

ডায়াবেটিস

৩৮ সংখ্যা ■ আগস্ট ■ ২০১৭ দাম ১০ টাকা

নি উ জ লে টা র

বারবার গলা শুকায়?

ডা. মৌসুমী মরিয়ম সুলতানা

বারবার মুখ ও গলা শুকিয়ে এলে অনেকে ভাবতে শুরু করেন ডায়াবেটিস হয়েছে। কিন্তু ডায়াবেটিস ছাড়াও নানা কারণে এমন সমস্যা হতে পারে।

গরমের সময় আমরা ত্বকের মাধ্যমে প্রচুর পানি হারাই, তাই শরীরে দ্রুত পানিশূন্যতা দেখা দেয়। তখন মস্তিষ্কের বিশেষ অংশ সক্রিয় হয়ে ওঠে, পিপাসা পায়। মুখ-জিব-গলা শুকিয়ে আসে। প্রচুর পিপাসা লাগে। এটা স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রতিক্রিয়া। তাই খুব গরমে বা ঘাম হলে মুখ-জিব গলা শুকিয়ে আসাটাই স্বাভাবিক।

কিন্তু কারও যদি এই শুষ্কতা বাড়াবাড়ি রকমের দেখা দেয়, যথেষ্ট পানি পান করার পরও মুখ বারবার শুকায়, তাহলে প্রথমেই লক্ষ করুন আপনি কোনো ওষুধ খাচ্ছেন কি-না। খুবই সাধারণ কিছু ওষুধের প্রতিক্রিয়ায় মুখ ও গলা শুকায়। যেমন: অ্যান্টিহিস্টামিন বা অ্যালার্জির ওষুধ এবং সর্দিকাশি, ডায়রিয়া বা শ্মৃতিভ্রম রোগে ব্যবহৃত ওষুধ। বারবার তৃষ্ণা পেলে রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়েছে কি না অবশ্যই পরীক্ষা করা উচিত।

(বাকি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়)



স্বাস্থ্য খবর

ক্যান্সার চিকিৎসার 'জিন-থেরাপি'

আজ পর্যন্ত চিকিৎসার যতগুলো পদ্ধতি অবিকৃত হয়েছে, এর সবই ব্যয়বহুল। জটিলও বটে। তাই ক্যান্সারের নতুন চিকিৎসা পদ্ধতি বের করার গবেষণা চলছে দীর্ঘদিন ধরে। তবে খুব শিগগির সফলতার মুখ দেখতে যাচ্ছে চিকিৎসা বিজ্ঞান।

সম্প্রতি যুক্তরাষ্ট্রের খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন ছাড়পত্র দিল বিশ্বের প্রথম 'জিন অন্টারিং' ক্যান্সার চিকিৎসা পদ্ধতিকে। এই পদ্ধতিতে রোগীর শরীরের কোষের জেনেটিক্যাল পরিবর্তন ঘটানো হয়। বিজ্ঞানীদের মতে, ক্যান্সার আক্রান্ত রোগীর দেহ থেকে নিষ্কাশিত হবে পরম উপকারী 'টি-কোষ'। তার জিন বদলে সেই টি-কোষ আবার চালান করে দেওয়া হবে রোগীর দেহে। জিন-বদলানো এই টি-কোষ এবার লড়াই করে হারাবে ক্যান্সারকে। যেহেতু কোষ মারবে রোগকে, তাই ও পদ্ধতির নাম দেওয়া হয়েছে 'জীবন্ত ওষুধ'। এ পদ্ধতি প্রয়োগ করেও দেখেছেন বিজ্ঞানীরা। ২০১৫ সালের এপ্রিল থেকে গত আগস্ট পর্যন্ত ৬৩ জন রোগীর ওপর পরীক্ষা চালানো হয়। তাদের মধ্যে ৫২ জন (৮২.৫ শতাংশ) সেরে উঠেছে, মারা গেছে ১১ জন। যারা সুস্থ হয়েছে, তাদের দিকে তাকিয়ে গবেষকরা খুবই উৎসাহী।

