

ডায়াবেটিস

নিউজলেটার

৩৭ সংখ্যা | জুলাই | ২০১৭ | দাম ১০ টাকা



ডায়াবেটিস ও খাবার অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরী

যে ধরনের ডায়াবেটিস বেশি হয়, তা হলো টাইপ-২ ডায়াবেটিস। আর এ ধরনের ডায়াবেটিসের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যেসব খুঁকি আছে, সেগুলোর অন্যতম হলো শরীরের বেশি ওজন বা স্থূলতা। সাধারণভাবে শরীরের ওজন বা বডি মাস ইনডেক্স বা বিএমআই ২৫ বা এর বেশি হলে একে বলা হয় বেশি ওজন। আর বিএমআই ৩০ বা এর বেশি হলে তা স্থূলতা। ৩০-এর বেশি হলে তা বিপজ্জনক মাত্রার স্থূলতা। তবে দেশ ও জাতিভেদে বিএমআই ধরা হয় ১৮.৫-২২.৯। এখানে বিএমআই ২৩-২৪.৯ হলে বেশি ওজন ধরা হয়। ২৫ বা তার চেয়ে বেশি হলে স্থূলতা হিসাব করা হয়।

বেশির ভাগ টাইপ-২ ডায়াবেটিস রোগী হলো স্থূল। আবার স্থূল মানুষের সংখ্যাও ব্যাপক বেড়েছে ফলে ডায়াবেটিসও অনেক বেশি হচ্ছে। স্থূলতা এবং ডায়াবেটিসের এই সম্পর্ক অনেক পত্তীর। কারণ এ জন্য অন্য রোগের প্রসারও বেশি হচ্ছে। এখন উন্নয়নশীল দেশগুলোতে, বিশেষ করে শহুরে জনগোষ্ঠীর মধ্যে স্থূলতা জনমেই বাড়ছে।

কোনো কোনো মানুষের ডায়াবেটিস হওয়ার

আশঙ্কা অন্যদের চেয়ে বেশি। যাদের বিএমআই ২৫ এর বেশি এবং যাদের বাড়তি খুঁকি এক বা একাধিক, তাদের খুঁকি বেশি। সেই বাড়তি খুঁকিগুলো হলো-



- * শরীরচর্চার অভাব
- * নিকটদৃষ্টিয়ের ডায়াবেটিস থাকা
- * গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ইতিহাস বা ৯ পাউন্ড ওজনের বেশি সন্তান প্রসব
- * রক্তচাপ ১৪০/৯০ বা এর বেশি থাকা
- * এইচডিএলের মান ৩৫-এর নিচে এবং ট্রাইগ্লিসারাইড ২৫০-এর বেশি থাকা।
- * পলিসিস্টিক ওভারি রোগ থাকা।
- * রক্তের এণ্ডোয়ানসি পরীক্ষায় মান ৫.৭% এর বেশি বা খালি পেটে রক্তের গ্লুকোজ বা (বাকি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়)

স্বাস্থ্য খবর

ইনজেকশনে সুগার নিয়ন্ত্রণে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের রোজ রোজ ইনসুলিন নেওয়ার দিন হয়তো এবার শেষ হতে চলছে। রক্তে বিপজ্জনক হারে চিনি থাকলেই প্রতিদিন খাবার খান আর না খান ইনসুলিন নিতেই হয়। এবার এ থেকে হয়তো মুক্তি মিলতে যাচ্ছে। ভারতীয় বংশোদ্ভূত এক মার্কিন বিজ্ঞানী নতুন এক ধরনের চিকিৎসার কথা জানিয়েছেন। ওই চিকিৎসায় প্রতিদিন ইনসুলিন নিতে হবে না; একটি ইনজেকশন নিতে হবে। মাসে মাত্র দুই বার নিলেই চলবে। আর তাতেই নিয়ন্ত্রণে থাকবে সুগার। নতুন এই ইনজেকশনটি ইতিমধ্যেই বানর ও ইঁদুরের ওপর প্রয়োগ করে দেখা হয়েছে। তাতে সাফল্যও পাওয়া গেছে। এবার তা মানুষের ওপর প্রয়োগ করে দেখা হবে।

