

ডায়াবেটিস

৩৩ সংখ্যা | মার্চ | ২০১৭ | দাম ১০ টাকা

নিউজলেটার



ডায়াবেটিসে মুখের দীর্ঘ দিনের ঘা এবং ধূমপান অধ্যাপক ড. অরুণপরতন চৌধুরী

'ডায়াবেটিস থাকলে ঘা শুকায় না' অথবা 'যে কোনো ঘা শুকতে সময় লাগে যদি ডায়াবেটিস থাকে-' এমন কথা প্রায়ই বলা হয়ে থাকে। তার অর্থ এই যে ডায়াবেটিক হলে রক্তের সুগার বেশি থাকলে কোনো ধরনের ঘা বা ক্ষত শুকতে চায় না এবং অনেক ক্ষেত্রে নন-ডায়াবেটিক রোগীদেরকে দীর্ঘদিনের ঘা / ক্ষত নিয়ে হাসপাতাল বা ডাক্তার খানায় আসতে দেখা গেছে। পরে পরীক্ষা করে তাদের ডায়াবেটিস রোগ নির্ণয় করা হয়েছে। তা থেকেই বোঝা যায় যে ক্ষত/ ঘা-এর দীর্ঘ অবস্থানের কারণ হিসেবে ডায়াবেটিককে চিহ্নিত করা যায়। ঠিক একইভাবে মুখের বিভিন্ন ঘা / ক্ষত নিয়ে রোগীকে বিভিন্ন সময় ডেন্টাল সার্জনের কাছে যেতে দেখা গেছে। এসব ক্ষেত্রে ডেন্টাল সার্জনের মুখের বিভিন্ন ক্ষত বা ঘায়ের ইতিহাস লিখে নেন এবং পরীক্ষা নিরীক্ষার পর ব্যবস্থাপনা দেন। সাধারণত দেখা যায়, যে সমস্ত ডায়াবেটিক রোগীর দীর্ঘদিন যাবৎ রক্তের সুগারের পরিমাণ বেশি (সাধারণত ১০- ১৫ মিলি মোল বা তারও বেশি) আছে তাদের মুখের কোনো ঘা বা ক্ষতের চিকিৎসার পর সুগার স্বাভাবিক চলে আসে।

এসব ক্ষেত্রে মাড়ির প্রদাহ (পেরিওডন্টাল ডিজিজ বা ডেন্টাল ক্যারিজের প্রদাহ অথবা

অন্যান্য সমস্যা যেমন ওরাল আলসার) চিকিৎসার পর সুস্থ হলে রক্তের সুগার স্বাভাবিক চলে আসে। এ ধরনের গবেষণা কাজ ইতোমধ্যে অনেক দেশেই হয়েছে।

আমাদের এই বারডেম হাসপাতালেও আমরা দীর্ঘদিন যাবৎ ডায়াবেটিক রোগীদের মুখের বিভিন্ন প্রদাহ বা ক্ষতের চিকিৎসার পর দেখেছি তারা ডায়াবেটিস যেমন নিয়ন্ত্রণে আনতে পেরেছেন তেমনি অনেক নিরাপদে ও নিশ্চিন্তে খাওয়া দাওয়া করতে পেরেছেন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে মাড়ির প্রদাহের জন্য শল্য চিকিৎসার প্রয়োজন হয় বা কোনো কোনো ক্ষেত্রে প্রদাহের মারা বেড়ে গিয়ে হাড় ও টিস্যুকে অতিমাত্রায় ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার জন্য দাঁত ফেলে দিতে হয়। তবে পরবর্তীতে ঐ অন্য স্থানে একটি বা দুটি কৃত্রিম দাঁত স্থাপন করা জরুরী। কারণ ডায়াবেটিস রোগীদের স্বাভাবিকভাবে খাওয়া দাওয়া এবং পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ জরুরি এবং সেই জন্য দাঁতের ও মুখের সুস্থতা অত্যাবশ্যক।

সাধারণত আমরা জানতাম যে ধূমপানের কারণে হৃদরোগ, স্ট্রোক ও ফুসকুসের ক্যান্সারসহ অন্যান্য রোগ হয়। কিন্তু সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে যারা দীর্ঘদিন ধূমপান করেন তাদের ভবিষ্যতে (যদি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়)

স্বাস্থ্য খবর

সুখাম্বের জন্য গল্প

বহুবৃদ্ধবয়সে সঙ্গ গল্পগজবে মগ্ন থাকতে ভালো লাগে? এই অভ্যাস নিয়ে সংকোচ করার কিছু নেই। কারণ, এটি আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

যুক্তরাষ্ট্রের একদল গবেষক এ কথা জানিয়েছেন। তাঁরা বলেন, প্রাণ খুলে গল্প করলে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপকার হয়। আর কথা গোপন রাখলে মন ও শরীর দুটোর ওপরই চাপ পড়ে। মনের মধ্যে গোপন কিছু বয়ে বেড়ানোর কারণে শরীরের শক্তিকম্বও হতে পারে।

নিউইয়র্ক সিটির কলাম্বিয়া বিজনেস স্কুলের গবেষক মাইকেল প্রেপিয়ান বলেন, গোপনীয়তার বোঝা বয়ে বেড়ালে আশপাশের অনেক কিছু স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি কঠিন মনে হয়। এতে করে কাজকর্মে ব্যাঘাতও হতে পারে। কারণ, বিষয়টি নিয়ে নিজে নিজে অনেক চিন্তা করতে গিয়ে সময় নষ্ট হয়। ●



নিউট্রি রিচ

ডায়াবেটিক বিস্কুট



বারডেম কর্তৃক Low Glycemic Status পরীক্ষিত
বাংলাদেশের একমাত্র ডায়াবেটিক বিস্কুট

f /nutrichisbiscuits



লাইফে চাই ব্যালেন্স...

