Health (স্বাস্থ্য)

পরিপাক তন্ত্র -পর্ব ৪ (বদহজম অথবা ডিসপেপসিয়া – indigestion) এবং ড্রাগস রিসার্চ অনুসারে মেন্থরের গুণাগুণ –

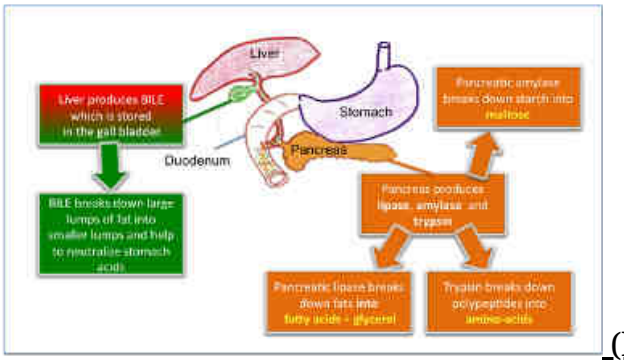
PUBLISHED ON *September 5, 2015 by Health (স্বাস্থ্য) -6 Comments*

i
6 Votes

– বদহজম অথবা ডিসপেপসিয়া (indigestion)

Medical School (Uni of Bristol) — Indigestion Research Studies (BMJ UK) – Indigestion medicines & Herbs (Glaxo Lab, UK)

বদহজম বলতে পেটের এক ধরনের অস্বস্তিকর অবস্থা। যা খাবার গ্রহণে অনিচ্ছা, পেট ভারী বোধ, যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা ও ওপরের পেটে ব্যথার সৃষ্টি করে সেই সাথে বমি বমি ভাব বা বমি হয়ে থাকে । ৮০% বেলায় খাবারের সমস্যা জনিত কারনেই হয়ে থাকে এবং ২০% বেলায় পরিপাক তন্ত্রের যে কোন ধরনের ইনফেকশন , প্রদাহ , ঔষধ অথবা হজম জনিত যে কোন কারনে হতে পারে ।
গরিব দেশ সমুহে পরিবেশ দূষণ ও ভেজাল খাবার কে বেশী দায়ী করা হয় – কেন না বদ হজম অসুখে একনাগাড়ে কয়েক সপ্তাহ আক্রান্ত থাকলে ১০০% সম্বাভনা আছেই পরিপাক তন্ত্রের অন্য কোন মারাত্মক অসুখ হওয়ার বা মঝে মাঝে এই সমস্যা লুকায়িত ও বড় কোন অসুখের উপসর্গ হিসাবে ও কাজ করে।



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/09/ind-124.png)

তার আগে জেনে নিন খাদ্য হজম করতে প্রধান এনজাইম সমূহ কি কি ?
স্যালিভা গ্ল্যান্ড ঃ– স্যাল্ভিয়া গ্ল্যান্ড (এই গ্রন্থি সমূহ মুখ গহ্বরে ছোঁয়ালের পিছিন দিকে অবস্থিত) থেকে এমাইলেজ এনজাইম উৎপাদন করে , এমাইলেজ থেকে মল্টোজ উৎপাদন হয়
পাকস্থলীরঃ– পাকস্থলীর গ্যাস্ট্রিক জুস থেকে প্যাপ্সিন এনজাইম এবং হাইড্রোক্লোরিক এসিড উৎপাদন হয় যা প্রোটেন খাদ্য সমূহ কে পরিপাক করতে সহায়তা করে ।
অগ্নাশয় ঃ– অগ্নাশয় জুস থেকে ট্রিস্পিন, লাইপেজ এবং এমাইলেজ এনজাইম উৎপাদিত হয় যার দ্বারা এমাইনোএসিড, ফ্যাটি এসিড এবং মল্টোজ উৎপাদন হয়ে থাকে
অন্ত্র (ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদান্ত্র) ঃ– অন্ত্র থেকে পেপটাইড, সুক্রোজ, ল্যাক্টোজ ও মল্টোজ এনজাইম উৎপাদিত হয় যা থেকে শরীরের সবচেয়ে প্রয়োজনিয় — এমাইনো এসিড, গ্লকোজ, ফ্রোক্টুজ এবং গ্ল্যাকটুজ উৎপাদন হয়ে থাকে
যকৃৎ ঃ– যকৃৎ থেকে পিত্ত লবন যা চর্বির গুটি সমূহ কে ভেঙ্গে ফোটা আকারে রূপান্তরিত করে ।
ফিজিওলজি অনুসারে উপরোক্ত এনজাইম ও জুস সমূহ নিঃসরণে যে কোন ধরনের গোলা যোগ দেখা দিলেই মানব দেহের বদ হজম বা ডিসপেপসিয়া দেখা দেয় ।

কারন ঃ-
বদ হজম দেখা দিলে প্রথমেই চিন্তা করা উচিৎ আপনি কি খাবার-দাবার খেলেন সে দিকে অর্থাৎ গ্যাস উৎপাদক বা খাদ্যের এলারজি জনিত কোন প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে কি-না
যেমন, অভ্যাসগত এবং খাদ্য জনিত (প্রদাহ ছাড়া) ঃ- দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকার পরে এক সাথে অতিরিক্ত খেয়ে ফেলা অথবা গভীর রাতে বা খুব ভোরে একসাথে অনেক বেশি খেলে (ঠিক মত হজম না হতে পারা) , খুব তাড়াহুড়া করে খাওয়া , ফ্যাটি বা চর্বিযুক্ত খাবার (বিশেষ করে তৈল জাতীয়) , বেশী মসলা যুক্ত খাবার, ক্যাফিন, এলকোহল , চকলেট , কোমল পানিয় (পি জী ড্রিংক) , দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবারের অসহিষ্ণুতা (lactose intolerance).মানসিক আঘাত, ধুমপান , ইত্যাদি —-

অসুখ জনিত বা প্রদাহ জনিত ঃ– অতিরিক্ত কোষ্ঠ্যকাঠিন্য, পিত্ত পাথর, পাকস্থলীর প্রদাহ (গ্যাস্ট্রিক), হাইপার এসিডিটি , হায়টাস হার্নিয়া , হেলিকোব্যাক্টার পাইলোরি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ (আলাসার), আই বি এস, স্নায়বিক দুর্বলাবস্থা , অতিরিক্ত মেদ ভুড়ি , অগ্ন্যাশয়ের প্রদাহ (রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত বেড়ে যাওয়ায় হজম শক্তি দূর্বল হয়ে পড়ে – সে জন্য ডায়াবেটিস টাইপ-২ রোগীদের বেলায় ঘন ঘন বদ হজম দেখা দিয়ে থাকে) , হেপাটাইটিস (জণ্ডিস) , বৃহদঅন্ত্রের ক্যানসার, পাকস্থলীর ক্যানসার , মহিলাদের হরমোন লেভেল পরিবর্তনের যে কোন কারনে (শিশু গর্ভে আসার পর) , সেলিয়াক ডিজেজ ইত্যাদি
অথবা কিছু ঔষধ সেবনের ফলে (বিশেষ করে কিছু এন্টিবায়োটিক , বেদনা নাশক , থিওপাইলিন, ডিগক্সিন , স্টেরয়েড, আয়রন ও পটাসিয়াম জাতীয় কিছু ঔষধ)
তারপর ও যখন চিকিৎসকরা বদ হজমের প্রকৃত কারন খোঁজে না পান তখন অনেক সময় ফাংশনাল ডিসপেপসিয়া বলে থাকেন (কারন বিহীন)

লক্ষণ ঃ–

প্রাথমিক অবস্থায় যে লক্ষণ দেখা দেয় ,

প্রধান লক্ষণ ৩ টি – বমি বা বমি বমি ভাব, ঢেঁকুর উঠা (খাবার দাবার হজম জনিত কারনের ঢেঁকুরে পচা ডিমের গন্ধের মত কিছু মনে হয়) । পেট ভারী বোধ ও ফোলা বা ফাফা ভাব এবং সেই সাথে পেটে অস্বস্তি বা ব্যাথা ইত্যাদি ।
(সে সময় মনে রাখা ভাল- হার্ট বার্ন এবং বদ হজম, মুলত পৃথক দুটি বিষয় হলেও হার্ট বার্নের সাথে বদ হজমের পার্থক্য – হার্ট বার্নে বুক জ্বলবে যা হাইড্রোক্লোরিক এসিডের কারনে হয়ে থাকে কিন্তু পিত্ত রস বা অন্যান্য এনজাইমের কারনে বুক জ্বলা থাকবেনা , অন্য দিকে অনিয়ন্ত্রিত পায়খানার জন্য (irritable bowel syndrome) হলে প্রায়ই পেট মোচড় দিয়ে বা কামড়ে ধরে দিনে দু-তিনবার নরম-পিচ্ছিল আমযুক্ত মল হয়। কখনো আবার কয়েক দিন হয়-ই না — ফুড পয়জন বা ডায়রিয়া জনিত হলে ৩০ মিনিট থেকে ৩ ঘন্টার ভিতর বারে বারে মল ত্যাগ হয়ে থাকে — ইত্যাদি)
সেই সাথে কখনো কখনো মুখ দিয়ে টক পানি আসে, কখনো কখনো পেটের উপরিভাগে ব্যথাও হয়। তবে বুকের নিচের অংশেও ব্যথা থাকতে পারে বা নাও হতে পারে । পেটে গ্যাস জমে বা কখনো কখনো তা পায়ুপথে নির্গত হয় সেই সাথে অন্ত্রের গড় গড় বা বুট বুট আওয়াজ থাকতে পারে ।

পুরাতন ডিসপেপসিয়ায় যে সকল লক্ষণ দেখা যায় (৮০% বেলায় আলসার ও আই বি এস সহ অন্যান্য রোগের সমষ্টিগত লক্ষণ দেখা দেয় বিধায় চিকিৎসকের পরামর্ষ নেওয়া উচিৎ) :-
ক্ষুধামন্দা বা ওজন কমে যাওয়া , রক্ত শুন্যতা , কালো পায়খানা , রক্ত বমি, শ্বাসকষ্ট ও ঘেমে যাওয়া , ব্যথা চোয়াল থেকে শুরু হয়ে হাত ও ঘাড়ে ছড়িয়ে যাওয়া, খাবার গিলতে কষ্ট হওয়া, ইত্যাদি লক্ষণ সহ মুল অসুখের অন্যান্য লক্ষণ দেখা দেবেই ।
(মনে রাখবেন, গুরতর বদহজম জনিত পুরাতন সমস্যা হলে অনেক সময় হার্ট অ্যাটাক ,করোনারি হার্ট ডিজেজ, ডায়াবেটিস মেলাইটিস, হাইপার থায়রেডিজম, পুরাতন মূত্রাশয় ও কিডনি জনিত অন্যান্য সিস্টেমেটিক অসুখ সমূহ কে জঠিল অবস্থায় বাড়িয়ে দেয়)

পরিক্ষা-নিরিক্ষা ঃ-
(বিদ্রঃ- প্রাথমিক অবস্তায় বদ হজম জনিত অসুখের জন্য তেমন পরীক্ষা নিরীক্ষার প্রয়োজন হয়না , আপনার চিকিৎসক শারীরিক পরীক্ষা নিরীক্ষা ও ইতিহাস শুনেই নিশ্চিত হতে পারবেন- কি কারনে বদ হজম হইতেছে
তবে পুরাতন বদ হজম জনিত অসুখের জন্য অবশ্যই সঠিক পরীক্ষা নিরীক্ষার প্রয়োজন – যদি কোন কারনে বদহজম হইতেছে খোঁজে বাহির করতে না পারেন তা হলে দীর্ঘ দিন যাবত বদহজম জাতীয় সমস্যা কমার কথা নয় বরং ঘা জাতীয় অন্যান্য অসুখ দেখা দেবেই ইহা নিশ্চিত বলতে পারি —)
সর্বপ্রথম আপনার চিকিৎসক শারীরিক পরীক্ষা নিরীক্ষা করে ৫০-%-৭০% নিশ্চিত হতে পারেন আপনার কি কারনে ক্রনিক বদ হজম হইতেছে – সেই সাথে ৯৬ % নিশ্চিত হওয়ার জন্য নিম্নের যে কোন পরীক্ষা নিরীক্ষা করার কথা বলতে পারেন – (একটু বিশধ ভাবে ঐ কারনে উল্লেখ করলাম , ৩০% রোগীরা ভিন্ন ধরনের পরীক্ষা নিরীক্ষা করে শেষ পর্যন্ত হতাশ হয়ে পড়েন বা চিকিৎসকদের প্রতি বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেন – তাই !)
আলসার ও ইনফেকশন জনিত সমস্যা মনে করা হলে প্রথমেই সাধারণ রক্ত পরীক্ষা সহ (আয়রন লেভেল এবং ইএসআর খুব জরুরী) এন্ডোস্কোপি, আলট্রাসনোগ্রাম বা সিটি স্ক্যান , যে কোন একটি করে হ্যালিকোব্যাক্টার সিরেলজি (ডিউডেনাম আলসারের জন্য) এবং গ্যাস্ট্রিন ল্যাভেল পরীক্ষা করার কথা বলতে পারেন । সেই সাথে পায়খানা কালচার করালে অনেক সময় কোন ধরনের ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণের সম্বাভনা থাকলে তা খুব সহজে শনাক্ত করা সম্বভ ।
রক্ত ও লিভার ফাংশন টেস্ট ঃ- যাদের পিত্ত রস বেশী নিঃসরণ হয় , পিত্ত পাথর বা পিত্ত নালী জনিত সমস্যা, যকৃতের অন্যান্য যে কোন অসুখ (জণ্ডিস) সন্ধেহ করা হলে অথবা কিডনি জনিত সমস্যা মনে করলে এই পরীক্ষা করে কিছুটা নিশ্চিত হওয়া সম্বভ । রোগের আক্রমনের উপর নিরভর করে সে সময় আভডম্যানাল আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করার কথা ও বলতে পারেন (HIDA scan) যদি পেটেরি নিছে ডান দিকে আঙ্গুল দিয়ে খোঁচা মারলে ব্যাথা অনুভুত হয় । (লিভার, বাইল ডাক্ট, প্যাঙ্ক্রিয়াস , কিডনি ও পিত্ত পাথর জনিত সমস্যায় এ জাতীয় পরিক্ষায় খুব সহজেই মুল অসুখ টি ধরা পড়ার কথা)
বেরিয়াম সয়ালো এবং বেরিয়াম মেইল করানোর কথা বলতে পারেন যদি খাদ্য নালী অথবা আপার গ্যাস্ট্র-ইন্টেস্টেনাইল ট্র্যাক্টে কোন সমস্যা মনে করা হয় ।

পরিপাক তন্ত্রের অন্যান্য অংশের সমস্যা মনে করা হলে (খাদ্য নালী, পাকস্থলী, কুদ্রান্ত্র-ব্রিহদান্ত্র কোলন, রেক্টাম) সাধারণ বেরিয়াম মেইল এক্সরে, এন্ডোস্কোপি, আলট্রাসনোগ্রাম, সিটি স্ক্যান ইত্যাদির যে কোন একটা রোগের অবস্থার ধরন বুজে করাতে হতে পারে ।
ডায়াবেটিস অসুখ থাকলে গ্যাস্ট্রিক ইম্পেটি সাইন্টিগ্রাফি পরীক্ষা করিয়ে (Gastric Emptying Scintigraphy) ও গ্লকোজ লেভেল পরীক্ষা করে বুঝে নিতে পারেন ডায়াবেটিস জনিত কারনে বদ হজম হইতেছে কি-না ।
– খাদ্য এলারজি ও ফুড টলারেন্স জনিত মনে হলে ফুড কালচার সেন্সিভেশন টেস্ট ঃ- হোম ফুড এলারজি টেস্ট , হোম ফুড ইন্টলারেন্স টেস্ট, হোম ওয়াটার টেস্ট , হোম লিড অথবা পয়জনিং টেস্ট করে কোন খাবার দ্বারা হইতেছে তার সঠিক কারন খুঁজে পেতে পারেন (বিশেষ করে আই বি এস অসুখের এর বেলায়, তা না করালে কোন দিন ই সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া আসা করা ঠিক নয়)
অনেক সময় বদ হজমের ব্যাথা, হৃদ রোগের সাথে পৃথক করা বেশ জঠিল হয়ে পড়ে বিধায় সাথে ইসিজি ও করে নেওয়া ভাল । টিউমার জাতীয় ক্যানসার বা ভায়েল ক্যান্সারের কারনে হয়ে থাকলে আর অন্যান্য ধরনের পরীক্ষা নিরীক্ষা করাতে হতে পারে —

ঔষধ ও ব্যাবস্থাপনা ঃ-
প্রাথমিক ভাবে বদ হজম জাতীয় সমস্যা দেখা দিলে ঔষধের কোন প্রয়োজন নেই – শুধু মাত্র নিত্য খাওয়া দাওয়ার পরিবর্তন সহ কিছু বদ অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারলেই এমনিতেই সেরে যায় — সত্য কথা , বদ হজম কমানোর জন্য সরাসরি কোন ঔষধ ও নেই – কেননা বদ হজম অন্য রোগের একটা লক্ষণ হয়ে দাঁড়ায় অনেক সময় —
প্রথমেই খেয়াল করেন গত ৬ থেকে ৮ ঘন্টার ভিতর এমন কোন খাবার বা পানিয় খেয়েছেন কিনা , যা পাকস্থলির জন্য খুবি উক্তেজক । যেমন অতিরিক্ত তেল, মশলা, চর্বি জাতীয় খাবার, অতিরিক্ত ফাস্টফুড, কোমল পানীয়, ব্যাথা নাশক ঔষধ বা আয়রন জাতীয় ঔষধ , অতিরিক্ত মিষ্টি , মদ ইত্যাদি । খেয়ে থাকলে, তা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন (অভ্যাস জনিত) কোন অবস্থায় দীর্ঘ সময় পেট খালি রাখা ঠিক নয়, যদি কোন কারনে থেকেই যা তখন কোন অবস্থাতেই ভাঁজা পূরা, মশলা ও চর্বি যুক্ত খাবার থেকে , বিরত থাকার চেষ্টা করবেন , খেতে বসে তাড়াহুড়া করা খাওয়া উচিত নয় এবং খাবার আস্থে আস্থে সম্পূর্ণ চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন , সেই সাথে দাঁড়িয়ে খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন
(রিসার্চ অনুসারে দাঁড়িয়ে খেলে সরাসরি পাকস্থলীর ইপিগ্যাস্ট্রিয়াম অঞ্চলের পাথলা লাইনার সমুহে খাদ্য ঢিল চুড়ার মত আঘাত করে বিধায় গ্যাস্ট্রিক ফন্ড সমূহ থেকে পর্যাপ্ত এসিড ও অন্যান্য এনজাইম নিঃসরণ করতে বাধা প্রাপ্ত হয়ে পাকস্থলীর পাইলরাস ও উপরের ফান্ডাস অঞ্চল থেকে প্রচুর গ্যাস্ট্রিক জুস বাহির হয় (পেপটাইড) । যার ফলে দাড়িয়া খাওয়ায় অভ্যস্ত যারা , তাদের বদহজম, আলসার , হায়টাস হার্নিয়া ইত্যাদি অন্যান্যদের চাইতে ২৭.৭% বেশী হয়ে থাকে । সুত্রঃ পাব মেডিসিন জার্নাল)
নিত্য সঠিক সময়ে পায়খানা করার অভ্যাস না থাকলে তা নিয়মিত করার অভ্যাস করুন — ধীরে ধীরে চিবিয়ে খাবার খান– নিয়মিত একই সময়ে খাবার খান– একসঙ্গে বেশি খাবার না খেয়ে বারবার অল্প করে খান– হজমে সহায়ক খাদ্য খাওয়ার চেষ্টা করুন (বাদামি চাল, লাল আটার রুটি, পাস্তা, ওটস এবং সিরিয়াল ইত্যাদি খাবারে আঁশের পরিমাণ অনেক বেশি , ফাইবার সমৃদ্ধ খাবারে নিয়মিত পেট পরিষ্কার করে এবং চর্বি মুক্ত করে) । বদ হজমে ভুক্তভোগিরা খাওয়া শেষ করে প্রচুর পানি পান করা মোটেই উচিৎ নয় ... ইত্যাদি
খুব বেশী মানসিক চাপ থাকলে, ভেগাস নার্ভ সমূহ বিনা কারনে উক্তেজিত হয়ে বা অনেক সময় করটিসল হরমোনের মাত্রা বেড়ে গিয়ে হজম প্রক্রিয়ায় গণ্ডগোল ঘটাতে পারে বিধায় যত টুকু পারেন মানসিক চাপ কম করা উচিৎ , বিশেষ করে রাতে ঘুমানোর সময় । অতিরিক্ত রাত জেগে থাকার অভ্যাস থাকলে তাও পরিহার করার চেষ্টা করে- কমপক্ষে প্রতিদিন ৬/৮ ঘন্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন ।
শরীরের পরিমাপ থেকে ওজন বেশী থাকলে অথবা মেদ ভুড়ি থাকলে তা কমানোর চেষ্টা করেন শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে (একসাথে ৫-১০ পাউন্ডের উপরে ওজন কমাতে গেলে ও বিপরিত মুখি ভয় আছে গ্যাস্ট্রিক এসিডিটি বেড়ে যাওয়ার)
শরীরের অন্য অঙ্গের অসুখের কারনে (হার্ট, কিডনি , লিভার, পিত্ত থলি , অগ্নাশয় ইত্যাদি) বদ হজম দেখা দিলে, সেই অসুখ না কমা পর্যন্ত বদ হজম ভাল হওয়ার কথা নয় , তাই সেই অসুখ টি দূর করার চেষ্টা করুন ...

তারপর ও হটাৎ করে বদ হজম দেখা দিলে এবং বুক জ্বলা পোড়ার লক্ষণ থাকলে (এসিডিটির কারনে) এন্টাসিড জাতীয় ঔষধ কিছু দিন সেবন করলে তা চলে যায় — সেই সাথে বমি বা বমি বমি ভাব অথবা পেট ফাঁপা থাকলে মেটোকপ্রামাইড বা ডমপেরিডন-জাতীয় ওষুধ দিনে ৩ বার খাওয়ার আগে ৩/৫ দিন সেবন করলে চলে যাওয়ার কথা ।
(এখানে আরেকটি কথা – নিজের বাস্থব অভিজ্ঞতা থেকে বলতেই হয় , পাকস্থলীর গ্যস্ট্রিক জুস হাইড্রোক্লোরিক এসিড ছাড়া অন্যান্য এনজাইম জনিত কারনে বদ হজম দেখা দিলে এন্টাসিড বা ঐ জাতীয় ঔষধ তেমন কাজ করেনা)

এতে যদি কাজ না হয় এবং ব্যাথা বেশী অনুভুত হয় তা হলে প্রটন পাম্প ইনহেবেটর ঔষধ সেবন করতে পারেন (ওমিপ্রাজল গ্রোফের যে কোন ঔষধ) সাথে ভীষণতা ভাব বেশী থাকলে এমিট্রিপটাইলিন-জাতীয় ওষুধ সেবন করতে পারেন এবং যদি সাথে তীব্রতর ব্যাথা বা আলসার জনিত ব্যথা হয় তা হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শে সাথে ভাল এন্টিবায়োটিক এবং এন্টি-স্পাস্মোটিক ড্রাগস সেবন করলে খুব দ্রুত সেরে যাওয়ার কথা বা সাথে সাথে ব্যাথা ও চলে যাবে
(আবার ও অভিযোগ ! যদি পেট খুব বেশী ফাফা বা গ্যাস থাকে তা হলে এন্টি- স্পাস্মোটিক ঔষধ খাওয়া মোটেই ঠিক নয় বরং ভালর চাইতে ক্ষতির পরিমান বেশী দেখা দিবে , সে জন্য গ্যাস যে ভাবে বাহির হয় সেই ব্যাবস্থা গ্রহন করা উচিৎ, প্রয়োজনে হজম ব্রিদ্ধি কারক ঔষধ সেবন করতে পারেন)
তারপর ও যদি দেখেন অসুখের তেমন পরিবর্তন হইতেছেনা তা হলে অবশ্যই ভাল চিকিৎসকের শরণাপন্ন হয়ে মুল অসুখ বাহির করে, তার যথা যত ব্যাবস্তা গ্রহন করা উচিৎ ।

নিউট্রেশনাল সাপ্লিমেন্টারী ও ভেষজ চিকিৎসা ঃ
মেন্থল ঃ-গবেষণা অনুসারে যদি ও অনেক ভেষজ বদ হজমের বেশ ভাল কাজ করে বলে আমরা সবাই জানি – কিন্তু নতুন গবেষণা অনুসারে দেখানো হয়েছে- বদ হজমের জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করে মেন্থল বা পিপারমেন্ট (ড্রাগ রিসাচ ল্যাব – গ্ল্যাক্স ইউকে)
বদহজম জাতীয় অসুখে মেন্থল পিত্ত রসকে বেশী পরিমানে প্রবাহিত করে খাবারের চর্বি সমূহ কে কে খুব দ্রুত পাতলা করতে সাহায্য করে । যার ফলে পাকস্থলীর খাবার খুব দ্রুত হজম হয়ে যায় । অন্য দিকে মেন্থল পাকস্থলীর সংকোচন-প্রসারন কে রিলাক্স করতে ভাল একটা সাহায্য করে (এন্টি- স্পাস্মোটিক্স ড্রাগস, নস্পা, বেল্কোপেন ইত্যাদির মত) বিধায় পরিপাকতন্ত্রের ফাফা অঙ্গসমূহের একটা ব্যাথা নাশক ড্রাগস হিসাবে বিবেচিত – অর্থাৎ এনজাইম জনিত বদ হজম ও ব্যাথায় মেন্থল একটা উপকারী ভেষজ) এবং সবচেয়ে ভাল দিক হল , যেখানে পেটে অতিরিক্ত গ্যাস জমার কারনে ব্যাথা নাশক ঔষধ সেবন করা যায়না, সেখানে মেন্থল কুব ভাল একটা সহায়ক ভেষজ ।
তবে সাবধান যদি বদ হজম অসুখটি হার্ট বার্ন বা বুক জ্বলা জনিত কারনে হয়ে থাকে তা হলে মেন্থল ব্যাবহার সম্পূর্ণ ভাবে নিষেধ । বাদ বাকি অন্যান্য কারনে বদ হজম দেখা দিলে (এনজাইম জনিত) মেন্থল অন্যান্য যে কোন ঔষধের চাইতে ভাল একটা ফল দায়ক ঔষধ (মেন্থল কি বিস্থারিত নিম্নে দেখুন) বা গর্ভবতীদের বেলায় ব্যাবহারে করতে পারেন ।
শুকনা এক চামচ মেন্থল পাতা এক কাপ গরম পানিতে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন এবং পরে তা ঠান্ডা করে প্রতিদিন ২/৩ বার খাওয়ার মধ্যেই পান করুন – সাথে সাথে উপসর্গ কমতে থাকবে এবং মাত্র ৩ দিন পর বদ হজম থাকার কথা নয় । (প্রমাণিত ইউনি অব ম্যারিল্যান্ড) এ ছাড়া বাতাবি লেবু ও লেমন বাল্ম বদহজম জনিত অসুখে কার্যকরী ভেষজ হিসাবে প্রমাণিত (রিসার্চ অনুসারে)

ঘরোয়া টুকিটাকি
সাদা ভিনেগারের ঃ-
১ কাপ পানিতে ১ টেবিল চামচ সাদা ভিনেগার ও ১ চা চামচ মধু মিশিয়ে পান করুন দিনে ৩-৪ বার পান করলে সাধারণ বদহজমে ভাল ফল দায়ক ।
আদা ঃ- ১ টেবিল চামচ আদার রস, ১ টেবিল চামচ লেবুর রস ও ১ চিমটি লবণ ভালো করে মিশিয়ে পানি ছাড়াই পান করলে ভাল ফল পাওয়া যায় বা আদা কুচি করে লবণ দিয়ে চিবিয়ে খেলেও কিছুটা উপকার পাওয়া যায় ।
বেকিং সোডা ঃ- পাকস্থলীর হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিডের অতিরিক্ত নিঃসরণের ফলে যদি বদহজম হয় তা হলে আধা গ্লাস পানিতে আধা চা চামচ বেকিং সোডা মিশিয়ে পান করলে ভাল ফল পাওয়া যায় ।
খাবার হিসাবে পেঁপে সবচেয়ে ভাল একটি ফল বদহজমের জন্য বা আনারস ও খেতে পারেন তবে রা খাবারের আধা ঘন্টা আগে খেলে ভাল — ধন্যবাদ —

ড্রাগস রিসার্চনুসারে মেন্থলের গুনাগুন ঃ- (গ্ল্যাক্স ইউকে) আই ডিঃ- anti-pain channel called TRPM8 –

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/09/ind-126.jpg)

–

ব্যাবহার ঃ-

অনিয়ন্ত্রিত পায়খানা বা আই বি এস ঃ- – আই বি এস জনিত ব্যথা, ঢেঁকুর উঠা , গ্যাস, ও অনিয়মিত পাতলা পায়খানা ৭৫% কার্যকর একটি ঔষধ যা উন্নত দেশে পিপারমেন্ট ওয়েল ক্যাপস্যুল হিসাবে পাওয়া যায় – ১টা করে ২ বার ৩০ দিন ব্যাবহারের কথা বলা হয়েছে

বদহজম জনিত অসুখে ঃ– বদহজম জনিত অসুখে বাইল সল্টের পরিমাণ বাড়িয়ে দিয়ে পেটের গ্যাস, ঢেঁকুর ইত্যাদি কে নিয়ত্রন করে অর্থাৎ ডাইজেস্টিভ গ্যাস কে খুব সহজেই বাহির করে দেয় (হাইড্রোক্লোরিক এসিড জনিত বদ হজমে ব্যাবহার অনুপযোগী । বিশেষ করে ফাংশনাল ডিসপেপসিয়া তে (কারন বিহীন বদ-হজম) যখন আর কোন উপায় থাকেনা , তখন মেন্থর ই ভাল একটি ঔষধ হিসাবে কাজ করে ।

অন্ত্রের খিচুনি বা কামড়ে ধরায় ঃ– পরিপাক তন্ত্রের মসৃণ মাংস পেশীর ব্যাথা বা খিঁচুনিতে ভাল ফলদায়ক বা অনেক সময় ভাস্কপ্যানের (বেল্কোপেন) পরিবরতে ব্যাবহার করা যায় । (ড্রাগস রিসার্চ অনুসারে ইহা খুবি ভাল একটা চ্যানেল ব্লকার) ফলে অন্ত্র কামড়ে ধরা, মুচড়ে যাওয়া, খাদ্য নালী , পরিপাক তন্ত্র মুচড়ে যাওয়া, হরমোন জনিত মাসিক ব্যাথা ইত্যাদিতে ব্যাবহার উপযোক্ত ভাল একটি ঔষধ । (All Smooth muscle spasm)