এই পদ্ধতিতে লিউকোমিয়াসহ বেশ কয়েক ধরনের ক্যান্সারের চিকিৎসা করা যাবে বলে জানিয়েছে বিজ্ঞানীরা।

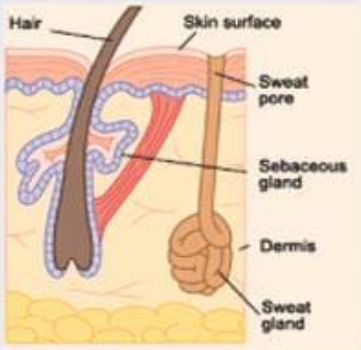
ঘামের দুর্গন্ধ এড়ানোর উপায়

ডা. তাহমিনা আক্তার

ঘাম থেকে হওয়া দুর্গন্ধ খুবই বিবর্তকর একটি সমস্যা। এ রকম পরমে ঘাম তো হবেই, চলাফেরায় তা ধীরে ধীরে শুকিয়ে গেলেও দুর্গন্ধটা রয়ে যায়। এটা কাজের জায়গাসহ বাইরে নিজেদের জন্য যেমন বিবর্তকর, তেমনি আশপাশের অন্যদের জন্যও অস্বস্তিকর।



ঘাম আসলে কী? ত্বকে থাকা ব্যাকটেরিয়া ঘর্মগ্রন্থি থেকে নিঃসৃত ঘামকে ভেঙে ফ্যাটি অ্যাসিড ও অ্যামোনিয়া তৈরি করে। এই রাসায়নিক উপাদানগুলোই দুর্গন্ধ তৈরি করে। বয়ঃসন্ধিকালে, বিশেষ করে ছেলেরদের ঘর্মগ্রন্থির বিশেষ ধরনের নিঃসরণের কারণে ঘামের দুর্গন্ধ বেড়ে যায়। এসব গ্রন্থির অবস্থান বগল, হুক ও যৌনাস্থের ত্বকে। অতিরিক্ত তেল-মসলাসমৃদ্ধ খাবার খেলে ঘামের দুর্গন্ধ বাড়ে। রসুন অ্যালকোহল ও



কিছু ওকুথও এ সমস্যার জন্য দায়ী হতে পারে। এ ছাড়া অতিরিক্ত ওজন, ডায়াবেটিস, থাইরয়েডের সমস্যা, মেনোপজের পর অতিরিক্ত ঘাম হয়। কারও কারও আবার এ সমস্যা বংশগত।

পরিষ্কারের উপায় কী?

ত্বক শুকনো রাখার চেষ্টা করুন। ঘাম জমার সঙ্গে সঙ্গে মুছে ফেলুন। সম্ভব হলে ঘামে ভেজা কাপড়চোপড় পালটে ফেলুন।

* নিয়মিত গোসল করা জরুরি। সাবান দিয়ে গোসল করলে বগল ও শরীরের নির্দিষ্ট কিছু জায়গায় ব্যাকটেরিয়া ধুয়ে যায়। পরে আবার জন্মায়। তাই পরমের দিনে প্রতিদিন একবার তো বটেই, দুবার গোসল করা ভালো।

* আভার আর্ম বা বগল নিয়মিত শেভ করা ভালো গোসলের সময় বগল, কুঁচকি ইত্যাদি জায়গায় অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল সাবান ধুতে পারেন। এতে উপকার হয়।

* পায়ের মোজা ও অন্তর্বাস প্রতিদিন পরিবর্তন করবেন। ত্বকে যে কোনো রোগ ও সংক্রমণের সঠিক চিকিৎসা করুন। ডিওডোরেন্ট ব্যবহার করতে পারেন।

এ ছাড়া যদি মাত্রাতিরিক্ত ঘাম নিঃসরণ হয়, চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। ●