Danish
PRODUCT

ওজন কমে যাচ্ছে?

ডা. অপর্ণা দাস

ওজন কমে যাওয়া কোনো রোগ নয়, তবে নানা রোগের লক্ষণ হতে পারে। আবার তা হতে পারে হ্রাস খাদ্যাভ্যাসের ফলস্বরূপ। শরীরের ওজন যত ছিল, অল্প সময়ের মধ্যে তার ৫ শতাংশের বেশি কমে যাওয়াটা খারাপ। ওজন কমে যাওয়ার পাশাপাশি নিচের সমস্যাগুলো থাকলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে:



ক্ষুধামান্দ্য বা খাবারে অরুচি, খাওয়ার সময় খাবার অটিকে যাওয়া, ঢোক গিলতে অসুবিধা বা গলায় ব্যথা অনুভব করা, বারবার বমি বিশেষ করে খাওয়ার পরই বমি, দীর্ঘদিন পাতলা পায়খানা, বদহজম অথবা দুর্গন্ধযুক্ত সাদাটে রঙের পায়খানা হওয়া।

অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসে ওজন কমে যায়। ঘন ঘন প্রস্রাব, বারবার পিপাসা ও ক্ষত শুকাতো দেয় হওয়া বা হাত পা ঝিনঝিন বা জ্বালা করা ডায়াবেটিসের লক্ষণ।

প্রায়ই জ্বর হওয়া, তিন সপ্তাহের বেশি সময় ধরে কাশি, কাশির সঙ্গে রক্ত ইত্যাদি থাকলে যত্ন কি না, দেখতে হবে। যত্নায় ওজন হ্রাস পায়।

এ ছাড়া যেকোনো ধরনের ক্যানসারেও ওজন কমে।

পাইরয়েডের সমস্যায় ওজন কমে।

সামাধান কী?

প্রথমে বুঝতে চেষ্টা করুন, ওজন কতটা কমেছে।

খেয়াল করুন, আপনি খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে ফেলেছেন কিনা। ইচ্ছা করে খাওয়া কমিয়ে না থাকলে অন্য কোনো সমস্যা হচ্ছে কি-না বা রুচি কমে যাচ্ছে কি না।

ওজন কমানোর সঙ্গে অন্যান্য সমস্যা চিকিৎসকের কাছে খুলে বলুন।



ডা. অপর্ণা দাস

মেডিসিন বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

স্বাস্থ্য খবর

পর্জীবহায় সাবান-চুঁকি

জীবাণুমুক্ত থাকতে গিয়ে গর্ভের শিশুটির স্বাভাবিক বৃদ্ধি যাতে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়, সে বিষয়েও খেয়াল রাখা দরকার। কারণ ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধী সাবানে ব্যবহৃত রাসায়নিকগুলো শিশুর বেড়ে ওঠার পথে বাধার সৃষ্টি করে। সম্প্রতি এক গবেষণায় এমন তথ্য পাওয়ার পর গর্ভবতীদের এ ধরনের সাবান ব্যবহারের সতর্ক করা হয়েছে। যুক্তরাষ্ট্রের একটি অঙ্গরাজ্য তো স্বাস্থ্যচুঁকি বিবেচনা করে অ্যান্টি-বায়োটিক্সিউয়াল উপাদানগুলোর ব্যবহার নিষিদ্ধ করেছে।

শুধু গর্ভের শিশু নয়, মায়ের স্বাস্থ্যের ওপরও অ্যান্টি-বায়োটিক্সিউয়াল সাবান প্রভাব ফেলে বলে আশঙ্কা করছেন আমেরিকান কেমিক্যাল সোসাইটির বিজ্ঞানীরা। শিগগিরই প্রকাশ হতে যাচ্ছে এমন এক গবেষণা প্রতিবেদনে নবজাতকের ওজন কম হওয়ার সঙ্গে এসব রাসায়নিকের সম্পর্ক তুলে ধরবেন বলে জানান বিজ্ঞানীরা। শিশু জন্মের ক্ষেত্রে এটি সুস্থ কিন্তু দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব ফেলবে বলেও সতর্ক করেন তারা।



মানুষ এবং প্রাণীর দেহের বৃদ্ধি ও প্রজননের ক্ষেত্রে এ উপাদানগুলো সমস্যা সৃষ্টি করবে এমন জোরালো প্রমাণ তাদের হাতে রয়েছে বলে জানান অ্যারিজোনা স্টেট ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক বেটি পেইক। ২০১০ সালে ইউনিভার্সিটি অব ফ্লোরিডার গবেষকরা সাবানে ব্যবহৃত ট্রাইক্লোজেন নামক রাসায়নিক নিয়ে কাজ করেন। এটি ওয়েস্ট্রোজেন হরমোনের কর্মক্ষমতা বাড়ায় এমন এক এনজাইমের কাজে বাধা দেয়। ওয়েস্ট্রোজেন সালফেট্রাইপফেরাস নামের এ এনজাইম পর্জীবহায় হরমোনকে বাড়ন্ত অংশে পৌঁছে দেয়।



মাছ-মাংস-ডিম বাদে কিসে প্রোটিন আছে?

