ভারতে সর্বাধিক প্রচারিত প্রথম শ্রেণির বাংলা দৈনিক

আনন্দবাজার পত্রিকা

ছবি নিয়ে আড্ডায় কৌশিক গঙ্গোপাধ্যায়

আনন্দ প্লাস

আধার-ভোটার কার্ড আছে, তাও 'নাগরিকত্ব'

রাজ্যে 'নাগরিকত্ব' দেওয়া শুরু ৩

শিলিগুড়িতে দূষিত-জল, সরব বিরোধী শিবির

ভোটের মাঝে বিপাকে শাসক ৩

কার্লসেনকে হারিয়ে চমক প্রজ্ঞানন্দের

দাবা বিশ্বে আলোড়ন খেলা

epaper.anandabazar.com কলকাতা ১৭ জ্যৈষ্ঠ ১৪৩১ শুক্রবার ৩১ মে ২০২৪ শহর সংস্করণ ৫.০০ টাকা ১৬ পাতা XXCL

সঞ্জীব আচার্য্য

কর্ণধার, সেরাম গ্রুপ

যোগাযোগ: 9830012154

ধূমপায়ীদের সাবধান

ধূমপায়ীদের জীবনে ইতিবাচক কিছুই পাওয়ার নেই, যা কিছু সবই নেতিবাচক। ধূমপান আপনার দেহের ক্ষতি করছে কি দেখে বুঝবেন -

দেখবেন হাঁটা-চলার মধ্যে একটা অসুবিধা হচ্ছে, জানুদেশে যন্ত্রণা, চুল আঁচড়াতে গেলে মাথায় যন্ত্রণা, পায়ের পেশীতে যন্ত্রণা ইত্যাদি। এরপরেও সব ভুলে গিয়ে ধূমপান চালিয়ে গেলেন। ফের যন্ত্রণার উদ্রেক হলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলেন। ডাক্তারবাবু বললেন, আপনার 'বাজার্স ডিজিজ' হয়েছে। অর্থাৎ জলের পাইপে যেমন আবর্জনা জমে জলের স্রোত কমে যায়, অর্থাৎ রক্ত চলাচলে বাঁধার সৃষ্টি হয়েছে।

আমরা জানি ধমনীর দেওয়ালে তিনটে স্তর রয়েছে। বাইরের স্তরটি হচ্ছে টিউনিকা অ্যাডভেনট্যাসিয়া, মাঝের স্তরটি হচ্ছে টিউনিকা মিডিয়া এবং ভেতরের স্তরটি হল টিউনিকা ইন্টিমা। ধূমপানের ফলে ধমনীর দেওয়াল শক্ত হয়ে ওঠে অর্থাৎ রক্তের পথ রোধ হয়। এর ফলে দেহে পুষ্টি, অক্সিজেন, গ্লুকোজ শরীরের বিভিন্ন অংশে পৌঁছাতে পারে না।

কি করে বুঝবেন?

হাঁটাহাটি বা ব্যায়াম করলে যন্ত্রণা শুরু হয় আর সেটা বন্ধ করলেই যন্ত্রণা কমে যায়। একেই বলে পেইন অব ক্লওডিকেশন। এটা শুরুর দিকে। পরবর্তী সময়ে নাগাড়ে যন্ত্রণা হতে থাকে বিশ্রাম নিলেও কমার সম্ভাবনা থাকে না। মনে রাখবেন, এই অসুখটা কিন্তু চল্লিশের নিচে অত্যাধিক ধূমপায়ীদের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে।

চিকিৎসা -

সর্বপ্রথমে ধূমপান বন্ধ করতে হবে। দ্বিতীয়ত, চিকিৎসকদের পরামর্শ মতো কালার ডপলার আল্ট্রাসাইন্ড পরীক্ষা করে ধমনীর বন্ধ জায়গাটিকে নির্ণয় করতে হবে। প্রয়োজনে শল্য চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। তৃতীয়ত, টাটকা তাজা পুষ্টিকর ফল, সবজি, অ্যান্টি-অক্সিডেন্টস নিয়মিত খেতে হবে। পরিকল্পনা করে হাঁটতে হবে প্রতিদিন, ব্যায়াম করতে হবে।

পরিশেষে বলি, ধূমপানের ফলে শুধু বাজার্স ডিজিজই নয়, ফুসফুসের ক্যান্সার, হার্ট অ্যাটাক, পেপটিক আলসার - সবকিছুতেই আপনি আক্রান্ত হতে পারেন।

এই লেখার মধ্যে দিয়ে যে চাবির সুলুক সন্ধান দেওয়া হল, সেই চাবি ব্যবহার করে এইসব অসুখগুলো যাতে আপনার দেহে না ঢুকতে পারে, সেখানে তালা লাগান।