

দ্রেসফ্রিডশন

গুরুদোষে পাকস্থলী



কিছুমাস ধরেই অল্পসল্প পেটে ব্যথা বছর ৫৪-র আদৃতবাবুর। খেতেও মন লাগছিল না তাঁর। এরকম তো টুকাটক হয়েই থাকে, এই ভেবে এড়িয়ে গিয়েছেন ব্যাপারটাকে। কিন্তু হঠাৎ একদিন রাত্রে থেকে কালচে রক্তযুক্ত মল ও কিছুটা পেট ফুলতে শুরু করে। নজরে আসতেই, ভয় পেয়ে যান পরিবারের লোকজন। পেটে ব্যথা করছে, খিদে নেই, ক’দিন ধরেই বমি বমি ভাব। অনেকেই ভাবেন হয়তো খাওয়া দাওয়ার বেনিয়মে এমনটা হচ্ছে। এ তো খুবই সাধারণ ঘটনা। টানা এমন হতে থাকলে তা পিছনে থাকতে পারে বেয়াড়া পাকস্থলী ক্যানসার।

সমীক্ষার তথ্য, এই ক্যানসারের স্থান সারা বিশ্বের নিরিখে পঞ্চম স্থানে রয়েছে। মধ্যবয়স্ক অর্থাৎ ৬০ থেকে ৭০ বছর বয়সি পুরুষেরা সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হন। ২০০১ সালে প্রতি বছর এদেশে আক্রান্তের সংখ্যা ছিল মোট জনসংখ্যার ৩৫ হাজার, যা সম্প্রতি অবহেলার কারণে বেড়ে দাঁড়িয়েছে প্রায় ৫০ হাজারে।

রোগের পূর্বভাঙ্গ দেখা দেয়

প্রাথমিক পর্যায়ে তিনটি – এ (A) অর্থাৎ অ্যানিমিয়া (শরীরে রক্তহীনতা), অ্যানোরেক্সিয়া অর্থাৎ খিদে কমে যাওয়া, অ্যান্‌হেনিয়া বা ওজন কমে যাওয়ার মতো লক্ষণ দেখা যায়। এছাড়াও পেটে ব্যথা, মেলিনা (মলের সঙ্গে কালো রক্ত), পেট ফুলে যাওয়া, খাবার গিলতে অসুবিধা হওয়া, মাথা ঘোরা ইত্যাদিও প্রথম দিকে লক্ষণীয়।

সাধারণ খাওয়া-দাওয়ার অনিয়ম থেকেই হতে পারে গুরুতর অসুখ। চেনা লক্ষণ দেখে গুরুত্ব দেয় ক’জন!



পাকস্থলীর ক্যানসারের প্রকাশ কিন্তু স্বাভাবিক সমস্যা দিয়েই। কখন সাবধান হবেন বুঝিয়ে বললেন সুরোজ গুপ্ত ক্যানসার হাসপাতালের অফ্লোলজিস্ট **ডা. অর্ণব গুপ্ত**

খাদ্যাভ্যাস ছাড়া আর কী কী দায়ী?
ওবেসিটি অর্থাৎ ওজন বেশি হলে পাকস্থলীর ওপরের দিকে ক্যানসার হওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। পাকস্থলী এবং খাদ্যদালির যে জংশনটা রয়েছে সেটা আসিডের কারণে পুড়ে ফুড, রেডমিট অর্থাৎ গরু, পাঠা, শুয়োরের মাংস, বার্নড ফুড (কাবাব, তন্দুরি, বারবিকু-এতে থাকা কার্বন আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর) পাকস্থলী ক্যানসারের মূল কারণ।

উপযুক্ত ডায়েট দরকার
অবশ্যই। নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে খাওয়া-দাওয়া করলে শুধুমাত্র এই রোগ কেন, যে কোনো রোগের হাত থেকেই মুক্তি পাওয়া যায়। এখানে একটা জিনিস উল্লেখ করি, অনেকে যাঁরা বেশি নুন খান তাঁরাও কিন্তু নিরাপদ নন। যত হেলদি

খাবার খাবেন ততই এই রোগের সম্ভাবনা কমবে। ডায়েটের মধ্যে অবশ্যই অন্তর্ভুক্ত রাখুন সাইট্রাস জাতীয় ফল যেমন- পাতিলেবু, কমলালেবু, মৌসমি, এছাড়াও শাকসবজি, চিকেন, মাছ, গ্রিন টি, বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যুক্ত খাবার, পেঁয়াজ, রসুন, ভিটামিন সি জাতীয় খাবার। সারাদিনে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খান।