ডা. তাহমিনা আক্তার
চর্ম বিভাগ, বারডেম হাসপাতাল

স্বাস্থ্য খবর

পুরুষের শুক্রাণু কমেছে

সারা বিশ্বে পুরুষের শরীরে যে হারে শুক্রাণুর সংখ্যা বা 'স্পার্ম রেট' কমে যাচ্ছে, তাতে একসময় মানুষই নাকি বিলুপ্ত হয়ে যেতে পারে বলে হুঁশিয়ার করে দিয়েছেন গবেষকরা। প্রায় ২০০ প্রতিবেদনের তথ্য-উপাত্ত বিশ্লেষণ করে তাঁরা দেখেছেন, ৪০ বছরেরও কম সময়ে বাবুধানে প্রায় অর্ধেক নেমে এসেছে পুরুষদের 'স্পার্ম কাউন্ট'।

উত্তর আমেরিকা, ইউরোপ, অস্ট্রেলিয়া ও নিউজিল্যান্ডের পুরুষদের ওপর করা হয়েছিল এসব গবেষণা। গবেষকদের প্রধান ড. হ্যাগাই লেভিন জানান, ভবিষ্যতে কী ঘটবে, তা নিয়ে তিনি 'খুবই উদ্বিগ্ন'। এই তুলনামূলক গবেষণাটি করা হয় ১৯৭৩ থেকে ২০১১ সাল পর্যন্ত। এ সময়কালে করা ১৮৫টি গবেষণা তথ্যের ভিত্তিতে এ গবেষণাকাজটি করেন ড. লেভিনের দল।

ড. লেভিন একজন 'এপিডেমিওলজিস্ট'। রোগবিজ্ঞান-সংক্রান্ত বিদ্যা ও এর সঙ্গে সম্পর্কিত গুরুত্বের শাখা, রোগের সম্ভাব্য নিয়ন্ত্রণ ইত্যাদি বিষয়ে তিনি বিশেষজ্ঞ। বিবিসিকে ড. লেভিন জানান, 'এভাবে স্পার্ম কাউন্ট কমেতে থাকলে একসময় মানুষ বিলুপ্ত হয়ে যেতে পারে'।

Normal sperm count



Low sperm count



অন্য বিজ্ঞানীরাও এ গবেষণার প্রশংসা করেছেন। কিন্তু তাঁরা বলছেন, এখনই এ সিদ্ধান্তে পৌঁছানো যায় না যে মানব প্রজাতি বিলুপ্ত হয়ে যেতে পারে। জেক্সজালসের হিফ ইউনিভার্সিটির গবেষক ড. লেভিন তাঁর অনুসন্ধানে দেখেছেন, শুক্রাণুর ঘনত্ব কমে এসেছে ৫২.৪ শতাংশ এবং স্পার্ম কাউন্ট কমেছে ৫৯.৩ শতাংশ। ●



গরমে খাবার নষ্ট হচ্ছে? আখতারুন নাহার আলো

পরমের দিনে রান্না বা কাঁচা খাবার দ্রুত নষ্ট হয়। খাবার অপুঞ্জীভবের মাধ্যমে আক্রান্ত হয়। সেই খাবার খেয়ে ডায়রিয়া, ফুড পয়জনিং, আমাশয় হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। এই গরমে তাই খাবার সংরক্ষণে সতর্কতা জরুরি।

* বাজার থেকে আনা সবজি, কাঁচা মাছ-মাংসে দেরি না করে দ্রুত রেফ্রিজারেটরে ঢুকিয়ে রাখুন। ডিম খুঁয়ে ফ্রিজে তুলে রাখুন, বাইরে নয়। ফ্রিজে রান্না করা ও কাঁচা খাবার একসঙ্গে রাখা ঠিক নয়। এতে কাঁচা খাবার থেকে রান্না করা খাবার জীবাণু ছাড়া আক্রান্ত হতে পারে।

* মাছ বা মাংস মেরিনেট করে কিছুক্ষণ রাখতে চান, তবে ভালো হয়। পরে তা ঢেকে ফ্রিজে রেখে দিতে পারেন। রান্নার আগে বের করে নিন।