আখতারুন নাহার আলো



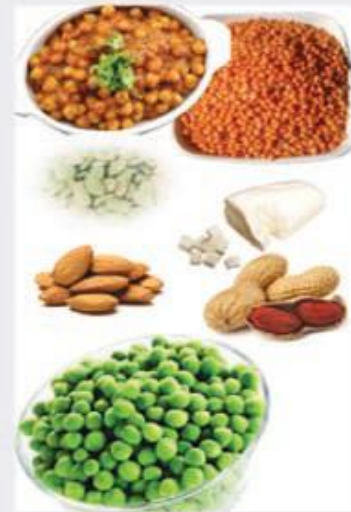
মাংস খাওয়ার পরিমাণ আজকাল অনেকেই কমিয়ে দিচ্ছেন। শরীরের ওজন কমাতে এবং ক্ষতিকর চর্বি এড়াতে গরু খাসির মাংস বা লাল মাংস কম খাওয়াই ভালো। প্রোটিনের উৎস হিসেবে মাছ উত্তম। কিন্তু কেবল মাছ দিয়ে কি প্রতিদিনের প্রোটিনের চাহিদা মেটে? তা ছাড়া প্রতিদিন মাছ খেতে ভালো না ও লাগতে পারে।

পুষ্টিবিদেরা বলেন, প্রতিদিনের ক্যালরি চাহিদার অন্তত ২০ থেকে ৩০ শতাংশ প্রোটিন থেকে পূরণ করা উচিত। খাবারের এই উপাদান মানুষের মাংসপেশি গঠনে সাহায্য করে। শিশুদের শারীরিক বিকাশেও সাহায্য করে। প্রোটিন বা আমিষ মানেই মাছ মাংস এমন ধারণা অনেকেরই আছে। আসলে মাছ মাংস ডিম দুখ বাদে অন্য উৎস থেকেও প্রোটিন পাওয়া যায়। এগুলো তো প্রাবিজ আমিষ। পাশাপাশি উদ্ভিজ্জ আমিষ খেতে হবে। যারা মাছ মাংস কম খান বা নিরামিষাশী, তাঁদের জন্য প্রোটিনের বিকল্প উৎসগুলো রয়েছে। যেকোনো ধরনের ডাল ও বীজ জাতীয় খাবারে প্রোটিন থাকে। আধা কাপ রান্না ছোলায় পাওয়া যাবে ৭ গ্রাম প্রোটিন, আধা কাপ মসুর ডালে ৯ গ্রাম। শিমের বিচি, মটরভর্তিও প্রোটিনের চমৎকার উৎস। সঙ্গে বাড়তি পাওনা এগুলোর মধ্যে আছে প্রচুর আঁশ, ভিটামিন বি ও আয়রন।

দুখ ও দুগ্ধজাত খাবার দৈনিক প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করবে। এক কাপ দুখে পাবেন প্রায় ৮ গ্রাম প্রোটিন এক কাপ টক দইয়ে আরও বেশি: ১৩ গ্রামের মতো। এক আউল

পনিরে পাবেন ৭ গ্রাম প্রোটিন। তাই যারা মাংস কম খেতে চান, তাঁরা প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় দুখ ও দুখের তৈরি খাবার রাখবেন।

বাদামও প্রোটিনের উৎস হিসেবে খুব ভালো। ২০টা আমত বা কাঠবাদামে পাবেন প্রায় ৪ গ্রাম এবং একই পরিমাণ কাজুবাদাম থেকে ৬ গ্রাম প্রোটিন। এই খাবারে আরও পাবেন উপকারী চর্বি (ওমেগা ফ্যাট) এবং আঁশ। তবে বাদাম লবন ছাড়া খাওয়া ভালো। ●



আখতারুন নাহার আলো
পুষ্টি বিশেষজ্ঞ

স্বাস্থ্য খবর

স্মার্ট ইনসুলিন ক্যাপসুল।

ইনজেকশনের মাধ্যমে প্রতিদিন ইনসুলিন নেওয়ার কী কষ্ট তা 'টাইপ-১' ডায়াবেটিস রোগীরা ছাড়া আর কেউ উপলব্ধি করতে পারবেন না। এবার হয়তো তাঁদের সে কষ্টের দিন ফুরাতে চলেছে। বিজ্ঞানীরা জানিয়েছেন, স্মার্ট ইনসুলিন ক্যাপসুল তৈরির স্বারপ্রাপ্তে রয়েছেন তারা। এই মেগা প্রজেক্ট সফল হলে ডায়াবেটিস রোগীদের আর বারবার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করতে হবে না। বরং ঘাটতি দেখা দিলে এ ক্যাপসুল নিজ থেকেই শরীরে প্রয়োজন অনুযায়ী ইনসুলিন তৈরি করবে।

