

শিশুর
শত্রু
সিসা

আমাদের শরীরে অনেকভাবে বিষক্রিয়া হতে পারে, যার অনেক কিছু আমরা জানি, বেশিরভাগটাই জানি না। যেমন আমরা জানি সিসা আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর। কিন্তু আমরা জানি না, সিসা কত রকমভাবে আমাদের ক্ষতি করতে পারে। উত্তরবঙ্গ মেডিকেল কলেজের প্যাথলজি বিভাগের অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর ডা. কল্যাণ খান আমাদের ওইসব বিপদ সম্পর্কে সতর্ক করেছেন।

অনেক ইতিহাসবিদ বলেছেন যে, রোমান সাম্রাজ্যের পতনের অন্যতম কারণ হল সিসাখচিত বিষক্রিয়া। প্রাচীন রোমে সিসার পায়ে রান্না ও পান করার প্রথা ছিল। জলের পাইপও ছিল সিসার তৈরি। ওই সিসা শরীরে প্রবেশ করে রোমানদের নানাভাবে পঙ্গু করে দেয় বলে ইতিহাসবিদ ও একাংশের বিশ্বাস। এখন আমরা জানি, প্রতিদিনের শরীরে

সহজলভ হয়ে উঠেছে। মাটিতে, জলে, বাতাসে, গাড়ির ধোঁয়াতে, বেশিরভাগ ধরনের রং, কসমেটিকস বা প্রসাধন সামগ্রীতে, ব্যাটারি, মোবাইল, সোলার প্যানেলে থেকে শুরু করে নানান পানীয়, কাচের বা চিনেমাটির বাসনপত্রে এমনকি অনেক ডেজর্জ ওষুধে পর্যন্ত সিসার মাত্রা ক্ষতিকর পরিমাণে থাকতে পারে। জিশুর জন্মের আড়াইশো বছর আগে গ্রিক গবেষক নিকান্দার শরীরে সিসার মাত্রা বেড়ে যাওয়াতে পেটে ব্যথা ও

দেশের ১৫ থেকে ২০ শতাংশ মানসিক প্রতিবন্ধী বাচ্চাদের প্রতিবন্ধকতার কারণ হল, এদের মস্তিষ্কের ওপর সিসার প্রভাব। সারা পৃথিবীতে সিসার কারণে যে অর্থনৈতিক ব্যয়ভার দেশগুলোকে বহন করতে হয়, তা ক্যানসারের কারণে যে ব্যয় হয় তার ১২০ গুণ বেশি। সিসার বিষক্রিয়া বেশি আক্রান্ত হয় শিশুরা। কারণ হল- শিশুদের মধ্যে ব্যবহার নোংরা, দুর্ঘটন হাত মুখে দেওয়ার প্রবণতা, খাদ্য ব্যতীত অন্য জিনিস যেমন শুকনো রংয়ের কাগজ পত্রাংশ, পেনসিল ইত্যাদি খাবার অভ্যাস যাকে ইংরেজিতে বলে পিকা (Pica) এবং হামাগুড়ি দেওয়ার কারণে সিসামিশ্রিত ধুলো নিশ্বাসের সঙ্গে শরীরের প্রবেশ করার বর্ধিত সম্ভাবনা। খাদ্য, পানীয়, নিশ্বাস এমনকি চামড়ার মধ্যে দিয়েও শরীরে সিসা প্রবেশ করে মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

এমনকি অনেক নারী ও পুরুষের বন্ধ্যাত্বের কারণ রক্ত বা শরীরে সিসার পরিমাণ বেশি থাকার কারণে। সিসার প্রভাবের বাচ্চাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হতে পারে। নতুন পড়াশোনা শিখতে অসুবিধা হয়। আইকিউ কমে যায়। ক্ষুধামাত্রা, ওজন কমে যাওয়া, পেটে ব্যথা, বমি, কানে কম শোনা, ঝিঁচনি বা তর্ক