* সবজি কাটার পরই রান্না করে ফেলবেন। ফলমূলও কাটার পর খেয়ে ফেলা ভালো। কাটার পর তা সংরক্ষণ না করাই উত্তম। শাকসবজি ফলমূল পলিবিয়োগের চেয়ে কাগজে মুড়ে রাখলে বাইরেও ভালো থাকে।

* রান্নার পর খেতে অনেক দেরি হলে (এ বেলায় রান্না করে ওবেলায় খেলে) বরং ঠান্ডা করে ফ্রিজে রেখে দেওয়াই ভালো। পরে পরম করে খাবেন। রান্নার পর চুলা বন্ধ করে



তার ওপর হাঁড়ি রেখে দিলে তাপে খাবার নষ্ট হতে পারে। বেশি নাড়াচাড়া করলে খাবার নষ্ট হয়। রান্নার পর চুলা থেকে হাঁড়ি নামিয়ে খোলা রেখে একটু ঠান্ডা করুন, ধোয়া বেরিয়ে গেলে ভালোভাবে ঢেকে রাখুন।

* একসঙ্গে করলে বেলায় রান্না অনেকটাই করে থাকেন। তবে প্রতি বেলায় আলাদা পাত্রে সংরক্ষণ করুন যাতে একবারে ওইটুকুই গরম করা হয়। বারবার পুরো খাবার গরম করলে তা নষ্ট হয়ে যাবে। বেঁচে যাওয়া খাবার আবার খেতে হলে ফ্রিজ থেকে বের করে ৭৪ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডে ডাপমাঝায় ভালো করে গরম করতে হবে, যেন খাবারের সব অংশে তাপ ঠিকমতো পৌঁছায়।



* ভাত রান্নার পর খেতে দেরি হলে অ্যালুমিনিয়ামের জিন্দ্রযুক্ত পাত্রে তা রেখে দিতে পারেন। এতে অনেকক্ষণ ভালো থাকবে।

* ফ্রিজের তাকে তরল দুধ দুই দিনের বেশি ভালো থাকে না।

* খাবার কেনার সময় অবশ্যই মেয়াদোত্তীর্ণ তারিখ দেখে কিনুন। ●

আখতারুন নাহার আলো
পুষ্টিবিদ

স্বাস্থ্য খবর

মশা মারতে মশা

ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া, জিকা- মশাবাহিত এরকম নানা রোগের বিস্তারে বাংলাদেশসহ বিশ্বের অনেক দেশই উদ্বিগ্ন। এ উদ্বেগ কমাতে এগিয়ে এসেছে বিশ্বখ্যাত প্রযুক্তি প্রতিষ্ঠান গুগল। সম্প্রতি প্রতিষ্ঠানটি জানিয়েছে, জিকা ভাইরাস বহনকারী মশার বিস্তার ঠেকাতে ক্যালিফোর্নিয়ার ফ্রেসনো শহরে দুই কোটি মশা ছাড়বে তারা।

ভ্যারিলি- গুগলের 'লাইফ সায়েন্স'-এর একটি অঙ্গপ্রতিষ্ঠান। তারাই 'ডিবাগ-গ্রজেন্ট' নামের এই প্রকল্প হাতে নিয়েছে। এ প্রকল্পের অংশ হিসেবে, গবেষণাগারে এক ধরনের পুরুষ মশা উৎপাদন করবে ভ্যারিলি। এসব মশাকে 'ওলব্যাসিয়া' নামের এক ধরনের ব্যাকটেরিয়ার সংস্পর্শে নেওয়া হবে। এ ব্যাকটেরিয়া মানুষের জন্য ক্ষতিকর নয়। কিন্তু গবেষণাগারে জন্মানো মশা এ ব্যাকটেরিয়ার সংস্পর্শে গেলে তা জিকাভাইরাস বহনকারী মশার বিস্তার রোধ করতে সক্ষম হবে।