এলারজিক রানাইটিস এবং ঠান্ডা সর্দি জ্বরে মেন্থর তৈল খুবি ভাল একটা উপকারী ভেষজ যা হিস্টামিন কে নিয়ন্ত্রণ করতে ভাল ভুমিকা আছে অন্য দিকে ফুসফুস থেকে শুকনা কাশি বা মিউকাস বাহির করতে ভাল সহায়ক বিধায় সর্দি কাশি, গলা বসে যাওয়া ইত্যাদি অসুখে ব্যাবহার করা হয়ে থাকে । (pharyngitis and dry coughs)

মেন্থল তৈল দুশ্চিন্তা জনিত মাথা ব্যথা ও চামড়া জ্বালা ও চুলকানি তে ভাল কাজ করে কারন ইহা একটি ভাল হিস্টামিন বিরোধী ভেষজ । যে সকল মায়ের দুধের নিভুলে ব্যথা এবং ফেটে যায় তাদের জন্য তড়িৎ খুব সুন্দর কাজ করে –

নতুন রিসার্চ অনুসারে প্রমাণিত মেন্থাল একটি এন্টি-মাইক্রোবিয়েল ভেষজ সে জন্য দীর্ঘস্থায়ী ক্ষত নিরাময়ে ভাল একটি ফলফ্রদ ঔষধ – অবশ্য বিখ্যাত মাল্টি-ন্যাশনাল একটি কোম্পানি মেন্থল এবং দারুচিনি মিশ্রিত রিফাইনিং ক্যাপস্যুল ইতিমধ্যেই দীর্ঘস্থায়ী ক্ষত নিরাময়ের জন্য বাজারজাত করেছে – ঔষধ টি এখন ও খুব ব্যায়বহুল – তবে পার্স প্রতিক্রিয়া মুক্ত । এ ছাড়া কিছু প্রজাতির ব্যাক্টোরিয়া , ভাইরাস এবং ছত্রাক নাশক (গবেষণাধীন) হিসাবে প্রমাণিত ।

ডোজ ঃ

বদ হজমে ঃ- এক চামচ শুকনা মেন্থর পাতা এক কাপ গরম পানিতে মিশিয়ে ১০ মিনিট পর মৃদু গরম অবস্থায় খাবারের সময় পান করুন । (সাথে কয়েক ফোটা লেবুর রস ও মিশ্রিত করতে পারেন) অথবা ক্যাপস্যুল হিসাবে প্রতিদিন একটি ক্যাপস্যুল সেবন করতে পারেন খাওয়ার এক ঘন্টা আগে বা খালি পেটে । আই বি এসের জন্য ১টা করে ৩ বার (0.2 ml of peppermint oil)

দুশ্চিন্তা জনিত মাথা ব্যথায় ১০% মেন্থর যুক্ত তৈল দিয়ে মাথার সম্মুখ ভাগ মালিশ করতে পারেন এবং চর্মের জ্বালা ও চুল্কানির জন্য পিপারমেন্ট মিশ্রিত ক্রিম বা মলম ব্যাবহার করতে পারেন ।

মেন্থর যাদের ব্যাবহার উচিৎ নয় ঃ-

৭ বছরের নীচের শিশুদের – ডায়াবেটিস রোগীদের বেলায় হঠাত করে সুগারের লেভেল নিছে নেমে যাওয়া (low blood sugar) , এন্টাসিড এবং ওমিপ্রাজল , সাইক্লস্পিরিন ঔষধ সেবন করলে তা সে রকম কাজ করবেনা — হাইটাল হার্নিয়া এবং খাদ্যনালীর জ্বলা পুড়া এবং নিম্ন রক্ত চাপের রোগীরা মেন্থর ব্যাবহার উচিৎ নয় ।

অতিরিক্ত কিছু তথ্য ঃ (formula CH3COOCH3)
মেন্থর সম্মন্ধে আগে যা জানতাম, সব ই ভুল ছিল ঃ-
কেমিক্যাল কম্পঞ্জেশন পর্যালোচনা করলে মেন্থর থেকে যা পাওয়া যায় ঃ menthone and menthyl esters, particularly menthyl acetate. Dried peppermint typically has 0.3–0.4% of volatile oil containing menthol (7–48%), menthone (20–46%), menthyl acetate (3–10%), menthofuran (1–17%) and 1,8-cineol (3–6%)
আমার জানা মতে সিনিওল , ম্যান্থোফোরেন এবং মেন্থল এসিডেট সেক্স ড্রাইভ কে অনেক বাড়িয়ে দেয় , বিশেষ করে যারা দীর্ঘ সেক্স ড্রাইভে আগ্রহী তাদের জন্য সিনিওল জাতীয় উপাদান ব্যাবহার করে যৌন উক্তেজনা বাড়িয়ে দেওয়া যায় – বিপরিত দিকে ম্যান্থোফোরেন যে সকল মহিলাদের মুডের অভাবে যৌন উক্তেজনা কমে যায় তাদের বেলায় ভাল একটি ড্রাগস বলা যায় যা রিমোট কন্ট্রোলের মতই কাজ করে (মানসিক ও হরমোন জনিত কারনে হলে) – অন্য এক গবেষণায় দেখা যায় – মেন্থল এসিটেট প্রয়োগ করার ফলে – প্রোস্টেট গ্ল্যান্ড এবং পুরশাঙ্গের শিরা সমূহের ব্লাড স্ট্রিম খুব বেশী বাড়িয়ে দেয় -সে হিসাবে ড্রাগস রিসারচের ফর্মুলা অনুসারে মেন্থর সেক্স ড্রাইব নস্ট করেনা তবে ক্ষেত্র বিশেষ মোডের পরিবর্তন করে বিধায় দীর্ঘ স্থায়ী সেক্স ড্রাইবের জন্য ভাল, তবে পুরুষের চাইতে মহিলাদের সেক্স ড্রাইব বেশী কাজ করে ।
(চায়না এবং আরব অঞ্চলের পুরুষ ও মহিলারা সেক্স ড্রাইব বাড়ানোর জন্য রোমান ক্যাথলিক যোগ থেকেই মেন্থর ব্যাবহার করে আসছেন যদি ও আমাদের সাউথ এশিয়ান অঞ্চলে এর বিপরীত ভাবনা ছিল ,না এর মধ্যে অন্য কিছু লোকায়িত বিষয় ছিল জানিনা !!!! – যাই হউক রিসার্চ অনুসারে প্রমাণিত – মেন্থর সেক্স ড্রাইভ নস্ট করেনা বরং মুড পরিবর্তন করে দীর্ঘ স্থায়ি করে)
Click to access 010_NT36_2008.pdf (http://argon.blogs.uni-plovdiv.net/files/2008/03/010_NT36_2008.pdf)

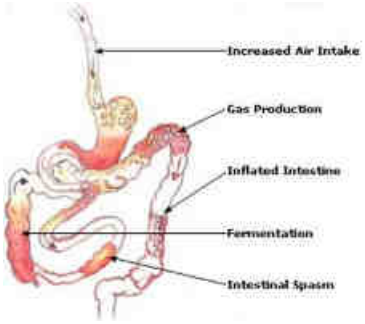
http://www.futurescopes.com/love-and-sex/aphrodisiacs-women/1303/peppermint-%E2%80%93-aphrodisiac-women (http://www.futurescopes.com/love-and-sex/aphrodisiacs-women/1303/peppermint-%E2%80%93-aphrodisiac-women)

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা, স্বাস্থ্য ও জিবন • TAGS পরিপাক তন্ত্র -পর্ব ৪ (বদহজম অথবা ডিসপেপসিয়া - INDIGESTION) এবং ড্রাগস রিসার্চ অনুসা

পরিপাক তন্ত্র -পর্ব ৩ (আমাদের পেটে বায়ু (গ্যাস) কীভাবে তৈরি হয় ? পেট ফোলে কেন ? ঢেঁকুর ওঠে কেন ? পায়ু পথের বায়ু বা ফ্লাটুলেন্স কি বা এতে দুর্গন্ধ বেশী হয় কেন ? দুগন্ধ যুক্ত বায়ু আসলে কি কি অসুখের লক্ষণ মনে করতে পারেন -)

PUBLISHED ON *August 29, 2015August 29, 2015 by Health (স্বাস্থ্য) -2 Comments*

i
5 Votes



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/bl-00.jpg)

RF:- Uni of Bristol medical school (Gastroenterology) D. Adam Dangoor (Uni-Hospital , UK NHS) – Oxford Handbook of Gastroenterology and Hepatology (Oxford) etc ———

যে কোন কিছু খাওয়ার পর তা পচিত হয়ে মলাশয়ে বায়ু তৈরি হওয়ার স্বাভাবিক একটি প্রক্রিয়া মাত্র । ইহা ২৪ ঘণ্টায় অন্তত এক থেকে চার পাইন্ট বায়ু অন্ত্রে তৈরি হয়। এই বায়ু্য ২৪ ঘণ্টায় সাধারণত ৮/১৫ বারে ঢেঁকুর হিসেবে বা পায়ুপথে বের হয়ে যায় । আমরা যেসব খাবার খাই তা হজম হয়। এই হজম হওয়ার প্রক্রিয়াতেই উপজাত বা বাইপ্রোডাক্ট হিসেবে এই বায়ু উৎপন্ন হয়। আবার মলাশয়ে (যেখানে হজম হওয়া খাবার মল হিসেবে জমা থাকে) অনেক ব্যাকটেরিয়া। এগুলোও বায়ু তৈরিতে বিশেষ ভূমিকা রাখে এবং উক্ত বায়ু রেক্টামে তৈরি হয় যার মধ্যে কার্বন ডাই-অক্সাইড, হাইড্রোজেন ও মিথেন গ্যাস ই বেশী উৎপন্ন হয় । কখনো কখনো সালফাইড জাতীয় গ্যাসও তৈরি হয়। কোনো কারণে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী বায়ু তৈরি হলে অনেক ধরনের সমস্যা তৈরি হয়। (মেডিক্যাল সাইন্স অনুসারে পরিপাক তন্ত্রের গ্যাস বলতে পেটের বায়ু জমা হওয়াকে বলা হয়না, যদি ও আমরা সাধারণ ভাবে বুজার জন্যই বলে থাকি, পেট ফুলে বা ফেফে গেলে পেটে গ্যাস হয়েছে) –
আমরা অনেক সময় ভুল করে পেটে বায়ু হলেই মনে করে নেই এসিডিটির সমস্যা অথবা আলাসার জাতীয় অসুখ হয়ে গেছে ইত্যাদি । বাস্থবে পেটে বায়ু বা গ্যাস অনেক কারনে হতে পারে এবং তা যদি এসিডিটিটির কারনে না হয় তা হলে গ্যাস্ট্রিক জনিত ঔষধ রেনিটিডিন, অমিপ্রাজল ইত্যাদি সেবন করে কোন লাভ হয়না বরং ক্ষতি ই হয়ে থাকে ।
পরিপাকতন্ত্রের বায়ু বা গ্যাস উৎপন্ন হওয়ার সমস্যা সাধারণত তিন ধরনের হয়ে থকে
ক — পেট ফুলে যাওয়া (bloating)
খ — ঢেঁকুর ওঠা বা (burping)
গ– পায়ুপথে গ্যাস বের হওয়া বা (Flatulence) Fart?

জেনে নিন – পেট ফুলা এবং ব্যাথা যে যে কারনে হতে পারে –
পেট ফুলে থাকার পেছনে অনেক কারন আছে তার মধ্যে
১- বদহজম অথবা কুষ্ঠ কাঠিন্নতা (পরবর্তী পর্বে জানতে পারবেন) লক্ষণ হিসাবে পচা ঢেঁকুর , বুক জ্বলা, বমি বমি এবং সাথে হজম শক্তির অন্যান্য সমস্যা দেখে দিয়ে থাকে ।

২- হাইপার এসিডিটি বা বুক জ্বলা ঃ বিস্তারিত নীচের লিঙ্কে জেনে নিন ঃ (https://helalkamaly.wordpress.com/2015/08/18/%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%95-

%E0%A6%A4%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%B0-
%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%AC-2-
%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%9F/
(https://helalkamaly.wordpress.com/2015/08/18/%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%
A6%AA%E0%A6%BE%E0%A6%95-
%E0%A6%A4%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%B0-
%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%AC-2-
%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%9F/)
৩- আই বি এস — বিস্তারিত নীচের লিঙ্কে জেনে নিন ঃ- (https://helalkamaly.wordpress.com/irritable-bowel-syndrom-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-
%E0%A6%85%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A7%9F%E0%A6%AE%E0%A6%BF%E0%A6%A4-
%E0%A6%85%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A7%87
%E0%A6%B0-%E0%A6%97%E0%A7%8B/ (https://helalkamaly.wordpress.com/irritable-bowel-syndrom-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-
%E0%A6%85%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A7%9F%E0%A6%AE%E0%A6%BF%E0%A6%A4-
%E0%A6%85%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A7%87
%E0%A6%B0-%E0%A6%97%E0%A7%8B/))

৪ – ল্যাকটোজ, ফ্রুক্টোজের অসহিষ্ণুতা বা শর্করা এবং ফ্যাট জাতীয় খাবারের অসহিষ্ণুতা (পর্ব...। ৪- কোষ্ঠবদ্ধতা পর্বে)
অন্ত্রের শোষণ ক্ষ্যামতার অনিয়ম ঃ সাধারণ ভাবে যখন আমাদের জরুরী পুস্টি উপাদান সমূহ অন্ত্রে যখন শোষণ হতে বাধা গ্রস্থ হয় , তখন পেট ফুলা এবং ব্যাথা হতে পারে (সেলিয়াক ডিজেজ, অন্ত্রে টিউমার, এবং দুগ্ধ ও শর্করা জাতীয় খাবারের এলারজি ইত্যাদি)

৫- – হ্যালিকোব্যাক্টার পাইলরি ব্যাকটেরিয়ার কারনে প্রদাহ (পেটের আলসারের জন্য ৭০% দায়ী এই ব্যাকটেরিয়া –) বিস্তারিত ঃ-
https://helalkamaly.wordpress.com/2013/08/23/%E0%A6%86%E0%A6%AA%E0%A6%A8%E0%
A6%BE%E0%A6%B0-
%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%A5
%E0%A7%8D%E0%A6%AF-%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%87%E0%A6%AD-
%E0%A6%AD%E0%A6%BF%E0%A6%A1/
(https://helalkamaly.wordpress.com/2013/08/23/%E0%A6%86%E0%A6%AA%E0%A6%A8%E0%
A6%BE%E0%A6%B0-
%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%A5
%E0%A7%8D%E0%A6%AF-%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%87%E0%A6%AD-
%E0%A6%AD%E0%A6%BF%E0%A6%A1/)
লক্ষণ হিসাবে পেটে তিব্র ব্যাথা, ঢেঁকুর উঠা সহ অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয় ।

৬ ই-কলাই অথবা প্যারাসাইট জনিত সমস্যা (ডায়রিয়া) বিস্তারিত ঃ
https://helalkamaly.wordpress.com/2013/08/23/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%AF%E0%
A6%BC%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A6%BE-
%E0%A6%AC%E0%A6%BE-
%E0%A6%89%E0%A6%A6%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%AF%E0%A6%BC
-%E0%A6%B8%E0%A6%95%E0%A6%BF/
(https://helalkamaly.wordpress.com/2013/08/23/%E0%A6%A1%E0%A6%BE%E0%A6%AF%E0%
A6%BC%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A6%BE-
%E0%A6%AC%E0%A6%BE-
%E0%A6%89%E0%A6%A6%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%AF%E0%A6%BC
-%E0%A6%B8%E0%A6%95%E0%A6%BF/)

৭ — অন্ত্রের যে কোন জায়গায় ছত্রাক জনিত প্রদাহ বা আক্রমন (গ্ল্যারাডায়াসিস)

৮- কৃমি বিস্তারিত ঃ
https://helalkamaly.wordpress.com/2014/08/29/%E0%A6%95%E0%A7%83%E0%A6%AE%E0%A6%BF-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-worm-helminths/
(https://helalkamaly.wordpress.com/2014/08/29/%E0%A6%95%E0%A7%83%E0%A6%AE%E0%A6%BF-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-worm-helminths/)

৯- আমাশয় , বিস্তারিত ঃ
https://helalkamaly.wordpress.com/%E0%A6%86%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%B6%E0%A6%AF%E0%A6%BC-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%A1%E0%A6%BF%E0%A6%B8%E0%A7%87%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BF-dysentery-h-kamaly/
(https://helalkamaly.wordpress.com/%E0%A6%86%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%B6%E0%A6%AF%E0%A6%BC-%E0%A6%AC%E0%A6%BE-%E0%A6%A1%E0%A6%BF%E0%A6%B8%E0%A7%87%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BF-dysentery-h-kamaly/)

১০- খাদ্যে এলারজি প্রতিক্রিয়ায় ও হতে পারে । (ডিম এবং নাট বেশী দায়ী) কিছু খাবারের কারণে, যেমন_শিমের বীজ, মটরশুঁটি, ডালজাতীয় খাবার, চর্বিজাতীয় বা তৈলাক্ত খাবার, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার_ঘি, পনির, দই ইত্যাদি অথবা কিছু সবজি যেমন_ওল, আলু, পেঁয়াজ ইত্যাদি।কিছু ফল যেমন_আপেল, কলা ইত্যাদি।

এবং বাদ বাকি ১০% বেলায় নীচের ২৩ টি কারনে হতে পারে ঃ-
১১ – অন্ত্রের প্রতিবন্ধকতা (অন্ত্রের নালী বন্ধ হয়ে গেলে)
১২- Aerophagia বা হেঁচকি (যা অনেকের অভভাসগত হয়ে যায়)
১৩ খাদ্য থলির অসাড়তা ঃ (বেশির ভাগ ই যখন পেট খালি থাকে, আবার যখন কিছু খাওয়া হয় তখন খাদ্য থলির মাংস ও পেশির অসাড়তা দেখা দেওয়ায় পেট ফুলা সহ ব্যাথা দেখা দেয়)
১৪- মহিলাদের মাসিক জনিত সমস্যা (PMS) মেনপোজ , ডিসম্যানরিয়া ইত্যাদি
১৫- গর্ভজাত ঃ অল্প বয়সে গর্ভ ধারন, গর্ভকালীন সম্যে আঘাত ইত্যাদি
১৬ – ওভারী ঃ- ওভারীতে টিউমার , ওভাররির নালীতে গর্ভ সঞ্চার অথবা যে কোন ধরনের প্রদাহ জনিত কারনে ওভারীর ক্যানসার জনিত সমস্যা
১৭ – স্যালিয়েক ডিজেজ বা গ্লুটেন জনিত সমস্যা ১৮- হাইটাল হার্নিয়া ( )
১৯- শুল ব্যাথা বা কলিক প্রদাহ (শিশুদের বেলায় বেশী হয়) ২০ – পিত্ত পাথর বা প্রদাহ,
২২ – স্প্লিহা বেড়ে যাওয়া, যকৃতের প্রদাহ বা সাখানে চর্বি বেড়ে যাওয়া , অগ্নাশয়ের প্রদাহ
২৩ – জরায়ুর টিউমার বা প্রদাহ জনিত সমস্যা ২৪ – হার্নিয়া ২৫ মুত্র ত্রন্ত্রের প্রদাহ (UTI)
২৬ এপ্যান্ডিসাইটিস ২৭ ক্রোন ডিজেজে ২৮ বুকের ঝিল্লীর প্রদাহ বা পেরিটনাইটিস
২৯ – স্নায়বিক জনিত ক্ষুদামান্দা বা Anorexia Nervosa ৩০ প্রতিবন্ধকতা জনিত হার্ট ফেইলার (CHF) ৩১ – পেটের পর্দায় পানি জমে যাওয়া বা Ascites
৩২ – পাকস্থলীর ক্যানসার (Gastric Adenocarcinoma) ৩৩ – পেরিফেরাল স্নায়ুরোগ
৩৪ – পলিও

খ — ঢেঁকুর ওঠা বা burping

অসুখ জনিত কারনে ঢেঁকুর উঠার মুল কারন দুটি ১- বদহজম জনিত কারনে ২- এসিডিটি বা বুক জ্বলার কারনে) এ ছাড়া ও অতিরিক্ত হেঁচকি উঠা, হায়াটাস হার্নিয়া, চিনি-জাতীয় খাদ্য শোষণজনিত সমস্যা, ইউরেমিয়া, পেপ্টিক আলচার, পিত্ত পাথর , কলিক ব্যাথা, আই বি এস , প্যারাসাইট অথবা এইচ পাইলোরি ব্যাক্টোরিয়া জনিত প্রদাহ , ক্রনিক রেনাল ফেইলিওর ও ডায়াফ্রামের ইরিটেশন, পাকস্থলীর ক্যানসার , অন্ত্রের প্রতিবদ্ধকতা , মানসিক উদ্বেগে ইত্যাদি কারনে ঢেঁকুর উঠতে পারে ।
কিছু অভ্যাসগত কারনে হতে পারে যেমন
খাবার গ্রহণের সময় অপ্রয়োজনে বেশি বেশি ঢোক গিললে, কথা বেশি বললে, বারবার পানি পান করলে পাকস্থলীতে বাড়তি বাতাস পরিবেশ থেকে প্রবেশ করলে ।– ধূমপান, হুঁকো বা পাইপ খেলে – কোল্ডড্রিংকস বা সোডা-জাতীয় পানীয় বেশি বেশি পান করলে।- জুস বা কোনো ড্রিংকস পানের সময় স্ট্র ব্যবহার করলে। চুইংগাম বা চিবিয়ে খেতে হয় এমন খাবার বেশি খেলে।

গ — পায়ুপথে গ্যাস বা ফারট (Flatulence)
পায়ু পথে বায়ু বের হওয়া একটি ন্যাচারেল বিষয় – তারপর ও যদি নিয়ম অতিরিক্ত অথবা দুর্গন্ধ যুক্ত বায়ু নির্গমন হয় তা হলে ৯০% বেলায় ডাইজেস্টিভ যে কোন একটা সমস্যা আছে বলে মনে করা হয় এবং সেই সাথে যদি পেটের কোথায় (অন্ত্রের) ব্যাথা উপলব্ধি হয় তা হলে অবশ্যই সাথে ব্যাক্টোরিয়ার আক্রমণ মনে করে নিতে হবে ।
কীভাবে পায়ু পথের গ্যাস বা ফারট উৎপন্ন হয় ?

প্রথমত আমরা মুখ দিয়ে যখন কোন খাবার খাই তখন কিছু বাতাস ও খাদ্য পাকস্থলীতে হাইড্রোক্লোরিক এসিডি ও অন্যান্য এনাজাইমের দ্বারা পচিত হয়ে পরিপাক হয়ে ক্ষুদ্রন্ত্রে যায় এবং সেখানে পাচনের মাধ্যমে খাদ্য সমূহ হতে পুস্টি সম্পন্ন উপাদন সমূহ ভিলাই সমূহ চুষে নেয় বাকি অবশিষ্ট পদার্থ সমূহ বৃহদান্ত্র হয়ে কোলনে এবং পরবর্তীতে রেক্টামে মল হিসাবে জমা হয় কিন্তু কোন কারন বশত এই খাদ্য সমূহ ঠিকমত হজম না হলে তার সাথে কিছু ব্যাক্টোরিয়া যুক্ত হয়ে প্রচুর পরিমানে বায়ু উৎপাদন করে – ইহাই পায়ু পথের গ্যাস বা ফারট – মনে রাখবেন মলাশয়ে প্রায় ৪০০ প্রকৃতির ব্যাকটেরিয়া বাস করে ।

পেটের বায়ুতে দুর্গন্ধ বেশী কেন হয় ঃ-
মুলত গন্ধহীন বায়ুতে , যদি ঠিকমত খাবার হজম হয় তাহলে অল্পপরিমান অক্সিজেন এবং কিছু ক্ষেত্রে, মিথেন, সহ বিভিন্ন পরিমাণে নাইট্রোজেন, হাইড্রোজেন ও কার্বন ডাই অক্সাইড নির্গত হয়ে থাকে কিন্তু যখন খাবার হজম হয়না এবং সেই সাথে কিছু ব্যাক্টোরিয়া সক্রিয় হয়ে উক্ত পাচন খাবার থেকে ডাইমিথাইল সালফাইড বা হাইড্রোজেন সালফাইড উৎপাদন করে যার কারনে গন্ধ যুক্ত বায়ু নির্গমন হয় – অর্থাৎ গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল নালীর মধ্যে সালফার এবং ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতিতির কারনেই পায়ু পথের বায়ুতে বেশী দুর্গন্ধ হয় ।

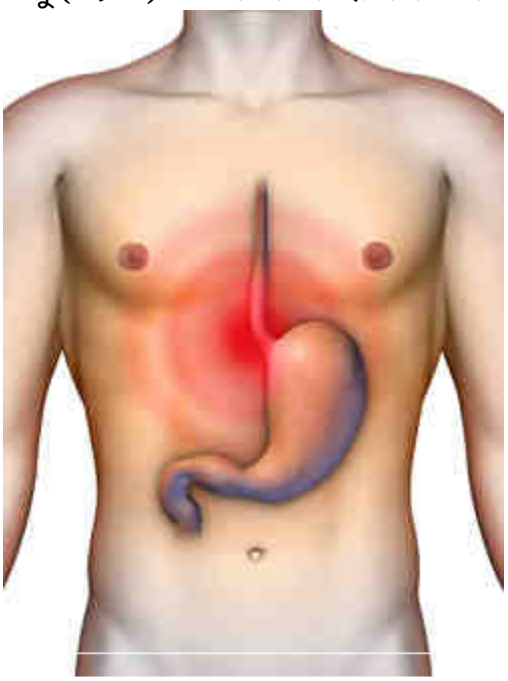
দুগন্ধ যুক্ত বায়ু আসলে কি কি অসুখের লক্ষণ মনে করা হয় ঃ-
প্রথমেই মনে করা হয় পরিপাক নালীর যে কোন একটা অসুবিধা আছেই- তার মধ্যে কোষ্ঠকাঠিন্যতা , আই বি এস , মিঠা ও চর্বি জাতীয় খাবারের অসহিষ্ণুতা , প্যারাসাইটের আক্রমণ (ডিসেন্ট্রি জাতীয় যা সালফার ব্রিদ্দি কারক সবজি থেকেই হয়ে থাকে , যার গন্ধ পচা ডিম বা পচা বাঁধাকপির গন্ধের মত) গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল ইনফেকশন, গ্লুটেনের অসহিষ্ণুতা (সেলিয়াক ডিজেজ, যা বেশির ভাগ ময়দা জাতীয় খাবার থেকে হয়ে থাকে) , পুস্টির শোষণ ক্ষ্যামতার যে কোন অসুবিধা, অথবা পরিপাক তন্ত্রের যে কোন সারজারি অথবা ক্যানসার জনিত চিকিৎসায় ও হতে পারে তবে তা গন্ধহীন , ইত্যাদি

চিকিৎসা ও ব্যাবস্থাপনা ঃ-
প্রথমেই দেখতে হবে অন্য কোন অসুখের কারনে বায়ু বেশী উৎপাদিত হইতেছে কিনা , যদি হয়ে থাকে সেই অসুখ কমে গেলে তা এমনিতেই চলে যাবে ।। যদি অন্য কোন অসুখের কারনে না হয় তা হলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই , জীবনধারা ও খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন করলে কিছু দিন পর এমনিতেই সেরে যায় – তারপর ও কিছু জেনে রাখা ভাল —
এক সাথে বেশী না খেয়ে প্রতি দিন অল্প অল্প করে সারা দিনের খাবার ৪/৫ বারে খাবেন এবং খাবার সমূহ ধীরে ধীরে চিবিয়ে খাবেন – খাবারের মধ্যে যত পারেন পানি কম পান করুন —
যাদের ল্যাকটোজ জাতীয় খাবারে অসহিষ্ণুতা তাহারা দুধ, পনির , বা ঐ ধরনের ফ্যাট জাতীয় খাবার এড়িয়ে চলবেন তবে যাদের ডায়রি প্রোডাক্টসে অসহিষ্ণুতা নাই তাদের জন্য ল্যাকটোজ জাতীয় খাবার বরং হজম শক্তি কে ব্রিদ্দিই করে —
কিছু সালফার সমৃদ্ধ ও আশ যোক্ত খাবার কম খেতে হবে, যেমনঃ মটরশুটি, ডাল, আলু, গম, বাদাম, কিশমিশ,

পেঁয়াজ, রসুন, মূলা, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রোকলি এবং স্প্রাউট ইত্যাদি ।
প্রচুর ফ্রক্টুস উৎপাদক কিছু খাবার, যেমন খাজুর , মিষ্টি, কেক বিস্কুট ইত্যাদি কম খাওয়া ভাল । (অনেকের এই সব খাবার খাওয়ার সাথে সাথেই বায়ু নির্গমন হতে থাকে) । নিয়মিত ব্যায়াম করুন , ধূমপান থেকে বিরত থাকুন ।

কিছু কারবনেট ড্রিংক (পেপসি , কোকাকোলা), ফ্রূট ড্রিংক, এবং চুইঙ্গাম খাবার থেকে বিরত থাকুন ...
এন্টি-গ্যাস ঔষধ হিসাবে মিলান্টা (Mylanta II, Maalox II, Di-Ge) অথবা কাউন্টার মেডিসিন হিসাবে বিসমাথ সাবগ্যালেট bismuth subgallate (such as Beano) ব্যাবহার করে দেখুন চলে যাবে । তারপর ও যদি না কমে তা হলে – চারকেল ট্যাবলেট কিছুদিন সেবন করলে ৮০% বেলায় থাকার কথা নয় ।
অথবা
নিউট্রেশনাল এবং ভেষজ হিসাবে নিম্নের ব্যাবস্থা গ্রহন করে দেখতে পারেন , যা অনেক সময় ভাল ফল পাওয়া যায় — বেকিং সোডা এবং লেবুর রস ঃ- ২০ মিলিঃ লেবুর রস এবং চোট এক চা চামছের এক চামছ বেকিং পাউডার এক গ্লাস পানিতে ভাল ভাবে মিশিয়ে সেবন করুন – দেখবেন ২০ মিনিটের ভিতর সুন্দর একটা পরিবর্তন হয়েছে – (প্রতিদিন দুবার) বা বায়ু নির্গমন হওয়া বন্ধ হয়ে গেছে । (প্রমাণিত)
কয়েক টুকরা আদা কে ভাল্ভাবে গুড়িয়ে সামান্য পানির সাথে মিশিয়ে সেবন করলে ভাল ফল পাওয়া যায় । (প্রমাণিত) অথবা এক চামচ কাল জিরা ভাল ভাবে গড়িয়ে এক কাপ উষ্ণ গরম পানিতে মিশয়ে খাবারের আধা ঘন্টা আগে সেবন করুন দেখবেন অনেক টা ভাল ফল পাইতেছেন । মেন্থল চা দিনে ৩/৪ বার পান করলে ও কিছুটা উপকার পাওয়া যায় ।
অথবা সাপ্লিমেন্টারী হিসাবে , আলপা- গ্ল্যাকোটসাইড এবং প্রো-বায়োটিক্স বায়ু উৎপাদন বন্ধ করতে খুব ভাল কাজ করে — Thanks (Dr.H.Kamaly)