প্রতিহত করতে

- আমি আগেই বলব, পরিবারগত ইতিহাস থাকলে অবশ্যই ৩০ বছর বয়সের মধ্যে জিন টেস্ট করিয়ে নিন। যদি জিনের মধ্যে কোনওরকম এন্ট্রি থেকেও থাকে, তাহলে সেটাকে সর্বপ্রথম নির্মূল করুন। যত দেরি করবেন ততই ঝুঁকি বাড়বে।
- ভয় পাওয়ার কোনও কারণ নেই। প্রথম পর্যায়ের ধরা পড়লে শুধুমাত্র অপারেশনের মাধ্যমেই এই ক্যানসার পুরোপুরি নির্মূল করা সম্ভব। স্টেজ যত অ্যাডভান্সড হবে ততই কমতে থাকবে আয়ু। অ্যাডভান্সড স্টেজে চলে গেলে রোগীরা মাত্র ৬ মাস থেকে ১ বছর অবধি বেঁচে থাকতে পারেন।
- যদিও ওবেসিটি বা মেদবহুল চেহারা, তাঁরা নিজের খাওয়া-দাওয়া কন্ট্রোল করুন, যদি বুকে ব্যথার প্রবণতা থাকে তাহলে অ্যান্টিসিড জাতীয় ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া খাবেন না। এছাড়াও কম তেল, মশলাযুক্ত খাবার, অ্যালকোহল, ধূমপান বন্ধ করুন।
- জীবন একটাই, সুস্থ ভাবে বাঁচুন, টাকা জমান ঘুরতে যান, পুরোপুরি উপভোগ করুন। নাই-ই বা খেয়েন ছাইপাশ। ভেবে দেখুন তো খুব কি ক্ষতি হয়ে যাবে আপনার? স্বল্প নিয়ন্ত্রণ হলেই মিলবে অনেক উপকার।

১০০৭০৮৭২৭০



কার্টুন : সুষোণ বন্দ্যোপাধ্যায়



ডাঃ বিধানচন্দ্র রায়ের জন্মদিন উপলক্ষে, কলকাতা ন্যাশনাল মেডিক্যাল কলেজ অ্যান্ডলুনি অ্যাসোসিয়েশন পালন করল, চিকিৎসক দিবস। উপস্থিত ছিলেন কলেজের অধ্যক্ষ ডা. অজয়কুমার রায়, অবসরপ্রাপ্ত ডি এম ই প্রফেসর ডা. দেবাশিস ভট্টাচার্য ও অনেকে বরিত প্রাঙ্গণীরা।

ডক্টরস ডে সেলিব্রেশন : রেডক্রস সোসাইটি

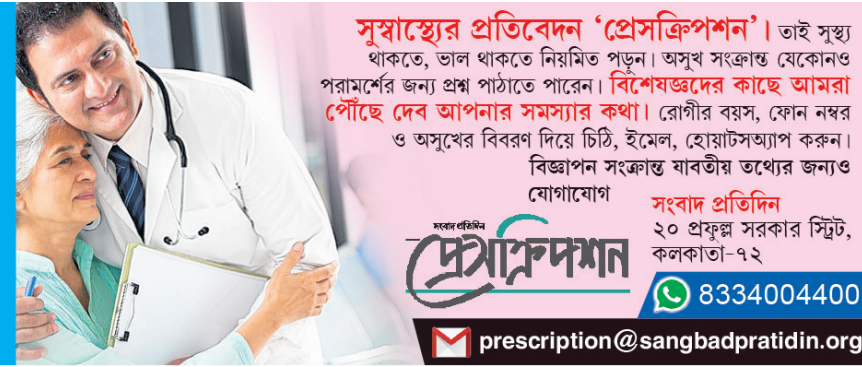
সাপ্তম্যের পালিত হল ‘ডক্টরস ডে’। সোমবার বহরমপুর প্রশাসনিক ভবনের সামনে, ভরতবর্ষ চিকিৎসক, রাজ্যের প্রাক্তন মুখ্যমন্ত্রী বিধানচন্দ্র রায়ের পবিত্র জন্ম ও মৃত্যুদিবস পালন করা হয়। ভারতীয় রেডক্রস সোসাইটির মুর্শিদাবাদ জেলা শাখা, ইন্ডিয়ান মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন, স্টুডেন্টস হেলথ হোম এবং বহরমপুর আঞ্চলিক কেন্দ্রের উদ্যোগে গুই অনুষ্ঠানে বিধানচন্দ্র রায়কে শ্রদ্ধাঞ্জলি করা হয়। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন রেড ক্রস সোসাইটির আহ্বায়ক ডা. ইন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায়, আই.এম.এর ডা. চম্পক দাস, ডা. সুমন বিশ্বাস, হেলথ হোমের সম্পাদক বিউটি চন্দ্র প্রমুখ। তাঁরা বিধান রায়ের জীবনের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করেন। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা ও সংযোজনা করেন রেডক্রস সোসাইটির জগন্ময় চক্রবর্তী। অন্যদিকে চিকিৎসক দিবস উপলক্ষে বহরমপুরের লালসিঁথিতে ভাগীরথী মেডিক্যাল সেন্টারের উদ্যোগে উপস্থিত ১১০ জন রোগীকে ফল বিতরণ করা হয়। সেখানে মুর্শিদাবাদ সেন্ট্রাল লেবার কো-অপারেটিভ সম্পাদক নিজামুল হকের পরিচালনায় বিধানচন্দ্র রায়ের স্মৃতিচারণা করা হয়। শহরের বিভিন্ন চিকিৎসকরা নিজেদের বক্তব্য তুলে ধরেন গুই অনুষ্ঠান মঞ্চে।

