

ডা. পলাশ বসু

ডায়াবেটিস এবং উচ্চরক্তচাপ প্রতিরোধ করুন, সুস্থ থাকুন

রোগের চিকিৎসা করার চেয়ে তা প্রতিরোধই উত্তম'-এ কথাটা আমরা সবাই জানি। অথচ বাস্তবে দেখা যায় আমাদের সমাজ এবং রাষ্ট্রব্যবস্থা এমন যে, আমরা রোগ হলে তার চিকিৎসা করা নিয়ে যতটা ব্যস্ত হয়ে পড়ি, প্রতিরোধের ক্ষেত্রে তার উল্টোটাই করে থাকি। অথচ একটু সচেতন হলে, বাজেটে রোগ প্রতিরোধের জন্য বরাদ্দ বাড়ালে কিন্তু সহজেই আমরা অনেক রোগ প্রতিরোধ করে ফেলতে পারি। সেটা করতে পারলে এ-সংক্রান্ত চিকিৎসা ব্যয় কমানো যেমন সম্ভব হবে তেমনি সুস্থ, সবল জাতি গঠনেও তা ফলপ্রসূ হয়ে উঠবে। এটা বললে তাই ভুল হবে না যে, শুধু সচেতনতার অভাবেই আমরা অনেক রোগকে প্রতিরোধ করতে পারছি না। বরং মরণঘাতী এসব ব্যাধিকে আমরা শরীরে বাসা বাঁধার সুযোগ করে দিচ্ছি। অতঃপর আমরা সে রোগের চিকিৎসার জন্য উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ছি। এতে যেমন আর্থিক ক্ষতি হচ্ছে তেমনি মানসিক চাপও বৃদ্ধি পাচ্ছে। আমাদের দেহে যত রোগ হয় সেগুলো মূলত দুই ভাগে বিভক্ত। এক ভাগে আছে— সংক্রামক রোগসমূহ। অন্যভাগে আছে অসংক্রামক রোগসমূহ। সংক্রামক রোগ বলতে আমরা বুঝি, যে রোগগুলো পরিবেশ থেকে এবং



স্বাস্থ্য

সেই সাথে একজন আক্রান্ত ব্যক্তির কাছ থেকে অন্যজনের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে রোগ সৃষ্টি করে। যেমন— টাইফয়েড, ডায়রিয়া, কলেরা, হেপাটাইটিস, এইডস, যৌনবাহিত রোগ এবং বাচ্চাদের যে রোগগুলোর বিরুদ্ধে আমরা টিকা দিয়ে থাকি সেসব রোগ। অসংক্রামক রোগ বলতে বুঝি— যে রোগগুলো কোনোভাবেই একজন আক্রান্ত ব্যক্তির কাছ থেকে অন্যজনের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে না। যেমন— হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন, রক্তে চর্বি পরিমাণ বৃদ্ধি বা হাইপারলিপিডিমিয়া, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, ক্যান্সার, কিডনি রোগ ইত্যাদি। বোঝাই যাচ্ছে যে, এ দুই গ্রুপের উল্লিখিত রোগসমূহ সহজেই আমরা প্রতিরোধ করতে পারি। পরিসংখ্যান বলছে, একসময় আমাদের দেশ সংক্রামক রোগে মানুষ বেশি মারা যেতো। এখন ঠিক তার উল্টোটা হচ্ছে। অর্থাৎ অসংক্রামক রোগে মানুষ আক্রান্ত বেশি হচ্ছে এবং সেই ধারাবাহিকতায় মারাও যাচ্ছে বেশি। এর মধ্যে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ এখন ভয়াবহ মাত্রায় দেখা যাচ্ছে। আমাদের আজকের আলোচনার বিষয়বস্তু তাই ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ। আগে দেখা যেতো সাধারণত যাদের বয়স ৪৫ বছরের উপরে তারা ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ আক্রান্ত হতেন বেশি। এখন অল্প বয়সেই এসব রোগে আমরা আক্রান্ত হচ্ছি। দেখা যাচ্ছে ৩৫ বছরের একজন তরুণ (এমনকি তারও চেয়ে কম বয়সে) ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হয়ে পড়ছেন। ফলে সহজেই হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, কিডনি বিকলের মতো ঘটনা ঘটছে। আমরা যদি ২০৪১ সালে সত্যি সত্যিই উন্নত দেশের কাতারে যেতে চাই তাহলে অর্থনৈতিক উন্নয়নের পাশাপাশি আমাদের রোগের চিকিৎসার চেয়ে তা প্রতিরোধের দিকেই বেশি করে নজর দিতে হবে। এজন্য বাজেটে রোগ প্রতিরোধের জন্য বরাদ্দ বাড়াতে হবে। মানুষকে সচেতন করে তুলতে হবে। কারণ, কর্মক্ষম সুস্থ তারুণ্যই