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা, স্বাস্থ্য ও জিবন • TAGS পরিপাক তন্ত্র -পর্ব ৩ (আমাদের পেটে বায়ু (গ্যাস) কীভাবে তৈরি হয় ? পেট ফোলে কেন ? ◆



পরিপাক তন্ত্র -পর্ব 2, হার্টবার্ন বা বুক জ্বলা (সাথে , সাপ্লিমেন্টরি – নিউট্রেশনাল ও আধুনিক মেডিসিনের কিছু গুনাগুণ- এই পর্বে বাংলায় রেনিটিডিন এবং ওমিপ্রাজল নিয়ে সঙ্কেপে তুলে ধরা হয়েছে)

PUBLISHED ON *August 18, 2015 by Health (স্বাস্থ্য) -4 Comments*

i
8 Votes

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/h-01.jpg)

Ref.From School of Uni Bristol (UK)

পরিপাক তন্ত্র -পর্ব – 2 – হার্টবার্ন বা বুক জ্বলা (For live video, Please click the link — (https://www.youtube.com/watch?v=GCTV00sz-rE (https://www.youtube.com/watch?v=GCTV00sz-rE))

হার্টবার্ন , পাইরোসিস বা বুকজ্বলা বলতে, মুলত হজম শক্তি বা পরিপাকের গোলমাল কেই বুজায় । আমাদের খাদ্যদ্রব্য হজম করার জন্য পাকস্থলী হতে যে গ্যাস্ট্রিক এসিড উৎপাদিত হয় যদি কোন কারন বশত এইসব উপাদান বৃদ্ধি পায় , (বিশেষ করে হাইড্রোক্লোরিকএসিড) এবং তা পাকস্থলীর উপরিভাগ অথবা অন্ননালীতে চলে আসে এবং সেখানে দীর্ঘ সময় অবস্থান করে , তখন অন্ননালী এবং পাকস্থলীর মিউকাসের আস্তর সমূহ কে পুড়িয়ে ফেলার চেষ্টা করে । সে সময় গলা ও মুখের মধ্যে টক বা তিক্ত ঢেঁকুরের স্বাদসহ নিম্ন বুক ও গলা জ্বলা অনুভূত হওয়াকেই হার্টবার্ন বা বুকজ্বলা বলে । (যাকে আমরা গ্যাস্ট্রিক বলে থাকি , যদি ও চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় গ্যাস্ট্রিক বলতে কোন অসুখের নাম নেই)

গ্যাস্ট্রিক এসিড বা পরিপাক রস কি ? ঃ-
(যা বুক জ্বালার সময় অন্ননালী থেকে মুখে ও চলে আসে) ঃ- গ্যাস্ট্রিক এসিড বলতে বুজায় পাকস্থলী গ্রন্থি হতে যে সকল রস বা জুস উৎপাদিত হয়, তাই । এর মধ্যে হাইড্রোক্লোরিক এসিড, পেপসিন, রেনিন , এবং মিউসিন ই প্রধান । যা বর্ণহীন, স্বাদহীন একধরণের আম্লিক জারক রস ।

প্রাকৃতিক ভাবে হাইড্রোক্লোরিক এসিড পাকস্থলীর ক্ষতি করতে পারেনা কেন ঃ
তার কারন যখন পাকস্থলীর (প্যারাটাইল সেল) গ্যাস্ট্রিক গ্ল্যান্ড থেকে হাইড্রোক্লোরিক এসিড উৎপাদিত হয় ঠিক তখনি পাকস্থলি ও অন্ত্রের কোষ থেকে প্রচুর পরিমানে বাইকারবনেট উৎপাদন করে এবং এই বাইকারবনেট ই প্রচুর মিউসিন (মিউকাস) উৎপাদন করে হাইড্রোক্লোরিক এসিড কে নিয়ন্ত্রণ বা নিউট্রেলাইজ করে থাকে । যার ফলে পাকস্থলী, ও অন্ত্রের উপরিভাগে মিউকাস দ্বারা আবৃত থাকায় , নর্মাল পর্যায়ে নিঃসৃত হাইড্রোক্লোরিক এসিড পাকস্থলী ও অন্ত্রের ক্ষতি করতে পারেনা । তা ছাড়া গ্যাস্ট্রিক এসিড গ্রন্থি সমূহ প্যারাসিম্পেথেটিক নার্ভাস সিস্টেম নিয়ন্ত্রণ করে । যখন পাকস্থলীতে কোন খাদ্য প্রবেশ করে তখন তার গন্ধ ও উপস্তিতির উপর ভিত্তি করে পাকস্থলীর মিউকাস মেমব্রেন হতে গ্যাস্ট্রিন নামক হরমোন নিঃসরণ হয় যা হাইড্রোক্লোরিক এসিড কে স্টিমুলেট করে বৃদ্ধি করে ।
(সাধারণ অবস্থায় ০.৩% পর্যন্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড কে বাইকারবনেট নিউট্রেলাইজ করে রাখতে পারে , এবং তা যদি ০.৫% এর উপরে চলে যায় তখন পাকস্থলী বা অন্ন নালীকে মারাত্মক ক্ষত করে ফেলবে ইহা নিশ্চিত ।)
অন্যদিকে যদি এই বাই-কারবনেট পাকস্থলীতে এবং ডিউডেনামে কম উৎপাদিত হয় অথবা বাধাপ্রাপ্ত হয় এবং যে কোন কারনে পাকস্থলীতে হাইড্রোক্লোরিক এসিড বেশী উৎপাদিত হয় তখন পাকস্থলী, অন্ন নালির উপরিভাগের মিউকাস সমূহ কে পোড়ানোর চেষ্টা করে – আর ঠিক তখনি আমরা বুকের উপরিভাগ সহ , গলার সম্মুখ ভাগ জ্বলা অনিভব করে থাকি , সেই সাথে অম্লাত্তক ও চোকা ঢেঁকুর সহ আর অন্যান্য লক্ষণ দেখা দিয়ে থাকে (লক্ষণ অংশে) মুলত পাকস্থলীর উপরের মিউকাস মেব্রেনের জন্যই হাইড্রোক্লোরিক এসিড পাকস্থলীকে পোড়াতে পারেনা ।

কোন খাবারের ঘ্রাণ বা রুচির কথা মনে করলে, অথবা চিন্তা করলে পাকস্থলীতে এসিড ব্রিদ্দি পায় কেন ঃ–
তার কারন প্যারাসিম্পেথেটিক নার্ভাস সিস্টেম গ্যাস্ট্রিক গ্ল্যান্ড সমূহ কে নিয়ত্রন করে । যাদের পাকস্থলীতে আসিড ভলিউম ০.৪% এর উপরে থাকে তাদের বেলায় যখন ই মুখরোচক খাবারের কথা মনে হবে, ঠিক তখনি হাইড্রোক্লোরিক এসিড , প্যারাসিম্পেথেটিক নিউরনের তাড়না পেয়ে পাকস্থলি তে চলে আসে এবং প্রচুর পরিমানে গ্যাস্ট্রিন উৎপাদিত হয় । অথচ মিউসিন ও অন্যান্য এনাজাইম নিঃসরণ হয়না বা কম হয় – ফলে পাকস্থলীর পাতলা মেমব্রেন একেবারে শুকিয়ে যায় বা আদ্র হয়ে যায় , ঠিক তখনি হাইড্রোক্লোরিক এসিড ব্রিদ্দি পায় । অন্যদিকে মানসিক চিন্তা করলে অনৈচ্ছিক নার্ভ সমূহ ঠিকমত সংকেত পৌছাতে পারেনা বিধায় অনিচ্ছাকৃত কারনে ও পাকস্থলীতে হাইড্রোক্লোরিক এসিড নিঃসরণ হয়ে থাকে — ।

রাতের বেলা বুক জ্বলা বাড়ে কেন ?
সাধারণতঃ এটা প্রয়োজনাতিরিক্ত খাবার খেলে শোয়ার সময় দেখা দেয়, কার ও বেলায় ঘুমের ৩০ মিনিট পর দেখা দেয় । কারন হিসাবে দেখানো হয়েছে , রাতের বেলা ঘুমানোর জন্য শুয়ে পড়ার পর মধ্যাকর্ষণ শক্তি তেমন কোনো সাহায্যে আসে না। অন্যদিকে ঘুমন্ত মানুষ সাধারণ ভাবে ঢোকও গেলে না। তখন পাকস্থলীর এনজাইম পেপ্সিন , রেনিন সহ ক্ষুদ্রান্তের কিছু বায়ু একত্রিত হয়ে, হাইড্রোক্লোরিক এসিড কে উপরের দিকে টেলে দেয় (অন্ন নালীতে) – সে জন্য রাতে বেলায় বেশী ভারি ও তৈলাক্ত মশলা যুক্ত খাবার যত কম খাবেন তথই ভাল ।
বিপরিত দিকে চিন্তা করলে দেখা যায় দিনের বেলা বেশির ভাগ সময় বসে বা দাড়িয়ে কাটাই সে সময় এই জাতীয় তরল পদার্থ খাদ্যনালীতে থাকলেও দাড়িয়ে বা বসে থাকার জন্য তা খাদ্যনালীতে বেশি যেতে পারে না। মধ্যকর্ষণের টানের কারণে পাকস্থলীর তরল পর্দাথকে আবার পাকস্থলীতে ফিরে আসতে হয়। এ ছাড়া মানুষ যখন জেগে থাকে তখন বেশি করে ঢোক গেলে। এ ভাবে প্রতিবার ঢোক গেলার কারণে তরল পদার্থকে পাকস্থলীতে ফিরে যেতে হয় ।

বুক জ্বলার কারণসমূহঃ
অতিরিক্ত মোটা অথবা যারা মেদ ভুড়িতে ভুগছেন তাদের অন্যান্যদের চাইতে ৭০% বেশী হওয়ার সম্বাভনা আছেই —
পাকস্থলী বা কুদ্রান্ত্রে ছত্রাক জাতীয় জীবাণুর আক্রমণ — (মুলত হঠাৎ করে বুক জ্বলা সৃষ্টি হওয়ার অন্যতম একটি কারন , বুক জ্বলার প্রথমে বা অনেকের দীর্ঘদিন পর কারন টি দৃষ্টি গোচর হয়)
যারা হায়াটাস হার্নিয়ায় আক্রান্ত (ডায়াফ্রামস্থিত পাকস্থলি মুখ (Hiatus) সরু হয়ে তার পাশেই অন্ননালীর আরেকটি অংস নতুন ভাবে জন্ম হওয়াকেই হায়াটাস হার্নিয়া বলে) —
গর্ভকালীন সময় (সেকেন্ড ট্রাইমিস্টারের পর্ব থেকেই) –
নির্দিষ্ট কিছু ওষুধের জন্য (এন্টি-ইনফ্লেমেটারি বা ব্যাথা নাশক ঔষধ (ডিস্প্রিন, আইব্রোফোপ্রেন) পটাসিয়াম, উচ্চ রক্ত চাপের ঔষধ এবং আয়রন জাতীয় ঔষধ ইত্যাদি) —

ভারি খাবার বা বেশি খাবার অথবা অনিয়মিত ভাবে খাওয়ার জন্য (চকলেট, মসলাযুক্তঝাল খাবার , চর্বিজাতীয় খাবার ,টক খাবার, যেমন_তেঁতুল, আমড়া, লেবু, টমেটো, রসুন, পেঁয়াজ ও ভাজাপোড়া খাবার) – অথবা যে সকল খাবার এলারজি বাড়িয়ে দেয় তা থেকে ও হতে পারে । (যা একেক জনের একেক রকমের খাবার খেলে হিস্টামিন বেড়ে থাকে)
পানিয় জাতীয় ড্রিংক (কফি, চা, অ্যালকোহল, কার্বনেটেড জাতীয় পানি (পেপসি, কোকা০কলা ইত্যাদি) — ধূমপান– খাবার পরেই ব্যায়াম বা শোয়ে পড়া — মানসিক চাপ (Stress) বা টেনশনে থাকলে — ইত্যাদি নানা কারন থাকতে পারে ।
অন্যদিকে খুব টাইট কাপড় চোপড় পড়লেও এ জাতীয় সমস্যা হতে পারে অথবা মারাত্মক ঠান্ডা জনিত কারনে পেটের এসিড ব্রিদ্দি পেতে পারে ।

বুক জ্বলার লক্ষণ সমূহ:
সাধারণত পাকস্থলী, পেট ও বুক জ্বলে (নিম্ন বুকে জ্বলা) । অনেক সময় গলা পর্যন্ত জ্বলতে পারে। রোগী পাকস্থলীতে থাকা খাবার পুনঃনিঃসরিত করতে থাকে (মুখ পর্যন্ত চলে আসে) গলা ও মুখের মধ্যে টক বা অ্যাসিড স্বাদানুভূতি জন্মে , ঢেকুর তোলার পাশাপাশি বমিও হতে পারে। বিশ্রামের সময় শুয়ে থাকলে তা আর বেড়ে যায় । মাঝে মধ্যে কালো রঙের পায়খানা করা — গলায় খাবার আটকে আছে, এমন অনুভূতি– বারবার হেঁচকি ওঠা, সহজে হেঁচকি বন্ধ না হওয়া — বমি ও বমি বমি ভাব — আকস্মিকভাবে ওজন কমে যাওয়া ইত্যাদি ।

বুক জ্বলার পরীক্ষা-নিরীক্ষা:
বেরিয়াম সোয়ালো বা ইসোফাগ্রাম এক্সরে , ইসোফেগাস ম্যানোমেটরি (অন্ননালীর ও পাকস্থলীর সাথে যোক্ত ভাল্বের সক্ষমতা পরীক্ষা করা)– পিএইচ মনিটরিং (সর্বাধুনিক পদ্ধতি তে , একটি পাতলা প্ল্যাস্টিকের নলের মত ডিবাইস যা খাদ্য নালীর ভিতর ঢুকিয়ে ২৪-৪৮ ঘন্টার জন্য রেখে বাহিরের মোবাইল ডিবাইস থেকে এসিডের পরিমাপ করা হয়) — আপার এন্ডোস্কোপি (যা ছোট্র নলের মাথায় ক্যামেরা সেটিং করা ডিবাইস দিয়ে লাইভ খাদ্য নালী বা পাকস্থলী অথবা অন্ত্র পর্যন্ত দেখা হয় — বায়োপসি (এন্ডোস্কোপি করার সময় উক্ত এরিয়ার টিস্যুর নমুনা সংগ্রহ করে পরীক্ষা নিরীক্ষা করা) ————
এ ছাড়া সর্বশেষ আধুনিক পদ্ধতিতে , বমির সময় তার নমুনা সংগ্রহ করে প্যাথলজিক্যাল কিছু পরীক্ষা করে কি ধরণের খাদ্যের দ্বারা এসিডিটি হইতেছে তা জেনে নিতে পারেন (এলারজিক টলারেন্স একেকজনের একেক রকম বিধায় তা খুব সহজেই ধরা পড়ে , যদি তা এলারজেন জনিত কারনে হয়ে থাকে)

চিকিৎসা ও ব্যাবস্থাপনা ঃ
সাধারণত জীবনযাত্রা ও খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তনের কিছু নিয়ম মেনে চললে প্রাথমিক ভাবে বুক জ্বলা বা হার্ট বার্ন থেকে অনেকাংশে মুক্ত থাকা সম্ভব।
যেমন: কিছু খাবার ও পানিয়জাত ড্রিংক আছে যা এসিডিটি বাড়িয়ে দেয় তা খাওয়া থেকে বিরত থাকা — স্পাইসি ও ভাঁজা পোড়া খাবার, টকজাতীয় খাবার , ফ্যাটি ফুড, ফ্যাট যুক্ত দুধ (ফ্যাট চাড়া দুধ আবার উপকারী) , চকলেট, চা-কফি, ক্যাফেইন, পিজি ড্রিংক (কারবনেট), মদ , অরেঞ্জ বা লেবুর শরবত অথবা যে কোন ধরনের ভারী খাবার এড়িয়ে চলার অভ্যাস গড়ে তুলুন এবং ধূমপান পরিহার করার চেষ্টা করুন ।
রাতে স্ন্যাক জাতীয় খাবার না খাওয়া, ঘুমানুর সময় শুয়ার বালিশ কম্পক্ষে ৬ ইঞ্চি উচু রাখা, সব সময় সমপরিমাণ খাবার খাওয়া, কখন ও অতিরিক্ত না খাওয়া ,খাওয়ার পর পর শুইতে না যাওয়া এবং কমপক্ষে ৫০/৬০ মিনিট পর বিছানায় যাওয়া, টাইট কাপড় চোপর ও টাইট বেল্ট না পরা — খাওয়ার পর পর ব্যায়াম বা ভারি কাজ না করা, ওজন বেশী হলে তা নিয়ন্ত্রণে রাখার ব্যাবস্থা করা, পায়খানা আটকিয়ে রাখার চেষ্টা না করা অথবা কুস্টকাঠিন্যতায় ভুগলে তা দ্রুত ভাল করার চেষ্টা করা —
হটাৎ অতিরিক্ত ঠান্ডা না লাগানো, শরীরে ছত্রাক জাতীয় প্রদাহ থাকলে তা দূর করার চেষ্টা করা (দাদ বা ঐ জাতীয়)

যে সকল মহিলারা শ্বেতস্রাব জাতীয় সমস্যায় ভুগেন তাহারা খাবার তৈরি করার সময় যেন হাত সব সময় পরিষ্কার থাকে সে দিকে লক্য রাখা (শিশুদের এসিডিটি হওয়ার কয়েকটি কারনের মধ্যে এও একটি প্রধান কারন) – যার যে খাবারে এলারজেন সন্দেহ থাকে তা না খাওয়া– ইত্যাদি —-

সাপ্লিমেন্টরি এবং কিছু প্রমাণিত ভেষজ চিকিৎসা ঃ
গবেষণানুসারে যদি ও ভীটামিন এ, সি, ডি ই, এবং বি- (মাল্টিভিটামিন) বুক জ্বলা অসুখের জন্য খুবি ভাল এবং এর মধ্যে সব চেয়ে গুরুত্ব পূর্ণ রিজাল্ড পাওয়া যায় ভিটামিন বি-৯ থেকে (folic acid / vitamin B9) – সদ্য রিসার্চ অনুসারে দেখানো হয়েছে অন্যান্য ভিটামিনের চাইতে ৪০% বেশী ভিটামিন বি-৯ হাইড্রোক্লোরিক এসিড কে ধমিয়ে রাখতে সাহায্য করে – সে জন্য আমি মনে করি- ভিটামিন বি-৯ যে সকল খাবারে পাওয়া যায় সে দিকে একটু বেশী নজর দেওয়া উচিৎ । যেমন ভিটামিন বি-৯, কলা , লিভার, পালং শাক, শিম এবং দেরেশ (বিন্ডি) ইত্যাদি । সেই সাথে হজমে সাহায্য করে এমন সব ফল খেলে অনেকটা ভাল । যেমন, পেঁপে, আনারস, আম ইত্যাদি এসিডিটি কমায় ।
খনিজ হিসাবে ম্যাগনেসিয়াম, ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক , এবং সেলেনিয়াম বুক জ্বলার জন্য খুবি ফলদায়ক – যেমন বাদাম বা ক্যশনাট, মিষ্টি কদুর বীচি, সামুদ্রিক মাছে (টুনা) বেশী সেলেনিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম বিদ্যমান বিদায় সে দিকে নজর দেওয়া ভাল =-
তা ছাড়া অমেগা-৩ বা মাছের তৈল, কলা , অ্যাপেল , মধু , ক্যারট বা গাঁজর, পাতা কবি , ইত্যাদি খাবার সমূহ বুক জ্বলা ধমিয়ে রাখতে সাহায্য করে । যা বিজ্ঞান সম্মত ভাবে প্রমাণিত । (নতুন রিসার্চনুসারে ক্র্যানবেরি জুস, বুক জ্বলার জন্য ভাল হলে ও এইচ পাইলরিক ব্যাক্ট্রিরিয়া ব্রিদ্দি পাওয়ার সম্বাভনা আছে বিদায় তা সেবন না করাই ভাল)
মনে রাখবেন কলা কে ন্যাচারেল এন্টাসিড বলা হয় – যেমন, নতুন অবস্থায় সাময়িক বুক জ্বলা দেখা দিলে প্রতিদিন ঘুমানুর আধা ঘন্টা আগে একটি করে কলা খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন দেখবেন আর এন্টাসিডের প্রয়োজন হবেনা কারন কলা হাইড্রোক্লোরিক এসিড কে নিউট্রেলাইজ করতে সাহায্য করে ।

অল্টারনেটিভ মেডিসিন এন্ড রিসার্চ অনুসারে — প্রমাণিত যে সকল ভেষজ বুক জ্বলার জন্য কাজ করে বা এফডিএ কৃতক অনুমুদিত ঔষধি (এইচ ২ ব্লকার) — আমি তাই তুলে ধরলাম ঃ (যদি ও আর অনেক ধরণের ভেষজ আছে বুক জ্বলা ধমিয়ে রাখে , কিন্তু তা এফডিএ কৃতক অনুমোদিত নয়)
যষ্টিমধু বা licorice ঃ-
বুক জ্বলার জন্য খুবি ভাল একটি প্রমাণিত ভেষজ – খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে ২ চা চামচ সমপরিমাণ পাউডার পানির সাথে মিসিয়ে সেবন করলে বাজারের এন্টাসিড ট্যাবলেট বা সিরাপের প্রয়োজন নাই (তবে উচ্চ রাক্তচাপ যাদের তাদের জন্য যষ্টিমধু খাওয়া ঠিক নয় ।

ঘৃতকুমারী বা এলোব্যারা ঃ-
আধা কাপ জুস খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে সেবন করলে সাধারণ এইচ টু ব্লকারের (রেনিটিডিন) চেয়ে ভাল ফলদায়ক (তবে ইহা এক ধরণের ল্যাক্সেটিভ বিধায় ডায়রিয়া জাতীয় অসুখ থাকলে তেমন নিরাপদ নয়)
খাবার সোডা ঃ-
খাওয়ার আধা ঘন্টা আগে ১/২ চামচ আধা গ্লাস পানিতে মিশিয়ে সেবন করলে বুক জ্বলা কমে যায় তবে ইহা একনাগাড়ে এক সপ্তাহের বেশী সেবন করা ঠিক নয়, বিরতি দিয়ে মাঝে মধ্যে সেবন করলে তা মোটেই ক্ষতিকারক নয় । (ভেগাস নার্ভ সমূহ সোডার প্রতি আশক্ত হয়ে যায় সে জন্য)

টুকিটাকি ঃ
সাময়িক ভাবে ৩/৪ টুকরা আদা ও দুই চামচ পরিমান গুয়ামরি ২ কাপ সমপরিমান উষ্ণ পানিতে ৫০/৬০ মিনিট ভিজয়ে , সেই পানি খাবারের ২০ মিনিট আগে সেবন করলে পেটের গ্যাস্ট্রিক জুস কে ধমিত করতে সাহায্য করে (প্রমাণিত)
সুগার ফ্রি সুইঙ্গাম বা ঐ জাতীয় কিছু মুখে রেখে চুষলে অনেক সময় মুখের লালারস এসিড কে ধমিয়ে রাখতে সাহায্য করে বিধায় গুয়ামুরি বা সুগার ফ্রি সুইঙ্গাম চিবাতে পারেন । (প্রমাণিত)

ফারমাসিউটিক্যাল ড্রাগস ঃ–
সাধারণ অ্যান্টাসিড-জাতীয় ওষুধ (ম্যাগনেসিয়াম হাইড্রোক্সাইড ও অ্যালুমিনিয়াম হাইড্রোক্সাইডযুক্ত) প্রাথমিক ভাবে সেবন করলে এসিডিটি থাকার কথা নয় যদি সেই সাথে ও জীবনযাপন পদ্ধতি ও খাওয়ার মেনু পরিবর্তন করেন । তারপর ও যদি এন্টাসিড এসিড কে নিউট্রেলাইজ না করতে পারে না তা হলে হিস্টামিন টু ব্লকার ঔষধ (Ranitidine গ্রোফের ঔষধ সেবন করতে পারেন —
এন্টাসিড সম্মন্ধে একটা বিষয় মনে রাখবেন ঃ- এন্টাসিডের পর্যাপ্ত ফল পেতে হলে তা অবশ্যই খাওয়ার ১ ঘন্টা আগে অথবা ১ ঘন্টা পর সেবন করবেন – খাওয়ার সাথে সাথে সেবন করলে এর পূর্ণ ফলাফল পাবেন না বরং ক্ষতি ই হতে পারে ।

সহযোগী অংশ জেনে রাখা ভাল (Dr. H Kamaly, M Phamacology) ঃ– (খুবি সঙ্কিপ্ত ভাবে রেনিটিডিনের মাত্রা , প্রয়োগ এবং পার্স প্রতিক্রিয়া তুলে ধরলাম)
হিষ্টামিন এইচ২ রিসেপ্টরের সাথে হিষ্টামিনের আন্তঃক্রিয়ার বাধা প্রদান করে। এভাবে রেনিটিডিন হিষ্টামিন এইচ২ রিসেপ্টর -এর উত্তেজক ও গ্যাষ্ট্রিন -এর অতিরিক্ত গ্যাষ্ট্রিক এসিড নিঃসরণে বাধা দেয় (গ্যাস্ট্রিন পাকস্থলীর নিঃসৃত এক ধরণের হরমোন) – পেপেটিক আলসারের চিকিৎসায় ও গ্যাষ্টিক এসিড নিঃসরণ কমানো দরকার বিধায় রেনিটিডিন পরিপাক তন্ত্রের যে কোন আলসার ও জলিঞ্জার জনিত অসুখে ৮০% একটা কার্যকরী ড্রাগস । (মনে রাখবেন আলসার মানে ঘা হওয়াকে বুজায় , তাই ঘা শুঁকাতে ভাল এন্টিবায়োটিকের প্রয়োজন , পেটের আলসারে রেনিটিডিন, অমিপ্রাজল ইত্যাদি হাইড্রোক্লোরিক এসিড কে ধমিয়ে রাখে এবং সেই সুবাধে ভাগ্য ভাল থাকলে, অনেকেই নিজের শরীরের এন্টিবডির কারনে এমনিতেই সে ঘা বা আলসার শুকিয়ে যায়)

ট্যাবলেট হিসাবে বুক জ্বলার জন্য ১৫০ মিগ্রা হিসেবে দিনে দুইবার এসিডিটির জন্য ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত সেবন করতে পারেন । তবে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে মাত্রার পরিমান বাড়াতে পারেন — পেপটিক আলসারের বেলায় ১৫০ মিগ্রা হিসেবে দিনে দুবার ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত সেবন করার কথা বলা হয় । জলিঞ্জার-এলিসন সিনড্রোমের জন্য ১৫০ মিগ্রা দিনে ৩বার সেবন করতে পারেন বা প্রয়োজনবোধে অভিজ্ঞ চিকিৎসক এ মাত্রা বাড়িয়ে দিনে ৬ গ্রাম পর্যন্ত বিভক্ত মাত্রায় ব্যাবহারের পরামর্ষ দিয়ে থাকেন
স্বল্পস্থায়ী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসাবে, মাথা ব্যাথা (গুরুতর হতে পারে); • মাথা ঝিম ঝিম ভাব , মাথা ঘোরা; • ঘুমের সমস্যা (অনিদ্রা) • বমি বমি ভাব, বমি, পেট ব্যথা বা ডায়রিয়া , কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি দেখা দিতে পারে ।
দীর্ঘ দিন ব্যাবহারে অন্যান্য শারীরিক যে সমস্যা দেখা দিতে পারে (Endocrine side effects) ঃ- যৌন উক্তেজনা কমে যাওয়া অথবা পুরুষত্বতা নস্ট হয়ে যাওয়া , মহিলাদের বেলায় নিতম্ব এবং স্থন বেড়ে যাওয়া সহ প্রজেস্টারন হরমোনের অভাব দেখা দিতে পারে। (amenorrhea, reductions in circulating levothyroxine)
যদি লিভারের অথবা প্যাক্রিয়াসের কোন অসুখ থাকে তা হলে তা আর ও বাড়িয়ে দিতে পারে , গর্ভ বতীদের বেলায় গ্রুফ বি অন্তর্ভুক্ত বিধায় তেমন ক্ষতিকারক নয় তবে ১৮ সপ্তাহের আগ পর্যন্ত সেবন না করাই ভাল । দুধ দান কারি মায়ের দুধে চলে যায় বিধায় স্থন পান কারি শিশুর তেমন ক্ষতি না হলেও উক্ত শিশুর অন্ত্রজনিত নানা সমস্যা লেগে থাকতে পারে ।
মনে রাখবেন, যাদের ডাস্ট এলারজির টলারেন্স বেশী তারা রেনিটিডিন সেবন করলে শরীরে এলারজি দেখা দিতে পারে- – নতুন এক গবেষণায় দেখা গেছে যারা দীর্ঘদিন রেনিটিডিন সেবন করে আসছেন এবং যদি তাহারা নিউমোনিয়া বা বুকের শ্বাস কস্ট জনিত অসুখে ভুগেন তাহলে তাহাদের নিউমোনিয়া কে আরও বাড়িয়ে দেয় – রেনিটিডিনের সাথে কিটোকোণাজল জাতীয় ঔষধ (ফাঙ্গাস বা দাদ জাতীয় অসুখের ঔষধ) একত্রে ব্যবহারে রেনিটিডিনের শোষনের মাত্রা কমে আসে। বা ৯০% বেলায় কোন কাজ হবেনা —)