সেটা কিভাবে? এসব পুরুষ মশার সংস্পর্শে গেলে জিকা-ভাইরাস বহনকারী মশার প্রজনন ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যাবে। ফলে তারা আর বংশবিস্তার করতে পারবে না। ভ্যারিলি জানিয়েছে, পুরুষ মশা যেহেতু কামড়ায় না, সেহেতু গবেষণাগারে জন্মানো মশা নিয়ে দুশ্চিন্তারও কিছু নেই। ফ্রেসনো শহরের ৩০০ একর এলাকায় ২০ সপ্তাহ ধরে এ মশা ছাড়া হবে। প্রতিবার ছাড়া হবে ১০ লাখ মশা। ●



স্বাস্থ্য খবর

কঙ্কের অর্ধ্রতা বাড়ান

কঙ্কের অর্ধ্রতাকে নাক ডাকার অন্যতম একটি কারণ হিসেবে তুলে ধরেন বিশেষজ্ঞরা। নাক ডাকার পেছনে কঙ্কের শুষ্ক পরিবেশকে দায়ী করা হয়। তখনো আবহাওয়ার নাসারক্তের মেমব্রেন আর কর্তনালি মসৃণ ভাব হারায়। ফলে বায়ু চলাচল বাধাগ্রস্ত হয়। এই পথগুলো শুকিয়ে থাকার কারণে বাতাস আসা-যাওয়ার সময় দেয়ালে বাড়ি খায় ও বিচ্চিরি আওয়াজ তোলে। শরনকঙ্কের অর্ধ্রতা বাড়াতে হিউমিডিফায়ার রয়েছে। এটি একটি কিলে দিন।

বাড়তি ওজনে লাগাম টানুন

খুব বেশি চ্যালেঞ্জিং মনে হচ্ছে? কিন্তু আপনার ক্রমে মুটিয়ে ওঠা দেহের কারণে নাক ডাকার অভ্যাস গড়ে উঠতে পারে। যখন বাড়তি মেদ জমা হবে দেখে, তখন গলায় অতিরিক্ত টিস্যু যোগ হবে। এর পরিমাণ হত বাড়বে, বায়ু চলার পথ ততই সরু হয়ে আসবে।

ইয়োগা চর্চা

একটি আসন রয়েছে, যার নাম 'প্রাণায়াম'। এটি রক্ত করতে হবে। জটিল কিছু নয়। ইউটিউবে করেকবার দেখলেই বুঝে ফেলবেন। এর মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাসে নিয়ন্ত্রণ আনা সম্ভব।

বিছানার মাথা একটু উচিয়ে দিন

অনেকেরই এ ধরনের কামেলা রয়েছে। ঘুমানোর সময় মাথা নিচু হয়ে থাকলে জিহ্বা কিছুটা ভেতরে ঢুকে পড়ে। এতে শ্বাসনালি অনেকটা বন্ধের মতো হয়ে থাকে। এতে নাকডাকা তো হবেই। স্বস্তিকর অবস্থা পেতে মাথার নিচে একটি বাড়তি বাগিশ দিন। উপকার পাবেন। ●



অনিকাল 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 ক্ষমতার বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বব্যাপী সংস্থা তাই দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে স্বীকৃতি দিয়েছে। দীর্ঘ যাত্রার সজাবের যে রোগটি মানবসেহে অসংখ্য ব্যতির উপস, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অভিযাত্রায় বিশ্ববাসী আজ সজিত। সেজন্য এ্যাসোপ্যাথিক ঔষধের পাশাপাশি ভেদে চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে অথবা আসৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা প্রয়োজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দু'টি করে ভেদে উদ্ভিদের সূত্র তলাকলী নিয়ে আলোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবদান রাখবে।

কলমি শাক

প্রচলিত নাম: কলমি শাক

বৈজ্ঞানিক নাম: *Ipomoea aquatica* Forssk.

ইংরেজি নাম: *Water spinach, Water morning glory, Water convolvulus, Chinese spinach*

পরিবার (গোত্র): *Convolvulaceae*

ব্যবহার্য অংশ: পাতা

ব্যবহার পদ্ধতি: পাতার রস খাবারের সাথে খেতে হবে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, পাতার রস রক্তের শর্করার শোষণ বিলম্বিত করে এবং পাকস্থলী ও অন্ত্রের চলনশীলতা কমায়। সেজন্য ধরন-1 এবং ধরন-2 ডায়াবেটিক রোগীরা উপকৃত হতে পারেন। ●



প্রথম পৃষ্ঠার পর: বারবার গলা শুকায়?