টাইপ-১ ডায়াবেটিস এমন একটি পরিস্থিতি, যা শরীর নিজেই অগ্ন্যাশয়ের ইনসুলিন উৎপাদনকারী কোষগুলোকে ধ্বংস করে দেয়। ইনসুলিনের কাজ হলো, রক্তের অতিরিক্ত গ্লুকোজ কমিয়ে আনা। এ কারণেই ডায়াবেটিস রোগীদের দিনে কয়েকবার করে ইনসুলিন নিয়ে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে হয়। আবার বেশি মাত্রায় ইনসুলিন নিয়ে ফেললে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশি কমে গিয়ে রোগী অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। এর ফলে তাদের অন্ধত্বসহ স্নায়ুও ভয়াবহভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

যুক্তরাজ্যের ইউনিভার্সিটি অব বামিংহামের বিজ্ঞানীরা এ প্রকল্প নিয়ে কাজ করার কথা জানিয়েছেন। সম্প্রতি তাদের পবেষণা নিয়ে বিস্তারিত নিবন্ধ প্রকাশ হয়েছে একটি চিকিৎসাবিষয়ক সাময়িকীতে। তারা বলছেন, সত্তাহে একবার এ ক্যাপসুল খেলে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে রোগীর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার দিকে খেয়াল রাখবে। হঠাৎ রক্তে গ্লুকোজ বেড়ে গেলে তা ইনসুলিন নিঃসরণ শুরু করবে।

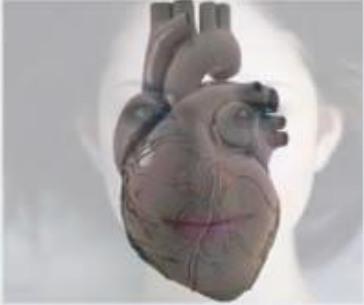
প্রজেক্টটির নেতৃত্বে থাকা ইউনিভার্সিটির রসায়ন বিভাগের অধ্যাপক জন ফোসে বলেন, এ ক্যাপসুল আবিষ্কার হলে তা হবে এক দারুণ পদক্ষেপ। একবার কল্পনা করুন, টাইপ-১ ডায়াবেটিস রোগীরাও বারবার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা ও ইনসুলিন ইনজেকশন নেওয়া ছাড়াই নিশ্চিন্তে কোথাও ঘুরতে যেতে পারবেন। ●

স্বাস্থ্য খবর

হৃৎপিণ্ডের প্রতিচ্ছবি মুখে।

পুরনো কাল থেকেই মা-খালারা মুখ দেখে সন্তানের শরীর বিষয়ে আঁচ করতে পারেন। যিমে লেগেছে কি-না? শরীর ভালো যাচ্ছে কি-না? মুখের আদলেই যেন লেখা থাকত সেসব। দেরিতে হলেও বিজ্ঞান কি সে পথেই হাঁটছে? না হলে কী করে নতুন গবেষণা জানান দিচ্ছে, মানুষের মুখেই লেখা থাকে হৃৎপিণ্ডের হালছকিকত!

যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব রচেস্টার স্কুল অব মেডিসিন অ্যান্ড ডেভিস্ট্রির বিজ্ঞানীরা ওয়েব ক্যামেরা ও সফটওয়্যার এলগরিদমের সাহায্যে মুখ দেখেই হৃৎপিণ্ডের অবস্থা নির্ণয় করার নতুন এ পদ্ধতি উদ্ভাবনের দাবি করেছেন। তাঁদের ভাষ্য, মুখের প্রতিচ্ছবি দেখেই বোঝা যাবে, হৃৎপিণ্ডে সঠিকভাবে রক্ত চলাচল করছে কি না। জার্নাল হার্ট রিডম নতুন এ প্রযুক্তিকে অভাবনীয় বলে উল্লেখ করেছে। বিজ্ঞানীরা জানান, সেবাস্থ্রীতাকে প্রথমে নিজের মুখচ্ছবি ওয়েব ক্যামেরায় স্ক্যান করে পাঠাতে হবে, তারপর মুখের রং দেখে চিকিৎসক সফটওয়্যার বলে দেবে হৃৎপিণ্ডের কর্মক্ষমতার পরিমাণ।



জেরঞ্জ করপোরেশন লিমিটেডের বানানো এই সফটওয়্যার মুখের স্ক্যান ছবি দেখে সেখানকার রং নির্ণয় করবে, যা খালি চোখে দেখা যায় না। জেরঞ্জ জানায়, ডিজিটাল ক্যামেরা সাধারণত লাল, সবুজ ও নীল রঙের সাহায্যে ছবি তোলে। রক্তের মধ্যে থাকা হিমোগোবিন সবুজ রংকে শোষণ করে নেয়। এ কারণে মুখে তিনটি রঙের অবস্থান দেখে বোঝা যাবে হৃৎপিণ্ড সচল রয়েছে কি না।