অথবা (ওমিপ্রাজল)
প্রোটন পাম্প ইনহেবিটার ঔষধ (পিপিআই) ওমিপ্রাজল, ইসোমেপ্রাজল, প্যান্টোপ্রাজল সেবন করতে পারেন । ব্যাবহার হিসাবে, ভিন্ন ধরনের আলসারেটিভ – যেমন, হার্ট বার্ন , ডিউডেনাম আলসার, স্টমাক আলসার , পাইলরি-ব্যাক্টোরিয়া জনিত আলাসার, বধহজম জনিত পেটের ব্যাথা ও বমি অথবা জলিঞ্জার সিন্ড্রোম ইত্যাদি অসুখে ব্যাবহার করা হয় – ডোজ হিসাবে ক্যাপসুল ২০ /৪০ মিগ্রাঃ প্রতিদিন সকালে অথবা দিনে তিনবার পর্যন্ত ব্যাবহার করার পরামর্ষ দেওয়া হয়ে থাকে ১৪- ২৮ দিন পর্যন্ত বা সরবোচ্চ ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত (এখানে আরেকটি বিষয় মনে মনে রাখলে ভাল ,

আলসারেটিভ বা প্রদাহের সম্বাভনা থাকলে সাথে আপনার চিকিৎসক অবশ্যই ভাল এন্টি-বায়োটিক দিবেন –৯৯% নিশ্চয়তা দিয়ে বলতে পারি, বর্তমানে আলসারেটিভ এমন মারাত্মক কোন অসুখ নয় – যদি সাথে সাথে সঠিক চিকিৎসা ও ঔষধ ব্যাবহার করাতে পারেন–

পিপিআই সেবনে (ওমিপ্রাজল) সাধারণ পার্স প্রতিক্রিয়া হিসাবে – ডায়রিয়া, পেটে ব্যথা, বমি বমি ভাব ও বমি, মুখে স্বাদ কম লাগা, হাত-পা ফুলে যাওয়া, মাথাব্যথা, মাংসপেশিতে ব্যথা ও টান, ঘুম কম হওয়া, জ্বর জ্বর ভাব, চুল পড়াসহ বিভিন্ন ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে যা ঔষধ বন্ধ করে দিলে তা চলে যায় –
কিন্তু দীর্ঘদিন যাহারা নিজ ইচ্ছামত ব্যাবহার করে আসছেন তাদের জন্য বেশ দুঃসংবাদ বলা যায় – যেমন ভিটামিন বি-১২ এর অভাবে যে সকল অসুখ দেখা দেয় তার সবকয়টি অসুখ দেখা দিবেই (ভিটামিন পর্বে দেখুন) , সে জন্য বিশেষজ্ঞরা তা পুরন করার জন্য সাথে মাল্টিভীটামিন দিয়ে থাকেন – অন্যদিকে ওমিপ্রাজল ঔষধ দীর্ঘদিন ব্যাবহারে হরমোন স্টিমোলেটিং কমিয়ে দেয় এমন কি ১১% বেলায় অগ্নাশয়ের ইনুসুলিন উৎপাদন হ্রাস পায় বা ৫% বেলায় অগ্নাশয়ে প্রদাহ ও হতে পারে ফলে আমার ব্যাক্তিগত মতে পুরাতন ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীরা যতপারেন ওমিপ্রাজল ঔষধ কম সেবন করে চলার চেষ্টা করবেন । যারা অস্ট্রিওপ্রসিস জাতীয় অসুখে আক্রান্ত অথবা ব্রিদ্দ বয়স্ক দের বেলায় খুব কম পরিমানে ব্যাবহারের নির্দেশ দেওয়া আছে (এফ ডি এ) – তা ছাড়া ইন্টেস্টেনাল নেফ্রাইটিস হওয়ার সম্বাভনা আছেই (কিডনির নেফ্রন বন্ধ হয়ে যাওয়া) ইত্যাদি -ইত্যাদি —

এরপর ও সুস্থ না হলে অনেক সময় মেডিসিন বিশেষজ্ঞরা সার্জারির উপদেশ দিয়ে থাকেন
সার্জারি ঃ যদি ঔষধ ও জীবনযাপন পদ্ধতির পরিবর্তন করে ও বুক জ্বলা না কমে তা হলে শেষ মেশ সার্জারি করার প্রয়োজন হতে পারে।
বুক জ্বলার সার্জারি সার্জনরা দু ধরনের পদ্ধতি ব্যাবহার করেন –
১- অন্ননালীর নিম্নাংশে কৃত্রিম ভাল্ব অথবা রিং (এলআইএনএক্স ডিভাইস) লাগানোর কথা বলেন, ইহা অন্ননালীকে বেঁধে রাখে এতে করে পাকস্থলী থেকে এসিড উপরের দিকে উঠতে পারেনা
https://www.youtube.com/watch?v=ApLLC9R-ZIs (https://www.youtube.com/watch?v=ApLLC9R-ZIs) (for live video)
২- ফান্ডোপলিকেশন। এ পদ্ধতিতে অন্ননালীর প্রসস্থতা সংকোচন করে সিলাই করে দেওয়া হয় । যারা হায়টাস জনিত অসুখে আক্রান্ত তাদের জন্য ভাল ।
https://www.youtube.com/watch?v=pys48qYXjS8 (https://www.youtube.com/watch?v=pys48qYXjS8) (লাইভ ভিডিও)
তবে আধুনিক পদ্ধতিতে যদি অতিরিক্ত মেদ-ভুড়ির কারনে বুক জ্বলা দেখা দেয় তাহলে গ্যাসট্রিক বাইপাস সার্জারি করালে ৯৫% বেলায় আর এসিডিটি দেখা না দেওয়ার কথা বা সাথে অন্যান্য অসুখ বিসুখ ও কমার কথে । এর সার্জারি বিশেষজ্ঞের পরামর্ষ নিতে পারেন
https://www.youtube.com/watch?v=9bnIuKiHdDE (https://www.youtube.com/watch?v=9bnIuKiHdDE) (for live Video)

সাবধানতা !
বুকজ্বলা নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করবেন । যদি নিয়ন্ত্রণে না রাখতে পারেন তাহলে অনেক বছর কষ্ট করতে হতে পারে, কারন এই অসুখ টি থেকেই অন্যান্য মারাত্মক অসুখ হতে পারে। যেমন, বুকজ্বলা থেকে ইসোফেগাইটিস, আলসার, রক্তপাত, স্টিকচার এবং শেষ পর্যন্ত ইসোফেগাল ক্যান্সারও হওয়া অসম্বভ কিছু নয় । তথ্য অনুসারে , যে কোন পুরাতন এসিডিটি রোগীর ৯৫% সম্বাভনা খাদ্যনালী, পাকস্থলী অথবা ডিউডেনামে আলাসার হওয়ার এবং তা যদি নিজ ইচ্ছা বা অভ্যাসের কারনে অসুখটি সম্পূর্ণ না কমিয়ে (৮০% অর্ধ শিক্ষিতদের বেলায় অবহেলা অথবা চিকিৎসকের দেওয়া ঔষধ সমূহ পূর্ণ সেবন না করে পর্যায় ক্রমে নিজ ইচ্ছা মাফিক ঔষধ সেবন করার অভ্যাস গড়ে তুলেন , তাদের বেলায় ২৭.৫% সম্বাভনা আছেই পারপিউরেশন (ছিদ্র) অথবা ক্যানসার হওয়ার ।
১৭% বেলায় হার্টের অসুখের বুকের ব্যাথা এবং বুক-জ্বলা অসুখের বুক ব্যাথা লক্ষণ দেখতে প্রায় একি রকম মনে হয় – তখন অবশ্যই হার্টের অসুখের ডাটা (ক্যাড পর্ব -১ এ দেখুন) এবং বুক জ্বলার ডাটা মিলিয়ে তার পার্থক্য খুব সহজে বুজে নিতে পারেন (আমার ব্যাক্তিগত মতে , যে অসুখ হয়না কেন ভাল অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্ষ নেওয়া উত্তম _

যদি সে সময় চিকিৎসকের কাছে যেতে দেরি হইতেছে মনে করেন তা হলে সাথে সাথে বুক জ্বলা অসুখের ঔষধ সেবন করার চেষ্টা করবেন, এবং যদি দেখেন ৫/১০ মিনিটের ভিতর তা কিছুটা লাগব হচ্ছে না তা হলে ৮০% বেলায় ধরে নিতে হবে হার্টের কিছু একটা সমস্যা আছেই, সেই সাথে ৯০% বেলায় প্রেসার ভলিউম একটু বেশী হবেই —
(যদি ও চিকিৎসা বিজ্ঞান অনুমানিক সাপেক্ষ চিকিৎসা কোন সময় গ্রহন যোগ্য নয় , তার পর ও গ্রামিন জনপদের বেলায় জরুরী বিকল্প ব্যাবস্থার জন্য উপরের সিম্পটমেটিক লাইন সমূহ উল্লেখ করার জন্য ক্ষমা করবেন) ধন্যবাদ
————-সবাই ভাল থাকেন——...।

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা, স্বাস্থ্য ও জিবন • TAGS সাপ্লিমেন্টরি - নিউট্রেশনাল ও আধুনিক মেডিসিনের কিছু গুনাগুণ- এই পর্বে বাংল, হার্টবার্ন বা বুক জ্বলা (সাথে

পরিপাক তন্ত্র -পর্ব ১ (ফিজিওলজি অনুসারে) —-Digestive System —

PUBLISHED ON *August 9, 2015August 9, 2015 by Health (স্বাস্থ্য) -3 Comments*

i
7 Votes

Ref:- B. W Harrison, G. J & Harrison (Internal Medicine Gastroenterology)

আমরা প্রত্যহ ভাত, মাছ, মাংস , রুটি ইত্যাদি খাবার খাই কিন্তু তা কীভাবে পরিপাক হয়ে আমাদের শরীরের কাজে লাগে এবং অপ্রয়োজনীয় অংশ বর্জ্যপদার্থ হিসাবে নিষ্কাশন হয় – এ ছাড়া ডাইজেস্টিভ সিস্টেমে যে কোন ধরনের সমস্যা হলে প্রাথমিক ভাবে নিজে নিজেই অনেকটা বিপদ থেকে রেহাই পেতে পারেন – তার আগে আমি মনে করি কিছু বিষয় বুজার দরকার , তাই তুলে ধরলাম —-

হাঁ প্রশ্ন আসবেই আমরা কি কারনে খাবার খাই ? হা খাবার মুলত ৪টি বিশেষ কারনেই খেয়ে
১। শারীরিক গঠনের জন্য – প্রোটিন, মিনারেলস জাতীয় খাদ্য।
২। দৈহিক শক্তির জন্য – কার্বহাইড্রেড, ফ্যাট জাতীয় খাদ্য।

৩। জীবন রক্ষাকারী বা রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য – ভিটামিন, মিনারেলস জাতীয় খাদ্য।
৪। রেগুলেটরি বা খাবার হজম করার জন্য খাদ্য – পানি ও অন্যান্য তরল খাদ্য।

ডাইজেস্টিভ সিস্টেম

পৌষ্টিকতন্ত্র বা ডাইজেস্টিভ সিস্টেম কি ? মুখ থেকে মলদ্বার পর্যন্ত খাদ্যনালী এবং সংশ্লিষ্ট অঙ্গ সমবায়ে মানব পরিপাকত্তন্ত্র গঠিত যার মূল কাজ খাদ্য পরিপাক করা। ইহাকেই digestive system বা পৌষ্টিকতন্ত্র বলা হয় ।

১. মুখগহবর (Mouth Cavity)

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/tong.png)

আমাদের ভুক্তদ্রব্যের প্রথম পরিপাক শুরু হয় মুখগহবর থেকে।দাঁত ও চোয়াল বড় খাদ্য টুকরা চিবিয়ে ছোট কণায় পরিণীত হওয়ার পর তা লালা গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত লালা খাদ্যকণাকে নরম করে। তখন খাদ্য সমুহ জিহ্বা নড়াচড়া করিয়ে খাদ্যে ও সঙ্গে লালা রসকে উত্তমরুপে মিশ্রিত করে যা পিচ্ছিল হয়ে খুব সহজে অন্ননালি দিয়ে পাকস্থলীতে পৌঁছায়।

জিহ্বার উপরিভাগ স্তরী ভূত আঁইশাকার আবরনী কলা দ্বারা আবৃত থাকে। যা দেখতে ছোট ছোট গুটির মত – (প্যাপিলা) এই প্যাপিলাতে অসংখ্য স্বাদ কোরোক বা টেস্ট বাড সাজানো থাকে এবং এর ধারাই আমরা যে কোন খাবারের ভাল মন্দ স্বাদ পেয়ে থাকি। (প্যাপিলা তিন প্রকার সাধারনত সারকামভ্যালেট ও ফাঞ্জিফর্ম প্যাপিলা থেকেই জিহ্বার অগ্রভাগে মিষ্টতা ,পশ্চাত ভাগে তিক্ত। দুপাশে অম্ল ও মধ্য ভাগে লবনাক্ত স্বাদ্ গ্রহনের সাধ পেয়ে থাকি)

জিহ্বায় তিন ধরনের গ্রন্থী থাকে –মিউকাস ক্ষরণকারী গ্রন্থী , সেরাস গ্রন্থী ও লসিকা গ্রন্থী। লসিকা গ্রন্তিগুলি মিলিতভাবে জিহ্বার পিছন দিকে লিঙ্গুয়াল টনসিল গঠন করে

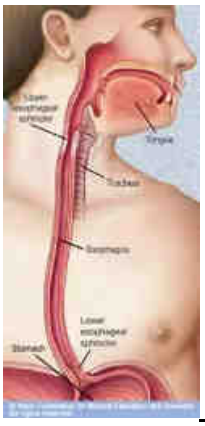
হজম প্রক্রিয়ার শুরু জিহ্বার নিছে থাকা স্যালাইভারি গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত লালা থেকেই। এই লালা হচ্ছে প্রথম পরিপাক রস। দৈনিক গড়ে ৮০০-১৫০০ মি.লি. লালা নিঃসৃত হয়। লালারসে থাকে পানি, খনিজ লবন, স্যালাইভারি অ্যামাইলেজ, টায়ালিন, মিউকাস, লাইসোজাইম, ইমিউনোগ্লোবিউলিন্স এবং ব্লাড ক্লোটিং ফ্যাক্টর। স্যালাইভারি অ্যামাইলেজ অ্যানজাইম শর্করা খাদ্যের রাসায়নিক ভাঙ্গন ঘটায়। উক্ত অ্যানজাইম বহুশিকল যুক্ত সিদ্ধ শর্করা (ভাত, রুটি, আলু) কে রাসয়নিক ভাবে ভেঙ্গে দ্বি-শিকল যুক্ত শর্করা তথা ডেক্সট্রিন ও ম্যালটোজ এ পরিণত করে।

লালারসের কাজ ঃ-লালারসের কাজ হচ্ছে জীবাণুর আক্রমণ থেকে দাঁত ও মুখগহবরকে রক্ষা করা। আমাদের মুখে প্রচুর সংখায় প্যাথনিক ব্যাকটেরিয়া বিদ্যমান থাকে। এই ব্যাকটেরিয়া সহজেই মুখের কোষকে ধ্বংস করেদিতে পারে এবং দন্ত ক্ষয় করতে পারে। তবে সর্বদাই মুখে অল্প পরিমানে লালা নিঃসরণ হয় বলে তা জীবাণুর আক্রমন থেকে দাঁত ও মুখকে রক্ষা করে। লালারসে বিদ্যমান লাইসোজোম ও থায়োসায়ানেট আয়ন ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে। এছাড়া লালারসে গুরুত্বপূর্ণ অ্যান্টিবডি থাকে যা দন্ত ক্ষয়কারী ব্যাকটেরিয়াকে সরাসরি মেরে ফেলে। মুখের লালারসে থাকে Streptococcus Saliverin নামক উপকারী ব্যাকটেরিয়া। এরা মুখের ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে এবং মুখে দুর্গন্ধ হতে দেয়না।

লালারস নিঃসরণ প্রক্রিয়াটি স্বয়ংক্রিয় স্নায়ু তথা সিমপ্যাথেটিক ও প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ু দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। কোন খাবার দেখলে, ঘ্রাণ নিলে বা খাবার বিষয়ে কল্পনা করলে প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ু লালাগ্রন্থিকে উত্তেজিত করে লালারস নিঃসরণ বাড়ায়।

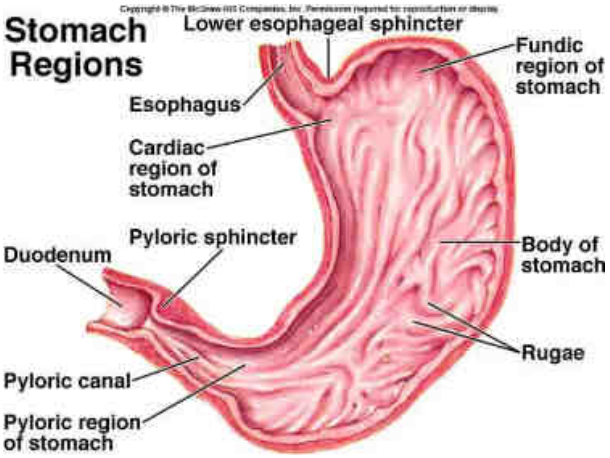
টক বা অম্লাত্তক খাবার দেখলে জিহ্বায় কেন পানি আসে ? – যেকোনো টকজাতীয় খাবার দেখলেই জিবে পানি আসে, কারণ তা আমাদের স্যালিভা স্যাকরেশন বাড়ায়। অর্থাৎ জিবে যে লালা থাকে তার নিঃসরণ বাড়িয়ে দেয়। ফলে জিবে পানি অনুভুত হয়। তবে , (মিস্টি/তেতুল/ লবণাক্ত) যদি উক্ত খাবার সম্মন্ধে ধারণা না থাকে তা হলে জিহবা দিয়ে পানি আসবেনা) মূলত তা সিমপ্যাথেটিক ও প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুর আবেগ জনিত ক্রিয়ার ফলে লালারস নিঃসৃত হয়ে থাকে।

অন্ননালি (Oesophagus)-


(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/oesop.jpg)

এটি মাংসপেশীর তৈরী প্রায় ২৫ সে: মি: লম্বা নালি বিশেষ এবং ইহা কার্টিলেজ হতে পাকস্থলীর কার্ডিয়াক অরিফিস পর্যন্ত বিস্তৃত। ডাইজেস্টিভ সিস্টেমে গ্রন্থি রস জনিত গুরুত্ব পূর্ণ তেমন কোন ভুমিকা নাই তবে সুন্দর একটা ফাংশন এতে আছে – আমরা খাবার খাওয়ার পর অন্ননালী দিয়ে যাওয়ার পর পাকস্থলীর কার্ডিয়াক স্ফিংক্টারটি পাকস্থলী হতে পাচক রস উল্টা পথে (অন্ননালি) পথে আসতে বাধা প্রদান করে। (টিউবওয়েলের ওয়াসারের মত) – শ্বাস নালীর পিছনে খাদ্য নালির অবস্থান বিধায় বাহির থেকে শ্বাসনালীই দেখা যায় -মজার বিষয় হচ্ছে যখন আমরা কোন খাবার মুখে দেই ঠিক তখনি শ্বাসনালীর মুখ ঢেকে রাখে সফট প্লেইটের মাধ্যমে। যার ফলে খাদ্য শ্বাসনালীতে যেতে পারেনা। যদি কোন কারনে খাবারের কিছু অংস শ্বাসনালীতে ঢোকে পরে তাহলে সাথে সাথে মারাত্মক কাশি চলে আসে এবং তা বাহির না হওয়া পর্যন্ত চলতে থাকে – সে সময় উচিৎ কিছু পানি পান করে কয়েক মিনিটের জন্য খাবার না খাওয়া —

পাকস্থলী (Stomach)



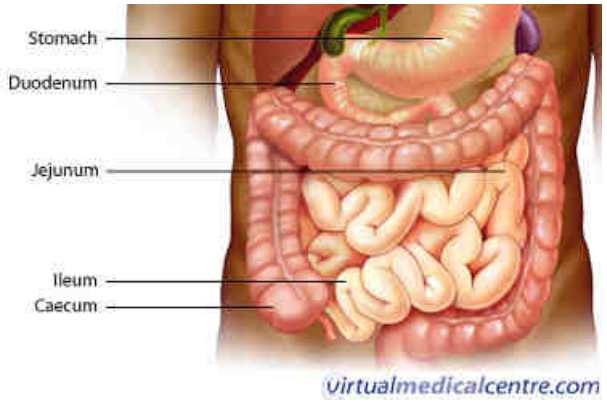
(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/stomach.jpg)

পাকস্থলী (Stomach)-:- পাকসস্থলি দেখতে ইংরেজি জে বর্ণের মত এবং অন্ননালির কার্ডিয়াক স্ফিংক্টার হতে শুরু করে ক্ষুদ্রান্ত্রের প্রথম অংশ ডিওডেনাম পর্যন্ত বিস্তৃত। এর প্রধান তিনটি অংশ যথা:- ফান্ডাস, বডি, পইলোরাস। পাকস্থলী জেপার এর মত কাজ করে। পাকস্থলীতে খাদ্য চুর্ণ বা গুড়ো করে পাচক রসের সাথে মিশে জির্ণ মণ্ড তৈরী করে এবং সেই খাদ্য পাইলোরিক ষ্ফিংক্টার দিয়ে অল্প অল্প করে মন্ড সমুহ ডিওডেনামে পৌছে। পাকস্থলীতে খাদ্য ভালভাবে মন্ড না হওয়া পর্যন্ত পাকস্থলীর নিছের মুখ ঠিকমত খোলে না এবং মন্ড সমুহ ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রবেশ করতে প্রায় ৩-৫ ঘন্টার মত সময় লাগে।

পাকস্থলীর পাচক রসে কি কি থাকে ঃ–

পাকস্থলীর গ্রন্থি কোষ হতে গড়ে প্রতিদিন ২-৩ লিটার পাচক রস উৎপাদিত হয়, যাকে গ্যাস্ট্রিক গ্রন্থীর রস বা পাচক রস বলা হয়। এতে হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড ও কয়েক ধরনের অ্যানজাইম বিদ্যমান।
যেমনঃ পাকস্থলীর গ্যাষ্ট্রিক গ্রান্থি প্যারাইটাল কোষ হতে হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড ক্ষরণ করে
(যা হাইড্রোজেন পটাশিয়াম এ, টি, পি, এস এর ক্রিয়ায় H+ I CL+ আয়ন+ HCL অ্যাসিড তৈরি হয়)
পেপটিক গ্রন্থি থেকে -পেপসিন বা পেপসিনোজেন নিঃসরণ করে – আরজেন্টাফিন গ্রন্থি থেকে – স্থানীয় হরমোন উৎপাদন করে (গ্যাস্ট্রিন, এন্টারোগ্যাস্ট্রোন ইত্যাদি)। পাইলোরিক গ্রন্থি থেকে গ্যাষ্ট্রিন হরমোন তৈরী হয় এবং ডি কোষ থেকে সোমাটোসটেটিন হরমন নি:সৃত হয় মূলত এই গ্যাষ্ট্রিন ও এন্টারোগ্যাস্ট্রোন হরমোনের নিয়ন্ত্রণ যে কোন ভাবে করতে পারলেই হাইপার এসিডিটি বা বুক জ্বালা পোড়া অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করে রাখা সম্বভ
এবং মনে রাখবেন এই হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড খুব শক্তিশালী একটি জীবাণু নাশক বা পাকস্থলীতে অবস্থিত পেপসিন ও গ্যাস্ট্রিক লাইপেজ উৎসেচক এর প্রভাবে যথাক্রমে প্রোটিন ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্যের আংশিক পরিপাকে সাহায্য করে থাকে। এরপরেই HCl খাদ্যকে এসিডিক করে খাদ্য ডিওডেনামে চলে যায়। ডিওডেনাম ক্ষুদ্রান্ত্রের প্রথম অংশ।

ক্ষুদ্রান্ত্র (Small Intestine)



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/small-in-t-2.jpg)

পরিপাক তন্ত্রের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ ক্ষুদ্রান্ত্র – যেখানে খাদ্য এবং মিনারেল পরিপাক এবং শোষণ হয় এবং স্নেহজাতীয় খ্যাদ্যের পরিপাক ক্ষুদ্রান্তে শুরু হয়।

ইহা ও প্রধানত তিনটি অংশে বিভক্ত :- ডিওডেনাম,জেজুনাম ও ইলিয়াম এবং আমাদের অধিকাংশ খাদ্যের পুষ্টি (nutrient) ক্ষুদ্রান্ত্রের জেজুনাম অংশে শোষিত হয়। ক্ষুদ্রান্ত্র।দৈর্ঘ্য-৬-৭ মিটার ,প্রস্থ ৩.৫ থেকে ৪.৫ সেমি এবং দেখতে ইংরেজী U অক্ষরের মত।
ডিওডেনামের পরিপাকঃ খাদ্য বস্তু ডিওডেনামে প্রবেশ করার পর অগ্ন্যাশয় থেকে নিঃসৃত অ্যামাইলেজ শ্বেতসারকে মলটোজে ও মলটোজকে মলটেজ ও গ্লুকোজে পরিনত করে। এর পর খাদ্য ইলিয়ামে চলে আসে।

ক্ষুদ্রান্ত্রের নালীর ভিতরের মিউকাস স্তর দেখতে অসংখ্য আঙ্গুলের মত প্রক্ষেপ বা ভিলাই (Villi) থাকে যা শরীরের শোষন ক্ষ্যামতার কাজ করে (কার্বোহাইড্রেট, প্রোটেন ও ফেট)। এবং শোষনে সাহায্য করে। প্রতিটি ভিলাইয়ের এর ভিতরে লসিকা থাকে এবং লসিকা বাহকে ঘিরে রাখে রক্ত জালক। ক্ষুদ্রান্ত্রের পাচিত খাদ্য শোষিত হয়ে লসিকার ভিতর।

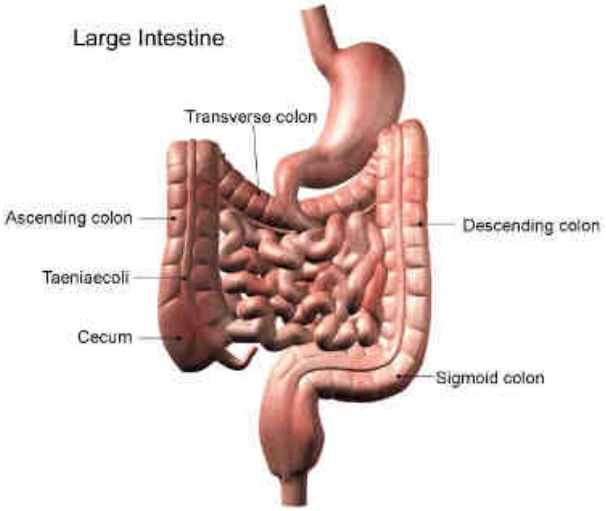
ইলিয়ামে পরিপাকঃ খাদ্য জেজুনাম থেকে ইলিয়ামে প্রবেশ করে আন্ত্রিক গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত সুক্রেজ এর মাধ্যমে সুক্রোজ গ্লুকোজ+ফুকটোজ=ল্যাকটোজে পরিনত হয়। আন্ত্রিক গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত ল্যাকটেজের মাধ্যমে ল্যাকটোজ গ্লুকোজ ও গ্যালাকটোজে পরিনত হয়

ক্ষুদ্রান্ত্রের কাজ-
ক্ষুদ্রান্ত্র আন্ত্রিক রস ক্ষরণ করে কার্বোহায়ড্রেট,প্রোটিন ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্যের পাচনে অংশ নেয়।এছাড়া যকৃত নিঃসৃত পিত্ত ও অগ্ন্যাশয় নিঃসৃত অগ্নয়াশয় রসও ক্ষুদ্রান্ত্রেরে খাদ্য বস্তুর পাচন ঘটায় –তাই ক্ষুদ্রান্ত্র হল গৃহীত খাদ্যবস্তুর মুখ্য পাচন স্থল।
ক্ষুদ্রান্ত্রের কাজ হচ্ছে খাদ্য হজম করা এবং তা শোষণ করা। এ-ছাড়াও পানি, ভিটামিন ও খনিজ উপাদান শোষণ করা

। ক্ষুদ্রান্ত্রের ইমিনোজিক্যাল, মেকানিক্যাল, অ্যানজাইমেটিক এবং পেরিষ্টালটিক ক্রিয়ার দ্বারা ভুক্ত খাদ্যের যে কোন বিষাক্ত উপাদান থেকে অন্ত্রকে রক্ষা করা।
ক্ষুদ্রান্ত্র রক্ত শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে (শর্করা শোষনের একটি নির্দিষ্ট মাত্রা বজায় থাকায় , সুস্থ মানুষের শর্করা শোষনের হার ঘন্টায় ১.৮৪ গ্রাম), দেহের জলসাম্য বজায় রাখায়, ও দেহের অম্ল ক্ষারের ভারসাম্য নিয়ন্ত্রনে অংশ নেয়।
ক্ষুদ্রান্ত্র পাকস্থলী থেকে আগত আম্লিক পাকমন্ডকে গ্রহন করে এবং তাকে আন্ত্রিক রস ,পিত্ত ও অগ্ন্যাশয় রসের ক্ষারীয় উপাদান এর সাহায্যে প্রশমিত করে .