থেকে রক্তাক্ততা এমনকি কিডনির ক্ষতি পর্যন্ত হতে পারে। বয়স্ক মানুষের স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাওয়া থেকে শুরু করে স্নায়ুর অসুখ, অবসাদ, শরীরে ব্যথা, উচ্চ রক্তচাপ, কিডনির ক্ষতি এবং বন্ধ্যাত্বও হতে পারে যদি রক্তে সিসার পরিমাণ ১০ মাইক্রোগ্রাম প্রতি ডেসিলিটারের বেশি হয়। বাচ্চাদের ক্ষেত্রে এই পরিমাণ প্রতি ডেসিলিটারে পাঁচ মাইক্রোগ্রাম হলেই উপসর্গ দেখা দিতে পারে। রক্তে সিসার পরিমাণ পরীক্ষা করা খুবই আবশ্যিক। কারণ অনেক সময় মানসিক ও শারীরিক উপসর্গগুলো খুব সুস্থ বা সুস্থ আকারে থাকে এবং রোগ নির্ধারণের একমাত্র উপায় সেখানে রক্ত পরীক্ষা করা। হাড়ের এক্সরেতেও অনেক সময় Lead-line দেখা যায় বিশেষ করে কম বয়সীদের মধ্যে। শরীরে ক্যালসিয়াম, আয়রন বা জিংকের অভাব থাকলে সিসার কুপ্রভাব অনেকাংশে বেড়ে যায়। তাই চিকিৎসা করার সময় এদিকেও নজর রাখা হয়। এছাড়া সিসা শরীর থেকে সরিয়ে দেওয়ার কাজ করে কিছু Chelating agents যেমন CaNa₂ EDTA, DMSA, Dimercaprol ইত্যাদি। কিডনি ও রক্তে সিসার পরিমাণ মাধ্যমে ঠিক হওয়া সম্ভব, কিন্তু মস্তিষ্কে এর প্রভাব পরিবর্তন করা সম্ভব হয় না। তবে আশার কথা এই যে, সিসাজনিত যেকোনো অসুখই প্রতিরোধযোগ্য।

সচেতনতা ও সাবধানতাই এক্ষেত্রে আমাদের হাতে সবচেয়ে বড়ো হাতিয়ার। বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বারবার সতর্কভাবে হাত ধোয়া, ক্যালসিয়াম ও আয়রনের অভাব হতে না দেওয়া, মুখে হাত দিতে বারণ করা, ধুলোর মধ্যে খেলতে না দেওয়া, বাইরের জুতা ঘরে না আনা ইত্যাদি পদক্ষেপ সাহায্য করে। জলের পাইপ বা তার ব্লাইই যদি সিসার হয় তবে সকালে জল ব্যবহারের আগে বেশ কিছুক্ষণ কল খুলে রাখলে সিসার প্রভাব কম হতে পারে। কিন্তু পরিবেশ থেকে সিসা সরিয়ে ফেলতে পারলে সবচেয়ে ভালো। এক্ষেত্রে জনস্বাস্থ্য বিভাগ ও সরকারের সহযোগিতা প্রয়োজন সিসাবিহীন রং, পেট্রোল ইত্যাদি ব্যবহারে উৎসাহ দান করার জন্য। তবে তারও আগে রক্তে সিসার পরিমাণ মাপার জন্য উন্নতমানের পরীক্ষাগার স্থাপন অতি আবশ্যিক। মনে রাখা প্রয়োজন ২০০৫ সালে গবেষকরা প্রমাণ করেছেন বিখ্যাত রোগকার বিটোফেন মধ্য বয়সেই বিধির হয়ে যান এবং মারাও যান পানীয় থেকে তাঁর শরীরে প্রবেশ করা সিসার বিষক্রিয়ার ফলে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু)-র প্রতি বছর ২২ থেকে ২৮ অক্টোবর আন্তর্জাতিক সিসার বিষক্রিয়া প্রতিরোধ সপ্তাহ (International Lead Poisoning Prevention Week of Action) হিসেবে পালন করে সারা পৃথিবীর মানুষকে সজাগ করার জন্য যে এখনও প্রতি বছর ছয় লক্ষ শিশু মানসিকভাবে অক্ষম হয়ে পড়ে শুধুমাত্র সিসার কারণেই মারা গেছে বা কিনা সহজেই প্রতিরোধযোগ্য। আমাদের অনেক সমস্যাই খুব প্রকট হয়ে আমাদের সামনে দেখা দেয়। কিন্তু সিসাজনিত সমস্যা খুবই সুস্থ অবস্থায় সন্দেহে এসে একেবারে কিছুই মনে জানতে না দিয়ে চরম ক্ষতি করে, বিশেষ করে শিশুদের যারা আমাদের পরবর্তী প্রজন্ম। তাই চলুন আগামী দিনে শিশুদের রঙিন পেনসিল বা খেলনা উপহার দেওয়ার আগে একবার ভাবি-আমাদের অজ্ঞানতার কারণে শিশুটার ক্ষতি করলাম না তো ?