পারে দেশকে সামনের দিকে এগিয়ে নিতে। আসুন তাই আমরা সবাই মিলে অসংক্রামক রোগসমূহ বিশেষ করে ডায়াবেটিস এবং উচ্চরক্তচাপ প্রতিরোধে সচেতন হই এবং এ রোগসমূহ প্রতিরোধে সামাজিক আন্দোলন গড়ে তুলি। ডায়াবেটিস রোগটি এখন আর অপরিচিত কোনো রোগ নয়। একদমই অতি পরিচিত রোগ। দিনকে দিন এর প্রকোপ বেড়েই চলছে। সেই সাথে বৃদ্ধি পাচ্ছে ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা এবং মৃত্যুঝুঁকিও। অথচ একটু সচেতন হলেই কিন্তু এ রোগ সৃষ্টি না হওয়া এবং হলেও এর জটিলতাকে সহজেই রুখে দেয়া সম্ভবপর হতে পারে। ফলে স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি যেমন তাতে কম হবে তেমনি এ সংক্রান্ত অযাচিত আর্থিক ক্ষতিও মোকাবেলা করার সুযোগ তৈরি হবে। প্রথমই আসুন জেনে নিই, ডায়াবেটিস কি, কেন হয় এবং এর ধরনই বা কেন। কারণ সেটা না জানলে তো আর তা প্রতিরোধ করা সম্ভবপর নয়। ডায়াবেটিস হচ্ছে মূলত ইনসুলিন নামক একধরনের হরমোনের অভাব বা ক্রিয়াশীল না থাকাজনিত রোগের নাম; যার ফলে রক্তে সুগারের পরিমাণ বেড়ে যায়। ডায়াবেটিস মূলত দুই ধরনের। একটা হচ্ছে ইনসুলিন নির্ভরশীল (টাইপ-১) আর একটা হচ্ছে ইনসুলিন নির্ভরশীল না থাকা (টাইপ-২) ডায়াবেটিস। প্রথমটি অর্থাৎ ইনসুলিন নির্ভরশীল ডায়াবেটিসের (টাইপ-১) ক্ষেত্রে শরীরে ইনসুলিন নামক হরমোন তৈরিতেই সমস্যা হয়। ফলে অল্প বয়সেই এ রোগ ধরা পড়ে এবং তখন আজীবন শরীরে ইনসুলিন নিতে হয়। সাধারণত এটা জন্মগত কারণে অথবা শরীরে ইনসুলিন তৈরির জন্য যে কোষ (বেটা সেল) আছে তাকে শরীর নিজেই ধ্বংস করে ফেলার কারণে হয়ে থাকে। ফলে টাইপ-১ ডায়াবেটিস আমাদের আজকের আলোচনার বিষয়বস্তু নয়। আমাদের আলোচনার বিষয় হচ্ছে, টাইপ-২ ডায়াবেটিস। এ ডায়াবেটিস সাধারণত ৪০ বা ৪৫ বছর বয়সের পরে গিয়ে শুরু হয়। এ ডায়াবেটিস হয় প্যানক্রিয়াস বা অগ্নাশয়ে ইনসুলিন তৈরির ঘাটতি বা ইনসুলিন তৈরি



হলেও তা ক্রিয়াশীল না থাকাজনিত সমস্যার কারণে। আমাদের দেশে দেখা যাচ্ছে যে, ৩৫ বছর এমনকি তার আগেই টাইপ-২ ডায়াবেটিস ধরা পড়ছে। ইন্টারন্যাশনাল ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশনের হিসাব অনুযায়ী, বাংলাদেশে এখন ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা প্রায় ৭০ লাখ। দেশ হিসাবে আমরা ৮৮তম অবস্থানে আছি। সেই সাথে ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা যেমন হৃদরোগ, স্ট্রোক, কিডনি রোগ, অন্ধত্বসহ অন্যান্য রোগও বৃদ্ধি পাচ্ছে।