ক্ষুদ্রান্ত্রে পাচিত খাদ্যবস্তু , লবন জল, ভিটামিন ইত্যাদি শোষিত হয়। প্রোটিন ও কার্বোহাইড্রেটের সরল অংশ রক্তজালক দ্বারা ও ফ্যাটের পাচনের ফলে সৃষ্ট সরল অংশ ল্যাকটিয়েল দ্বারা শোষিত হয়। বিশেষ করে আয়রন ডিওডেনামে, ভিটামিন বি১২ এবং পিত্ত লবণ ইলিয়ামে, পানি , লিপিড, সোডিয়াম বাইকার্বোনেট এবং গ্লুকোজ ও অ্যামিনো এসিড ইত্যাদি শোষিত হয়ে থাকে। এরপর বাকি জীর্ণ-আধাজীর্ণ খাদ্যবস্তু সমুহ এখানকার কাজ শেষে, বৃহদন্ত্রে চলে যায়।

বৃহদন্ত্র ঃ (large intestine)



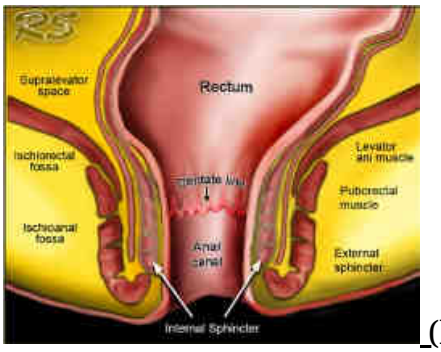
(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/large-int.jpg)

ইলিয়ামের শেষ্ প্রান্ত থেকে পায়ু পর্যন্ত বিস্তৃত মোটা খাঁজবহুল নলাকার অংশটি হল বৃহদন্ত্র। এটি দৈর্ঘ্যে প্রায় ১.৫ মিটার ,ব্যাস-৪-৭ সেমি। বৃহদন্ত্রের ৬ টি অংশ- সিকাম, আরোহী কোলোন , অনুপ্রস্থ কোলোন , অবরোহী কোলোন , সিগময়েড কোলোন ও মলাশয়।
কাজ ঃ০ বৃহদন্ত্রে অধিকাংশ (৬০-৮০%) জল শোষিত হয়, এছাড়াও গ্লুকোজ , লবন অ্যামাইনো অ্যাসিড ও কিছু কিছু ওষুধ বৃহদন্ত্রে শোষিত হয়।

বৃহদন্ত্রে খাদ্যের অপাচিত অংশ পরবর্তীতে মলে পরিণত হয়। প্রতিদিন গড়ে প্রায় ৪৫০ গ্রাম তরল মন্ড বৃহদন্ত্রে প্রবেশ করে এবং তা থেকে গড়ে প্রায় ১৩৫ গ্রাম আর্দ্র মল উৎপাদন করে এবং সে সময় পারদ, আর্সেনিক , বিসমাথ ইত্যাদি ভারী ধাতু বৃহদন্ত্র থেকে রেচিত হয়ে মলের সঙ্গে নির্গত হয়।

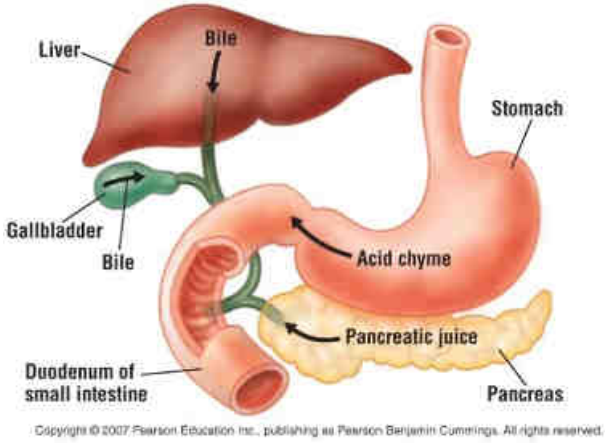
মনে রাখবেন বৃহদন্ত্রে অসংখ্য ব্যাকটেরিয়া তৈরী হয় বা বসবাস করে এরা ভিটামিন কে ও ফোলিক অ্যাসিড সংশ্লেষ করে। (Escherichia coli-Escherichia coli)
যা বিভিন্ন রোগ সৃষ্টি কারী জীবানুর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এরা অপাচ্য খাদ্যের উপর ক্রিয়া করে কার্বহাইড্রেট জাতীয় পদার্থ থেকে কার্বন ডাই অক্সাইড , জৈব অ্যসিড , ফ্যাট থেকে ফ্যাটি অ্যাসিড , গ্লিসারল এবং প্রোটিন থেকে অ্যামাইনো অ্যাসিড , অ্যামোনিয়া ইত্যাদি সৃষ্টি করে এবং ট্রিপ্টোফ্যান নামক অ্যামাইনো অ্যাসিড থেকে ইনডোল ও স্ক্যাটোল উৎপাদন করে এবং (মলে দুর্গন্ধ হওয়ার কারণই – স্ক্যাটোল অ্যামাইনো অ্যাসিড টাইরোসিন ও ফিনাইল অ্যালানিন থেকে ফেনল ও ক্রেসল উৎপন্ন করে।

মলাশয় ও গুহদার (Rectum & Anal canal)



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/rect.jpg)
এটি হল সিগময়েড কোলোনের পর থেকে পায়ুছিদ্র পর্যন্ত বিস্তৃত অংশ , এই স্থানে মল সাময়িক ভাবে সঞ্চিত থাকে মলাশয়ের পায়ু সনলগ্ন শেষ অংশকে বলা হয় মলনালি । মলাওনালি টি পায়ু ছিদ্র দ্বারা দেহের বাইরে উন্মুক্ত থাকে । মলাশয়ের অন্তর্গাত্রে অর্ধচন্দ্রাকৃতি সম্পন্ন , স্থায়ী ও সাধারনতঃ সংখ্যায় ৩ টি ভাঁজ দেখা যায় । এদের হাউস্টনের কপাটিকা (Houston's valve) বলে ।

যকৃত (liver)

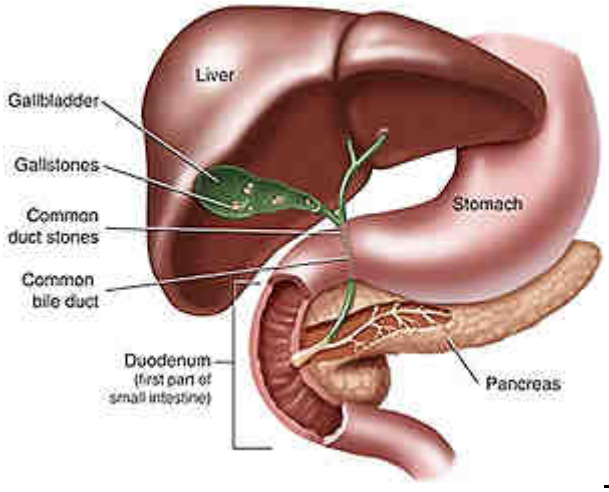


(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/liver.jpg)

এটি উদর গহ্বরে উপরিভাগে ডানদিকে ডায়াফ্রামের ঠিক নিচে ডিওডে নামের উপরদিকে পাকস্থলির পাশে অবস্থিত। যকৃতের নিচ দিকে পিত্তথলির অবস্থান । প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষ মানুষে এর ওজন ১.৫ কেজি প্রায়। ইহা আবার ছারটি খন্ডে বিভক্ত – এবং অতি ক্ষুদ্র লোবিউল দ্বারা গঠিত । যকৃতের হেপাটিক ধমনী হৃদপিণ্ড থেকে অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্ত সরবরাহ করে অন্যদিকে অন্ত্র ও প্লীহা থেকে পোর্টাল শিরা পরিপাক নালী থেকে হজম প্রক্রিয়া শেষে রাসায়নিক পদার্থ সমূহ ফিল্টারিং ও ডি-টক্সিফিকেশনের জন্য যকৃতে পৌঁছে দেয় – অর্থাৎ শরীরের স্বাভাবিক কার্যক্রমের জন্য যকৃত যে প্রোটিন, কলেস্টেরল, এবং প্রাণীজ – শ্বেতসার উৎপাদন করে তার জন্য প্রয়োজনীয় কেমিক্যালস এবং প্রোটিন সরবরাহ করে পোর্টাল শিরা এবং যকৃতের নিজের কাজের অংশ হিসাবে, যকৃত পিত্ত থলিতে পিত্ত রস উৎপন্ন করতে সাহায্য করে ।
এই পোর্টাল শিরার মাধ্যমে দেহের আগত রক্তের হিমোগ্লোবিন ভেঙ্গেই বিলুরুবিন তৈরী হয় এবং লিভারের মাধ্যমে প্রকৃয়াজাত হয়ে পিত্ত রসে রুপান্তরিত হয়ে অন্ত্রে চলে । অন্ত্র থেকে এটি মলের সাহায্যে শরীরের বাইরে নিক্ষিপ্ত হয়। কিছুটা আবার অন্ত্র থেকে রক্তে যায় এবং কিডনীর সাহায্যে মূত্রের মাধ্যমে শরীরের বাইরে বের হয়ে যায়। যে কোন কারন বশত উক্ত বিলিরুবিন লিভারে না এসে রক্তে বেশী ছড়িয়ে যাওয়াকেই জন্ডিস বলে (যকৃতের যে কোন একটা সমস্যা বলেই মনে করতে পারেন , যাকে আমরা জণ্ডিস বলে থাকি)

যকৃতের কাজ ঃ– ভিটামিন এ, ডি,ই ,কে , বি১২ ও আয়রন সঞ্চয় রাখা এবং – গ্লুকোজকে গ্লাইকোজেন হিসাবে সঞ্চয় করে রাখা – পিত্ত থলিতে বিলিরুবিন তৈরি করা– এলবোমিন, ফিরিনোজেন প্রোথম্বিন তৈরি করা (ভাইট্রাল প্রোটিন) — গর্ভ অবস্থায় রেড ব্লাড সেল গঠনে দ্রুত সাহায্য করা- রক্তে গ্লকোজের ভারসাম্যতা রক্ষা করা — ঔষধ ও অন্যান্য ক্যামিকেল পদার্থেরর দ্বারা শরীরে যে রাসায়নিক ও অন্যান্য পদার্থ উৎপাদিত হয় সেগুলো পরিশোধন করা । (অনেকেই মনে করেন যকৃতে রক্ত তৈরি হয় , তা একেবারেই ঠিক না – রক্ত তৈরি হয় হাড়ের অস্থি মজ্জার কোষে, তবে যকৃৎ রক্তের পুস্টি জোগান ও প্লাজমা সেল তৈরিতে বিশেষ ভুমিকা রাখে)

পিত্তথলি (gallbladder)

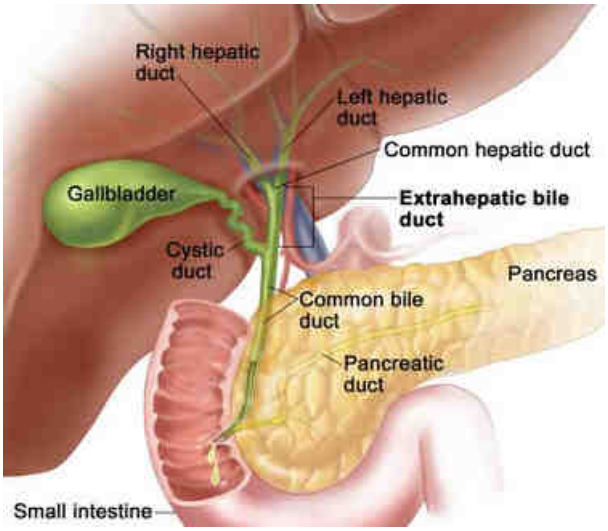


(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/gall-1.jpg)

পিত্তথলির অবস্থান লিভার বা যকৃত-এর ঠিক নিচে আমাদের পেটের উপরের দিকে ডান পাশে। পিত্তথলি ৭ থেকে ১২ সেন্টিমিটার লম্বা একটি থলি, যাতে তরল বাইল এসে জমা হয়। পিত্তথলির কাজ হলো এই যকৃত নিঃসৃত পিত্তরসকে ৫ থেকে ১০ গুণ ঘন করা, মিউকাস নিঃসরণ করে একে পিচ্ছিল বানানো এবং অন্ত্রে পিত্তরসের নিঃসরণের মাত্রা নির্ধারণ করা। আমরা যখন খালি পেটে থাকি তখন এই গলব্লাডারের মুখ বন্ধ থাকে এবং খাবার পরপরই তা থেকে আমাদের ক্ষুদ্রান্তে বাইল বা পিত্তরস বের হয়ে আসে। পিত্ত রসে রয়েছে পানি, রাসায়নিক পদার্থ এবং পিত্ত এসিড (যকৃতে সঞ্চিত কোলেস্টেরল থেকে তৈরি) । খাদ্য পাকস্থলীতে প্রবেশের পর ডিওডেনাম থেকে কলিসিস্টেকিনিন হরমোন পিত্ত থলি থেকে পিত্তরস আসার জন্য উদ্দীপ্ত করে । তখন পিত্ত থলি পিত্ত রস নিঃসরণ করে ।

পিত্ত রস বা বাইল এসিডিক আবস্থায় খাদ্যকে ক্ষারীয় করে পরিপাকের উপযোগী করে তোলে। পিত্তলবণ স্নেহ পদার্থের ক্ষুদ্র কণাগুলোকে পানির সাহায্যে মিশতে সাহায্য করে। পিত্তলবণ পিত্তরসের আন্যতম উপাদান। ফ্যাট জাতীয় এনজাইম লাইপেজের কাজ যথাযথ সম্পাদনের জন্য পিত্তলবণের ভুমিকা গুরুত্বপূর্ণ। এ লবণের সংস্পর্শে স্নেহ পদার্থ সাবানের ফেনার মতো ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানায় পরিণত হয়। ফ্যাট জাতীয় এনজাইম লাইপেজ এই দানাগুলোকে ভেঙ্গে ফ্যাটি এসিড ও গ্লিসারলে পরিণত করে।
অর্থাৎ এই পিত্তরস বা বাইলের এর প্রধান কাজ ফ্যাট জাতীয় খাবারকে ভেঙে হজম বা বিপাকে সহায়তা করা।
(গলব্লাডারের মারাত্মক অসুখ দেখা দিলে তা সম্পূর্ণ কেটে ফেলে দিলে মানুষ স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে, তাথে তেমন কোন অসুবিধা দেখা দেয়না)

অগ্নাশয় (Pancreas)



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/08/penc.jpg)

এটি পাকস্থলির নিচে অবস্থিত এবং উদর গহ্বরের ডিওডানামের অর্ধবৃত্তাকার কুণ্ডলীর ফাঁক থেকে প্লীহা পর্যন্ত বিস্তৃত। পেটের আম্বিলিক্যাল অঞ্চল হতে হাইপোকন্ড্রিয়াক অঞ্চল পর্যন্ত এর আবস্থান এর ছারটি অংশ হেড,নেক,বডি ও টেইল এবং হেড ডিওডেনামের ভিতরে সংযোক্ত যা ১২-১৫ সেঃমিঃ লম্বা ।
অগ্নাশয় প্রকৃত পক্ষে একটি মিশ্র গ্রন্থি। কারণ এতে অনাল ও সনাল (Duct & Ductless) উভয় প্রকার গ্রন্থি থাকে।

ডাক্ট বা অনাল গ্রন্থি – (যাকে অগ্নাশয় রস বলে) ইহা এনজাইম (Enzyme) নিঃসরন করে হজম বা বিপাকে সাহায্য করা,অগ্ন্যাশয় রসে অ্যামাইলেজ, লাইপেজ ও ট্রিপসিন নামক এনজাইম থাকে।
আন্ত্রিক রসে আন্ত্রিক অ্যামাইলেজ, লাইপেজ, মলটেজ, ল্যাকটেজ ও শুক্রোজ ইত্যাদি এনজাইম সমূহ আংশিক পরিপাককৃত আমিষ ক্ষুদ্রান্ত্রে ট্রিপসিনের সাহায্যে ভেঙ্গে অ্যামাইনো এসিড ও সরল পেপটাইডে পরিণত করে ।
বিশেষ করে আমরা চর্বি জাতীয় যেসব খাবার খাই প্যানক্রিয়াজ এর এনজাইম ব্যতিত তাদের হজম করা কিন্ত একে বারেই দুঃসাধ্য।
ডাক্টলেস গ্রন্থি সমূহ – ইনসুলিন (Insulin), গ্লুকাগন (Glucagon) ও সোমাটোস্টেটিন (Somatostatin)এর মতো অত্যন্ত জরুরী হরমোন তৈরী করা যা রক্ত সংবহন তন্ত্রে গ্লকুজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে থাকে ।
ধন্যবাদ ———— ২য় পর্বে Heartburn — বা বুক জ্বালা পোড়া কেন করে কীভাবে করে —

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা, স্বাস্থ্য ও জিবন • TAGS পরিপাক তন্ত্র -পর্ব ১ (ফিজিওলজি অনুসারে) ----DIGESTIVE SYSTEM --

গ্লুটেন (পর্ব– ১) অনিয়ন্ত্রিত পায়খানার বা IBS এর জন্য ৮৫% এবং ফুড এলার্জির জন্য ৯০% দায়ী –

PUBLISHED ON *July 27, 2015 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
6 Votes

ফুড এলার্জির জন্য

-নিম্নের ৮ টি খাবার কে বেশী দায়ী করা হয়েছে এবং সে জন্য ফুড ক্যাটারিং ও রেস্ট্রুরেন্ট সমূহ কে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে – প্রত্যেকের খাবার চাটে যেন তা উল্লেখ থাকে নতুবা ৫ হাজার পাউন্ড পর্যন্ত জরিমানা দিতে হতে পারে এবং সেই সাথে উক্ত খাবার সমুহ সম্মন্ধে সংশ্লিষ্ট সকলের ভাল ধারনা থাকতে হবে , বিশেষ করে সেফ ও তান্দুরি সেফের । নিম্নের খাবার সমুহ শুধু এলার্জির টলারেন্স কে বাড়িয়ে দেয় তা নয়, এক এক জনের একেক রকমের হতে পারে । তবে বেশির ভাগ এলার্জির ছাড়া পেটের পীড়া জাতীয় সমস্যাই বেশী দেখা যায় । যদি ও এন এইচ এসের চাপ ছিল — ফুড ক্যাটারিঙ্গের সবাই কে যেন পূর্ণ ধারনা দেওয়া হয় –

কিন্তু এ সব বিষয় সবাইকে ট্রেনিং দেওয়া অত্য।ন্ত ব্যয় বহুল বিধায় ফাইভ স্টার সংলগ্ন রেস্টুরেন্ট ছাড়া অন্যান্য সকলের জন্য বাধ্যতা মুলক করা হয়নি – তারপর ও আগামীতে করা হতে পারে, তবে তা নিজ খরচে জানতে হবে — চাইলে নিচের লিখা থেকে কিছুটা অভিজ্ঞতা অথবা নিজে বাচার জন্য কিছুটা ধারণা নিতে পারেন যদি ও লিখা সমুহ মেডিক্যাল জার্নাল অনুসারে বা এফ ডি এর গ্রহন যোগ্য নীতিমালা অনুসারে)

যে ৮ টি খাবার সবচেয়ে বেশী ফুড এলার্জিক ঃ

– গম জাতীয় যাবতীয় খাবার (যাকে গ্লুটন যুক্ত খাবার বলা হয় — দুধ জাতীয় যাবতীয় খাবার (ডায়রি প্রোডাক্টস) — সয়া জাতীয় (বিশেষ করে সয়া তৈল অথবা সস)- ডিম মিশ্রিত খাবার – সেলফিস (সামুদ্রিক মাছ চিংড়ি, টুনা, কাঁকড়া, শামুক) – ফিস (টুনা, সারডিন বা সে জাতিয়) তবে বাংলাদেশী মিঠা পানির অন্যান্য মাছ এলারজি টলারেন্স করেনা । নাট (আলম্নড, সুলতানা বা সে জাতীয় তবে ডাল এর আওতায় পরেনা – FDA- ইউরোপ) (আমাদের বাসমতী চালে গ্লুটেনের পরিমান একেবারে নাই বলতে পারেন বা এলারজিক টলারেন্স শুন্য -০)

বিস্তারিত ঃ

গ্লুটেন হচ্ছে আটা- ময়দা,ভুট্টা, বার্লি, চাল বা ঐ জাতীয় শস্যের সঞ্চিত একটি প্রোটিনের নাম (*Triticum* (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Triticum)) – গ্লুটেন প্রোটিন আবার দুটি অংশ– গ্লিয়াডিন এবং গ্লুটেনিন যা একি কম্পাউন্ডে মিস্রিত ।

মনে করতে পারেন , ইহা একধরণের আঠালো গ্লো জাতীয় পদার্থ । মানব দেহে প্রতি ১০০ জনের মধ্যে একজন গ্লুটেনের পার্স প্রতিক্রিয়ার স্বীকার হয়ে থাকেন, যাকে আমরা সহজ ভাবে অন্ত্রের এলারজিক রিয়েকশন বা অন্ত্রের গ্লুটেন অসহিষ্ণুতা বলতে পারি – (**gluten sensitivity**) –

অর্থাৎ গ্লুটেন জাতীয় খাবার খাওয়ার পর সাথে সাথে ইহা কুদ্রান্ত্রের ভিলাই সমুহ সহ্য করতে পারেনা এলারজিক ট্রিগার করে বিধায় – তখন ভিলাই আক্রান্ত হওয়ার পর সেখানের সুক্ষ নরম পাতলা লাইনার সমুহ ক্ষতিগ্রস্থ অথবা চিঁড়ে যায় । যার ফলে কুদ্রান্ত্রের পুষ্টির শোষণ ক্ষ্যামতা কমে যায় এবং ক্রমান্বয়ে যখন ভিলাইয়ের ক্ষত বাড়তে থাকে তখন শরীরে মারাত্মক ভাবে পুস্টির ঘাটতি সহ অন্যান্য অসুখ দেখা দেয় -অর্থাৎ কুদ্রান্ত্রের পুষ্টি উপাদান শুষে নেওয়ার ক্ষমতা নষ্ট করে দেয়। ফলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে প্রদাহ এবং হজমে সহায়ক এনজাইমের স্বল্পতা সহ আর প্রায় ৩০০ ধরনের অসুখের সাথে লিঙ্ক করে অসুখ সমুহ বৃদ্ধি করে বা অনেক সময় গ্লুটেন অটোইমিউন ডিজিজের ও সৃষ্টি করতে পারে – (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এত বেশি সক্রিয় হয়ে যায় যে সে শরীরের সুস্থ কোষকেও আক্রমন করা শুরু করে। এ ধরণের রোগকেই অটোইমিউন ডিজিজ বলা হয় – যেমন- রিউমাটয়েড আরথ্রাইটিস)

নিম্নের লক্ষন সমুহ দেখা দিলে, ৮০% বেলায় গ্লুটেনের অসহিষ্ণুতা জনিত কারনে অসুখ টি হতে পারে বলে মনে করতে পারেন -(অসুখের ডায়াগনোসিস করে নিশ্চিত হওয়া না পর্যন্ত) – গ্লুটেন ৩০০ টি অসুখের সাথে সম্পর্ক যোক্ত এবং সবচেয়ে বেশী সম্পর্ক যোক্ত অসুখের নাম — ইর-রেগুলার ভায়েল সিন্ড্রোম বা অনিয়ন্ত্রিত পায়খানা ——-(বিস্তারিত আই বি এস পর্বে দেখুন)

১- হজমের সমস্যা জনিত ঃ–

উদরের ব্যাথা – পেটে গ্যাসের সমস্যা , খাওয়ার পর পর বদ হজম জাতীয় ঢেকুর (একনাগাড়ে বেশ কিছু দিন তা আবার খাওয়ার পর প্রায় ৩০ মিনিট পর্যন্ত) ,বুক ঝালা পোড়া করা (হাইপার এসিডিটির লক্ষন) সপ্তায় ৪/৫ দিন খাওয়ার পর পর পায়খানায় যেতে হয় (অভ্যাস গত কিছু কারন ছাড়া) – কোষ্ঠকাঠিন্যতা সপ্তায় ২/১ দিন থাকবেই — ইত্যাদি (তবে শিশুদের বেলায় গ্লুটেন জাতীয় খাবার খাওয়ানোর সাথে সাথেই কলিক ব্যাদনা সহ সাথে সাথেই পায়খানা করে ফেলে) –

৯০% বেলায় আই ভি এস এর মুল সমস্যা এই গ্লুটেন থেকেই উৎপত্তি হয়ে থাকে । রিসার্চ অনুসারে দেখা যায় ঃ-

গ্লুটেন *সেন্সেটিভিটির* কারনে জিঙ্কের শোষণ ক্ষ্যামতা নস্ট হয়ে যায় (জিঙ্ক মানব দেহের একটা অপরিহার্য খনিজ , যা ইমিউন সিস্টেম, হরমোন উৎপাদন, মস্তিষ্কের ফাংশন (স্বাদ, গন্ধ) ইত্যাদিতে মারাত্মক প্রভাব ফেলে থাকে – অনেক সময় অন্ত্রে গ্লোটন জমাট হওয়ার ফলে অন্ত্র কে ছিদ্র করে ফেলে তখন পায়খানার সাথে প্রায় রক্ত যেতে দেখা যায় , তখন চিকিৎসকরা কি কারনে অসুখটি হয়েছে তার কারন খুজে না পাওয়াই স্বাভাবিক । সে সময় অন্ত্রে অন্যান্য ব্যাক্টোরিয়া এবং ছত্রাক আক্রমণ করে বিধায় খুব বেশী তিব্র ব্যাথা ও দেখা দেয় – তখন চিকিৎসকরা লক্ষণের উপর ভিত্তি করে ঔষধ দিয়ে থাকেন বা সাথে সাথে অসুখটি কমে গেলেও পুনরায় আবার দেখা দেয় (জীবাণু ঘটিত হলে অসুখ টি পুনরায় হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে) – এভাবে পর্যায়ক্রমে অসুখ বৃদ্ধির ফলে ৯৫% বেলায় অন্ত্রে ক্যানসার হওয়ার ঝুকি আছেই । (সুত্রঃ মেডিক্যাল সাইন্স এন্ড রিসার্চ)

২- **ক্যারাটোসিস পিলারিস (Keratosis Pilaris** (http://www.mayoclinic.com/health/keratosis-pilaris/DS00769) **) বা ‘মুরগির চামড়ার মত দানা দেখা দেওয়া ঃ-**

পরীক্ষার দ্বারা প্রমান করা হয়েছে – যারা দীর্ঘ দিন ধরে গ্লুটেনের সমস্যায় আক্রান্ত তাদের সেকেন্ডারি রেজাল্ড হিসাবে শরীরের ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন ডি এবং এ অভাব দেখা দিয়ে থাকে – অর্থাৎ কুদ্রান্ত্রে চর্বির শোষণ ক্ষ্যামতা গ্লুটেন নস্ট করে ফেলায় বাহুর দুই দিকের চামড়ায় অসংখ্য দান দানা কিছু চর্বি জমতে দেখা যায় (ক্যারাটোসিস পিলারিস) – শিশু

ও কিশোরদের বেলায় মারাত্মক পুস্টিজনিত অসুখের স্বীকার হয়ে থাকে – তাদের শরীর দেখতে একেবারে কঙ্কালের মত মনে হয় এবং ভিটামিন এ, ডি এর অভাব জনিত সকল লক্ষন সমুহ দেখা দেয় -(যদি ও সেই শিশু বা কিশোর খাবার ঠিক মতই খেয়ে থাকে)

৩- যদি গ্লুটেন জাতীয় খাবার খাওয়ার পর পর ই দেহে ক্লান্তি ভাব চলে আসে (অনেকেই খাওয়ার পর শুয়ে থাকতে চায়) বা সে সময় মাথায় ঘোরতেছে মনে হয় বা শরীরের ভারসাম্যতা সাময়িক সময়ের জন্য স্থবির থাকে ।

৪- **ডায়াগনোসিস করতে গিয়ে যে কোন অটোইমিউন রোগ ধরা পরে** – যেমন, রিউম্যাটয়েড আরত্রাইটিস বা বাত জাতীয় অসুখ , থায়রয়েড জনিত সমস্যা বা প্রদাহ , আলসারেটিভ কোলাইটিস (অন্ত্রের প্রদাহ বা ঘা) , একাধিক স্ক্লেরসিস , সোরাইসিস ইত্যাদি – অথচ এ ধরনের যে কোন অসুখের পিছনের মুল কারন গ্লুটেন – যদি গ্লুটেন ফ্রি কিছু করা না হয় তা হলে অসুখের জন্য ড্রাগস সেবন করার পর অসুখ কমলে ও কিছু দিন পর গ্লুটেন জাতীয় খাবার খাওয়ার কারনে পুনরায় আগের মত অসুখ দেখা দেয় ।

নিউমারাস স্টাডিতে দেখানো হয়েছে গ্লুটেন সেন্সিটিভিটির কারনে কুদ্রান্ত্রের ক্যালসিয়াম শোষণ ক্যামতা কমে যায় । যারা দীর্ঘ দিন গ্লুটেনের সমস্যায় আক্রান্ত তাদের হাড়ের ক্ষয় সহ অন্যান্য অসুখ দেখা দিয়ে থাকে বা অনেক সময় অস্তিমজ্জার ক্যানসার হওয়ার সম্বাভনা আছে ।

৫- **মহিলাদের বেলায়** ঃ– হরমোনের ভারসাম্যতার পরিবতনে PMS (ফ্রি মেন্সট্রুয়েল সিন্ড্রম) , PCOS (পলিসিস্টিক ওভারিয়েল সিন্ড্রোম) অথবা কারন ছাড়া বন্ধ্যাত্ব দেখা দিতে পারে । ৯০% মহিলার ওভারী ও ফলিকল টিউবে অনিয়ন্ত্রিত চর্বি দেখা দেয় বিধায় বিনা কারনে গর্ভপাত, এমোনেরিয়া, আর্লি- মেনোপুজ, ইত্যাদি স্ত্রি-রোগ জাতীয় অসুখ সমুহ দেখা দেয় ।

রিসার্চ অনুসারে যে সকল মহিলা দীর্ঘ দিন গ্লুটেন ফ্রি খাবার খেয়ে থাকেন এবং স্থায়ি অন্য কোন অসুখ না হয় , তা হলে অনেক সময় এমনিতেই উক্ত মহিলার সন্তান ধারন ক্যামতা পুনরায় পিরে আসে (আমার ব্যাক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে একটা বিষয় মনে করিয়ে দেই- উক্ত মহিলা কে দেখতে খুব মোটা সোটা বা মেদ ভুড়ি দেখালেও রক্তে হিমোগ্লুবিনের অভাব থাকবেই) অন্যতায় হাজার ঔষধ সহ যে কোন ধরনের চিকিৎসা করালেও সঠিক রিজাল্ড পাওয়ার আসা করা ঠিক নয় ।

৬-ঃ- কারন ছাড়া মাইগ্রেন জাতীয় অসুখ দিতে পারে – অথবা ব্রেইন ওয়েভ এবনরমালিটিস দেখা দিতে পারে ।

৭– পুরাতন মাংসপেশির অজানা ব্যাথা, (fibromyalgia) , ক্লান্তি , জোড়ার ব্যাথা, (বিশেষ করে আঙ্গুল ও হাটুর জোড়ায় ব্যাথা) বা আর ও অনেক কারন ছাড়া মানসিক অসুখ দেখা দিতে পারে – যা লক্ষন অনুসারে রোগ ডায়াগনোসিস করতে গিয়ে মুল সমস্যার কথা অজানাই থেকে যায় – বিশেষ করে চিকিৎসকরা অসুখের পিন পয়েন্ট নির্ণয় করতে ব্যাথ হয়ে থাকেন বিধায় রোগীদের চিকিৎসকের প্রতি আত্ত বিশ্বাস অনেকে হারিয়ে পেলেন ।