অসিকাল থেকেই মানুষ অসুখে-বিসুখে প্রাকৃতিক উপাদান বিশেষভাবে তেজস্ক পদার্থ ব্যবহার করে আসছে। সময়ের বিবর্তনের সাথে সাথে এসব তেজস্ক উদ্ভিদের অনেকগুলোই লোকজ বা আঞ্চলিকভাবে (folkloric reputation) স্বীকৃতি পেয়েছে। উন্নত বিশেষ তেজস্ক উদ্ভিদের চিকিৎসা ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বব্যাপী সংস্থা তাই সেনীয়া চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে স্বীকৃতি দিয়েছে। শীতল যাতক স্বভাবের যে রোগটি মানবসঙ্গে অসংখ্য ব্যপির উপ, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অভিযাত্রায় বিশ্ববাসী আজ শঙ্কিত। সেজন্য এ্যালোপ্যাথিক ঔষধের পাশাপাশি তেজস্ক চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কতটুকু তরফদুর্ন স্বমিকা পালন করে অথবা আসৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা প্রয়োজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দুটি করে তেজস্ক উদ্ভিদের সূক্ত গণাবলী নিয়ে আলোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবদান রাখবে।

আম

প্রচলিত নাম: আম

বৈজ্ঞানিক নাম: *Mangifera indica L.*

ইংরেজি নাম: *Mango*

পরিবার (গোত্র): *Anacardiaceae*

ব্যবহার্য অংশ: পাতা এবং কচি ডাল

ব্যবহার পদ্ধতি: পাতা ও কচি কান্ডের রস খাবারের সাথে অথবা আগে খেতে হবে। কচি কান্ডের রস রক্তের শর্করা শোষণ বিলম্বিত করে। ধরন-২ ডায়াবেটিক রোগীরা উপকৃত হতে পারেন। ●



অনন্ত মূল

প্রচলিত নাম: অনন্ত মূল

বৈজ্ঞানিক নাম: *Hemidesmus indicus (L.) R.Br. ex Schult.*

ইংরেজি নাম: *Indian Sarsaparilla*

পরিবার (গোত্র): *Asclepiadaceae*

ব্যবহার্য অংশ: মূল

ব্যবহার পদ্ধতি: মূলের রস খাবারের আগে খেতে হবে। পরীক্ষায় প্রমাণিত হয়েছে যে, অনন্তমূল বিটা কোষের ইনসুলিনের নিঃসরণ বৃদ্ধি করে। সে কারণে ধরন-২ রোগীরা উপকৃত হতে পারেন। ●



প্রথম পৃষ্ঠার পর: ডায়াবেটিসে মুখের ...



ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা আছে। গবেষণায় আরও বলা হয়েছে যে, ধূমপান শুধু যে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায় তা নয় এই রোগ নিয়ন্ত্রণে বা স্বাভাবিক রাখাটাও কন্ট্রোল বা জটিলতর হয়ে পড়ে।

গবেষণায় বলা হয় ধূমপানের মাত্রা যতই বাড়তে ততই ডায়াবেটিস ঝুঁকির মাত্রা বাড়তে থাকে। তথ্য অনুযায়ী যারা প্রতিদিন ২০টি শলাকা ধূমপান করেন তাদের শতকরা ৫ ভাগ, যারা ২০-৪০টি শলাকার সিগারেট ধূমপান করেন তাদের পুরুষদের শতকরা ১৯ ভাগ ও মহিলাদের শতকরা ২১ ভাগ এবং যারা প্রতিদিন ২ প্যাকেট এর বেশি ধূমপান করেন তাদের শতকরা ৪৫ ভাগ ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এক্ষেত্রে মহিলাদের মাত্রা শতকরা ৭৮ ভাগ। অন্যান্য গবেষণায় ফলাফলে বলা হয় যে সমস্ত ধূমপায়ী প্রতিদিন ২০টি শলাকার সিগারেট ধূমপান করেন তাদের ধূমপায়ীদের তুলনায় শতকরা ৫০ ভাগ এবং যারা ২০টির অধিক শলাকার ধূমপান করেন তাদের শতকরা ৭০ ভাগই ভবিষ্যতে ডায়াবেটিস

যাদের ডায়াবেটিস আছে যদি তারা ধূমপান করেন তবে তাদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অধূমপায়ীদের তুলনায় ৩ গুণ বেশি। সবচেয়ে বড় কথা ধূমপায়ী ডায়াবেটিক রোগীদের কোন ক্ষত ত্বকতে বা অপারেশনের পর যা ত্বকতে অন্যান্য অধূমপায়ীদের তুলনায় অতিরিক্ত বেশি সময় লাগে। কি কারণে ধূমপায়ীদের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা আছে এ বিষয়ে ব্যাখ্যা দিতে গিয়ে বিজ্ঞানীরা বলেছেন যে, ধূমপানের কারণে দেহে ইনসুলিন-এর প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যায় এবং প্যানক্রিয়াটিক টিস্যুর ওপর সরাসরি একটি বিষাক্ত পদার্থের উপস্থিতির কারণে শরীরে চর্বি জাতীয় জিনিস-এর বটন বা বিতরণে তারতম্য হয়ে যায়। গবেষণায় বলা হয়েছে ক্যাটিকোলামাইন এবং অন্যান্য হরমোন যেমন গ্লুকোজ এবং বাড়ন্ত হরমোন গুলোতে ধূমপানের ফলে ইনসুলিনের সংবেদনশীলতাকে বিকল করে দেয়। এছাড়াও নিকোটিন গ্রহণের ফলে দেহের চর্বিতে (লাইপোলাইসিস) অতিরিক্ত পরিমাণে ভেঙে ফেলে এবং ফলশ্রুতিতে ধূমপায়ীর রক্তের মধ্যে ফ্রিক্টোজি এ্যাসিড-এর পরিমাণও বেড়ে যায়। এর ফলে দেহে ইনসুলিন-এর সহনশীলতার মাত্রাও বাধ্যতায় হ্রাস পায়। প্রভাব লিভার, প্যানক্রিয়াস ও মাংসপেশীর ওপরও পড়ে। সিগারেটের এই নিকোটিন গ্রহণের সাথে সাথে এটা রক্তে মিশে যায়। সেখান থেকে লিভারের মধ্যে নিকোটিন-এর অন্য রূপ কটিনিন নামে