দাঁত ও মুখগহ্বরের সাধারণ কিছু সমস্যায় মুখ শুকাতে পারে। যেমন: দাঁত ক্ষয়, মাড়ির প্রদাহ। যাঁদের নাক বন্ধ থাকে ও সব সময় মুখ দিয়ে শ্বাস নেন, তাঁদেরও মুখ বারবার শুকিয়ে যায়। পক্ষাঘাতের পর রোগীর এই সমস্যা হতে পারে। লালাগ্রহি আক্রান্ত হয়, এমন কিছু রোগ, মুখমন্ডলে রেডিও বা কেমোথেরাপির পর মুখ শুকানোর সমস্যা হতে পারে। অতি উষ্ণেণ বা মানসিক চপের রোগীদেরও মুখ শুকায়।

মুখের শুষ্কতার প্রতিকারের জন্য কয়েকটি পরামর্শ:

* মুখগহ্বরের সুস্থতার জন্য দিনে অন্তত দু'বার ফ্লুরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করবেন। ডেন্টাল ফ্লুস ব্যবহার করবেন।

* সুগার ফ্রি ক্যান্ডি বা সুগার ফ্রি চুইংগাম চিবাতে পারেন। এতে লালা নিঃসরণ বাড়ে।

* পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুন।

* যাঁদের মুখ শুকায়, তাঁরা কফি পান করবেন না। ধূমপানও না।

* শুকনো খাবার, যেমন: ক্র্যাকার্স, টোস্ট, শুকনো রুটি, মুড়ি-চিড়া ইত্যাদি খেলে মুখের শুষ্কতা বাড়াবে। একটু অর্দ্র ও নরম খাবার বেছে নিন।

* নাক বন্ধ থাকলে তার চিকিৎসা করুন।



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

কোমরব্যথা এড়াতে ৭ পরামর্শ

ডা. মৌসুমী মরিয়ম সুলতানা

নানা ধরনের আর্ট্রাইটিস, আঘাত, সংক্রমণ, টিউমারসহ অনেক কারণে কোমরে ব্যথা হতে পারে। কিন্তু আশার কথা হলো, বেশির ভাগ কোমরব্যথাই নির্দোষ। আর আমাদের কিছু ভুলত্রুটির কারণে এমন ব্যথা হয়ে থাকে। কোমরে বা পেছনে ব্যথা এড়ানোর জন্য কয়েকটি পরামর্শ মেনে দেখতে পারেন:



১. শরীরের বাড়তি ওজন কেড়ে ফেলুন। অতিরিক্ত ওজন মেরুদন্ডের হাড়ের ওপর চাপ ফেলে এবং ব্যথার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

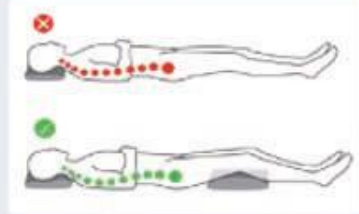
২. অফিসে বা বাড়িতে যে চেয়ারে বসে কাজ করেন, তা সঠিক কি না যাচাই করে দেখুন। চেয়ারে ব্যাকরেস্ট থাকলে ভালো। দীর্ঘ সময় বসে থাকলে পায়ে নিচে টুল ব্যবহার করা ভালো। নিজের উচ্চতার সঙ্গে চেয়ার টেবিলের উচ্চতার সামঞ্জস্য থাকতে হবে।

৩. নিচু হয়ে কোমর বাঁকা করে কোনো ভারী জিনিস তুলবেন না। নিচ থেকে কিছু তুলতে হলে হাঁটু গেড়ে বসুন, তারপর তুলুন। ভারী জিনিস টানার চেয়ে বরং ঠেসে নিন।