সুলতা বা শরীরের ওজন বেড়ে যাওয়া বা মোটা হয়ে যাওয়া, কায়িক পরিশ্রম কম করা, মানসিক উদ্বিগ্নতা, কম ঘুমানো, চিনি বা মিষ্টিজাতীয় খাবার, ফাস্ট ফুড, কোল্ড ড্রিংকস, আইসক্রিম, চিপস ইত্যাদি বেশি খাওয়া এসবই মূলত টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি তৈরি করে। এখন আপনি নিজেই হিসাব করুন যে, আপনি কি অতিরিক্ত মোটা? শারীরিক পরিশ্রম কম করেন? আপনি কী উপরে উল্লেখিত খাবার নিয়মিত খাচ্ছেন? উত্তর যদি হ্যাঁ হয় তাহলে এখনই সতর্ক হোন। রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করান। সেই অনুযায়ী চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

ডায়াবেটিস একবার শরীরে বাসা বেঁধেছে শুনলে আমরা খাবার গ্রহণ, হাঁটাচলার ব্যাপারে যতটা সচেতন হই তারচেয়ে বেশি সচেতনতা দরকার কিন্তু ডায়াবেটিসকে প্রতিরোধ করার জন্য। ডায়াবেটিস হওয়ার পরে আমরা এই যে নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করছি, খাবার গ্রহণে সতর্ক থাকছি, নিয়মিত হাঁটছি সেটা যদি আমরা সুস্থ থাকা অবস্থায় একটু হলেও মেনে চলতাম তাহলে হয়ত ডায়াবেটিসই হতো না।

অন্যদিকে আমাদের দেশে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার হারও দিনকে দিন বেড়েই চলেছে। পরিসংখ্যান বলছে, বিশ্বব্যাপী প্রতি বছর যত মানুষ মারা যায় তার ৩১ শতাংশই মারা যায় হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে। ধারণা করা হচ্ছে, ২০৩০ সাল অবধি হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে প্রতি বছর প্রায় ২ কোটি ৩০ লাখ মানুষ মারা যাবে। কিন্তু আমরা সকলে মিলে যদি সচেতন হই তাহলে সহজেই এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার হার অনেক কমিয়ে আনা সম্ভব হতে পারে।

আমাদের দেশে এখন দেখা যাচ্ছে, অল্প বয়সী মানুষও হৃদরোগে আক্রান্ত হচ্ছে। পরিসংখ্যান বলছে, উন্নত বিশ্বে সাধারণত ৬০ বছরের উপরে যাদের বয়স তারাই হৃদরোগে বেশি আক্রান্ত হন। আমাদের দেশের ক্ষেত্রে এ বয়স ছিল ৫০ এর কোঠায়। তার মানে হচ্ছে, উন্নত বিশ্বের চেয়ে আমাদের দেশের মানুষ ১০ বছর আগেই হৃদরোগে আক্রান্ত হচ্ছে। অবশ্য এখন এমনও দেখা যাচ্ছে, ২৫-৩০ বছর বয়সের তরুণরাও আমাদের এখানে হৃদরোগে আক্রান্ত হচ্ছেন। মনে রাখতে হবে, হার্ট অ্যাটাক হলে মৃত্যুঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। বেঁচে গেলেও গুণ্ডু খেয়ে যেতে হবে সারা জীবনের জন্য। আবার অনেক বেশি সচেতনও থাকতে হয়। এতে আর্থিক ঝুঁকি বাড়ে। মানসিক উদ্বিগ্নতাও বাড়ে। এ কারণেই বলেছি, সচেতনতা যদি আগে থেকেই আমাদের ভেতরে তৈরি করা যায় তাহলে ডায়াবেটিসের মতো সহজেই এ রোগও প্রতিরোধ করা সম্ভব।

