

স্বাস্থ্য জাগ্রতি সংস্থান

সুস্থ থাকার জন্য কিছু অভ্যাস *



অ) নিম্নলিখিত অভ্যাসগুলি এখনই পরিত্যাগ করুন এবং নিজের আত্মীয়, বন্ধুদেরও তা পালন করতে পরামর্শ দিন

১) সিগারেট, বিড়ি, সিগার, হুঁকা, পাইপ ইত্যাদির ধূমপানের মাধ্যমে তামাকের নেশা করা। ধূমপান ত্যাগ করা জন্য আপনি ডাক্তারের পরামর্শও নিতে পারেন। ২) ধোঁয়াহীন তামাক যথা- খৈনি, জর্দা, গুটখা, নস্য ইত্যাদি ব্যবহার করা। ৩) পরোক্ষ ধূমপানের সঙ্গে সংযোগ (আত্মীয় ও বন্ধুদের ধূমপানে অনুৎসাহিত করুন।) ৪) সুপারি ইত্যাদি চিবানো / ব্যবহার করা। ৫) মদ্য পান করা। ৬) Soft Drinks, ফলের গন্ধ যুক্ত পানীয় আদি যেগুলিতে চিনির পরিমাণ অত্যন্ত বেশী থাকে তা নিয়মিত পান করা। ৭) জাঙ্ক ফুড খাওয়া। ৮) Red Meat খাওয়া। ৯) অত্যন্ত বেশী এবং অনাবশ্যিক মানসিক চাপ নেওয়া। ১০) ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই ওষুধ খাওয়া এবং এক্স-রে, স্ক্যান ইত্যাদি পরীক্ষা করা। (১১) লবনে বহুদিন সংরক্ষিত কোন পদার্থের সেবন।

আ) নিম্নলিখিত অভ্যাসগুলি শীঘ্র করা আরম্ভ করুন

১) রাতে শীঘ্র শুয়ে পড়ুন এবং ভোরবেলা ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করুন। ২) প্রত্যহ শরীরচর্চা করুন এবং অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি অথবা স্বাভাবিকের তুলনায় ওজন হ্রাসের বিষয়ে সতর্ক থাকুন। ৩) প্রত্যহ দানাশস্য, ফলমূল এবং সবুজ শাকসজ্জি সমৃদ্ধ পুষ্টিকর খাবার খান। ৪) ফলমূল এবং শাকসজ্জি খাওয়া এবং রান্নার আগে ভালভাবে ধুয়ে নিন। ৫) Fat-সমৃদ্ধ খাবার কম খান। ৬) লবন খাওয়ার পরিমাণে ভারসাম্য বজায় রাখুন। ৭) Refined- চিনি খাওয়ার পরিমাণ কমান। ৮) বয়স ৪০ (চল্লিশ) বছরের বেশী হলে বছরে কমকরে একবার করে ব্লাড প্রেসার এবং ব্লাড সুগার-এর পরিমাণ পরীক্ষা করান। আপনার ব্লাড প্রেসার অথবা ব্লাড সুগারের পরিমাণ অস্বাভাবিক হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে পরীক্ষা করান। ৯) ভাল ঘুম না হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন। কারণ ভাল ঘুম শরীরকে রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা দেয়। ১০) পিত্তথলিতে পাঁথর এবং পিত্ত থলিতে জ্বালা ক্যান্সারের কারণ/লক্ষণ হতে পারে, এক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ অবশ্যই নেবেন। ১১) কর্মস্থলে নিরাপত্তা বিষয়ক বিধিনিষেধ আইন সম্মত হওয়া প্রয়োজন। নচেৎ বিশেষ ধরনের পদার্থ যেমন- asbestos এবং অন্য রাসায়নিক পদার্থের সংস্পর্শে এলে অথবা বিকিরণের ফলে ক্যান্সার রোগ হতে পারে। ১২) হেপাটাইটিস এ এবং বি-এর টিকা ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে নিতে হবে যদি আগে না নেওয়া থাকে। বর্তমানে হেপাটাইটিস সি-এর টিকা পাওয়া না যাওয়ার ডাক্তারের কাছে নিয়মিত পরীক্ষা করান উচিত। এর ফলে উক্ত রোগের প্রথম অবস্থায় ধরা পড়ার সম্ভাবনা বাড়ে। ১৩) শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে সং হোন এবং শুধুমাত্র জীবনসঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্ক রাখুন। ১৪) ডাক্তার শিশুর যে বয়স পর্যন্ত স্তন পান করানোর পরামর্শ দেন সেই সময় পর্যন্ত শিশুকে অবশ্যই স্তন পান করান। ১৫) যথাসম্ভব দূষণ থেকে বাঁচার পদ্ধতি গ্রহণ করা। ১৬) পুরুষ ও মহিলা যৌনাঙ্গ যথাসম্ভব পরিষ্কার রাখা।