গ্লুটেন এবং ডায়াবেটিস ঃ- বর্তমান রিসার্চ অনুসারে ডায়াবেটিস টাইপ-১ এবং টাইপ-২ দুটিতেই ডায়াবেটিসের লিঙ্ক আছে তা সুস্পষ্ট – সে কারনে সেলিয়াক ডিজেজ ও ১০% বেলায় বংশগত কারনে হতে পারে । গ্লুটেন ফ্রি ডায়েটের (GFD) এর মাধ্যমে ডায়াবেটিস টাইপ-১ সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রনে রাখা সম্বভ বা কোন ঔষধের প্রয়োজন হয়না ।

কি কি খাবারে বেশী মাত্রায় গ্লুটেন পাওয়া যায় ঃ-

শস্য জাতীয় ঃ- ময়দা বা গম জাতীয় যাবতীয় খাবার (রুটি, চাপাতি , পরোটা, বিস্কুট ,কেক্ পেস্ট্রি ইত্যাদি) — বার্লি — ফারিনা– গ্রাম ফ্লাওয়ার — সুজি- বাদাম চালের পান্থা ভাত– নুডুলস — কুকিস ব্রেড — পিজা, বিরুনি চাল ও যাবতীয় গ্রাম ফ্লাওার যুক্ত ফাস্ট ফুড ।

(মাংশ বা মাছ যদি ও গ্লুটেন ফ্রি কিন্তু বাটারে ভেজে নিলে অথবা ব্রেডগ্রাম মিস্রিত করলে , অথবা অতিরিক্ত স্পাইসে ভেজে নিলে তখন আর গ্লুটেন ফ্রি থাকেনা বরং কোড-৩ গ্লুটেনের মাত্রায় চলে আসে ।)

অন্যান্য যে সকল খাবার ও ব্যাবহার সামগ্রীর সাথে গ্লুটেনের লিঙ্ক আছে ঃ-

মল্ট – সুপ – প্রক্রিয়াজাত পনির– মেয়নেজ — কেচাপ– মল্ট ভিনিগার — সইয়া সস — কাঁকড়া , চিংড়ি , বেকন, ডিম দিয়ে প্রস্তুত যে কোন খাবার– দুধের ননি– ভাজা সবজি / tempura– এনার্জি ড্রিংক — রোস্টেড নাট — কিছু ঔষধ (ভিটামিন এবং সাপ্লিমেন্টরি জাতীয় কিছু ঔষধ) – প্রাকৃতিক মসলা (স্পাইস) –বাদামী চালের পান্থা ভাত বা মাড়– হাইড্রলাইজ উদ্ভিজ্জ প্রোটিন (HVP)– হাইড্রলাইজ সয়া সস প্রোটিন– কিছু প্রসাধনী সামগ্রী (- লিপস্টিক) ও ভিটামিন ই সাথে গ্লুটেনের লিঙ্ক আছে —

গ্লুটেন সেন্সিটিভিটির কারনে যে কোন অসুখের তীব্রতা মনে করলে বাজার থেকে গ্লুটেন-ফ্রি টেস্ট কিট কিনে নিজেই পরীক্ষা করে নিতে পারেন – অথবা প্রাথমিক অবস্থায় (অন্ত্রের যে কোন অসুখে ২/৩ সপ্তাহ গ্লুটেন যোক্ত খাবার না খেয়ে ও দেখতে পারেন) – মনে রাখবেন যদি গ্লুটেনের কারনে দীর্ঘ মেয়াদী অসুখে ভোগেন তাহলে চিরস্থায়ী গ্লুটেন যুক্ত খাবার পরিহার করতেই হবে –নতুবা সারা পৃথিবীর ঔষধ সেবন করলে কোন কাজ হবেনা — —

How to test for gluten intolerance? http://www.boots.com/en/AniBiotech-Biocard-Celiac-Test_52112/ (http://www.boots.com/en/AniBiotech-Biocard-Celiac-Test_52112/)

গ্লুটেন ২য় পর্বে ***সেলিয়াক*** **ডিজেজ নিয়ে জানতে পারবেন** ————————

ধন্যবাদ ঃ (ডাঃ হেলাল কামালি)

Ref From : School of uni Bristol — NHS (UK) — FDA & Food Slandered Agency (UK), Govt Coeliac Disease Research Inst (UK)-nutritional Science & Research (UK) —
CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা, স্বাস্থ্য ও জিবন • TAGS গ্লুটেন (পর্ব-- ১) অনিয়ন্ত্রিত পায়খানার বা IBS এর জন্য ৮৫% এবং ফুড এলার্জির জন্য

ভাত (Rice)

PUBLISHED ON *July 13, 2015 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
8 Votes

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/07/r000.jpg)

Rice

Ref From: Department of Medicine's Division of Metabolism, Endocrinology and Nutrition (Medical School of uni Bristol) IRRI (Philippines) – BRRI (Bangladesh)- Centre for Public Health (https://helalkamaly.wordpress.com/social-community-medicine/centres/cph/) (UK.Govt) — Etc Created by Dr.Helal Kamaly

ভুমিকা এবং ইতিহাস ঃ- IRRI (Philippines)

ধানের বৈজ্ঞানিক নাম (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/%E0%A6%AC%E0%A7%88%E0%A6%9C%E0%A7%8D%E0%A6%9E%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A6%95_%E0%A6%A8%E0%A6%BE%E0%A6%AE) *Oryza sativa, Oryza glaberrima*)Graminae / Poaceae গোত্রের শস্য জাতীয় উদ্ভিদ) ধান এশিয়া ও প্রশান্ত মহাসগর অঞ্চলের ১৭ টি দেশ – দক্ষিণ অ্যামেরিকার ৯ টি দেশ এবং আফ্রিকার ৪ টি দেশের শুধু মাত্র এশিয়া মহাদেশের ৯0% মানুষের প্রধান খাদ্য শক্তি হিসাবে বিবেচিত অর্থাৎ পৃথিবীর ৬০% মানুষের প্রধান খাদ্য শস্যই হচ্ছে ধান এরপরই গম, আলু, ভুট্রার দ্বারা মানুষ জীবিকা নির্বাহ করে এবং গড়ে সব কয়টি খাদ্যের পুষ্টি মাত্রা প্রায় কাছা কাছি । ইতিহাস অনুসারে ধারনা করা হয় ৮২০০-১৩৫০০ বছর আগ থেকেই ধান চীনেই সর্ব প্রথম চাষ করা হয় এবং পরবর্তীতে ভারত মহাদেশে এর বিস্তার ঘটে (ভিউ চ্যালেঞ্জ) – ইউরোপে এর বিস্তার ঘটে ১৩শ শতাব্দীর মধ্য ভাগে ।

সারা পৃথিবী জুড়ে এ পর্যন্ত ১৬২.৩ মিলিয়ন হেক্টর জমিতে ধানের চাষ করা হচ্ছে এবং পৃথিবীর বৃহত্তম চাল রপ্তানিকারক দেশ হিসাবে – ভারত ৯.৭৫ মিলিয়ন টন- ভিয়েতনাম ৭ মিলিয়ন টন- থাইল্যান্ড ৬.৫ মিলিয়ন টন- পাকিস্থান ৩.৭৫ মিলিয়ন টন ও যুক্তরাস্ট ৩.৫ মিলিয়ন টন চাল – নাইজেরিয়া, ইন্দোনেশিয়া, বাংলাদেশ, মালয়েশিয়া , সহ অন্যান্য দেশে রপ্তানি করে থাকে । (২০১৪ সালের হিসাব অনুসারে)

এ পর্যন্ত প্রায় ৪০ হাজার প্রকৃতির ধান সারা পৃথিবী জুড়ে উৎপাদিত হয় – বাংলাদেশে প্রায় ৫২ প্রকৃতির ধান উৎপাদিত হয়ে থাকে এবং সরবোচ্চ ফলন হিসাবে -ব্রি হাইব্রিড ধান ই বেশী উৎপাদিত হয় যার গড় ফলন প্রতি হেক্টরে ৬.৫ টন। (বিরি)

ধানে কি কি থাকে ঃ- (Division of Endocrinology and Nutrition)

ধানের সম্পূর্ণ উপরের যে শক্ত সেলুলোজ থাকে তার ৭৫-৯০% সেলোলাস ও লিগনিন এবং বাদ বাকি নাইট্রোজেন, সালফার এবং অন্যান্য উপাদান ছাড়া আর কিছুই থাকেনা । এরপর ই ধানের সবচেয়ে মূল্যবান অংশ থাকে – ধানের ভেতর চালের গায়ে যে লাল অথবা সাদা রঙের খোসা থাকে সেটাই চালের ভূষি বা কুঁড়ো। এই খোলসা বা ভূষির মধ্যেই চালের বেশির ভাগ ভিটামিন ও খনিজলবণ থাকে বিদায় অল্প কিছু জানার দরকার বলে মনে করি ।

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/07/br.jpg)

ভূষি বা কুঁড়োতে কত টুকু পুষ্টিগুণ আছে জেনে নিন (ইউরোপিয়ান দেশ সমূহে – নিউট্রেশনাল সাপ্লিমেন্টরি হিসাবে , বেশ ভাল দামেই বিক্রি হয় — Rice Bran- From Health & Neutration Reserch **)** ঃ-

(প্রতি এক আউন্স চালের ভূষিতে থাকে ৮৮ ক্যালোরি শক্তি – সহ প্রতি ১০০ গ্রাম চালের ভূষিতে ১৩ ৯ গ্রাঃ কার্বোহাইড্রেটের মধ্যে মাত্র ০.৩ গ্রাঃ চিনি বিদ্যমান বাদবাকি খাদ্যতালিকাগত ফাইবার হিসাবে গণ্য যা পেটের হজম শক্তি ও অন্যান্য ভাল কাজে ব্যাবহিত হয় – ২৮ গ্রাম চালের ভূষিতে ৫.৮ গ্রাঃ চর্বি থাকলেও ৪.২ গ্রাঃ স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী চর্বি বিদ্যমান (LGI) – এক আউন্স চালের ভূষিতে ৩.৭ গ্রাঃ প্রোটেন থাকে যার মধ্যে ৭% এমাইনো এসিড উৎপাদন করে সেরা পুস্টির জন্য । (বিশেষ করে এক কেজি চালের ভুষির প্রোটিন ৫০০ মিলিঃ শক্তি বর্ধক নিউট্রেশনাল আই ভি স্যালাইনের সমপরিমাণ কাজ করে থাকে) একশত গ্রাম ভূষিতে – খুব কম পরিমানে সোডিয়াম ছাড়া , থায়ামিন, নিয়াসিন এবং ভিটামিন বি 6 ইত্যাদি বিদ্যমান যা একজন মানুষের প্রতিদিনের পুষ্টির প্রয়োজনের অর্ধেকের চেয়ে বেশী থাকে , বা দেহের প্রয়োজনীয় pantothenic অ্যাসিড 21 শতাংশ এবং ভিটামিন ই চাহিদার 7 শতাংশ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে সেই সাথে স্বল্প পরিমান রিবোফ্লভিন , ফলেট এবং ভিটামিন কে বিদ্যমান । ভূষি বা কুঁড়োতে পর্যাপ্ত পরিমান ম্যাঙ্গানিজ বিদ্যমান । একশত গ্রাম ভুষির উৎপাদিত খনিজের ৫৫% ম্যাগনেসিয়াম , ৪৭% ফস্ফরাস, ২৯% আয়রন , ১২% পটাসিয়াম , ১১% দস্তা , কপার ১০% , ১.৪ মিগ্রাঃ সোডিয়াম বিদ্যমান ।

চালের ভুষি খাবারের জন্য প্রক্রিয়াজাত করলে কি কি উপকার হতে পারে (সাইন্স এন্ড রিসার্চের তথ্য অনুসারে)

চিকিৎসা বিজ্ঞান অনুসারে (এফ ডি এ) এই ভুষি বা কুঁড়ার খাবার – ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কলেস্টেরল, মদ্যাশক্তি, স্থূলতা, এবং এইডসের রোগীদের জন্য ভাল একটি উপকারী পথ্য হিসাবে বিবেচিত । চালের ভুষির খাবার পেট এবং কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধক এবং হার্ট তার ধমনি সমূহের রক্তবাহের (কার্ডিওভাসকুলার) রোগ প্রতিরোধ করে রাখতে সক্ষম । যেমন, এতে রয়েছে সর্বাধিক পরিমান Oryzanol যা রক্তের ক্ষতিকর LDL কোলেস্টেরলের (মন্দ কোলেস্টেরল) মাত্রা কমিয়ে এবং HDL কোলেস্টেরলের (ভালো কোলেস্টেরল) মাত্রা বাড়িয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এ জন্য এই তেলটি জাপানে হার্ট গার্ড অয়েল হিসেবে পরিচিত।

– ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালীকরণ জন্য (শক্তি বৃদ্ধি এবং খেলাধুলোর দক্ষতা ব্রিদ্দি করার জন্য) লিভার ফাংশন শক্তিশালী করতে বা ভাল একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট খাবার হিসাবে আধুনিক বিজ্ঞানে স্বীকৃত ।

ভুষি থেকে উৎপাদিত তৈল ও অনেক কাজে ভাল একটি ঔষধি হিসাবে প্রমানিত – বিশেষ করে উচ্চ কলেস্টেরল জনিত অসুখে ব্র্যান তৈল সেবনে খুব তাড়তাড়ি রক্তের কোলেস্টারলের মাত্রা কমিয়ে দেয় । অন্য দিকে রক্তে ক্যালসিয়ামের মাত্রা ভুষি তৈল শোষণ করে নিতে পারে বিধায় কিডনির ক্যালসিয়াম জাত পাথর ধমনে ভাল একটি সহায়ক সাপ্লিমেন্টরি ঔষধ হিসাবে বিবেচিত ।

Post Menopausal Women (৪৫-৫০ বছর বয়স্ক মহিলা, যাদের মাসিক বন্ধ হয়ে গেছে) দের ‘hot flashes’ এবং Menopause এর অন্যান্য উপসর্গ থেকে পরিত্রানে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে ৯০% মহিলারা Rice Bran Oil সাপ্লিমেন্ট নেওয়ার চার থেকে ছয় সপ্তাহের মধ্যে ‘hot flashes’ থেকে কিছুটা পরিত্রাণ পেয়েছেন।

কেউ কেউ চামড়ার এলারজি , হ্রাস, একজিমা ও এট্রোপিক ডারমাটাইটিসে সরাসরি পেইস্ট হিসাবে ব্যাবহার করে বেশ উপকার পেয়ে থাকেন ।

শরীরের চামড়ার জন্য ও ভাল একটি উপকারী সাপ্লিমেন্ট ভুষির তৈল ঃ-

এতে আছে প্রাকৃতিক গুন সম্পন্ন ভিটামিন-ই (Tocopherols এবং tocotrienols । ভিটামিন ই এবং ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ চালের ভুষি তৈল খুব সহজে ত্বকের গভীরে চলে যায় বিধাত ত্বককে কে নরম ও মসৃণ করতে অন্যান্য কেমিক্যাল যুক্ত তৈলের চাইতে অনেক ভাল । এটা চামডার আর্দ্রতা ধরে রাখা সহ ত্বকের কোষগুলি সতেজতা পুষ্ট রাখার গুন আছে বিধায় ব্র্যান ওয়েল ত্বক কে রৌদ্র থেকে রক্কা করে বা অনেক সময় ত্বকের যে গ্রিডি সূক্ষ্ম লাইন থাকে তা দূর করতে ভাল সহায়ক ।

ভাত (Rice)

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/07/rice-123.png)

পৃথিবীতে এখন পর্যন্ত ৪৪ হাজার ধরনের চাল উৎপাদিত হয় তার মধ্যে **ধানের জাত ও চালের গড়ন অনুসারে সবচেয়ে প্রসিদ্ধ চাল সমুহ হচ্ছে** ঃ-

বাসমতী চাল ঃ– (Basmati)- বাসমতী চাল সারা পৃথিবী জুড়ে সবচেয়ে বেশী এরোমেটিক রাইস হিসাবে সমাদৃত – এই চাল সবচেয়ে বেশী উৎপাদন হয় হিমালয়ের পাদ দেশে উত্তর ভারত এবং পাকিস্থানের বেশ কিছু ভুমিতে – বাংলাদেশে ও অল্প পরিমাণ উৎপাদিত হয়ে থাকে । ইহা আতপ ছাড়া (রোদে শুকিয়ে তৈরী।) ও ব্রাউন বাসমতী (সিদ্ধ) এই দুই ধরনের প্রক্রিয়াজাত করা হয় ।

হোয়াইট লংগ্রিন চাল ঃ- এরপরেই সবচেয়ে বেশী উৎপাদিত হয় হোয়াইট লংগ্রিন চাল যা উত্তর আমেরিকা, চিন এবং ফিলিপাইনের কিছু অঞ্চলে উৎপাদিত হয়ে থাকে – ইহা ও আতপ এবং ব্রাউন লংগ্রিন চাল হিসাবে বাজারজাত করা হয় ।

জেসমিন চাল (Jasmine) ঃ- ইহা দেখতে লম্বা খুব সুন্দর চাল যা বেশীর ভাগ থাইল্যান্ড , ভিয়েতনামে ও ফিলিফাইনে উৎপাদিত হয় – আতপ এবং সিদ্ধ এই দুই প্রক্রিয়ায় ই ইহা বাজারজাত করা হয় ।

এরপর জাপানের শুশি চাল (raw grains) এবং বাংলাদেশের ইরি চাল ই সবচেয়ে বেশী উৎপাদিত হয়ে থাকে । এই চাল ও আতপ এবং সিদ্ধ দুই ধরনের বাজারজাত করা হয় । গুঙ্গত মান সবকয়টি চাল প্রায় সমান ।

তা ছাড়া কিছু ফেন্সি চাল হিসাবে সমাদৃত (তবে এই সব চালের পুষ্টি গুন সাধারণ চালের চাইতে অনেক গুন বেশী) – যেমন চীনের কাল চাল- ভোটানের লাল চাল- বাংলাদেশের জিরা ও বিরুনি চাল- ইটালির আরবরিউ চাল- স্পেনের ভেলেন্সিয়া চাল, বন্য চাল এবং সদ্য অরগানিক গোল্ডেন চাল ইত্যাদি ।

কাল চাল (black rice)

মুলত এই চালে অ্যান্থোসায়ানিন বেশী থাকায় চাল কে দেখতে কাল দেখায় তবে বাস্থব সত্য , এই প্রজাতির চাল অন্যান্য চালের চাইতে একটু বেশী পুষ্টিকর । (যা চায়নাতেই বেশী উৎপাদিত হয় – বাংলাদেশের পাহাড় অঞ্চলেও কিছুটা দেখা যায়) – এ চালে সাধারণ চালের চাইতে একটু বেশী ভিটামিন ই, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ভিটামিন বি , আয়রন ও জিংক বেশী থাকে এবং এর সাধ ও একটু ভিন্ন (বাদামের মত) – অবশ্য প্রমান অনুসারে দেখা গেছে – যৌবন দীপ্ত রাখতে ও রোগ প্রতিরোধ করতে এর অবদান অপরেসিম । ইহা সিদ্ধ এবং আতপ দুটিই করা হয় ।

গোল্ডেন রাইস ঃ-

এই ধান টি জ্যানিটিক্যাল প্রক্রিয়ায় বিটা ক্যারোটিন সংযোক্ত অরগানিক চাল । মুলত বৈজ্ঞানিক ইঙ্গো পট্রিকাস এবং পিটার বেয়ার ধানের ড্যাফোডিল থেকে পি এস ওয়াই এবং মাটির ব্যাকটেরিয়া (Erwinia uredovora) থেকে সি আর টি এল নামক জিন রূপান্তরের মাধ্যমে ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ধান টি উৎপাদন করেন । যদিও বলা হইতেছে দারিদ্র্য জনগোষ্ঠীর ভিটামিন এ অভাবজনিত রাতকানা অথবা ভিটামিন এ র অন্যান্য অসুখের জন্য ভাল একটি আবিষ্কার কিন্তু এর বিপরীত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসাবে বেশ সন্দেহ ও আছে – যেমন অন্য এক গবেষণায় দেখানো হয়েছে গোল্ডেন রাইস জাতীয় চাল খাওয়ায় শরীরের উপকৃত ব্যাকটেরিয়া অনেক সময় অকেজো হয়ে পরে । বুজতেই পারছেন , হয়তো চালটি শরীরের জন্য বিরাট একটা নেগেটিভ প্রভাব ফেলতে পারে , তবে ইহা খুব স্রিগ্রই সমাধা করা সম্বভ । তাই পৃথিবীর কোন দেশেই এখন পর্যন্ত গোল্ডেন রাইস ফলনের অনুমোদন দেওয়া হয়নি ।

সারা পৃথিবী ব্যাপী যে প্রজাতির চাল হউক না কেন নিজের দেশের উৎপাদিত চাল নিয়েই একটু দেখি ? বাংলাদেশে ইরি, বোরো, আমন, নাজির সাইল, লতা সাইল ই সবচেয়ে বেশী উৎপাদিত হয়ে থাকে এবং অঞ্চল ভিত্তিক আতপ এবং সিদ্দ এই দুই ধরনের চাল প্রক্রিয়াজাত করা হয় । বাংলাদেশের ৮০% অঞ্চলেই সিদ্ধ চাল রান্না করে খাওয়া হয় । আমার জানা মতে বৃহত্তর সিলেট, চট্রগ্রাম এবং খুলনার কিছু অঞ্চলে আতপ চালের ভাত খাওয়ার প্রচলন খুব বেশী – আমার ব্যাক্তিগত মতে এই সাদা চালের ভাত তেমন একটা স্বাস্থ্য সম্মত নয় বরং এই ভাত বেশী খেলে শরীরের ক্ষতির পরিমাণ বেশী হয় এবং অন্যান্য মারাত্মক অসুখ সমূহে আক্রান্ত হওয়ার সম্বাভনাই বেশী ।

দেখে নিন চালের পুস্টিগুন কত টুকু ঃ– (প্রতি ১০০ গ্রাম চালে যা থাকে-IRRI applies genetic engineering Phylipyne & BRRI Bangladesh)

সাদা চাল এবং ব্রাউন চাল কোনটি ভাল এবং কেন ? বিস্তারিত তুলে ধরলাম এই জন্য – আমরা অনেকেই সাদা চাল খেতে খুব ভালবাসি বা ইহা দেখতে খুব সুন্দর বা অনেক সময় মনে করি চালের ওজন বাড়ার জন্য সিদ্ধ চাল কে বয়েল করা হয় ইত্যাদি – আসলে কথাটি সত্য হলেও এই ধান কে বয়েল করার ফলে ধানের উপরিভাগের মূল্যবান ভিটামিন ও খনিজ সমুহ প্রায় অর্ধেক চালের ভিতর ঢোকে পরে ফলে চালের পুষ্টি ক্ষ্যামতা সাদা চাল থেকে ২/৩ গুন বেশী বৃদ্ধি পায় –

অন্য দিকে মেশিনের মাধ্যমে ধান কে মারার ফলে সাদা চালের উপরিভাগের পর্দা (চালের মুল পুস্টির উৎস) খোঁড়ার সাথে চলে যায় । সেই সাথে ভাত রান্না করার সময় অতিরিক্ত ধোঁয়া বা কেউ কেউ ফেন ফেলে দেন – তখন গড়ে সাদা চালে শক্তির উৎস (কার্বোহাইড্রেট ও খুব অল্প প্রোটিন, ফ্যাট) চাড়া আর তেমন কিছুই থাকেনা । এই হিসাবে অবশ্যই আগেকার দিনের ঢেঁকিছাঁটা চাল কিন্তু খুবি পুষ্টিকর ছিল ইহা নিঃসন্দেহে প্রমানিত । (ঢেঁকিছাঁটা চালের পুষ্টি গুন ৮০% থেকে যায়) ।

উপাদান (প্রতি ১০০ গ্রাম হিসাব ধরে) সাদা চাল / সিদ্ধ চাল – (From Department of Medicine's Division of Metabolism, Endocrinology and Nutrition)

শক্তি Calories 262 / 177 + কার্বোহাইড্রেট (Carbohydrates (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Carbohydrate)) 80 g 77.24 g — চিনি (Sugars (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Sugar)) 0.12 g / 0.85 g + ফাইবার (Dietary fiber (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Dietary_fiber)) 3.52 g / 1.3 g + চর্বি (**Fat** (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Fat)) 0.66 g / 2.92 g + আমিষ (**Protein** (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Protein_(nutrient))) 7.13 g / 7.85 g

মনে রাখবেন সাদা চালে – মিলের অতিরিক্ত ঘর্ষণ এবং অতিরিক্ত ধোঁয়া ও ফেন ফেলে দিলে নিম্নের ভিটামিন সমুহ থাকেনা এবং খনিজ থাকলেও তা একেবারে নগণ্য ।

ভিটামিন ও খনিজ সমুহ (Vitamins (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Vitamin))

থায়ামিন বি ১ (Thiamine (B1 (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Thiamine) 0.0701 mg / 0.401 mg + রিবোফ্লবিন বি-২ (Riboflavin (B2) (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Riboflavin) 0.0149 mg/ 0.093 mg + নিয়াসিন বি৩ Niacin (B3) (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Niacin) 1.62 mg / 5.091 mg + প্যানাথনিক এসিড বি ৫ Pantothenic acid (B5) (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Pantothenic_acid) 1.014 mg / 1.493 mg + ভিটামিন বি ৬ (Vitamin B6 (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Vitamin_B6)) 0.164 mg / 0.509 mg + ভিটামিন -ই ০.46 / 1.4 + ক্যালসিয়াম ট্র্যাক (Calcium (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Calcium)) 28 mg / 23 mg + আয়রন (Iron (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Iron)) 0.80 mg+ 1.47 mg + ম্যাগনেসিয়াম (Magnesium (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Magnesium_in_biology)) 25 mg / 143 mg + ম্যাঙ্গানিস (Manganese (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Manganese)) 1.088 mg / 3.743 mg + ফসফেট (Phosphorus (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Phosphorus)) 115 mg / 333 mg + পটাসিয়াম (Potassium (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Potassium)) 115 mg/ 223 mg + সেলেনিয়াম 19mg /26mg + জিংক (Zinc (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Zinc)) 1.09 mg / 2.02 mg + পানি (Water (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/Water)) 11.61 g / 10.37 g

কি পরিমাণ ভাত খাওয়া উচিত? কেন বেশী ভাত খাওয়া ঠিক নয় অথবা কেন সমপরিমাণ শর্করা জাতীয় খাবার খেতেই হবে !!! (গম- আলু- বা ভুট্রা ইত্যাদি ACSM সুত্র ধরে)

সে জন্য প্রথমেই জানতে হবে আপনার শরীরের দৈনিক কতটুকু শক্তির প্রয়োজন । কম পক্কে কতটুকু ক্যালরির প্রয়োজন তা নির্ভর করবে বয়স + ওজন + উচ্চতার উপর । সেই সাথে যোক্ত করতে হবে দৈনন্দিন শারীরিক কাজ কর্মকে ।

আপনার শরীরের কতটুকু শক্তির প্রয়োজন নিম্নে ক্লিক করে লাইভ জেনে নিতে পারেন ঃ (**http://www.medicalnewstoday.com/articles/245588.php** (http://www.medicalnewstoday.com/articles/245588.php) **)**

(যেমন একজন মানুষ যদি দৈনিক ঘন্টায় ৩ মাইল রাস্থা হাটে তার জন্য ব্যয় হবে ২৩৫ ক্যালোরি –) তা ছাড়া মনে রাখতে হবে একজন মানুষের দৈনিক মোট ক্যালোরির ৬০% ব্যয় হয় শরীরের আভ্যন্তরীণ কাজকর্মে (যেমন শ্বাস প্রশ্বাস, হার্টের সার্কুলেশন, কিডনি, শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ, মস্তিষ্কের কাজ ইত্যাদি এবং ১০% ব্যয় হয় ডাইজেস্টিভের কাজে) বাদ বাকি ৩০% ব্যয় হয় শারীরিক কাজে এবং এই ৩০% শক্তিকে যদি শারীরিক কাজকর্মে ব্যায় না করা হয় তখনি শর্করার তৈরি গ্লকুজ বা চিনি (High Glycaemic Index) খাওয়ার সাথে সাথে অতি দ্রুত আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে গ তাপ উৎপাদিত না করতে পারলে (শারীরিক কাজকর্ম না করলে) সঞ্চিত হবে শরীরের ফ্যাট হিসাবে – গ্লাইকোজেন হিসাবে শরীর ও লিভারে । ডায়াবেটিসের অন্যতম কারণ ই ইহা । অথবা সেই খারাপ চর্বি, শিরা বা ধমনীর ভিতরে জমা হয়ে অন্যান্য মারাত্মক অসুখের সৃষ্টি করবেই – বর্তমানে পৃথিবীতে ৩০% মানুষ এই সব অসুখের স্বীকার বেশী হইতেছেন ।

খাবারে যতটুকু শক্তি পাওয়া যায় তার ৪৫-৬৫ শতাংশ আসে শর্করা থেকে ও ২০-৩৫ শতাংশ ফ্যাট থেকে। বাকি ১০-৩৫ শতাংশ আমিষ থেকে। এ ছাড়া ভাত থেকে যে শুধু আমরা শর্করা পাই তা নয়, আমিষের খানিকটাও যোগান দেয় এই ভাত। প্রতি ১০০ গ্রাম চালে আছে ৬.৫ থেকে ৮.৫ মি গ্রাঃ আমিষ। (সাধারণত দৈনিক প্রতি কেজি দৈহিক ওজনের জন্যে ০.৭৫ মিগ্রাঃ ফ্যাট গ্রহণ করা উচিত । অর্থাৎ ৭৫ কেজি ওজনের ব্যাক্তি দৈনিক (০.৭৫ x ৭৫)=৫৬ মিগ্রাঃ (আনুমানিক ৬০ মিগ্রাঃ) ফ্যাট গ্রহণ করতে হয় । (মনে রাখতে হবে,খারাপ ফ্যাট খেলে কেবলি তা দেহে জমা হবে আর ভালো ফ্যাট খেলে তা দেহের প্রয়োজনে খরচ হয়ে যাবে – ইহাই নিয়ম)

গড়ে একজন বাচ্চার দৈনিক ১০০০/১২০০ ক্যালরি , মহিলাদের ১২০০/১৭০০ এবং পুরুষের ১৮০০/২৭০০ ক্যালরি শক্তির প্রয়োজন এবং শিশু ছোট থাকতে ছয় মাস থেকে এক বছর পর্যন্ত এক থেকে দেড় কাপ ভাত খাওয়ানো উচিত । আতপ চালের ভাতে প্রতি কাপে গড়ে ২৬২ ক্যালোরি এবং সিদ্ধ চালে ১৭৭ ক্যালোরি থাকে (গড়ে) । সেই হিসাবে

আপনার ওজন যদি ৬০ কেজি ও বয়স ৩০। উচ্চতা ৫ ফুট ৬ ইঞ্চি হয় তা হলে দৈনিক পর্যাপ্ত শক্তি পাওার জন্য একেবারে নিম্নে ৮/১০ কাপ ভাত খেতেই হবে (যদি অন্যান্য ক্যালোরি জাতীয় খাবার খেয়ে থাকেন- আলু,গম, চিনি ইত্যাদি) অবশ্য ভাতের সাথে প্রোটিন এবং সামান্য চর্বি ও এই ক্যালোরির সাথে যুক্ত হয়ে পরিমাণ আর ১০% বৃদ্ধি করে থাকে এবং যত বেশী শারীরিক পরিশ্রম বেশী করবেন ঠিক তথ পরিমাণ ক্যালোরির মাত্রা বেশী গ্রহন করতে হবে অর্থাৎ ভাত একটু বেশী করে খেতে পারেন । তাথে ভাত খাওয়ার কারনে মোটা হওয়া বা অন্যান্য অসুখ হতেই পারেনা (উদাহারন ঃ একজন শারীরিক পরিশ্রমী দিন মজুর অথবা কর্মঠ কৃষি শ্রমিক)

তবে শারীরিক পরিশ্রম ছাড়া যদি বেশী করে ভাত বা যে কোন ক্যালোরি যুক্ত খাবার গ্রহন করেন তা হলে কি হতে পারে নিজেই একটু বিবেচনা করে দেখবেন (সুত্র টি বংশগত ও আবহাওয়া গত কারন ছাড়া ৯০% বেলায় কার্যকর – শরীরের ওজন কমাতে গিয়ে বিপরীত ভাবে প্রতিদিন ২৫০/৫০০ ক্যালোরির খাবার কমালে ৩-৫% সপ্তাহে আধা পাউন্ড/ ১ পাউন্ড করে ওজন কমতে থাকবে – বিস্তারিত বড় পেট পর্বে দেখুন) তাই ভাত কেন যে কোন ক্যালোরি জাতীয় খাবার বেশী খেলে ডায়াবেটিস, মেদ ভুঁড়ি ইত্যাদি যে কোন মারাত্মক অসুখ হবেই । ভাত খাওয়া কে একক ভাবে দোশারুপ করা ঠিক নয় । তবে মনে রাখবেন যারা আতপ চাল খান তাদের একটু বেশী কম ভাত খেতে হবে কারন আতপ চালে গড়ে ১১% কার্বোহাইড্রেট বেশী । (চর্বি- প্রোটিন ইত্যাদি নিয়ে – বড় পেট পর্বে দেখুন) ভুলে গেল চল্বেনা আমাদের মস্তিস্কের একমাত্র খাবার হচ্ছে গ্লুকোজ , কাজেই ব্রেইন সচল রাখতে যথাযত পরিমান গ্লুকোজ/গ্লাইকোজেন আমাদের দেহে থাকা লাগবেই (Carbs based fuel system) সুতারাং আমরা কেউই দীর্ঘক্ষণ শর্করা জাতীয় খাবার না খেয়ে থাকতে পারবনা — ইহাই সৃষ্টির নিয়ম !