যেসমস্ত ধূমপায়ীদের ডায়াবেটিস হয় তাদের সাধারণত মাড়ির রোগ যেমন- পেরিওডন্টাল ডিজিজ, ডেন্টাল ক্যারিজ, মুখের বিভিন্ন ধরনের ঘা/ক্ষত ইত্যাদি বেশি হয়। অনেক ক্ষেত্রে মুখের এই সমস্ত রোগ নিয়ে ডেন্টাল সার্জনের কাছে সমস্যা দেখাতে আসলেই পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর ডায়াবেটিস ধরা পড়ে।

ধূমপায়ী ডায়াবেটিস রোগীদের মৃত্যুর ঝুঁকি অধূমপায়ীর তুলনায় ২ গুণ বেশি। শুধুমাত্র ডায়াবেটিক রোগীদের চাইতে ধূমপায়ী ডায়াবেটিক রোগীদের জটিলতাসমূহ হওয়ার সম্ভাবনা ১৪গুণ বেশি। বারডেম হাসপাতালের রোগীদের মধ্যেও গবেষণায় দেখা গেছে যারা অতীতে বেশি ধূমপান করেছেন তাদের মধ্যে ডায়াবেটিক হওয়ার সম্ভাবনা বেশি মাত্রায় রয়েছে।

বারডেম ডেন্টাল বিভাগে আগত রোগীদের মধ্যে এক পরিসংখ্যানে দেখা গেছে যে, দু'বছরে ২৯৯৫ জন রোগীর মধ্যে ২০৫৮ জন (শতকরা ৭৮.৭২) মাড়ির বিভিন্ন রোগ ও ৬০৭ জন (শতকরা ২১.২৮) ডেন্টাল ক্যারিজ রোগে আক্রান্ত। এর মধ্যে মুখের অন্যান্য রোগ যেমন সাদাক্ষত, ক্যান্ডিডিয়াসিস, ওরাল প্র্লাস ও লিউকোপাকিয়ার সংখ্যাও কম নয়।



হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাছাড়া যারা দীর্ঘদিন ধূমপান করেন তাদের অধূমপায়ীদের তুলনায় অনেক বেশি পরিমাণে ইনসুলিন নেয়ার প্রয়োজন হয়।

মিশে যায়। এই সমস্ত কারণেই ধূমপায়ীদের ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে। এদের মধ্যে আবার মুখের বিভিন্ন রোগও খুব তাড়াতাড়ি লক্ষ্য করা যায়।

অতএব, ডায়াবেটিস প্রতিরোধে যেমন ধূমপান বর্জন করা যেমন প্রয়োজন তেমনি মুখের ঘা বা ডেন্টাল সার্জারির যথাযথ চিকিৎসার প্রয়োজনে বা সুস্থতার জন্য ধূমপান ছেড়ে দেওয়া অতি জরুরি।

অধ্যাপক ড. অরুণরতন গৌখরী
অনারারি সিনিয়র কনসালটেন্ট
বারডেম হাসপাতাল

ব্যায়ামে মাথাব্যথা সারে?

ডা. মৌসুমী মরিয়ম সুলতানা



মাথাব্যথা, বিশেষত মাইগ্রেন ও উদ্বেগজনিত ব্যথা বা টেনশন হেডেক কমাতে নানা ধরনের ব্যায়াম ও শিথিলায়ন আসলেই কার্যকর। এটা বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে। নিয়মিত ব্যায়াম ও হাঁটাইটিতে অভ্যস্ত ব্যক্তির মাথাব্যথার তুলনামূলক কম আক্রান্ত হন। আসুন জেনে নিই মাথাব্যথা থেকে রেহাই পাওয়ার কয়েকটি উপায়:

গভীর শ্বাসের ব্যায়াম: একটি নিরিবিচি ঘর বেছে নিন। মেঝেতে কার্পেট বিছিয়ে আরাম করে বসুন। তারপর গভীরভাবে একবার পাঁচ পর্যন্ত গুনতে গুনতে শ্বাস ছাড়ুন। লক্ষ্য রাখবেন, শ্বাসটা যেন আপনার পেটের ভেতর থেকে আসে। এভাবে বেশ কয়েকবার শ্বাস প্রশ্বাসের এই ব্যায়াম বা রিদমিক ব্রিদিং এক্সারসাইস করুন।