যুক্তরাষ্ট্রের ডিউক বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানী আন্তোনিও চিলকোটির নেতৃত্বে একদল গবেষক ওই নতুন ওষুধটি তৈরি করে ফেলেছেন। চিলকোটির গবেষকদলের এক বিজ্ঞানী সংবাদমাধ্যমে জানিয়েছেন একটি ইঁদুরের দেহে এই ওষুধটি ১০ দিন কাজ করে আর বানরের দেহে এটি ১৭ দিন কার্যকর থাকে। মানুষের দেহে রক্ত সঞ্চালন হয় ইঁদুর ও বানরের থেকে অনেক ধীরে। ফলে ওষুধটির একটি ডোজ দুই সপ্তাহ কার্যকর থাকতে পারে।

হঠাৎ চোখে জ্বালাপোড়া

ডা. আবদুর রাকিব তুষার

রক্তচক্ষু মানুষকে সবাই বদরাগী মনে করে থাকেন। ব্যাপারটি বেশ অশস্তিকর। কিন্তু এই চোখ নানা কারণে লাল হতে পারে। অতিরিক্ত পানি দিয়ে পুকুর জলাশয়ে দীর্ঘক্ষণ গোসল করলে; বিশেষ করে যেসব প্রাকৃতিক জলাশয়ে গরু-ছাগল গোসল করে বা হাঁস চলাচল করে চোখে কাজল দিলে, খুব কঁাদলে, চোখে সাবান লাগলে, শীতের সকালে ঠান্ডা হাওয়ায় হাঁটলেও স্বাভাবিক চোখ লাল হয়।



অস্বাভাবিক কারণে চোখ লাল হওয়া

এসব কারণের মধ্যে রয়েছে চোখ ওঠা, চোখে ঘা হওয়া, চোখের গুকোমা, চোখে কোনো অস্ত্রোপচার করলে, কিছু কিছু ওষুধ ব্যবহার করলে, ইউভিয়াইটিস হলে, অ্যালার্জি জাতীয় ঝাবার খেলে, চোখে ধুলাবালু গেলে এবং লেদ মেশিনে কাজ করতে গিয়ে চোখে লোহার কণা বা টুকরা গেলে চোখ লাল হয়। এ ছাড়া যাদের দৃষ্টি শক্তি কম, জের করে পড়াশোনা করতে গেলেও চোখ লাল হয়। কোনো ক্ষেত্রে চোখের টিউমার চোখ লাল হওয়ার কারণ হতে পারে। নেত্রনালি বন্ধ হলেও চোখের কোনো লাল হয়। চোখের সাদা অংশের সামনের দিকটি পাতলা বিলি বা আবরণ

দিয়ে ঢাকা থাকে। এ বিলির নাম কনজাংটিভা। এই বিলি অত্যন্ত সংবেদনশীল, খুব সহজেই তাতে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়। তখন তা লাল হয়ে ওঠে, চোখ লাল দেখায়। অল্প সময় পরে তা ঠিক হয়ে যায়। লাল ভাব কেটে যায়। তবে কনজাংটিভায় যখন ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া ইত্যাদি কোনো জীবাণুর আক্রমণ ঘটে তখন চোখের পাতার ভেতরের অংশে প্রদাহ সৃষ্টি হয়। অনেক সময় চোখে সবুজাভ সাদা রঙের পুঁজ (পিচুটি) জমে চোখের পাতা ফুলে যায়। এ অবস্থাকে বলা হয় কনজাংটিভাইটিস। এটি সাধারণত 'চোখ ওঠা বা চোখ লাল হওয়া' রোগ নামে পরিচিত। পুরনো কিছু কুসংস্কার পদ্ধতি যেমন: চোখে গোলাপজল ব্যবহার, শামুকের পানি, তেল ও ভাত খাওয়ার পর হাত ধোয়া পানি চোখে দেওয়া, ঝাড়ফুক দেওয়া ইত্যাদিতে চোখের এ রোগটি আরও জটিল আকার ধারণ করে। লক্ষণ অনুসারে প্রতিকার ও প্রতিরোধ করলে চোখ ওঠা সম্পূর্ণ ভালো হয়ে যায়। ●