জেনে অবাক হবেন যে, আমাদের দেশে প্রতি চারজন মানুষের ভেতর তিনজনই উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। অথচ এদের অধিকাংশই তা জানেন না। কারণ তারা নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করান না। উচ্চ রক্তচাপ থেকেই কিন্তু হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, কিডনি বিকল এসব হতে পারে। সাথে ডায়াবেটিস থাকলে তো কথাই নেই। কারণ ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ হচ্ছে নীরব ঘাতক। এ দুটো রোগ হলে স্বাস্থ্য জটিলতা তৈরি হবেই। সাথে আর্থিক ব্যয়ও বেড়ে যাবে।

তাই আসুন ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে সবার আগে আমরা আমাদের জীবন ধরনের বিদ্যমান ব্যবস্থাকে পাল্টে ফেলি। এটা কষ্টকর কিংবা ক্লাস্তিকর কোনো ব্যাপারও নয়। প্রয়োজন শুধু নিজের সদিচ্ছা এবং আগ্রহ। তাহলে ৮০ ভাগ কাজ এমনিতেই হয়ে যাবে। যেমন— আজ থেকেই আমরা শুরু করতে পারি আমাদের অস্বাস্থ্যকর খাবার অভ্যাস বদলে ফেলা। ফাস্ট ফুড, তেল, অতিরিক্ত চর্বিজাতীয় খাবার, কোল্ড ড্রিংক আমরা নিজে খাবো না, পরিবারের জন্যও কিনবো না। ৩৫ বছর বয়সের পরে লাল মাংস (খাসি, গরুর মাংস) খাওয়া একদম কমিয়ে দেব। কলিজা, মগজ ভুনা খাব না। খাবার খাওয়ার সময় পাতে অতিরিক্ত লবণ নেব না। রান্নার সময় খাবারে যতটুকু দেয়া হয়েছে সেটাই যথেষ্ট। মাছ, শাকসব্জি, সালাদ বেশি বেশি খেতে হবে। যদি ভাত বেশি খান আজ থেকে তার পরিমাণ কমিয়ে আনুন। দেখবেন তাহলে মেদভুড়ি

কমবে। যতটুকু ভাত কম খাবেন তার পরিবর্তে শসা, গাজর, টমেটোর সালাদ খেয়ে পেট ভরেন। সালাদে অবশ্যই লবণ মাখাবেন না। এছাড়া কেক, পেস্টি, চিপস এড়িয়ে চলুন। মিষ্টিজাতীয় খাবার যতটা সম্ভব বাদ দিন। যাদের চা, কফি বেশি খাওয়ার অভ্যাস তারা তাতে চিনি ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। কনডেন্সড মিল্ক বাদ দিয়ে গরুর দুধ ব্যবহার করুন। অথবা চিনিবিহীন শুধু লাল চা, কফি খান। এখন চিনি এবং লবণকে বলা হচ্ছে 'সাদা বিষ'।

এর সাথে প্রতিদিন ৩০ মিনিট অন্তত হাঁটতে হবে। প্রতিদিন না পারলেও সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট হাঁটার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। যারা বলেন কাজের চাপে তারা হাঁটার সময় পান না তাদের উদ্দেশ্যে বলি, আপনি অল্প দূরত্ব হেঁটেই যান। অফিস থেকে ফেরার সময়ে ১ কিমি. দূরে গাড়ি থেকে নেমে পড়ুন। এরপর হেঁটেই বাসায় ফিরুন। কী কষ্ট হবে তাতে? শরীর ফিট রাখার জন্য এতটুকু কষ্ট তো করাই যায়! তাই না? অফিসে যতটা পারেন লিফট এড়িয়ে চলুন। হেঁটেই উঠুন। নামার সময় ৫-৭ তলা হলে অবশ্যই হেঁটে নামবেন।

ব্লাড প্রেশার অন্তত ছয় মাসে একবার মাপুন। বছরে একবার অন্তত ডায়াবেটিস, রক্তের কোলেস্টেরল, কিডনির কর্মক্ষমতা আসুন সকলে পরীক্ষা করি। অর্থাৎ বছরে অন্তত একবার হলেও চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে। তাহলে শুরুতেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তের চর্বি এসব নিয়ন্ত্রণে আনা সহজ হবে। পরবর্তীতে আচমকা হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও প্রায় শতভাগ রুখে দেয়া সম্ভব হতে পারে। কারণ ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তের চর্বি এসব হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় মারাত্মকভাবে।