৪. উঁচু হিল বা গোড়ালির জুতা পরা এবার বাদ দিন। এক ইঞ্চির বেশি উঁচু হিল কোমরব্যথার কারণ হতে পারে, বিশেষ করে যদি তা দীর্ঘ সময় পরে থাকতে হয়।

৫. ধূমানো ভঙ্গি ঠিক আছে কি না দেখে নিন। বিছানায় শোবার পর মেরুদন্ড যেন আঁকাবাঁকা না হয়ে থাকে। পাশ ফিরে হাঁটুর কাছে একটি বালিশ ব্যবহার করে শোয়া ভালো। উপুড় হয়ে শোয়া সবচেয়ে খারাপ।

৬. বই পড়া, টিভি দেখার সময় আংশোয়া হয়ে বা উপুড় হয়ে বেশিক্ষণ থাকা খারাপ। সোজা হয়ে বসে থেকে কোনো কাজ করবেন।



৭. হাতে ভারী ব্যাগ বহন করা উচিত নয়। ব্যাকপ্যাক বা লম্বা স্ট্র্যাপওয়ালা ব্যাগ মাথার ওপর দিয়ে শরীরের সঙ্গে পেঁচিয়ে নিন। এতে ব্যাগের ভার কেবল মেরুদন্ডের ওপর না পড়ে সারা দেহে পড়বে। ●

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

The HIGH RISK
of Wearing
HIGH HEALS



সুস্থ ত্বকের জন্য ব্যায়াম

ডা. মো. মনিরুজ্জামান খান

নিয়মিত ব্যায়াম আপনার হৃদযন্ত্র, ফুসফুস রক্তনালিকে ভালো রাখে-এ কথা তো কম বেশি সবাই জানেন। কিন্তু ত্বক ভালো রাখার বিষয়ে ব্যায়ামের কি কোনো ভূমিকা আছে।

শারীরিক ব্যায়াম করতে ত্বকের নিচের রক্তনালিতে রক্ত চলাচল বাড়ে। এভাবে ত্বকে অক্সিজেন ও পুষ্টি উপাদান সরবরাহ নিশ্চিত হয়। একইভাবে ত্বকের জন্য ক্ষতিকর উপাদান সরিয়ে নিতেও ব্যায়াম সহায়ক হিসেবে কাজ করে। এ ছাড়া নিয়মিত ব্যায়াম আমাদের মানসিক চাপ বা স্ট্রেস কমায়। স্ট্রেস কমলে ত্বণ, সোরিয়াসিস ইত্যাদির উপসর্গ কমে। অনেকেই ভাবেন, অ্যালার্জি, একজিমা বা সোরিয়াসিসে আক্রান্ত লোকজন বাইরে হাঁটাচলা বা ব্যায়াম করলে তাঁদের রোগের উপসর্গ হয়তো বেড়ে যাবে। এই ধারণা ভুল। এসব সমস্যায় ব্যায়াম করতে কোনো বিধিনিষেধ নেই। তবে ত্বকের সমস্যায় ব্যায়াম করার সময় কিছু বিষয় লক্ষ রাখতে হবে।

* প্রথম রোদ ত্বকের ক্ষতি করে। তাই ব্যায়াম বা হাঁটার সময় সকাল বা বিকেলের মিষ্টি রোদ বেছে নিন। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টার মধ্যে বাইরে ব্যায়াম না করাই ভালো।

* বাইরে সূর্যালোকে ব্যায়াম করার সময় ত্বকে ভালো মানের সানস্ক্রিন লাগিয়ে নেওয়া ভালো। অনেকে এটা লাগাতে চান না, কেননা ঘাম বেশি হয় কিন্তু তেলবিহীন

বা পিএইচ ব্যালাসড সানস্ক্রিনে অত ঘাম হয় না। তবে বেশি ঘেমে গেলে সানস্ক্রিন সরে যায়, তাই রোসে বের হলে ফুলহাতা জামা প্যান্ট পরাই ভালো।