ডা. আবদুর রাকিব তুষার
সহকারী অধ্যাপক চক্ষু বিভাগ বারভেম

স্বাস্থ্য খবর

ধূমপায়ী বাবার সন্তানের হাঁপানি

ধূমপায়ী বাবার সন্তানের হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা অন্য শিশুদের চেয়ে তিন গুণ বেশি। নতুন এক গবেষণায় এ তথ্য উঠে এসেছে।

মায়ের জীবনাচারের প্রভাব শিশুর ওপর কতটা প্রভাব পড়ে তা নিয়ে বিস্তর গবেষণা হয়েছে। কিন্তু অনাগত সন্তানের ওপর হুঁ বাবার জীবনাচার কী প্রভাব ফেলতে পারে- তা নিয়ে গবেষণা তেমন হয়নি। এ গবেষণায় দেখা গেছে, ধূমপানে হুঁ বাবার স্তন্যপুষ্টি ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং সন্তানের জিনের ওপর এর প্রভাব পড়ে।

২৪ হাজার শিশুর ওপর চালানো এ গবেষণায় দেখা গেছে, যারা ১৫ বছরের আগেই প্রথম সিগারেট টানতে অভ্যস্ত হয়েছে, বিশেষ করে তাদের সন্তানরাই এ ধরনের ঝুঁকিতে পড়ে। দাম্পত্য জীবন শুরু কত আগে সিগারেট খাওয়া ধরেছে এবং কত দিন এ অভ্যাস বজায় রয়েছে, এর ওপর স্বাস্থ্যঝুঁকির মাত্রা নির্ভর করছে।



নরওয়ের বারগেন বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক সিসিলি সাভানেস বলেছেন, বাবা হওয়ার আগে যারা ধূমপান করে, তাদের সন্তানের হাঁপানি হওয়ার আশঙ্কা অধূমপায়ী বাবাদের চেয়ে তিনগুণ বেশি। ●

নিবন্ধ

মেয়েদের চাই বেশি আয়রন

ডা. মৌসুমী মরিয়ম সুলতানা

একজন পুরুষের তুলনায় একজন নারীর খাবারের তালিকায় লৌহ বা আয়রনের পরিমাণ অনেক বেশি থাকা উচিত। কেননা, মাসিকের সঙ্গে প্রতি মাসে তাঁদের বেশ খাটিকটা লৌহ হারাতে হয়, আর গর্ভবস্থায় তো আরও বেশি। ১৯ থেকে ৫০ বছর বয়সী নারীদের প্রতিদিন প্রায় ১৭ মিলিগ্রাম আয়রন খাওয়া উচিত, আর গর্ভকালীন দরকার প্রতিদিন অন্তত ২৫ মিলিগ্রাম। তবে পুরুষদের প্রতিদিন ৮ থেকে ১০ মিলিগ্রাম আয়রন গ্রহণ করলেই চলে। তাহলে জেনে নিন আয়রনের এই চাহিদা পূরণের জন্য মেয়েদের কী ধরনের খাবার নিয়মিত খেতে হবে-

* গরু-খাসির কলিজায় প্রচুর পরিমাণে আয়রন আছে। ছোট এক টুকরোতেই থাকে ৫ মিলিগ্রামের মতো। গরুর মাংসও পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়রন রয়েছে (ছোট এক টুকরোতে ২-৩ মিলিগ্রাম)। তবে মনে রাখবেন, এসব খাবারে চর্বিও বেশি পরিমাণে থাকে। তাই একটু হিসাব করে না খেলে রক্তে ও শরীরে চর্বি জমবে। তাই মাসে দু-একবার খেতে পারেন।

* ডিমের কুসুমে আয়রনের পরিমাণ অনেক। প্রতিদিন একটি ডিম খাওয়া মেয়েদের জন্য ভালো।

* যাঁরা শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান, তাঁরা ছোলা খেয়ে আয়রনের চাহিদা পূরণ করতে পারেন। এক কাপ রান্না বা সেদ্ধ ছোলাতে প্রায় ৫ মিলিগ্রাম আয়রন আছে। সেই সঙ্গে আছে প্রোটিন। এই করম উচ্চ