নিয়মের চেয়ে একটু কম ভাত খাবেন এবং ভাত খাওয়ার পরপর যা যা না করা ভাল ঃ- ঘুমাবেন না অথবা এক জায়গায় বসে থাকবেন না , ব্যাকএক জাতীয় ব্যায়াম করবেন না বরং ৫/৭ মিনিট সামান্য হাটতে পারেন, –(ভাতের কার্বোহাইড্রেট দ্রুত ফ্যাটে পরিনত হতে পারে)- খাবার শেষের পর পরই সাথে সাথে কোন ফল খাবেন না, এতে হাইপার এসিডিটির সমস্যা তৈরি হতে পারে — স্নান বা গোসল করবেন না। (শরীরের রক্ত সঞ্চালন মাত্রা বেড়ে গিয়ে ফলে পাকস্থলির চারপাশের রক্তের পরিমাণ কমে যেতে পারে যা পরিপাক তন্ত্রকে দুর্বল করে ফেলবে, ফলে খাদ্য হজম হতে সময় স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী লাগবে)– চা-কফি খাবেন না। (টেনিক এসিড খাদ্যের প্রোটিনের পরিমাণকে অনেক গুণ বাড়িয়ে তোলে। ফলে খাবার হজম হতে স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশী সময় লাগে) — বেল্ট কিংবা প্যান্টের কোমর ঢিলা করবেন না। (খাবার পরপরই তা করলে ইন্টেসটাইন থেকে রেক্টাম (মলদ্বার) পর্যন্ত খাদ্যনালীর নিম্নাংশ বেকে যেতে পারে, পেঁচিয়ে যেতে পারে অথবা ব্লকও হয়ে যেতে পারে। প্রয়োজনে খাওয়ার আগে ঢিলা ঢালা করে নিতে পারেন) ইত্যাদি

আতপ চাল না সিদ্ধ চাল কোন টি ভাল ? এবং কতটুকু স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী ঃ–

প্রথমত ভাত প্রধান দেশে জিবন শক্তি চালনার জন্য যে কোন চালের ভাত খেতেই হবে ,তবে গুনাগুনের দিক দিয়ে সিদ্ধ চালের ভাত খাওয়াই সবচেয়ে ভাল – কারন আতপ চালের ভিটামিন ও অন্যান্য খনিজ প্রায় থাকেনা বরং ক্যালোরি বেশী থাকে , তাও আবার উৎপাদিত লাইকোজেন এইচ জি আই পর্যায়ের বিধায় চিনির মতই খুব দ্রুত রক্তে গ্লকুজের মাত্রা বেড়ে যায় । যে সব অঞ্চলে আতপ চাল খাওয়ার প্রবনতা বেশী সেই সব অঞ্চলের মানুষের বাড়তি ভিটামিন ও খনিজের ঘাটতি ্থাকা স্বাভাবিক । অন্যদিকে যে সব অঞ্চলের মানুষ সিদ্ধ চালের ভাত খান , সেই সব অঞ্চলের বাড়তি ভিটামিন খনিজ তেমন বেশী প্রয়োজন হয়না ।

(যেমন ফিলিফাইনের মুজাকা ও লুজন , সিঙ্গাপুরের কুদাই , থাইল্যান্ডের সাকন-নাকন , চায়নার লংনান এবং বাংলাদেশের সিলেট অঞ্চুল । এই সব অঞ্চুলের মানুষের গড়ে শরীরের স্থুলতা জাতীয় অসুখের হার অন্যান্য অঞ্চুল থেকে একটু বেশী , যদি ও সাদা চাল ভক্ষণ কারি মানুষ কে দেখতে ব্রাউন চাল ভক্ষণ কারিদের চাইতে একটু মোটা সোটা ও সুন্দর দেখায় – বাস্তবে ৯০% বেলায় ইহা প্রকৃত স্বাস্থ্য নয় ! সেক্রেট অব মেডিক্যাল সাইন্স)

ডায়াবেটিস অসুখে ভাত নিয়ে কিছু ভ্রান্ত ধারনা ঃ

ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তে সুগারের মাত্রা বেশি থাকে এটা সবাই জানি। যার অর্থ হচ্ছে, শরীরে ইনসুলিন উৎপাদনের ক্ষমতা কমে যাওয়া। কারণ ইনসুলিন মানুষের শরীরের সুগার এবং কার্বোহাইড্রেডকে গ্লুকোজে রূপান্তর করে – যা শারীরিক শক্তি অর্জনে প্রয়োজন। কিন্তু ভাত কেন – আটার রুটিই যদি বেশী খান তাও সমান হারে রক্তের গ্লকোজ বৃদ্ধি পাবে – সে জন্য আমি মনে করি – যদি বিশেষ কারনে ডায়াবেটিস টাইপ টু হয়ে থাকে অথবা মেদ ভুঁড়ি বা অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয় তা হলে আপনার চিকিৎসকের পরামর্ষ অনুসারে ভাত খাওয়ার পরিমাণ(২০-৩০%) কমিয়ে অন্যান্য ভেষজ খাবার একটু বেশী করে খেলেই গ্যাস্ট্রোইন্সেটনাইল ডায়াবেটিস থেকে রেহাই পাওয়া সম্বভ।

তবে ১০০% নিশ্চিত করে বলতে পারি– সিদ্ধ চাল পরিমাণ মত খেলে ডায়াবেটিস জাতীয় অসুখে তেমন প্রভাব পরেনা বরং সুগার লেভেল সমান রাখতে সহায়তা করে , অথচ সমপরিমান সাদা চাল খেলে এর বিপরীত প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। সে জন্য সিদ্ধ চালের ভাত ডায়াবেটিস বা স্থুলতা কমানোর জন্য বেশ ভাল একটা খাবার। জানার জন্য বলতে হচ্ছে (কার্বহাইড্রেড এর ভালো-মন্দ নির্ভর করে এর রক্তে গ্লুকোজ(সুগার) এরপরিমানপরিবর্তনেরক্ষমতারওপর।
যেকার্বহাইড্রেডখাওয়ারপরসহজেভেঙ্গেযায়ওদ্রুতরক্তেরগ্লুকোজেরপরিমানবাড়িয়েতোলেতাদেহেরজন্যেভালোনয়(সাদা চালের কার্বোহাইড্রেট ৬০% সে রকম)
আরযেকার্বহাইড্রেডআস্তেআস্তেভাঙ্গেএবংনির্দিষ্টসময়ক্রমাগতশক্তিসরবরাহকরেথাকেসেটিআমাদেরদেহেরজন্যেভালো(যা শুধু মাত্র সিদ্ধ চাল ও ভুষি যুক্ত আটাতেই বিদ্যমান)

বরং বাদামী চালের অন্যান্য পুষ্টি গুনে টাইপ ২ ডায়াবেটিসের আশঙ্কা অনেক টা দ্রুত কমে যায়। (প্রসঙ্গ ক্রমে মনে করিয়ে দিতে হয় – গম ও আলু প্রধান দেশে টাইপ টু ডায়াবেটিসে সিদ্ধ চালের যে কদর – চাল প্রধান দেশ সমুহে এর বিপরীত কিছু প্রথা – যা বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিতে সঠিক নয়) তবে হা – এ সময় সাদা চাল না খাওয়া ভাল অথবা যারা খেয়ে অভ্যাস তাদের জন্য সাদা চাল খাওয়ার পরিমাণ আগের অভ্যাসের চাইতে ৩০ % কমাতেই হবে – অথচ যে খানে সিদ্ধ চাল বা আটার বেলায় ২০% কমালেই হয়) তার পর

ভাতের উপকারিতা ও অপকারিতা ঃ

ভাত গ্লুটেন মুক্ত খাবার

ভাত সম্পূর্ণ গ্লুটেন মুক্ত -যারা গ্লুটনের কারনে পেটের যে কোন অসুখে ভুগিতেছেন তাদের জন্য – গম জাতীয় যে কোন খাবার (রুটি, ব্রেড-বিস্কুট ইত্যাদি) – ভুট্রা, বার্লি ইত্যাদির একটি বিপরীত খাবার – মনে রাখবেন শধু মাত্র ইউকে তে গত বছর প্রায় এক মিলিয়নের মত মানুষ গম খাওয়া থেকে বিরত আছে)

(গ্লুটেন সম্মন্ধে কিছু জানার দরকার ঃ- গ্লুটেন হচ্ছে প্রোটিনের একটা অংশ (সুজা কথায় মনে করতে পারেন এক জাতীয় গ্লু বিশেষ , যা অন্ত্রের ভিলাইইয়ের সাথে জটের মতলেগে থাকে) গ্লুটেনের কারনে, ফুড এলারজি , ক্রনিক ডায়রিয়া,আমাশয়, অন্ত্রের নান ধরনের উক্তেজনা , পেটের ব্যাথা, জোড়ায় জোরায় ব্যাথা , বা অজানা হাইপার এসিডিটি , ইত্যাদি নানা ধরনের অসুখ লেগেই থাকে এবং যা প্রথম অবস্তায় সাধারণ চিকিৎসা বা পরীক্ষার মাধ্যমে ধরা সম্বভ ও হয়না – পরবর্তীতে অন্যান্য মারাত্মক অসুখ বা অস্ট্রিওপ্রসিস সহ ভায়েল ক্যান্সার ও হতে পারে। সব চেয়ে আশ্চর্য বিষয় হল , গ্লুটনের কারনে অন্ত্রের যে কোন অসুখ হলে ঔষধ দ্বারা ভাল করা যায়না এবং তার একমাত্র চিকিৎসা গ্লুটন ফ্রি খাবার সারা জিবন খাওয়া। ইউকে তে শতকরা এজকজন এই গ্লুটেন সমস্যা জনিত অসুখে ভুগিতেছেন – সে জন্য ই পুষ্টি বিজ্ঞানিদের অনুরুধে প্রত্যেক রেস্ট্রুরেন্ট বা খাবার দোকানে গম , বার্লি, রাই ও ভুট্রা জাতীয় খাবার বিক্রি করলে অবশ্যই গ্লুটন কথাটি উল্লেখ করতে হবে , নতুবা সে জন্য ৫ হাজার পাউন্ড পর্যন্ত জরিমানা দেওয়ার আইন করা হয়েছে — বিস্তারিত ক্যালিয়াক অসুখে দেখুন)

ভিটামিন ঃ-

লাল চালে ভিটামিন বি-১, বি-৩, বি-৬ এবং ম্যাঙ্গানিজ, ফসফরাস প্রভৃতি খনিজ পদার্থ বেশি মাত্রায় থাকে। শরীরের জন্য এগুলো খুব দরকার। লাল চাল পরিশোধন করে সাদা চাল তৈরির প্রক্রিয়ায় চালের এসব উপাদান অনেকাংশে নষ্ট হয়ে যায়। আঁশও কমে যায়। এসব বিবেচনায় লাল চাল নিঃসন্দেহে ভালো।

প্রধান -ক্যালরি ফুড

একটা ধারণা বেশ ভালোভাবেই প্রচলিত আছে যে, ভাত খেলে মোটা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কিন্তু অন্য আর সব খাবারের মতোই ভাত পরিমিত পরিমাণে খেলে মোটা হওয়ার সম্ভাবনা কম। ১০০ গ্রাম ভাতে রয়েছে প্রায় 80 g কার্বোহাইড্রেট । ফ্যাটের পরিমাণও খুব কম – মাত্র ০.৪ গ্রাম। আটার রুটির প্রায় সমান ক্যালরি – তবে আপনার উচ্চতা ও ওজন অনুযায়ী ভাতের পরিমাণ নির্দিষ্ট রাখতে হবে এবং বেশী খেলে ক্ষতির পরিমাণ ও অনেক । বিশেষ করে টাইপ টু ডায়াবেটিসদের বেলায় । মোট কথায় শরীরের পরিমানের চেয়ে একটু কম ভাত সারা জিবন খেয়ে গেলে ক্ষতি করার কোন কারন নাই । যদি কোন কারন বশত ভাত বেশী খেয়ে পেলেন তা হলে একটু বাড়তি ব্যায়াম বা শারীরিক কাজকর্ম করে পুষিয়ে নিলে শারীরিক কোন ধরনের ক্ষতি হওয়ার কথা নয় ।

সিলেনিয়াম

সিদ্ধ ভাতে 9.6 micrograms সিলেনিয়াম থাকে বিধায় (সাদা ভাতে থাকেনা) শরীরের দুর্বলতা, হার্টের অসুখ , আথ্রাইটিস অসুখ থেকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে । কারও কারও ধারনা ভাত খেলে বাত জাতীয় অসুখ বাড়ে সেই ধারনা ভুল বরং সঠিক পরিমাণ ভাত খেলে উপকার ই হয় ।

ম্যাংগানিজ

সিদ্ধ ভাতে প্রচুর পরিমানে ম্যাংগানিজ থাকায় শরীর চর্বি সমন্বয়ে সাহায্য করে এবং প্রজনন তন্ত্রে ও স্নায়ুবিক উদ্দীপনা যোগাতে সহায়তা করে সেই সাথে কোলেস্টারলের লেভেল কে স্বাভাবিক করতে সাহায্য করে (কোলেস্টেরল ও সোডিয়াম একেবারে নগণ্য থাকে) বা আরটারির ভিতরের প্ল্যাগ কমাতে সহায়ক – অনেক সময় উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যার রোগীর জন্য ভাল একটি পথ্য (ইউকে হার্ট ইউনিটের রোগীদের জন্য ব্রাউন চালের ভাত খেতে দেওয়া হয়) । বাদামী চালে প্রচুর ফাইবার থাকায় খাবার সমুহ খুব সহজে হজম করতে সহায়তা করে । যাদের অন্ত্রে ভায়েল সিন্ড্রোম জাতীয় সমস্যা তাদের জন্য অন্যান্য খাবারের চাইতে সিদ্ধ চাল অনেক ভাল -অনেক সময় পায়খানার কুস্টকাঠিন্নতা ও দূর করে (ডারটি ফাইবার থাকায়) , সেই হিসাবে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ব্যাক্তিদের জন্য সিদ্ধ চাল পথ্য হিসাবে বেশ উপকারী –

এ ছাড়া ও নিঃসন্দেহে বলা যায় শিশুদের প্রথম খাবার হিসাবে অত্তান্ত উৎকৃষ্ট বেবি ফুড – শিশু ছোট থাকতে ছয় মাস থেকেই ভাত পরিমাণ মত খাওয়া শুরু করতে পারেন । (যে সব অঞ্চলে আলু বা ভুট্রা প্রধান খাবার সেই সব অঞ্চলের পিতা-মাতা তাদের সন্তান কে প্রথম শিশু খাবার হিসাবে সিদ্ধ চালের গুড়িকে ই বেশী পছন্দ করেন) এ ছাড়া ও ভাত শরীরের ইমিউনিট শক্তি ও মস্তিষ্কের ব্রেইন ডেবলাপমেন্টে শক্তি যোগানের প্রধান উৎস (চাল প্রধান অঞ্চলের)

আর্সেনিক ঃ

লালচালেএকটাসমস্যা বেশী থাকতেপারেযদিসেই ধান আর্সেনিকপ্রবণএলাকায় উৎপাদিত হয়।
ধানগাছখুবসহজেইমাটিওপানিথেকেআর্সেনিকশুষেনেয়।এখানেইবিপদ।
এইআর্সেনিকধানেরখোসাওতারসঙ্গেরকুঁড়াতেবেশিথাকে।
ধানেরশুধুখোসাছাড়ানোরপরতৈরিলালচালেআর্সেনিকদূষণেরআশঙ্কা খুব বেশি।

অন্য দিকে চাল সাদা করার সময় লাল চালের কয়েক পরত আবরণ উঠে যায়। ফলে আর্সেনিকের মাত্রা সাদা চালে কম। তাই এ ক্ষেত্রে সাদা চাল ভালো। তবে সব চালেই যে আর্সেনিক থাকবে তা নয়। যেসব এলাকার পানিতে আর্সেনিক, সেখানে ভয় থাকে। আমাদের দেশে সাধারণত বৃষ্টির পানি, পাম্পের মাধ্যমে খাল-বিল, নদী-নালার পানি এবং ডিপ টিউবওয়েলে সেচের মাধ্যমে ধান চাষ হয়। ফলে ধানে আর্সেনিকের আশঙ্কা অনেক কম। বিশেষ করে বুরো চালে আর্সেনিকের মাত্রা বেশী থাকার কথা নয় । চাল আমদানি করার সময় এসব বিষয় খুব বেশী পরিক্ষা করে দেখতে হয় , যেমন অ্যামেরিকার কয়েকটি অঙ্গ রাজ্যের চাল ও ভারতের পশ্চিম বঙ্গের চাল সব চেয়ে বেশী বিপজ্জনক ।

ভাতের মাড় (Rice starch)

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/07/e0a6aee0a6bee0a79c.jpg)

ভাতের মাড় বা ফ্যানের কিছু উপকারিতা ঃ-

আমরা অনেক সময় ভাত তৈরি করার সময় ভাত ঝরঝরা ও দেখতে সুন্দর লাগার কারনে ভাতের মাড় ফেলে দেই অথচ এই নির্যাস ফেলে দিলে ভাতের পুষ্টিগণ তেমন কিছু থাকে না – সে জন্য ভাত রাঁধার সময় মাড় ফেলে দেওয়া মোটেই উচিৎ নয় কারন এতে প্রায় ১৯ রকমের পুষ্টি উপাদান বিদ্যমান ।

মাড় ক্যালসিয়াম ও ফস্ফারসের ভারসাম্যতা রক্ষা করে ঃ- খাবারে ক্যালসিয়াম বেড়ে গেলে তা ফসফরাস শোষন ক্ষমতা-হ্রাস করে। আবার অধিক ফসফরাস সমৃদ্ধ খাদ্য ক্যালসিয়াম শোষনে বাধা দেয়। এতে ক্যালসিয়াম ঘাটতি হতে বাধ্য। করে । তাই ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের ভারসাম্য রক্ষা করতে ভাতের মাড় অদ্বিতীয়।

ভাতেরমাড়ে চালের সব গুনাগুন ই বিদ্যমান (প্রোটিন, আঁশ ও ভিটামিন-বিকমপ্লেক্স ইত্যাদি)
ভাতেরমাড়কোষ্টকাঠিন্যদূরকরে

উচ্চ রক্ত চাপের ভাল একটি পথ্য ঃ- যাদেরউচ্চরক্সচাপআছেতারামাড়নাফেলেজাউরান্নাকরেখেলে পটাসিয়ামের ঘাটতি কমায় কারন পটাসিয়াম আবার উচ্চরক্তচাপকমায়।

ভাতের মাড়ে অধিক পরিমাণে গ্লুকোজ আছে বিধায় রক্তে যথেষ্ট শর্করা সরবরাহ করে। ফলে ডায়রিয়া ও অন্ত্রের দুর্বলতা জনিত কারনে ভাল একটি শক্তিশালী সাপ্লিমেন্টরি টনিক বলতে পারেন অথবা যারা পেটের আলাসার জাতীয় সমস্যায় ভুক্তভোগী তারা নিয়মিত ভাতের মাড়ে সামান্য লবন দিয়ে চামচে তুলে স্যুপের মতো খেলে অনেকটা ভাল উপকার পেয়ে থাকেন । (মনে রাখবেন ভাতের মাড়ে সামান্য একটু লবণ দিয়ে সেবন করলে তা সাধারণ স্যালাইনের চাইতে অনেক ভাল–)

এতে আরো রয়েছে টোকোট্রাইনোল যা অত্যন্ত কার্য়কর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। ভাতের মাড়ের মধ্যে আরো একটি প্রাকৃতিক উপাদান রয়েছে, যাকে বলে Oryza Sative Linn । এতেআছেঅ্যান্টিঅক্সিডেন্টওস্টেরয়েড।
প্রাকৃতিকস্টেরয়েডআমাদেরদেহেরমাংসপেশিকেশক্তিশালীকরে।এখনবাজারে ও এই সাপ্লিমেন্টরি নিউট্রশনাল স্টেরয়েডবড়িপাওয়াযায়।
খেলোয়ারওক্রীড়াবিদরাতাদেরমাংসপেশীকেশক্তিশালীওঅধিককার্যক্ষমকরতেএইবড়িনিয়েথাকেন।
তবেএবড়িতেকারোকারোপার্শ্বপ্রতিক্রিয়াদেখাদেয়।কিন্তুভাতেরমাড়খেলেকোনপার্শ্বপ্রতিক্রিয়াদেখাদেয়না।

(গবেষণা হয়েছে এবং হচ্ছে যেহেতু মাড় ভিটামিন ই সহ অনেক মূল্যবান উপাদান আছে যা মেলানিন কে আঁকড়ে ধরতে সহায়ক) -ইহা সান প্রটেক্টর হিসাবে কাজ করে — পানিতে ভালো করে মুখ ধুয়ে ভাতের মাড়ের মাঝে তুলো ভিজিয়ে সমস্ত মুখে লাগাতে হবে টোনারের মতো। এটি ত্বককে ফর্সা করার মাধমে ত্বককে করে তুলে দীপ্তিময়। এটি ত্বকে ময়েশ্চেরাইজার এবং এন্টিঅক্সিডেন্টের কাজ করে এবং এতে অতিবেগুনী রশ্মি শোষণের ক্ষমতা রয়েছে। আমাদের ত্বকের উপর তামার প্রলেপ পড়ার প্রবণতা রয়েছে আর ভাতের মাড় সেটা গঠন বাধা দেয় এবং ত্বকে হাইপার পিগমেন্টেশনে ও বয়সের ছাপ পড়া প্রতিরোধ করে। যদি মুখের ত্বকে ছোট ছোট ক্ষত থাকে তা সাড়াতে ভাতের মাড় খুব উপকারী – বিশেষ করে চামড়ার লাইনার দাগ সমুহ কে বিলিন করতে বেশ ভাল কাজ করে (অবশ্য বাজারজাত কস্মেটিক সামগ্রী দাগ পরিস্কার করার জন্য তার সাথে আর দু একটি ভেষজ যেমন, লেমন ও ল্যাভেন্ডার ইত্যাদি যুক্ত করে থাকেন)

চুলেরজন্যঅতুলনীয় একটি কন্ডিশনার – চুল কে শ্যাম্পু করার পরে চুলে ভাতের মাড় দিয়ে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলতে হবে। চালের প্রোটিন চুলের আগা ফাটা প্রতিরোধ করে চুলকে মজবুত করে নরম ও চকচকে করে, বিশেষ করে লম্বা চুল কে খুবি সুন্দর করে । (রিসার্চ অনুসারে প্রমানিত বা নামি দামি কস্মেটিক কোম্পানি সমুহ ও তা অনুসরণ করে থাকে, সেই সাথে আমলার পাউডার ও লেমন জুস মিশ্রিত করে ব্যাবহার করলে বাজারের সাধারণ কন্ডিশনারের চাইতে অনেক ভাল — প্রমানিত)

পান্তা ভাত (fermented rice)

 (https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/07/rice-01.jpg)

এবার জেনে নিন পান্তা ভাত সম্মন্ধে নতুন কিছু গোফনিয় তথ্য (যেহেতু আমাদের অতীত একটা ঐতিহ্য আছে , তবে পান্থা ভাতের সাথে , মরীচ,ইলিশ মাছ, পিয়াজ ইত্যাদি খেলে পান্থা ভাত উপকারের পরিবর্তে ক্ষতিই বেশী হতে পারে – রিসার্চ অনুসারে , ইথানল ও ল্যাক্টিক এসিড জাতীয় খাবারের সাথে ঝাল যোক্ত খাবার অন্ত্রের জন্য ক্ষতিকারক –)

কিছু পরিমাণ ভাত কে পানিতে কয়েক ঘণ্টা ডুবিয়ে রাখলে তা পান্তা ভাতে রুপান্তরিত হয়। পান্তা ভাত একটু ভিন্ন প্রকৃতির বা টক লাগে কেন ? ভাত কে কয়েক ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখলে সে ভাতকে ইস্ট শর্করাকে ভেঙ্গে ইথানল ও ল্যাক্টিক এসিড তৈরি করে এবং সেই ইথানলের কারনেই ভাত একটি ভিন্ন ধর্মী সাধ ও টক লাগে – অন্য দিকে এই পান্তা ভাতের অম্লত্ব বেড়ে যায় বিধায় পচনকারি ও অনান্য ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়া (https://helalkamaly.wordpress.com/wiki/%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A7%87%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A6%BE), ছত্রাক ভাত নষ্ট করতে পারে না।

গবেষণা অনুসারে দেখানু হয়েছে – যদি ১০০ গ্রাম ভাত কে ১২ ঘন্টা পান্তা ভাতের প্রক্রিয়াজাত করা হয় তা হলে সেই ভাতের ৩.৪ মিগ্রঃ আয়রন ৭.৯১ পর্যন্ত বৃদ্ধি পেতে পারে – এবং সাধারণ ভাতের সোডিয়াম ৩.০৯ মিগ্রাম পটাসিয়াম ৮.৩৯ মিগ্রাঃ, ক্যালসিয়াম ২১ মিগ্রাঃ পর্যন্ত বৃদ্ধি পেয়ে থাকে — পান্তা ভাত থেকে ৩-৯% এলকোহল ও পাওয়া যায় (অবশ্য চায়না ,কুরিয়ান ও ইউরোপিয়ান দেশ সমুহে কিছু মদ কোম্পানি চালের সাথে আঙুর, বা অন্যান্য ফলের স্টার্চ সনযোক্ত করে থেকে ৯-১৮% ভলিউম যুক্ত স্প্রিড উইস্কি এবং ৩-৪% মল্ট ভিয়ার তৈরি করে থাকে)

(সেক্রেট অব মেডিক্যাল রিসার্চ এন্ড জার্নাল – অনুসারে ।।) ভেরাটিডিন (এক ধরনের স্টেরয়েড যা এলকালয়েডে রুপান্তরিত করে) কিছু মাত্রায় উৎপন্ন হয় বিধায় – অন্ত্রের গোলাযোগ জনিত যে কোন ধরনের অসুখ কে পুনরুদ্ধার করতে সক্ষম – সেই সাথে অর্ধেক দই সংযোজিত করলে (ডুয়েডিনাল আলসার, কোলাইটিস, ইস্চেমিক কোলাইটিস , আলসারেটিভ কোলাইটিস, অর্শ্বরোগ, আইবিএস বা অনিয়ন্ত্রিত পায়খানা, কুষ্ঠ কাঠিন্যতা ইত্যাদি) ৯০% বেলায় ভাল একটি ফল পেতে পারেন (সাপ্লিমেন্টরি ঔষধের মত)

সতর্কতা ঃ যারা এন্টিবায়োটিক ওষুধ ব্যাবহার করিতেছেন , মেয়েদের মাসিকের সময়, গর্ভাবস্থা, ডায়রিয়া এবং ডায়াবেটিস রোগীদের বেলায় পান্থা ভাত এড়িয়ে চলবেন সেই সাথে ভিজানু ভাতে পূর্বে কোন ধরনের ব্যাক্টরিয়া যাতে আক্রমণ না করে তা খেয়াল রাখবনে । বিশেষ করে ব্যাসিলাস ব্যাক্টোরিয়া কন্টামিনেশন করতে পারলে ফুড পয়জন জাতীয় অসুখ হবেই ইহা ১০০% নিশ্চিত । অর্থাৎ ভাল ভাত কে (ভাত রান্না করার দুই ঘন্টার ভিতরে) – ভিজয়ে এর পর ৪ ঘন্টা থেকে ১২ ঘন্টা পর্যন্ত নস্ট হয়না এবং পরবর্তীতে তা থেকে ইয়েস্টে রুপান্তরিত করলে আর অনেক দিন রাখা যায়-)