হ্যালো
DOCTOR

ডা. মৌসুমি চট্টোপাধ্যায়
এমডি, জেনারেল ফিজিশিয়ান

সকালে ঘুম থেকে উঠেই বেশির ভাগ দিন ঘাড়ে ব্যথা করে। এমনকী ব্যথাটা মাথা পর্যন্ত পৌঁছে যায়। কী করব?
অভিজিৎ সাহা
আপনাকে প্রথমেই ব্লাড প্রেসার টেস্ট করতে হবে। যদি দেখা যায় প্রেসার নর্মাল আছে তাহলে কোনও অর্থোপেডিক বা নিউরোলজিস্টকে দেখাতে হবে।

আমার বয়স ২৫। ওজন ৪৪। ভীষণ রোগা হয়ে যাচ্ছি দিন দিন কী করব?
শুভ ভা
আপনি ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে তিনমাসের জন্য অ্যানাবলিক স্টেরয়েড খাবেন। এতে খিদে বাড়বে। পাশাপাশি আপনার শরীরে অন্য কোনও সমস্যা আছে কিনা, তাও কিন্তু পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

আমার বয়স ২০। এত ডাক্তার দেখাচ্ছি, এত ওষুধ খাচ্ছি, তবু লিভার ভালো থাকছে না, পেট পরিষ্কার হচ্ছে না। মুখে পিমপলসও হচ্ছে। কী করব?
শুভংকর দত্ত
ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে আপনাকে কোনও ভালো লিভার টনিক খেতে হবে। লিভার ভালো হলে বাকি দু'টি সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।

আমার বয়স ২৩। অবিবাহিত। কিছুদিন আগে পিটিএইচ টেস্ট করেছি। রিপোর্টে দেখা গেছে পিটিএইচ লেভেল কম। ডাক্তার বললেন, আমার হাইপোথাইরোজিম হয়েছিল। ভবিষ্যতে আমার কী কী সমস্যা হতে পারে? কী করব আমি?
শ্রেয়া সাহা
থাইরয়েডের জন্য ডাক্তারবাবু আপনাকে যে-সমস্ত ওষুধ দিয়েছেন, সেগুলি দীর্ঘদিন ধরে খেতে হবে। ভবিষ্যতে আপনার মেস্ট্রুয়াল, প্রেনোগনিসিতে সমস্যা হতে পারে। এর ফলে আপনি মোটাও হয়ে যেতে পারেন। সেজন্য নিয়ম করে ওষুধ খাবেন।

আমার বয়স ২৩। ১০ বছর আগে পাইলসের অপারেশন হয়েছে। নিয়মিত কায়ম চূর্ণ খাই। এটা না খেলে পেট পরিষ্কার হয় না। কী করব? আমার অ্যাসিডিটিও সমস্যা আছে।
দীপশিখা ভট্টাচার্য
আপনাকে ভালো লিভার টনিক খেতে হবে। তবে মনে রাখবেন, এই টনিক খালিপেটেই খেতে হবে। লিভার ভালো হয়ে গেলে পেটের যাবতীয় সমস্যা দূর হবে। তবে হঠাৎ করে কায়ম চূর্ণ খাওয়া বন্ধ করবেন না। আন্তে আন্তে এর পরিমাণ কমিয়ে আনতে হবে।

