড়া না দিয়ে নিজস্ব পরিমাণ বজায় রাখলেই নিরাপদে থাকা যাবে। কখন খেতে হবে -ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে খাদ্য গ্রহণের সময় খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই সময় নির্ভর করবে ব্যক্তির খাদ্যাভ্যাসের উপর। অর্থাৎ রোগী নিজেই তার সময় নির্ধারণ করবেন। তবে একেকদিন একেক সময় খাবার খাওয়া যাবে না। এতে রক্ত শর্করার মাত্রা ওঠা-নামা করবে। একটা শৃংখলার মধ্যে থেকে খাবার গ্রহণ করতে হবে দিনে পাঁচ-ছয়বার। একটি খাবার থেকে পরবর্তি খাবারের বিরতি ২ ঘণ্টা নয় আবার চার ঘণ্টাও নয়। প্রতিটি ডায়াবেটিস রোগীরই হাইপারগ্লাইসেমিয়া (উচ্চরক্ত শর্করা) এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান থাকতে হবে। সুতরাং দেখা যাচ্ছে ব্যক্তির জীবনে সঠিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে খুবই কার্যকর ভূমিকা রাখে। ●

### আঁশযুক্ত খাবার

সাবেক চিফ নিউট্রিশন অফিসার, পুষ্টি বিভাগ  
বারচেম জেনারেল হাসপাতাল

২৭ সংখ্যা ■ সেপ্টেম্বর ■ ২০১৬

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 আরভিটিসি প্রিন্টিং প্রেস জুরাইন ঢাকা থেকে প্রকাশিত।