মানের আয়রন পাবেন শিমের বিচিতেও। এক কাপ সেদ্ধ শিমের বিচিতে প্রায় ৫ থেকে ৭ মিলিগ্রাম আয়রন থাকে। ছোলা বা শিমের বিচি সবুজ সালাদের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়া আরও ভালো। কারণ, সালাদের ভিটামিন 'সি' আয়রন শোষণে সাহায্য করে।

* রান্না করা এক কাপ ডালে ৬ মিলিগ্রাম আয়রন পেয়ে যাবেন। লেবু দিয়ে খেলে ভিটামিন 'সি' যুক্ত হবে। প্রতিদিন এই খাবারটি অবশ্যই খাবেন।

* সবুজ পাতাওয়ালা যেকোনো শাকে আয়রন আছে। যেমন পালংশাকে এক কাপ পরিমাণে আছে প্রায় ৬ মিলিগ্রাম আয়রন। সঙ্গে পাবেন প্রোটিন, ভিটামিন 'এ' এবং 'ই' ও ক্যালসিয়াম। শাকপাতা খাওয়ার অভ্যাস করুন। আয়রন আছে মাশরুমও।

* ফলমূলের মধ্যে কলা, জলপাই এবং শুকনো ফলে (যেমন কিশমিশ) উচ্চমাত্রার আয়রন থাকে। ●



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

স্বাস্থ্য খবর

টিভিতে কমে সৃজনশীলতা

দিনে ১৫ মিনিটের বেশি টিভি দেখলে সৃজনশীলতা কমে যায় শিশুদের। বিশেষ করে যেসব শিশু বই পড়ে বা কোনো সমস্যার সমাধান করে, তাদের থেকে পিছিয়ে পড়ে অনেকটাই। তবে এর থেকে কম সময় টিভি দেখলে প্রভাব পড়ে না অতটা। যুক্তরাষ্ট্রের স্ট্যাফোর্ডশায়ার ইউনিভার্সিটির এক গবেষণায় এ তথ্য বেরিয়ে এসেছে।

তিন বছর বয়সী ৬০টি শিশুর ওপর গবেষণা চালিয়ে গবেষকরা নিশ্চিত হয়েছেন, দিনে ১৫ মিনিটের বেশি টিভি দেখলে শিশুদের মধ্যে স্বকীয় সৃজনশীলতা কমে যায়। বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক সারা রোজ বলেন, "শিশুদের সৃজনশীলতায় টেলিভিশনের প্রত্যক্ষ প্রভাব নিয়ে আমরা গবেষণা করছিলাম। শিশুদের একটি দলকে 'পেট্রিয়ান প্যাট' নামের একটি ধারাবাহিকের আধাঘন্টার এক একটি পর্ব দেখানো হয়েছিল। অন্যদিকে আরেক দলকে বই পড়া বা পাজল সমাধান করতে দেওয়া হয়। এরপর তাদের সৃজনশীলতা পরীক্ষা করি আমরা।" তাঁতে দেখা যায়, টিভি দেখার ফলে স্বকীয় ভাবনায় প্রভাব সময়ের সঙ্গে বিলুপ্ত হয়ে গেছে। কিন্তু ক্রমাগত এ ঘটনা ঘটতে থাকলে শিশুরা খেলাধুলা বা অন্য কাজে কম সক্রিয় ও সৃজনশীল হয়ে ওঠে: যা তাদের বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে ঋণাত্মক প্রভাব ফেলে।



স্বাস্থ্য খবর

লৌভনীয় নামকরণে নিরামিষের প্রতি আকর্ষণ বাড়ছে

শাকসবজি অনেক উপকারী হলেও সেগুলোর প্রতি লোকজনের আগ্রহ সাধারণত কম হয়ে থাকে। যুক্তরাষ্ট্রের একদল গবেষকের পরামর্শ, লৌভনীয় নাম দিতে হবে। তাহলেই লোকে নিরামিষ খাবারের প্রতি আকৃষ্ট হয়।