হ্যালো ডক্টর বিভাগে আপনি আপনার যে কোনও শারীরিক সমস্যা নিয়ে প্রশ্ন পাঠাতে পারেন। উত্তর দেবেন জেনারেল ফিজিশিয়ান (এমডি) ডা. মৌসুমি চট্টোপাধ্যায়। মনে রাখবেন প্রশ্ন যথাসম্ভব সর্বাঙ্গীণ হওয়া চাই। **সঙ্গে অবশ্যই পুরো নাম, ঠিকানা, বয়স উল্লেখ করবেন।** প্রশ্ন শুধু এই ইমেলে পাঠাবেন: susthathakunubs@gmail.com

গরমে সুস্থ থাকতে
জল
খেতেই হবে

বৈশাখ এসে গেছে। স্বাভাবিক ভাবেই দাবদাহে প্রাণ ওষ্ঠাগত হয়ে উঠেছে। কাজে বাইরে বেরোলেই তৃষ্ণার্ত হয়ে উঠেছে শরীর। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, শরীর সুস্থ রাখতে এসময় ডাবের জল খেতেই হবে। ডাবের জলের গুণের কথা বলে শেষ করা যাবে না। প্রতি ১০০ গ্রাম ডাবের জলে জলীয় অংশ ৯৫ গ্রাম, মোট মিনারেল ০.৩ গ্রাম, প্রোটিন ২.৩ গ্রাম, শর্করা ২.৪ গ্রাম, চর্বি ০.১ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৫ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ০.০১ মিলিগ্রাম, আয়রন ০.১ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি ১-০.১১ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি ২ ০.০২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৫ মিলিগ্রাম ও কার্বাইড্রেড ২৬ কিলোক্যালোরি।



ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে। এছাড়া এটি আপনাকে ঠান্ডা, কাশি থেকেও দূরে রাখে। এমনকী শীতের মরসুমেও এটি আপনাকে রাখে সুস্থ। যাঁদের কিডনিতে পাথর আছে, তাঁদের জন্য ডাবের জল খুবই উপকারী। এটির টক্সিন কিডনির পাথরকে গুঁড়ো করতে সাহায্য করে। তাছাড়া এটি রক্ত প্রবাহকে স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে এবং রক্তনালীদ্বারা পরিষ্কার রাখে।

প্রস্রাবের বিভিন্ন সমস্যায় ডাবের জল খেলে উপকার পাওয়া যায়। মুখে জলবসন্তের দাগসহ বিভিন্ন ছোট ছোট দাগের জন্য সকাল বেলা ডাবের জল দিলে দাগ মুছে যায় এবং মুখের লাভণ্য ও উজ্জ্বলতা বাড়ে। প্রকাজ স্যালাইন হিসাবেও ডাবের জল ব্যবহৃত হয়। ডাবের জল গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা কমাতে সাহায্য করে এবং হজমশক্তি বৃদ্ধি করে। অন্যদিকে মাথাব্যথা মূলত ক্লান্তি বা কাজের চাপের জন্য হয়ে থাকে। ডাবের জল আপনার ক্লান্তি দূর করতে সাহায্য করে, এবং মানসিক চাপ কমায়, যা আপনাকে হতাঁস করা মাথাব্যথা থেকে দূরে রাখে।

প্রস্রাবের বিভিন্ন সমস্যায় ডাবের জল খেলে উপকার পাওয়া যায়। মুখে জলবসন্তের দাগসহ বিভিন্ন ছোট ছোট দাগের জন্য সকাল বেলা ডাবের জল দিলে দাগ মুছে যায় এবং মুখের লাভণ্য ও উজ্জ্বলতা বাড়ে। প্রকাজ স্যালাইন হিসাবেও ডাবের জল ব্যবহৃত হয়। ডাবের জল গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা কমাতে সাহায্য করে এবং হজমশক্তি বৃদ্ধি করে। অন্যদিকে মাথাব্যথা মূলত ক্লান্তি বা কাজের চাপের জন্য হয়ে থাকে। ডাবের জল আপনার ক্লান্তি দূর করতে সাহায্য করে, এবং মানসিক চাপ কমায়, যা আপনাকে হতাঁস করা মাথাব্যথা থেকে দূরে রাখে।