আসুন ধূমপান, অ্যালকোহল গ্রহণ এড়িয়ে চলি। যাদের উচ্চতার চেয়ে ওজন বেশি তারা ওজন কমিয়ে সঠিক ওজনে ফিরে আসুন। অন্ততপক্ষে ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমাতে চেষ্টা করুন। উদ্বিগ্নতা কমিয়ে ফেলুন। সাংস্কৃতিক কাজে আসুন সময় দিই। গান শোনা, পারলে গাওয়া, কবিতা আবৃত্তি করা বা শোনা, বই পড়ার অভ্যাস অর্থাৎ সৃষ্টিশীল কাজে সময় দিতে হবে।

অভ্যাস— সেটা ভালো বা খারাপ যাই হোক না কেন, একদিনে তা গড়ে ওঠে না। এজন্য নতুন করে কিছু শুরু করতে গেলে সেটাতে সময় দিতে হবে। দেখবেন কয়েক দিনের মধ্যে তা অভ্যাসে পরিণত হয়ে যাবে। এজন্য আমার মনে হয়, খারাপ অভ্যাসকে ভালো অভ্যাসে পরিণত করতে হলে সবার আগে প্রয়োজন নিজের ভেতরে সদিচ্ছা এবং আগ্রহ সৃষ্টি করা। তাহলে আসল কাজটা ৮০ ভাগই হয়ে যাবে। তাই আসুন আজ থেকেই সকলে মিলে স্বাস্থ্যকর জীবনধারণের অভ্যাস তৈরির জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হই। নিজে সুস্থ থাকি। সেই সাথে পরিবারকে সুস্থ রাখি। উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি এবং এর জটিলতা এড়িয়ে চলি।

পরিশেষে বিবিসি বাংলার একটা আর্থিক খরচের হিসাব দিয়ে এ লেখার ইতি টানতে চাই। ২১ অক্টোবর, ২০১৮ এ প্রচারিত প্রতিবেদনে বিবিসি বাংলা বলছে, আমাদের দেশে ৭০ লাখ মানুষ নাকি ডায়াবেটিসে ভুগছে। এখন ধরুন একজন রোগীর যদি প্রতি মাসে গড়ে দুই হাজার টাকা খরচ হয়, তাহলে সে হিসাবে ডায়াবেটিসের চিকিৎসা বাবদ প্রতি মাসে বাংলাদেশে ১৪শত কোটি টাকা এবং বছরে খরচ হচ্ছে ১৬ হাজার ৮০০ কোটি টাকা। সাথে উচ্চ রক্তচাপ বা এ দুটো রোগ-সংক্রান্ত জটিলতা থাকলে খরচের হিসাব করাটাও তো দারুণ কঠিন ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। তাই না? মধ্যবিত্ত বা নিম্নবিত্ত পরিবারে কেউ একজন যদি ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ— এর যে কোন একটি বা উভয়টিতে আক্রান্ত হন তাহলে ওই পরিবারের জন্য তা এক মারাত্মক বোঝা হিসেবে আবির্ভূত হয়ে থাকে। শোনা যায়, আমাদের দেশে প্রতি বছর নাকি প্রায় ২-৩ % মানুষ স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত জটিলতার ব্যয় নির্বাহ করতে গিয়ে একেবারে নিঃশ্ব হয়ে যাচ্ছে।

তাহলে একটিবার ভাবুন তো— ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে আমাদের শারীরিক, মানসিক এবং সর্বোপরি আর্থিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে একেবারে পথের ফকির বানিয়ে ছাড়ছে! অথচ একটু সচেতন হলে, খাবারদাবার গ্রহণে সতর্ক হলে, নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন ও প্রতিদিন কায়িক পরিশ্রম করলে এ দুটো অসংক্রামক রোগকে আমরা সহজেই কিন্তু প্রতিরোধ করতে পারি। পারি এ-সংক্রান্ত জটিলতাকেও রুখে দিতে। তাই আসুন নিজে সচেতন হই। সচেতন করি পরিবার, সমাজ এবং রাষ্ট্রকে। রুখে দেই ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ এবং এর ভয়াবহতাকে। **■**