স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটির ওই গবেষক দল স্থানীয় ক্যাফেটেরিয়ায় পরীক্ষা চালিয়ে দেখেন, নিরামিষ পদের একই খাবারের নাম বদলে দিয়ে বিক্রি ২৫ শতাংশ পর্যন্ত বাড়ানো সম্ভব। এই পরীক্ষার জন্য তাঁরা শাকসবজির কয়েকটি পদের নাম নির্ধারিত তালিকায় পাশ্টে দেন। নতুন নামগুলো ছিল- 'সিডলিং বিনস' 'ডিনমাইট বিটস' 'টুইস্টেড সাইট্রাস গ্রেইজড ক্যারিটস প্রভৃতি। এ রকম নাম দেখে ক্রেতারা আগ্রহভরে, সেগুলো কিনে খান।

এ বিষয়ে একটি গবেষণা প্রতিবেদন জেএমএ ইন্টারনাল মেডিসিন সাময়িকীতে প্রকাশিত হয়েছে। প্রধান গবেষক ব্যাড টার্নওয়াল্ড ও তাঁর সহযোগীরা বলেন, খাবারের ব্যাপারে মানুষের পছন্দ অপছন্দের ক্ষেত্রে মনস্তত্ত্বের একটা বড় ভূমিকা থাকে। বেশির ভাগ মানুষ স্বাদের কথা ভেবেই খাবার বাছাই করে। তুলনামূলক বেশি স্বাস্থ্যকর খাবারগুলোকেও তারা প্রায় সময় কম স্বাদের বলে এড়িয়ে যায়। খাবারের মোড়কে লেখা নাম মানুষের অনুভূতির ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। সে কারণেই ভিন্ন নাম দেখে একই খাবারের প্রতি কখনো কখনো মানুষ আকর্ষণ বোধ করে। শাকসবজি বেশি খাওয়ার সুফল বেশির ভাগ মানুষ জানলেও খুব কম ক্ষেত্রেই সেটা মেনে চলে।

যুক্তরাজ্যের বোর্নমাউথ ইউনিভার্সিটির অব্যাপক হিদার হার্টওয়ার্ড বলেন, খাদ্যাভ্যাস পাল্টাতে একেকজনের ওপর একেক কৌশল কাজে লাগে। কেউ কেউ সচেতনভাবেই স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বেছে নেওয়ার চেষ্টা করে। অবশ্য ব্যক্তিগত পছন্দের ব্যাপারটা খুবই জটিল।



অদিকাল থেকেই মানুষ অসুখে-বিসুখে প্রাকৃতিক উপাদান বিশেষভাবে তেজস পদার্থ ব্যবহার করে আসছে। সময়ের বিবর্তনের সাথে সাথে এসব তেজস উদ্ভিদের অনেকগুলোই লোকজ বা আঞ্চলিকভাবে (folkloric reputation) স্বীকৃতি পেয়েছে। উন্নত বিশ্বেও তেজস উদ্ভিদের চিকিৎসা জন্মায় বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বব্যাপী সংস্থা তাই দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে স্বীকৃতি দিয়েছে। নীরব খাতক স্বভাবের যে রোগটি মানবদেহে অসংখ্য ব্যথির উৎস, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অভিমুখ্যে বিশ্ববাসী আজ শঙ্কিত। সেজন্য এ্যালেপ্যাতিক ঔষধের পাশাপাশি তেজস চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে অথবা আসৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা প্রয়োজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দুটি করে তেজস উদ্ভিদের সূত্র তথাকথী নিয়ে আলোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবদান রাখবে।

দারু হলদি

প্রচলিত নাম: দারু হলদি

বৈজ্ঞানিক নাম: *Berberis aristata*

ইংরেজী নাম: *Barberry*

পরিবার (গোত্র): *Berberidaceae*

ব্যবহার্য অংশ: বাকল

ব্যবহার পদ্ধতি: বাকল চকিরে গুঁড়া করতে হবে। এই গুঁড়া পানিতে মিশিয়ে খালি পেটে খেতে হবে। গবেষণায় প্রতীয়মান হয়েছে যে, দারু হলদির বাকলের গুঁড়া রক্তের শর্করা কমাতে সাহায্য করে। এই ছাড়াও দেখা গেছে যে, দারু হলদির গুঁড়া রক্তের সোহিত কনিকার 'রিডিউসড' গুটাথিয়ন (একই) এর পরিমাণ বাড়িয়ে এ্যাস্টিঅক্সিডেন্ট হিসাবে কাজ করে। সেজন্য ধরন-১ এবং ধরন-২ উভয় ধরনের ডায়াবেটিক রোগীরা খেলে উপকৃত হতে পারেন। ●