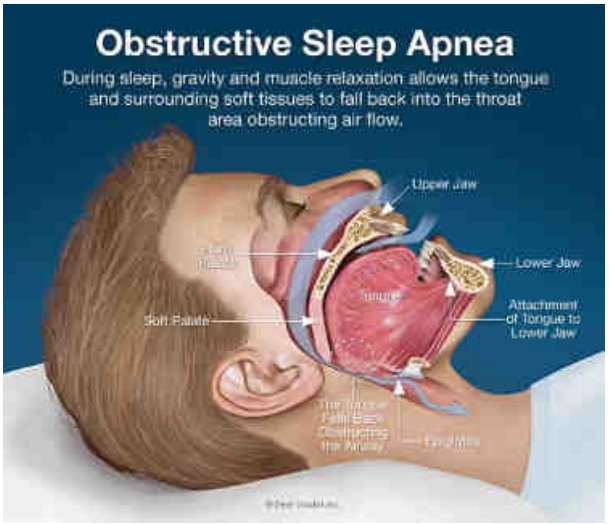
ধন্যবাদ ———————————- ।

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা, স্বাস্থ্য ও জিবন • TAGS ভাত (RICE)

ঘুম – ৪থ পর্ব (স্লিপ এপনিয়া বা শ্বাস বন্ধ হওয়া কী এবং নাক কেন ডাকে – মেডিক্যাল সাইন্স অনুসারে)

PUBLISHED ON *June 30, 2015 by Health (স্বাস্থ্য) -2 Comments*

i
6 Votes



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2015/06/ap-1.jpg)

Ref from:- CRICBristol (MSU of Bristol) National sleep foundation (NHS)- Royal collage of Physician (UK) Professor A J Williams (Sleep Specialist- Sleep council, Bristol) and loots– Created by : Dr.H Kamaly

স্লিপ এপনিয়া বা শ্বাস বন্ধ হওয়া **কী এবং নাক কেন ডাকে**

এপনিয়া- গ্রীক শব্দটির অর্থ শ্বাসহীনতা অর্থাৎ স্লিপ এপনিয়া বলতে বুজায় ঘুমের ভেতর শ্বাস বন্ধ হওয়া। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায়, ঘুমের মধ্যে যদি ১০ সেকেন্ড বা তার অধিক সময় নিঃশ্বাস সম্পূর্ণ বা আংশিক বন্ধ হয়ে যায় এবং সে কারণে রোগীর শরীরে অক্সিজেনের মাত্রা ৩ শতাংশের বেশি নেমে যায় । তাকেই স্লিপ এপনিয়া বলে এবং ঠিক তখনি শ্বাস নালি দিয়ে দিয়ে বাতাস আদান প্রদান করতে ফ্যাংরিসের উপর যে কোন কারনে চাপ সৃষ্টি হলেই নাক ডাকে । মুলত নাক ডাকে অন্য অসুখের কারনে এবং স্লিপ এপনিয়া- সম্বন্ধে ভাল করে না জানলে নাক ডাকা সম্মন্ধে বুজা সম্বভ হবেনা । (বিস্তারিত নিচে দেওয়া আছে)

স্লিপ এপনিয়া- তিন ধরনের হয়ে থাকে – ১. নাক ও গলায় যে কোন বাধাজনিত অবস্থায় (অবসট্রাকটিভ প্রি এপনিয়া-) – ২. মস্তিষ্কের ক্ষেন্দ্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের ত্রুটিগত কারনে (সেন্ট্রাল স্লিপ এপনিয়া) ৩. মিশ্র ধরনের এপনিয়া-

এই তিন প্রকারের মধ্যে বাধাজনিত এপনিয়া- ৯০% বেলায় শ্বাসহীনতা হয়ে থাকে এবং নাক ডেকে থাকে । তবে মনে রাখবেন মস্তিষ্কের নিয়ন্ত্রিনহিন অবস্থায় যদি এপনিয়া- দেখা দেয় এবং চিকিৎসা না করান তা হলে আস্থে আস্থে এই শ্বাসহীনতা এক মিনিট বা তারও বেশি স্থায়ী হতে পারে বা কখনো সারা রাতে শত শত বারের জন্য হতে পারে এবং পর্যায়ক্রমে যে কোন মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটার সম্বাভনা ১০০% । মানুষ ঘুমের মধ্যে হঠাৎ করে মারা যাওয়ার বিশেষ একটি প্রধান কারন এই স্লিপ এপনিয়া-

নাক ডাকা এবং স্লিপ আপনিয়া কিভাবে বা কেন হয় ?

(আমার মতে ভাল করে বুঝতে হলে আমরা কিভাবে শ্বাস নেই সে সম্বন্ধে কিছুটা ধারনা থাকার দরকার)

আমরা নাক বা মুখ দিয়ে যে বাতাস গ্রহণ করি তা ফ্যারিংস বা গলবিল হয়ে ল্যাংরিস বা স্বরযন্ত্র হয়ে প্রবেশ করে ট্রাকিয়া বা শ্বাসনালিতে। সেখান থেকে ব্রনকাস বা ক্লোমনালি হয়ে ব্রনকিওল বা ক্লোমনালিকা হয়ে পৌঁছে অ্যালভিওলাস বা ফুসফুসের বায়ুথলিতে। নিঃশ্বাস ফেলার সময় বাতাস আবার এই পথেই ফেরে। আমাদের এই শ্বাসপথের সবচেয়ে কোমল অংশ হলো ফ্যাংরিস বা গলবিল, যার পুরোটাই তন্তু ও মাংসপেশি দিয়ে তৈরি। স্বাভাবিক অবস্থায় ফ্যাংরিসের আকার বেশ গোলাকার এবং বেশ খানিকটা জায়গাজুড়ে থাকে। কিন্তু ঘুমানোর এর আয়তন ছোট হয়ে যায়। বিশেষ করে চিত হয়ে শুয়ে ঘুমালে জিভ ঝুলে পড়ে ফ্যাংরিসের দিকে। তালু, ফ্যাংরিস ও জিভের মাংসপেশি শিথিল হয়ে পড়ে। ফলে বাতাস চলাচলে বাধা পায় এবং ধাক্কা খায়। এই বাধা বা ধাক্কার ফলে নরম তালু বা সফট প্যালেটে কম্পন হয় এবং তখন নাক ডাকে।

সে সময় অনেকের কয়েক সেকেন্ডের জন্য (অন্তত ১০ সেকেন্ড) ঘুমের মধ্যে শ্বাসনালিপথ বন্ধ বা কলাপস হয়ে যায়। এ অবস্থায় রোগী একটু জোরে শ্বাস নেয়ার চেষ্টা করে। কিন্তু সেটা সম্ভব হয় না। ফলে রোগীর ব্রেইনে অক্সিজেন ঘাটতি দেখা দেয়। ব্রেইন তখন বাধ্য হয়ে রোগীকে জাগিয়ে তোলে। ফলে রোগী হঠাৎ ঘুম থেকে উঠে তীব্র শ্বাসকষ্ট অনুভব করে । তখন জেগে জেগে বেশ কিছুক্ষণ শ্বাস নেয়ার পর একটু স্বস্তি লাগে আর এই কয়েক সেকেন্ড শ্বাস বন্ধ থাকাকেই স্লিপ এপনিয়া- বলা হয় ।

অন্যদিকে মস্তিষ্কের কারনে হলে- যখন ব্রেইন শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে জড়িত মাংসপেশিগুলোকে নির্দেশ দেয় সুন্দরভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস প্রক্রিয়া চালিয়ে যাওয়ার জন্য কিন্তু যে কোন কারনে যদি ব্রেইন এ ধরনের নির্দেশ না পাঠায় তখন স্বাভাবিকভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস প্রক্রিয়া বন্ধ হয়ে যায়। অথবা ব্রেইন হয়তো নির্দেশ পাঠালো কিন্তু মাংসপেশিগুলোকে ঠিক মত নির্দেশ পালন করেনা তখনি শ্বাসহীনতা বা এপনিয়া- দেখা দেয় । তবে মস্কিষ্কের কারণে যখন এপনিয়া- হয়, তখন কোন প্রতিবন্ধক থাকে না, বরং যেসব মাংসপেশী শ্বাস নেবার কাজ করে তারা সংকেত পাওয়া থেকে বঞ্চিত থাকে ।

মিশ্র কারণে এপনিয়া- হলে দুটো প্রক্রিয়াই জড়িত থাকে এক সাথে। প্রতিবার এপনিয়া- হলে মস্তিষ্ক অল্প সময়ের মধ্যে রোগীকে জাগিয়ে দেয়। যাতে করে সে শ্বাস টানতে পারে। কিন্তু এভাবে তার ঘুম হয়ে পড়ে দারুণভাবে খণ্ডিত এবং নিম্নমানের। রেম স্লিপ বা গভীর ঘুমে প্রবেশের আগেই রোগী জেগে যায়।

সাধারণ ভাবে যে যে কারনে নাক ডাকে ঃ-

নাকের পার্টিশনের হাড় বাঁকা থাকলে, নাকে পলিপ বা কোনো টিউমার থাকলে, অ্যালার্জি বা নাক বন্ধ থাকলেও নাক ডাকে। গলার বিভিন্ন অসুখেও নাক ডাকে। (টনসিল, বড় জিভ, লম্বা আলজিভ, ছোট চোয়ালের হাড়, তালুতে প্যারালাইসিস, সিস্ট, পলিপ ইত্যাদি। এছাড়াও অতিরিক্ত মেদ, মদ্যপান, ধূমপান, উচ্চ রক্তচাপ, মাদকাসক্তি, থাইরয়েডের অসুখ, স্নায়ুঘটিত রোগ, হার্টবাফুসফুসেররোগইত্যাদি অসুখ জনিত কারনেই নাক ডাকে ।

কাদের বেশি হয় এবং পরবর্তীতে স্থায়ী ভাবে স্লিপ এপনিয়া- **ভোগার সম্ভাবনা আছে ঃ-**

এটা সাধারণত বড়দের রোগ এবং শিশুরা খুব কম ক্ষেত্রে আক্রান্ত হয়। মহিলাদের তুলনায় পুরুষরা সাধারণত এ রোগে বেশি আক্রান্ত হয়। তবে বয়স ৫০ পার হলে মহিলা পুরুষ উভয়ই সমানভাবে এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে। বয়স্কদের স্লিপ এপনিয়ার হার কম বয়সীদের চেয়ে দুই থেকে তিন গুণ বেশি। মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের স্লিপ এপনিয়ার হার দুই গুণ বেশি।

যাদের ওজন বেশি (বিশেষ করে মেদ ভুঁড়ি বেশী – তাদের বেলায় বয়সের কোন সম্পর্ক নাই-স্থূলকায় ব্যক্তিদের গলার ভেতর অতিরিক্ত চর্বি জমে অনেক সময় শ্বাসনালিকে সরু করে দেয়) – জন্মগতভাবে চোয়ালের হাড়ে সমস্যা– অ্যালকোহল বা ঘুমের ওষুধ সেবনকারীর – যাদের টনসিল অথবা এডিনয়েড আকারে বড় হয়ে যায় – খুব বেশী ধুম পান করেন যারা – হঠাৎ করে শোয়ার পরিবর্তন – হার্টের অসুখ (করোনারি আর্টারি ডিজিজ স্লিপ এপনিয়া রোগীদের ক্ষেত্রে বেশি মাত্রায় হয়) – ডায়াবেটিস (টাইপ টু দের বেলায় বেশী হয়) –

এ ধরনের রোগীরা সাধারণত একটু ঘুমালেই নাক ডাকতে থাকে। কেউ যদি এ জাতীয় রোগীর পাশে শুয়ে থাকেন, তাহলে দেখবেন এরা ঘুমের মধ্যে হঠাৎ শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করে নিশ্চুপ হয়ে যায় এবং কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে ঘুম থেকে জেগে খুব তীব্রভাবে শ্বাস নেয়ার চেষ্টা করে।

স্লিপ <u>এপনিয়ার</u> লক্ষণ ঃ-

যদিও নাকডাকাস্লিপএপনিয়ারপ্রথম লক্ষণ। সেই সাথে রাতেনাকডাকিয়েথেকেথেকেনিশ্বাসবন্ধহয়েযায়(অল্প সময়ের জন্য-at least 10 seconds when breathing stops) আবার কিছুক্ষন পর নিশ্বাস বন্ধ হলে , হঠাৎ জেগে যান এবং কখনও বা হাতপা বা পুরো শরীর কেঁপে ওঠে — জেগে উঠেই আবার ফের ঘুমিয়ে পড়েন– এভাবে সারা রাতে অনেক বার হতে পারে । (এর কারণ ক্ষণিকের জন্য আপনার শ্বাসনালী বন্ধ হয়ে যায়।)

প্রায় দিন – ঘুম থেকে ওঠার পর মাথাটা ভারী বোধ হওয়া এবং দিনের বেলায় ঘুম ঘুম ভাব – এবং ক্লান্ত বোধ করা — সকালের মাথা ব্যাথা , মুখ শুকিয়ে যাওয়া , গলা ব্যাথা ও কাশির ভাব — মুড ভিশন্নতা ও কিছু ভাল না লাগা — কোন কিছু ভাল করে মনে মনে রাখতে না পারা — মাঝে মধ্যে বিনা কারনে উচ্চ রক্ত চাপ পরিলক্ষিত হওয়া । কখন ও এ রকম অনেকে মনে করেন একাধিকবার প্রস্রাব করার জন্য হয়তো তার ঘুম ভেঙে গেছে ? আসলে তা কিন্তু সত্য নয়। এ ছাড়া স্লিপ এপনিয়ার রোগী ঘুমের ঘোরে হাত-পা ছোড়াছুড়ি করে, এমনকি সঙ্গীকে হাত-পাদিয়েআঘাত ও করতে পারে ।

এ ধরনের রোগীরা যতক্ষণই ঘুমাক না কেন, ঘুমের পর অতৃপ্তি থেকেই যায়। রোগের তীব্রতা ও স্থায়িত্ব বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে রোগীদের আরো নানা সমস্যা দেখা দেয়। যেমন কর্মদক্ষতা কমে যায়, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়, ছোটখাটো কারণে বাসায় ও কর্মক্ষেত্রে ঝগড়াঝাঁটি লেগে যায়। অনেক ক্ষেত্রে পুরুষ রোগীদের যৌন ক্ষমতা ও আকাঙ্ক্ষা হ্রাস পায়। এ ধরনের রোগীদের রাস্তাঘাটে দুর্ঘটনা ঘটার ঝুঁকি প্রায় তিন গুণ বেশি – কর্মক্ষেত্রে অসফলতা ও বিষন্নতার হারও তাঁদের বেশি। হৃদেরাগের আশঙ্কাও বেশি অন্যদের চেয়ে।

বাধাজনিত বা অবসট্রাকটিভ প্রি এপনিয়া- শ্বাসতন্ত্রে গলার পিছন দিকের অংশে নরম টিস্যুগুলোর বুজে যাওয়ার প্রবণতা থেকে উৎপন্ন হয় বলে অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ এপনিয়া- রোগীদের উচ্চ শব্দে নাক ডাকে। তাদের নাক ডাকার ধরনটি হয় অস্বাভাবিক। থেমে থেমে এবং হাঁপানির মতো করে শ্বাস ছেড়ে তারা নাক ডাকে। সাধারণ অ্যাপনিয়ার লক্ষন ছাড়া ও – বদমেজাজ- bedwetting- রাতে অত্যধিক ঘাম , ভয় জাতীয় আক্রমণাত্মক স্বপ্ন দেখা যায় । সর্দিকাশি , সাইনুসাইটিস, হাঁপানি, নিউমোনিয়া, টন্সিলাইটিস, নাক ও শ্বাস তন্ত্রের যে কোন ধরনের ইনফেকশন ও বাঁধা জনিত কারনে নাক ডাকা সহ শ্বাসহীনতা দেখা দিতে পারে এবং এই সব সমস্যা সমাধান করতে পারলে পরবর্তীতে তা এমনিতেই চলে যায় ।

মস্তিষ্কের ক্ষেন্দ্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের ত্রুটিগত কারনে শ্বাসহীনতা ঃ- – এ অবস্থায় মুলত মস্তিষ্কের পন্স (Pons” means “bridge” in Latin, and the pons functions as a bridge between different *parts of the brain*. It also *controls sleep* and consciousness) মাংশ পেশীকে নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যাথ হয় তখন ঘুমের মধ্যে শ্বাস হীনতা দেখা দেয় । মুলত বেশির ভাগ ক্ষেত্রে সেন্ট্রাল সিস্টেমের কারনে যদি স্লিপএপনিয়া দেখা দেয় তাহলে – অনেক সময় ব্রেইন ইনফেকশন , স্ট্রোক, সারভাইক্যাল স্পাইন, হার্ট ফেইলার , ডায়াবেটিস টাইপ টু- অথবা নিউরমাস্কুলারের জাতীয় অসুখের প্রাথমিক লক্ষন বলে মনে করা হয় । সেন্ট্রাল মস্তিষ্কের কারনে শ্বাস হীনতা দেখা দিলে রোগীর নাক ডাকার সাথে সাথে সারা শরীর কেঁপে কেঁপে উঠে এবং ঘুমের প্রতিটি স্থরেই এভাবে করতে থাকে । পাশের কেউ দেখলে মনে হবে চেতনা নাশক কিছু সেবন করে ঘুমিয়েছেন — এবং স্লিপএপনিয়ারলক্ষন ছাড়া ও গিলতেসমস্যা, স্বরের পরিবর্তন , সারা শরীরের দুর্বলতাবাঅসাড়তা অন্তর্ভুক্তথাকতেপারে ।

রোগ নির্ণয় ঃ-

স্লিপ অ্যাপনিয়া নির্ণয়ের জন্য স্লিপ সেন্টারগুলোতে ঘুমন্ত অবস্থায় দেহের নানা বিষয় পর্যবেক্ষণ করা হয়। ঘুমের প্রকৃতি, চোখের নড়াচড়া, মাংসপেশীর তৎপরতা, হৃদযন্ত্রের গতি, গোল্ড স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতির পলিসমনোগ্রাফি, ফুসফুসের ফাংশন, স্পাইনাল কর্ডের এম আর আই, অক্সিজেন ইয়ার ফ্লু ক্যাপাসিটি ইত্যাদি পরীক্ষা করা হয়। তবে এর আগে অবশ্যই রোগের ইতিহাস যেমন_নাক ডাকা, অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা, দিনের কাজের সময় অতিরিক্ত ঘুম-ঘুম ভাব_এসবলক্ষণআছেকিনাদেখতেহবে।

চিকিৎসা ও ব্যাবস্থাপনা ঃ-

স্লিপ এপনিয়ার চিকিৎসা নির্ভর করে এর প্রকার ও তীব্রতার ওপর। (অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ এপনিয়া ও সেন্ট্রাল স্লিপ এপনিয়া আক্রমণের উপর নির্ভর করে) মনে রাখবেন সেন্ট্রাল স্লিপ এপনিয়া ব্রেইন বা মস্তিষ্কের কারণে হয়। এর মুল কারণ সাধারণত হার্ট ফেইলিওর, লিভার ফেইলিওর এবং এ ধরনের এপনিয়ার চিকিৎসার মানে ওই সব রোগের চিকিৎসা করা।

তার আগে অভ্যাসগত জিবন দ্বারার কিছু দিক পরিবর্তন করতে হবে ঃ-

শোয়ার স্টাইল পরিবর্তন করতে হবে কারণ চিত হয়ে শুয়ে থাকলে স্লিপ এপনিয়া বাড়ে-সে জন্য একপাশে কাত হয়ে শোয়ার অভ্যাস করুন এবং যদি সাইনাস বা ফুসফুসের ফ্লেইমের কারনে নাক বন্ধ থাকে তাহলে যে দিক দিয়ে বন্ধ থাকে তার বিপরিত দিকে কাত হয়ে শুঁয়া ভাল ।

বালিশ দিয়ে ঘুমালেও খুব বেশী নরম বা ফোম জাতীয় তুলার বালিশ দিয়ে না শুঁয়া ভাল এবং বুকে জড়িয়ে ধরার বালিশ ব্যাবহার থেকে বিরত থাকতে হবে – শুঁয়ার বালিশ ৪ইঞ্চিউঁচুথাকা ভাল ।

ওজনকমানোর চেস্টা করেন বা মেদ ভুঁড়ি বেশী থাকলে তা নিয়ন্ত্রিত করার চেস্টা করুন – (মনে রাখবেন শরীরের ১০ভাগওজনকমাতে পারলে ২৫ ভাগ স্লিপএপনিয়াএমনিতেই কমে যায়)

এ ছাড়া অ্যালকোহল, ধূমপান, অতিরিক্ত চা-কফি পান থেকে বিরত থাকুন ও ঘুমের ঔষধ সেবন এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন ।

টনসিলের প্রদাহ থাকলে তা যাতে রাতের বেলায় একটু স্পিতি হয়ে থাকে সেই ব্যাবস্থা গ্রহন করুন (বেশীর ভাগ টনসিলের প্রদাহ রাতের বেলায় ই বেশী প্রদাহ বাড়ে , সে জন্য হাল্কা গরম পানিতে লবণ দিয়ে কুলুকুছা করতে পারেন) । এলারজি, সদিকাশি ইত্যাদি থাকলে তা যতটুকু সম্বভ প্রতিহিত করে রাখার চেষ্টা করুন –

সুষম খাবার ও ডায়েট করার চেষ্টা করুন ঃ- বিশেষ করে ম্যাগনেসিয়াম খনিজ যে খাবারে বেশী থাকে (Magnesium is a mineral that is vital to muscle regulation) – কিছু মিউকাস বাহির করে এমন সব খাবার দুই তিন সপ্তাহ খেয়ে দেখতে পারেন, যেমন কলা । ডায়েট কন্ট্রোলের জন্য খ্যাত ক্রুমিয়াম যোক্ত খাবার একটু বেশী করে খেতে পারেন , যেমন – বারকলি অথবা গ্রিন শাঁক ইত্যাদি । মেদ ভুঁড়ি থাকলে (মেদ ভুঁড়ি পর্বে বিস্তারিত দেখুন)

নিয়মিত ব্যায়াম ঃ-

নিয়মিত ব্যামের মধ্যে হাটা, সাঁতার কাটা এবং সাইকেল চালানো ই সবচেয়ে ভাল ব্যায়াম — । সেই সাথে স্লিপ এপ্নিয়ার জন্য থ্রোট এক্সারসাইজ এবং ল্যান্স ক্যাপাসিটি রেগুলেশন এক্সারসাইজ নিয়মিত করতে পারেন –

যেমন ঃ- প্রতিটি শব্দ (A,E,I,O,U) উচ্চস্বরে বারবার বলেন ৩ মিনিট ধরে– জিহ্বা উল্টো করে ৩ মিনিট ধরে রাখুন এবং পরে ৩ বার দীর্ঘ শ্বাস টানুন – মুখ বন্ধ করে ঠোঁট কাঁপান ৩০ সেকেন্ড করে ৩ বার – মুখ খোলা রেখে চোয়াল ডান দিকে ৩০ সেকেন্ড আবার বাম দিকে ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন – মুখ হা করে আলজিহবা উপরে-নিচে নামানো ৩০ সেকেন্ড করে –

(এরপর ও যদি দেখেন শ্বাস হীনতার আক্রমন বেড়েই চলছে তাহলে গৃহিণী অথবা কর্তা কে বলবেন কানে তুলা দিয়ে খাটের নিচে শুয়ে থাকতে ! আর যিনি ভুক্ত ভোগী তিনি যেন নিচের পদ্ধতি সমুহ অনুসরণ করেন ।)

সাধারণতযেনাকডাকেসেটেরপায়নাযেনাকডাকছে।
বেশিরভাগসময়ইতারসঙ্গীবাআশপাশেরলোকেরানাকডাকারবিষয়টিলক্ষকরে।

অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ এপনিয়ায় মূলত গলবিলের গহ্বর সংকুচিত হয়ে থাকে বিধায় এর তিন রকমের চিকিৎসা পদ্দতি অনুসরণ করেন বিশেষজ্ঞরা ঃ-

তারমধ্যেসবচেয়েসফলচিকিৎসাহলোসিপিএপিবাকন্টিনিউয়াসপজিটিভএয়ারওয়েপ্রেশার পদ্ধতি (Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) এটি খুব ছোট একটি যন্ত্র, যা রোগীর নাসারন্ধ্র দিয়ে গলার ভেতরে একটি পজিটিভ প্রেশার তৈরি করে। ফলে রোগী ঘুমিয়ে থাকলে গলার চারদিকের মাংসপেশি সংকুচিত হতে পারে না, রোগীর নাক ডাকে না এবং রোগীর নিঃশ্বাস বন্ধ হয় না। রোগী যখন ঘুমিয়ে থাকবে, তখন এটি ব্যবহার করতে হয় । অন্য আরেকটি পদ্দতি আছে যা রোগীর দুই দাঁতের ফাঁকে একটি ওরাল অ্যাপ্লায়েন্স ব্যবহার করা হয় ইত্যাদি ———- । (বিশেষ কিছু দিক বিবেচনা করে অনেক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক নাক, তালু, গলবিল ও মাংসপেশি কেটে ফেলার কথা ও বলতে বলেন অথবা গলবিলের দেয়াল থেকে চর্বি কেটে বাদ দেওয়ার পরামর্ষ দিতে পারেন)

ওষুধের সাহায্যে চিকিৎসা ঃ– (মনে রাখবেন নাক ডাকা বন্ধ করার জন্য নির্দিষ্ট কোন ঔষধ নাই)

কিছু কিছু ঔষধ আছে যা মাস্ক ব্যাবহারের সাথেই চিকিৎসকরা দিয়ে থাকেন, যেমন অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ এপনিয়ার জন্য Modafinil (Provigil) — গ্রুফের নতুন ঔষধ চিকিৎসকের পরামর্শে ব্যাবহার করতে পারেন – 200 mg orally daily in the morning – (যারা দিনের বেলায় কাজে ভ্রমণে ইত্যাদি করতে ঘুমিয়ে যাওয়ার অভ্যাস – তাদের জন্য ঔষধ টি খুব সুন্দর কাজ করে – নারকল্যাপ্সি)

ছরমিয়াম নিউট্রেশনাল সাপ্লিমেন্টারি হিসাবে বেশ ভাল ফল দায়ক – যদিও সারা পৃথিবী জুড়ে ওজন হ্রাস করার জন্য ক্রিড়াবিদরা ঔষধ টি ব্যাবহার করে থাকেন কিন্তু এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুবি মারাত্মক বিশেষ করে হার্ট ও ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য । (Adults should aim for about 25 to 35 mcg. of this element per day)

সাধারণ টুকিটাকি হিসাবে , আদা এবং দারচিনী এককাপ টাটকা গরম পানিতে মিশিয়ে তার মধ্যে একচামচ মধু মিশিয়ে ঘুমে যাওয়ার এক ঘন্টা আগে পান করলে কিছুটা ভাল বা শ্বাস প্রশ্বাস নিতে কিছুটা উপকার পাওয়া যায় (সেডেটিভের মত) ।

সেন্ট্রাল স্লিপ এপনিয়া- ৮০% বেলায় হার্টের অসুখের পূর্ব লক্ষন (হার্ট ফেইলার- অথবা স্ট্রোক) বিধায় ভাল হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ কে দেখিয়ে এর যতাযত ব্যাবস্থা গ্রন করা উচিৎ । তবে নাক ডাকার জন্য এয়ারওয়ে প্রেশার পদ্ধতির (CPAP) সাথে Acetazolamide অথবা Clomipramine (Anafranil) গ্রোফের ঔষধ সমুহ বিশেষজ্ঞরা ব্যাবহারের সুপারিস করে থাকেন । জরুরী ক্ষেত্রে সে সময় অক্সিজেন মিক্স ইয়ার থ্যারাপি ও ভাল উপকার পাওয়া যায় —

এরপর ও যদি কাজ না হয় তা হলে বিশেষজ্ঞ সার্জনের মাধ্যমে নির্দিষ্ট কারনের সার্জারি ছাড়া অন্য কোন বিকল্প ব্যাবস্থা নাই ।

Acupuncture

আকুপাংচারের auriculotherapy কিছুটা সহায়ক ।

জঠিলতা ঃ-

স্লিপএপানিয়াবেশিরভাগসময়মারাত্মককোনোরোগেরইঙ্গিতবহনকরে।যেমন: হার্টের রোগ, হার্ট ফেইলুর, অনিয়মিত হৃদস্পন্দন , মস্তিষ্কের রোগ,জন্মগত কোনো ত্রুটি, কিছু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, টাইপ টু ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, ইত্যাদি অসুখ সমুহের পূর্বাবাস ।

উচ্চ রক্তচাপের এ-যাবৎ কতগুলো কারণ নির্ণয় করা হয়েছে, তার মধ্যে স্লিপ এপনিয়া অন্যতম কারণ হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে। এ ছাড়া স্ট্রোক, করোনারি আর্টারি ডিজিজ স্লিপ এপনিয়া রোগীদের ক্ষেত্রে বেশি মাত্রায় হয়।

স্লিপএপনিয়ারোগীদেরশ্বাস বন্ধহওয়ারফলেশরীরেঅক্সিজেনেরমাত্রাকমেযায়।ফলেরক্তনালিরদেয়ালেক্ষতহয়, যা পরবর্তী সময়ে রক্তনালিতে চর্বি জমাট বাঁধতে সাহায্য করে অথবা রক্তনালির স্ক্লেরোসিস করতে পারে। এ ছাড়া হৃৎস্পন্দন অনিয়মিত বা কার্ডি্য়াক অ্যারিথমিয়া হয়ে রোগীর আকস্মিক মৃত্যু হওয়া অসম্ভব কিছু নয় । মুলত এ কারণেই কিছু মানুষ ঘুমের মধ্যেই বিনা কারনে মারা যেতে দেখা যায় ।

আর ও বিশধ ভাবে জানতে হলে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন — ধন্যবাদ (ডাঃ হেলাল কামালি)

http://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-apnea.htm (http://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-apnea.htm)

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা, স্বাস্থ্য ও জিবন • TAGS ঘুম – ৪থ পর্ব (স্লিপ এপনিয়া বা শ্বাস বন্ধ হওয়া কী এবং নাক কেন ডাকে -- মেডিক্যাল