মাংসপেশির শিথিলায়ন: চোখ বন্ধ রেখে চিত হয়ে শুয়ে মাথাব্যথার কেন্দ্রবিন্দুটি স্থির করুন। এবার গভীরভাবে শ্বাস নিতে নিতে চেঁচা করুন মাংসপেশিগুলোকে শিথিল করে দিতে ঘাড়ের ওপর মাথা ধীরে ধীরে চারদিকে ঘোরান। তারপর কাঁধ উঁচু-নিচু করার ব্যায়াম করুন। মনে মনে কোনো সুন্দর ভাবনা বা দৃশ্য কল্পনা করুন। তারপর শ্বাসটা ছেড়ে দিন। এভাবে কয়েকবার অনুশীলন করুন। টানা ১০ মিনিট ধরে ব্যায়ামটি করবেন।

সংগীতের মূর্ছনা: হালকা মনোহারী কোনো সংগীতের মূর্ছনা বা মিউজিকের সঙ্গে যদি ব্যায়ামগুলো করা যায় তা শিথিলায়নে বেশ কাজে দেয়। এ ক্ষেত্রে একটু ধীর লয়ের ও মৃদু মিউজিক বেছে নিতে হবে।



যোগব্যায়াম: নানা ধরনের যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের সাহায্য নিতে পারেন। নিয়মিত ব্যায়াম করুন। এতে শরীর হালকা ও ঝরঝরে হবে এবং মাংসপেশিতে রক্ত চলাচল বাড়বে। ব্যায়ামে স্নায়ু থেকে এনডোরফিন নিঃসৃত হয়, যা উদ্বেগজনিত মাথাব্যথা কমাতে সহায়ক। পছন্দের যেকোনো ব্যায়াম, যেমন সাইকেল চালনা, জগিং, বাগান করা, সাঁতার, অ্যারোবিকস, নাচ ইত্যাদি অভ্যাস করুন।

ডা. মৌসুমী মরিয়ম সুলতানা
মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, ইব্রাহিম জেনারেল
হাসপাতাল, মিরপুর, ঢাকা

নিবন্ধ

অনাকাঙ্ক্ষিত লোম নিয়ে অস্বস্তি?

হঠাৎ কোনো নারীর নাকের নিচে গোঁফের রেখা দেখা দিলে তা যেমন অস্বস্তিকর, তেমনি দুশ্চিন্তার বিষয়ও বটে। খুবই সামান্য পরিমাণে হালকা রঙের অল্প কিছু চিকন লোম যদি ঠোঁটের ওপরের অংশে কিংবা থুতনির দিকে থাকে, এতে ভয়ের কিছু নেই। যদি এসব স্থানে মাথার চুলের মতো গাঢ় রঙের চুল গজাতে থাকে, তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

মেয়েদের ঠোঁটের ওপর এবং থুতনিত চুল গজানো ছাড়াও তলপেটে বা বুকে চুল গজানো শুরু হতে পারে। এর পাশাপাশি কণ্ঠস্বর ভারী হয়ে যাওয়া, মাসিকে অনিয়ম এবং মাথার সামনের অংশে দুপাশের চুল পড়ে যাওয়ার মতো সমস্যাও হতে পারে। শরীরের ওজন বৃদ্ধি, অতিরিক্ত ব্রণ, মুখ ও শরীর ফুলে যাওয়া এসব লক্ষণ অনাকাঙ্ক্ষিত লোমের সঙ্গে দেখা দিতে পারে। হরমোনের ভারতম্যজনিত সমস্যার নেপথ্যে থাকে নানান কারণ, যেমন: ডিডাশয়ের কোনো রোগ বা কোনো গ্রন্থির টিউমার। আবার কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায়ও এমন হতে পারে। সমস্যাটা পারিবারিকও হতে পারে। বয়ঃসন্ধির সময় এমন সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি।



চিকিৎসা নিলে সমস্যা সেরে যায়। রোগনির্ণয়ের আগে লোমনাশী ক্রিম লাগিয়ে বা অন্য কোনো উপায়ে লোম তুলে ফেলার চেষ্টা করা ঠিক নয়। আগে কারণ জানতে হবে, লক্ষণের চিকিৎসা পরে। ●

ডা. রাফিয়া আলম

হরমোন ও ডায়াবেটিস বিভাগ
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল



দাবদাহে কী খাবেন? ডা. তানজিনা হোসেন

প্রচণ্ড দাবদাহ চলছে। এর মধ্যেই বর্ষবরণ উৎসব। এই গরম ও রোদেও অবশ্য পয়লা বৈশাখের উৎসবে অংশ নিতে অনেকে বাইরে যাবেন। কিন্তু সতর্ক থাকুন, যেন পানিশূন্যতায় আক্রান্ত না হন। গরমে ঘামের মাধ্যমে আমরা শরীর থেকে প্রচুর পানি ও লবণ হারাই। এটি যথাযথভাবে পূরণ না করতে পারলে বিপদ। তাই এই গরমে যাঁরা বেরোবেন, তাঁদের জন্য কিছু পরামর্শ।