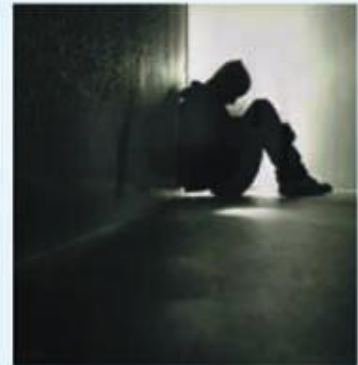


দারু হলদি

স্বাস্থ্য খবর

মিদল সিজোফ্রেনিয়ার খেলনলভে

মস্তিষ্কের একটি জটিল রোগের নাম সিজোফ্রেনিয়া। এ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি মাঝেমধ্যে কিংবা বেশির ভাগ সময়ই অস্বাভাবিক আচরণ করে। বিজ্ঞানীরা ধারণা করছেন, এ রোগাক্রান্ত ব্যক্তির এক কল্পিত জগতে বিচরণ করে, তাই বাস্তব পৃথিবীর সঙ্গে তাদের এক ধরনের দূরত্ব দৃশ্যমান হয়। এমনিতেই মস্তিষ্ক একটি জটিল অঙ্গ, তার ওপর এই রোগ জড়িত অবচেতন স্নায়ুর সঙ্গে। যে কারণে এ রোগ নিয়ে শুরু থেকেই সমস্যা ছিলেন চিকিৎসাবিদরা। শেষ পর্যন্ত তাঁদের উদ্ধারকর্তা হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে বংশগতি বা ডিএনএ। ডিএনএ এর পরিবর্তন নিয়ে কাজ করে এমন একদল আন্তর্জাতিক গবেষক এবার সিজোফ্রেনিয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত শতাধিক পরিবর্তিত ডিএন চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছেন। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে সংগৃহীত ৮০ হাজারের বেশি নমুনা নিয়ে গবেষণা করে বিজ্ঞানীরা ১২৮ ধরনের ডিএনএকে চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছেন যা সিজোফ্রেনিয়ার উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন। বিজ্ঞানীরা জানান, এর মধ্যে ৮৩ টি ডিএনএর ধরনই একেবারে নতুন। শরীরের ১০৮টি অংশ থেকে এই ডিএনএগুলো শনাক্ত করেছেন তাঁরা। নেচার জার্নালে প্রকাশিত এক গবেষণা প্রতিবেদনে বিজ্ঞানীরা দাবি করেন, নতুন এই তথ্য উদ্ভাটনের ফলে সিজোফ্রেনিয়া রোগ নিরাময়ে কাজ করা সহজ হবে। সাধারণত, ১৫ থেকে ৩৫ বছরের মধ্যে এই রোগের লক্ষণ ধরা পড়ে। বর্তমানে সারা বিশ্বে প্রায় আড়াই কোটি মানুষ এ জটিল রোগ আক্রান্ত। ●



প্রথম পৃষ্ঠার পর: ডায়াবেটিস ও খাবার ...

যেকোনো সময়ে রক্তের গ্লুকোজ বা বেশি থাকে।

* হৃদরোগের ইতিহাস থাকে। ওজন ও ডায়াবেটিস গুরুত্ব

দেহের ওজন ৫-১০ শতাংশ কমালে এবং সেই সঙ্গে প্রতিদিন ৩০ মিনিট ব্যায়াম করলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে প্রায় ৫৮ শতাংশ। তাই ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে প্রায় ৫৮ শতাংশ। তাই ডায়াবেটিসের ঝুঁকি মোকাবিলায় দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণ একটি শক্তিশালী উপায়।

দেহের ওজন স্বাভাবিক মানে রেখে ডায়াবেটিস প্রতিরোধের অত্যাवশ্যক পদ্ধতি হলো সঠিক আহাৰ করা। স্বাস্থ্যকর আহাৰ করা। কারণ ডায়াবেটিস মোকাবিলাৰ জন্য বিশেষ কোনো খাদ্য না থাকলেও সঠিকভাবে খাওয়ার রেসিপি বা উপকরণ মানলে রোগটি নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