ই) নিম্নলিখিত সমস্যা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন

১) ত্বকের উপর বা মুখের ভিতর কোন আলসার বা ক্ষত না শুকালে। ২) মল অথবা মূত্রে রক্ত থাকলে অথবা শরীরের অন্য অংশ থেকে অস্বাভাবিক রক্তপাত হলে। ৩) স্তনে কোন অতিরিক্ত মাংসপিণ্ড অনুভূত হলে বা স্তনবৃত্ত থেকে রক্তক্ষরণ হলে। ৪) শরীরের কোন অংশে কোন মাংস পিণ্ড দেখা দিলে বা তার দ্রুত বৃদ্ধি হলে। ৫) খাবার এবং তরল গিলতে কষ্ট হলে। ৬) অনিয়মিত ঋতুস্রাব এবং নারীর মাসিক বন্ধের পর পুনরায় ঋতুস্রাব আরম্ভ হলে। ৭) মুখে, জিভে অথবা ঠোঁটে কোন ক্ষত না শুকালে কিংবা লাল বা সাদা দাগ হলে। ৮) জড়ুল বা তিল বা আঁচিলে কোন পরিবর্তন হলে। ৯) মল মূত্র ত্যাগের ক্ষেত্রে কোন পরিবর্তন হলে। ১০) কাশি না সারলে অথবা গলার স্বরের কোন পরিবর্তন হলে।

ঈ) নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি অবলম্বন করুন-

১) কোন লক্ষণ না থাকলেও, ৩০ (ত্রিশ) বছরের বেশী বয়স্ক প্রত্যেক মহিলার প্রতি ৫ বছরে একবার জরায়ুর ক্যান্সারের পরীক্ষা করা উচিত। এই পরীক্ষার বিভিন্ন পদ্ধতি আছে, দয়া করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ২) ৫০ (পঞ্চাশ) বছরের বেশী বয়স্ক প্রত্যেক মহিলার প্রতি ৩ বছরে একবার স্তন পরীক্ষা করান উচিত। দয়া করে ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলুন। ৩) যদি আপনি ধূমপান করেন অথবা কোনরকম তামাকের নেশা করেন অথবা নিয়মিত মদ্যপান করেন তাহলে প্রতিবছর দাঁতের ডাক্তার বা অন্য ডাক্তার দিয়ে সাধারণ / মুখের ভিতরের পরীক্ষা করান। (৪) দেহীতে বিয়ে অথবা প্রথম বাচ্চার জন্মে দেহী করলে মহিলাদের শারীরিক অসুস্থতা দেখা যেতে পারে। (৫) প্রত্যেক পুরুষের ৫০ বছর বা তার উপরে বয়স হলে প্রতি বছরে ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে Prostate Cancer এর পরীক্ষা (সাধারণতঃ PSA Test) অবশ্য করণীয়।

* এই সম্পর্কে আরও বিশদে এবং শর্তাবলী জানতে লগ-অন করুন www.swasthyajagriti.org.