* অনেকের বাইরে ব্যায়াম করার পর গায়ে ফুসকড়ি বা রাশ ওঠে, কারও ত্বণ বেড়ে যায়, কারও ত্বক জ্বালা করে। এদের জন্যও প্রথমে রোসে বের না হওয়া ভালো। চিলেচালা সূতির জামা পরে ব্যায়াম করবেন। মেকআপ নিয়ে ব্যায়াম করতে কখনোই বেরোবেন না। আগেই মুখের ত্বক পরিষ্কার করে খুঁয়ে নিলে ত্বণ কম হবে। ফিরে এসে গোসল সেরে নিন এবং সারা গায়ে হালকা ময়েচার লাগান।



* সাতারের মতো ব্যায়াম করার পর অবশ্যই ভালো করে গোসল করে নিন এবং ত্বকে ময়েচার লাগান। কেননা পুলের পানিতে ক্লোরিন থাকে যা ত্বককে শুষ্ক করে দেয় এবং কখনো জ্বালাও করে। ●

ডা. মো. মনিরুজ্জামান খান
চর্ম বিশেষজ্ঞ, বারডেম হাসপাতাল

স্বাস্থ্য খবর

এক চোখে ২৭ কণ্ঠা লেল!

কেউ কেউ চোখের সৌন্দর্য বাড়াতে, আবার কেউ কেউ চোখের সমস্যায় চশমার বিকল্প হিসেবে কণ্ঠা লেল ব্যবহার করে থাকে। এক চোখে সাধারণত একটি কণ্ঠা লেলই লাগানোর নিয়ম। কিন্তু হুক্তবাজে ৬৭ বছর বয়সী এক নারীর চোখ পরীক্ষা করতে গিয়ে চিকিৎসকের চোখ তো চড়কগাছ! ওই নারীর চোখে যে মিলল ২৭টি লেল। প্রথমে পরীক্ষা-নিরীক্ষা পর পাওয়া গেল ১৭টি লেল যেগুলো একটির ওপরে আরেকটি লেগে গিয়েছিল। এগুলো বের করার পর পরীক্ষা চালিয়ে মেলে আরো ১০টি লেল।

ওই নারী ভেবেছিলেন চোখে হয়তো ছানি পড়েছে। তাই গত নভেম্বরে তিনি ছানির অস্ত্রোপচার করতে চিকিৎসকের কাছে গিয়েছিলেন। তখন পরীক্ষা নিরীক্ষা করে পাওয়া যায় এসব লেলের ষোড়শ। ২৭টি লেলের কারণে বৃদ্ধার চোখে নীল রঙের আন্তর পড়ে গিয়েছিল। এ জন্য তাঁর চোখের দৃষ্টিশক্তি কমে গিয়েছিল। এ ঘটনা নিয়ে সম্প্রতি ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নালে একটি প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে।

প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, এতগুলো লেলের কারণে ওই নারীর চোখ শুকিয়ে গিয়েছিল ও কিছু জ্বালাপোড়া হচ্ছিল। তবে তিনি ভেবেছিলেন, বয়স বেশি হওয়ায় এ অবস্থা হয়েছে। তিনি গত ৩৫ বছর ধরে করছিলেন। কিন্তু নিয়মিত চেকআপ করাননি।

বার্মিংহামের কাছে সোলিহাল হাসপাতালে ওই বৃদ্ধার চোখের চিকিৎসা হয়। হাসপাতালের চক্ষু চিকিৎসক রুপালি মোহরহায়া বলেন, এমন ঘটনা আমরা আগে কখনো দেখিনি। ১৭টি লেল একসঙ্গে লাগানো ছিল। চোখ থেকে মোট ২৭টি লেল বের করেছি। চিকিৎসক আরো বলেন 'লেগগুলো বের করার দুই সপ্তাহ পর সেগুলো দেখতে ওই নারী এসেছিলেন। তিনি বলেছেন, এখন চোখে বেশ আরাম পাচ্ছেন।' ●



৩৮ সংখ্যা ■ আগস্ট ■ ২০১৭

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