চর্বি, শর্করা ও আমিষ এমন সুখম সমতায় খেতে হবে যেন রক্তের শর্করা সুস্থিত থাকে। এটি অবশ্য শরীরের ওজন ঠিক রাখার সাধারণ পদ্ধতিও বটে। হৃদরোগ ও ক্যান্সার প্রতিরোধের জন্যও ঠিক ওজন বজায় রাখা দরকার। কম চর্বি, পুষ্টিকর, প্রকৃতিজাত ও ঘরে রান্না করা খাবার খাওয়ার দিকে মনোযোগ দিতে হবে।

কী থাকবে খাবারে?

- * শাকসবজি
- * ফল
- * খেতসার খাদ্য যেমন-লাল চাল, লাল আটা, শস্য খাদ্য (হোল গ্রেন)
- * খেতসার সবজি যেমন-কর্ন ও মিষ্টি আলু
- * কম চর্বিযুক্ত গোল্ড, মাছ, পোল্ট্রি, পনির



* দুগ্ধজাত খাবার, দুধ ও দধি

* স্বাস্থ্যকর চর্বি, বাদাম তেল, অগিষ্ট তেল

নিয়ন্ত্রণে রাখুন

টাইপ-২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধের কোনো নিশ্চিত উপায় নেই, তবে ঝুঁকি কমানোর পদক্ষেপ নেওয়া যায়।

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখলে নানা রকম স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন স্থূলতা, এমনকি ডায়াবেটিসের বাড়তি ঝুঁকি থেকে যেসব জটিলতা হয়, সেগুলো হওয়ার আশঙ্কা অনেকটা এড়ানো যায়। ●



অধ্যাপক ডা. শুভাগত চৌধুরী
পরিচালক, ল্যাবরেটরি সার্ভিসেস, বারভেম

পায়ে যখন টান লাগে ডা. এ হাসনাত শাহীন

রাতে ঘুমের মধ্যে হঠাৎ পায়ের মাংসপেশিতে টান পড়ল। অমনি কঁকিয়ে উঠলেন। পা না সোজা করতে পারছেন, না বাঁকা। আবার অনেকক্ষণ বসে বা দাঁড়িয়ে থাকার পর বা ভাঁজ করা পা সোজা করতে গেলে মাংসপেশিতে টান লাগে বা ব্যথা অনুভব করছেন।

এমন সমস্যার কারণ সুনির্দিষ্ট নয়। তবে পানিশূন্যতা, রক্তে ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়ামের ঘাটতি, মাংসপেশি বা শস্যের সমস্যা, ভিটামিন বি-এর ঘাটতি, ধাইরয়েডের সমস্যা কিছু গুরুত্বপূর্ণ কারণ। গর্ভবস্থা, কিতনি অকার্যকরিতা ইত্যাদি নানা কারণে এমন হতে পারে। ধূমপান, ডায়াবেটিস ও রক্তে বাড়তি চর্বি উপস্থিতি পায়ে রক্তে চলাচল কমিয়ে দেয় বলে একই হাঁটাইটিতেই পায়ে টান লাগে বা ব্যথা করে।



আচমকা এমন পরিস্থিতির শিকার হলে তাত্ক্ষণিক কী করতে হবে, জেনে নিন।

মাংসপেশির শিথিলায়ন করতে পারলেই সমস্যা থেকে মুক্তি মিলবে। এ জন্য হাঁটুর নিচে পায়ের পেছন দিকের মাংসপেশিতে টান লাগলে পা সোজা করে হাত দিয়ে পায়ের আঙুলগুলো নিজের দিকে টানুন। আর যদি সামনের দিকে মাংসপেশিতে টান লাগে, পা ভাঁজ করে হাত দিয়ে আঙুলগুলোকে পেছন দিকে টানুন। উরুর পেশিতে টান লাগলে চিত হয়ে বতটা সন্ধব হাঁটু ভাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আসতে চেষ্টা করুন। আলতো করে উরুর পেছনের মাংসপেশিতে মালিশ করুন।