* পানির ওপর কোনো পানীয় নেই। পানিশূন্যতা রোধ করতে একটু পরপরই পানি পান করুন। পানি হতে হবে বিশুদ্ধ। পথের ধারের অনিরাপদ পানি নয়। বাড়ি থেকে বোতলে বা ফ্রাকে করে পানি নিয়ে বের হওয়া ভালো। কতটুকু পান করতে হবে, তা আপনার পিপাসাকেই জানান দেবে। যখনই তেঁটা পাবে, তখনই পানি পান করবেন।

* কোমল পানীয়, বোতলজাত ফলের রস বা নানা ধরনের ক্যালরিয়ুক্ত পানীয় সাময়িক আরাম দিলেও এগুলোর বিপাক ক্রিয়ায় দেহের ক্যালরিও খরচ হয়ে যাবে। সাধারণ পানি শোষণে ও বিপাকের কোনো কষ্ট করতে হয় না শরীরকে। তা ছাড়া বারবার এ ধরনের পানীয়, আইসক্রিম ইত্যাদি খেলে অতিরিক্ত ক্যালরি গ্রহণ করে ফেলার ঝুঁকি থেকে যায়।

* মোটামুটি ঠাণ্ডা পানি আরামদায়ক। কিন্তু খুব বেশি ঠাণ্ডা পানি বা বরফ না খাওয়াই ভালো। খুব গরম বা রোদ থেকে এসে হঠাৎ খুব ঠাণ্ডা খেলে তাপমাত্রার আকস্মিক পরিবর্তনে ক্ষতি হতে পারে।

* অ্যালকোহল, চা কফি এই গরমের জন্য নয়। এগুলো দেহের বিপাক ক্রিয়া ও তাপমাত্রা আরও বাড়ায়। একই কথা খাটে ঝাল মসলাযুক্ত খাবার বা ফাস্টফুডের বেলায়ও। এগুলো বিপাকে দেহের তাপমাত্রা বাড়াবে এবং আরও গরম লাগবে।

* শ্বাদ বাড়তে বা অবসাদ কাটাতে পানিতে বরং প্রাকৃতিক উপাদান মেশান। যেমন লেবুর রস, কমলা বা মালটার রস, পুদিনা পাতা। কেনা পানীয়ের চেয়ে এগুলো বেশি উপকারী। ডাবের পানিতেও আছে ইলেকট্রোলাইটস, যা অবসন্নতা দূর করবে।

* জলীয় অংশ প্রচুর এমন ফল ও সবজি খেতে পারেন বারবার। যেমন শসা, তরমুজ, বাঙ্গি, মালটা, পাট, চালকুমড়া ইত্যাদিতে আছে প্রচুর পানি। এগুলো গরমের সময়ে আদর্শ খাবার।



ডা. তানজিনা হোসেন
হরমোন, বিপাক ও ভায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ
বারডেম হাসপাতাল

নিবন্ধ

শিশুর ঘামাচি : কী করবেন

গ্রীষ্মের দাবদাহে ছোটরা এমনতেই অস্থির। এর মধ্যে শরীরে ঘামাচি হলে তাদের ভোগান্তি আরও বাড়ে। এটি মূলত ঘর্মগ্রন্থির সমস্যা। শরীরে ঘাম তৈরি হলে ওই গ্রন্থির মাধ্যমে তা ত্বকের উপরিভাগে চলে আসে। প্রচণ্ড গরমে ঘাম অনেক বেশি তৈরি হয়, তখন এত বেশি পরিমাণ ঘাম ঘর্মগ্রন্থির ছিদ্রপথে বেরোতে পারে না। ফলে তা ত্বকের নিচে এসে জমা হতে থাকে এবং সে স্থান ফুলে ওঠে। এভাবেই ঘামাচি তৈরি হয়, সেই সঙ্গে থাকে চুলকানি ও জ্বলাপোড়া।

গরমে শিশুদের ঘামাচি থেকে বাঁচাতে করণীয়:

* ঘামাচিগুলোকে নখ দিয়ে খোঁচানো যাবে না।

* পাতলা কাপড় সামান্য ভিজিয়ে শিশুর শরীর মুছে দিন। কাপড়ের ভেতর বরফকুচিও ব্যবহার করতে পারেন।

* শিশুকে যথাসম্ভব শীতল পরিবেশে রাখুন। ফ্যান বা পাখা চালাতে বাধা নেই। ফ্যানের বাতাসে শিশুর ঠাণ্ডা লাগার ভয় নেই, তার চেয়ে গরমে ঘাম থেকে ঠাণ্ডা লাগার আশঙ্কা বেশি।

* গরমের দিনে শিশুকে প্রতিদিন গোসল করাতে হবে।

* শিশুকে হালকা সূতির কাপড় পরান ও প্রচুর পানি পান করান।

* গরমে তেল, লোশন একেবারেই ব্যবহার করবেন না। তবে ঘামাচি পাউডার দিতে পারেন।

লালচে দানার মতো দেখতে সব ফুসকুড়ি বা ব্যাশই কিন্তু ঘামাচি নয়। তাই এ ধরনের র্যাশের সঙ্গে জ্বর, সর্দি-কাশি বা অন্য জটিলতা থাকলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



ডা. আবু সাঈদ

শিশু বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

৩৩ সংখ্যা ■ মার্চ ■ ২০১৭

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