প্রস্রাবের বিভিন্ন সমস্যায় ডাবের জল খেলে উপকার পাওয়া যায়। মুখে জলবসন্তের দাগসহ বিভিন্ন ছোট ছোট দাগের জন্য সকাল বেলা ডাবের জল দিলে দাগ মুছে যায় এবং মুখের লাভণ্য ও উজ্জ্বলতা বাড়ে। প্রকাজ স্যালাইন হিসাবেও ডাবের জল ব্যবহৃত হয়। ডাবের জল গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা কমাতে সাহায্য করে এবং হজমশক্তি বৃদ্ধি করে। অন্যদিকে মাথাব্যথা মূলত ক্লান্তি বা কাজের চাপের জন্য হয়ে থাকে। ডাবের জল আপনার ক্লান্তি দূর করতে সাহায্য করে, এবং মানসিক চাপ কমায়, যা আপনাকে হতাঁস করা মাথাব্যথা থেকে দূরে রাখে।

বেশি চা খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়

আমাদের শরীরের জন্য ভালো না খাওয়া, এই প্রশ্ন দীর্ঘদিনের। তবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা দীর্ঘদিন ধরেই বলে আসছেন, পরিমিত আকারে চা পান শরীরের নানা উপকার করে। কিন্তু যদি চা খাওয়ার বিষয়টি ল্যাগামছাড়া হয়ে যায়, তা কিন্তু মোটেও ভালো নয়। একটি সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, অতিরিক্ত চা পান আমাদের শরীরের হাঁড় দুর্বল করে

দেয়। এই সমস্যা সবথেকে বেশি হয় যারা টি-ব্যাগ ব্যবহার করেন। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, টি ব্যাগে অতিরিক্ত ফ্লুরাইড থাকে, যা আমাদের দাঁত ও হাড়ের জন্য ক্ষতিকর। অতিরিক্ত ফ্লুরাইড শরীরে গেলে তা দাঁতের সর্বনাশ ডেকে আনে। দাঁতের উপরের অংশে বিশেষ ক্ষতি করে। তবে গুঁড়ো বা পাতা চা থেকেও কিন্তু এই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা থেকেই যায়। বিশেষ করে সস্তার চা পাতা

থেকে এই সমস্যা হতে পারে।



কারণ এতে বেশি পরিমাণে ফ্লুরাইড থাকে। কখনও কখনও তা ছ'গুণ পর্যন্ত বেশি মাত্রা হতে

পারে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, পুরনো চা পাতাকেই কম দামে বিক্রি করা হয়। তাতে মিনারেলের পরিমাণও বেশি হয়, যা ধীরে ধীরে আমাদের হাড়কে দুর্বল করতে শুরু করে। সেজন্য তাঁরা বলছেন অতিরিক্ত চা না পান করতে। বিশেষ করে টি-ব্যাগ ব্যবহার ও সস্তার চা কেনার সময় আরও বেশি সচেতন হওয়া দরকার। কেন না বেশি ফ্লুরাইড শরীরে প্রবেশ করলে

স্কেলিটাল ফ্লুরোসিস পর্যন্ত হতে পারে। এটি এক ধরনের হাঁড়ের অসুখ, যা ক্রমেই আপনাকে কানু করে ফেলবে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) বলছে আমাদের শরীরে ছয় মিলিগ্রাম অর্ধি ফ্লুরাইড দরকার। এর থেকে বেশি মাত্রায় ফ্লুরাইড শরীরে গেলে স্কেলিটাল ফ্লুরোসিস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়তে থাকে। হিসাব করে দেখা গেছে দিনে চার কাপ চা শরীরের জন্য ঠিকঠাক। কিন্তু এর বেশি হলে তা বড় ক্ষতির মুখে ফেলতে পারে।

বিষি বন্ধ
সতর্ক করণ

সুস্থ থাকুন পাতায় স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যেসমস্ত প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়, তাতে বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের

পরামর্শ অনুসরণ করা হয়। তবু আমাদের প্রদত্ত পাঠকদের কাছে সর্বদা অনুরোধ, এই পাতার কোনও প্রতিবেদন পড়ে কিছু

খাওয়ার আগে বা করার আগে তা ভালো ভাবে বাচাই করে নেন। প্রয়োজনে নিকটবর্তী ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে নেন।