এ ছাড়া ব্যথা স্থায়ী হলে হট ব্যাগের সাহায্য গরম সেক দিন। ব্যথানাশক মলম দিয়ে আলতো মালিশ করতে পারেন। গরমের দিনের বেশি ঘাম হলে প্রচুর পানি, ডাবের পানি, খাওয়ার স্যালাইন গ্রহণ করবেন।

Alkaline Minerals				
Calcium	Potassium	Phosphorus	Sulfur	Magnesium
Broccoli	Spinach	Almonds	Onions	Avocado
Kale	Swiss chard	Walnuts	Garlic	Cashews
Collard greens	Turnip greens	Peanut butter	Asparagus	Brazil nuts
Chard	Spinach	Almonds	Onions	Avocado
Broccoli	Spinach	Almonds	Onions	Avocado
Collard greens	Turnip greens	Peanut butter	Garlic	Cashews
Chard	Spinach	Almonds	Onions	Avocado
Broccoli	Spinach	Almonds	Onions	Avocado

ধূমপান পরিহার করুন। পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম ও ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার যেমন, শাকসবজি, ফলমূল ও দুধ খাবেন। রক্তে শর্করা ও চর্বি মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

ডা. এ হাসনাত শাহীন
ডায়াবেটিস ও হরমোন বিশেষজ্ঞ,
বিআইএইচএস জেনারেল হাসপাতাল,
মিরপুর, ঢাকা।

স্বাস্থ্য খবর

ম্যালেরিয়ার দাওয়াইতে হাঁপানি দূর!

ধাবেন ম্যালেরিয়ার দাওয়াই অথচ ম্যালেরিয়ার সঙ্গে সঙ্গে আপনার অজান্তেই কমতে থাকবে হাঁপানির ঝুঁকি! ভেজাল ওষুধের কেরামতি। মোটেই না। সিঙ্গাপুরের ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির গবেষকরা এবার একটি ম্যালেরিয়ারোধী ভেজল ওষুধ সম্পর্কে এমনটাই জানিয়েছেন, যা হাঁপানি নিয়ন্ত্রণেও অব্যর্থ। ওষুধটির নাম 'আরটেসুনেট'।

এটি বাজারে প্রচলিত অন্যান্য ওষুধের চেয়ে হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে অধিক কার্যকর বলেও দাবি করেছেন এই গবেষকরা। তাঁদের ভাষ্য, ফুসফুসের অক্সিডেটিভ ক্ষয় এবং চাপ সহনীয় করতে আরটেসুনেট বেশ কার্যকর। মূলত এই ক্ষয় এবং চাপের কারণেই হাঁপানির উত্ত্বতা বাড়ে। গবেষকরা আরটেসুনেটের ভেজল গুণ পরীক্ষা করে দেখতে পান যে ফুসফুসের অক্সিডেটিভ ক্ষয় রোধ করতে আরটেসুনেট বেশ পক্ষ। এ ছাড়া অক্সিডেটিভ চাপ নিয়ন্ত্রণেও এটি চমৎকার কাজ করে। যদিও এ ওষুধের মূল লক্ষ্য থাকে ম্যালেরিয়ার পরজীবী নিয়ন্ত্রণে।



জার্নাল মেটাবোলিকসে প্রকাশিত এক প্রবন্ধে গবেষকরা জানান, মানুষের শরীর নির্দিষ্ট এ ওষুধটিকে বেশ সহজেই গ্রহণ করে। তা ছাড়া এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও বাজারে প্রচলিত অন্যান্য হাঁপানিরোধী ওষুধের চেয়ে কম। গবেষকদের প্রধান ইউজিন হো ওয়ানজিং জানান, আরটেসুনেটের রোগ নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা নিয়ে তাঁরা আরো গবেষণা চালাতে আগ্রহী যা থেকে হাঁপানি এবং শারীরিক অন্যান্য সমস্যা নিয়ন্ত্রণে আরো কার্যকর ওষুধ তৈরি করা যায়।

ডায়াবেটিস

৩৭ সংখ্যা ■ জুলাই ■ ২০১৭ 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 আরভিটিসি প্রিন্টিং প্রেস জুরাইন ঢাকা থেকে প্রকাশিত।