কাটা আঙুল জোড়া লাগিয়ে নজির

কিছুদিন আগের ঘটনা। বাইক পরিষ্কার করতে গিয়ে মোট চারটে আঙুল খুঁয়েছিলেন বর্ধমানের ২০ বছর বয়সি মোল্লা বসিরুদ্দিন। তাঁর আঙুল উদ্ধারের চিকিৎসায় মাইক্রো ভাস্কুলার সার্জারি, গ্রাফট রিপজিশনিং ও ভারস্ফাণ (GRAF) পদ্ধতির সাহায্যে নেওয়া হয়। মোট পাঁচ ঘণ্টার দীর্ঘ অপারেশনে

মাইক্রোভাস্কুলার সার্জারির সাহায্যে তিনটি আঙুল পুনঃপ্রতিস্থাপন এবং চতুর্থ আঙুলটি গ্রাফট রিপজিশনিং ও ভারস্ফাণ অর্থাৎ শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে টিস্যু, মাসলস এবং টেন্ডন ব্যবহার করে পুনর্গঠন করা হয়। মুকুন্দপুর মণিলাল হাসপাতালের প্লাস্টিক সার্জন ডা. অমিলেশ আগরওয়ালের নেতৃত্বে এই অসাধারণ সম্ভব হয়েছে। এই প্রসঙ্গে ডা. আগরওয়াল জানান, “রোগীর আঙুলগুলো প্রথম জয়েন্ট অবধি শক্ত থাকবে যে কারণে স্বাভাবিক নাড়াচাড়া করতে কোনও অসুবিধা হবে

না। নখের বৃদ্ধি হবে আর পাঁচ জনের মতোই। পরবর্তীকালে যাতে কোনো রকম বড়সড়তা অসুবিধা না হয়, তাই আগামী দু’সপ্তাহ নিয়মিত পর্যবেক্ষণেই রাখা হবে রোগীকে।” যে কেউ এই ধরনের কোনও আঘাতের সম্মুখীন হলে প্রাথমিক পর্যায়ের রক্তপাত বন্ধ করতে নিশ্চিত অস্লে ভালোভাবে ব্যান্ডেজ করে পরিস্কার রাখা জরুরি। রোগী ভাল আছেন। অ্যানস্থেসিয়ার ঘোর কটতেই নিজের আঙুলগুলিকে সঠিকভাবে অনুভব করতে এবং নাড়াতে পারছেন তিনি।



স্বাস্থ্যের প্রতিবেদন ‘প্রেসক্রিপশন’। তাই সুস্থ থাকতে, ভাল থাকতে নিয়মিত পড়ুন। অসুখ সংক্রান্ত যেকোনও পরামর্শের জন্য প্রশ্ন পাঠাতে পারেন। **বিশেষজ্ঞদের কাছে আমরা পৌঁছে দেব আপনার সমস্যার কথা।** রোগীর বয়স, ফোন নম্বর ও অসুখের বিবরণ দিয়ে চিঠি, ইমেইল, হোয়াটসঅপ করুন। **বিজ্ঞাপন সংক্রান্ত যাবতীয় অধ্যায় জর্যও যোগাযোগ**
সংবাদ প্রতিদিন
২০ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট,
কলকাতা-৭২
8334004400
prescription@sangbadpratidin.org

অবসাদ জোরালো হলে বেঁচে থাকার ইচ্ছে ফিকে হতে থাকে। কিছুই ভালো লাগে না, যেন মৃত্যু হলেই ভালো -- এমন ভাব অবহেলার নয়। মনখারাপের সঙ্গে শরীর খারাপও হয়ে যায় এই চক্রেরে। সর্বোপরি মুক্তির ঠিকানা রিহাব। সে ব্যাপারেই আস্থা দিলেন আস্থা পেন অ্যান্ড স্লিপ ক্লিনিকের পেন ম্যানেজমেন্ট বিশেষজ্ঞ **ডা. সৈকত ঘোষ।** জিনিয়া সরকার

মরবিড ডিপ্রেশন ওপারের ডাক শুনছেন?

মরণ রে, তুঁছ মম শ্যাম সমান— মৃত্যুই শান্তির আশ্রয়। মন যখন আবসাদে মেঘাচ্ছন্ন, তখন পালানোর পথ একটাই। কিছু ভালো লাগে না, মনে হয় মৃত্যুতেই যেন সব সুখ আছে। কখনও চোখে জল, কখনও চোখে ঘুম নেই, কখনও অতি প্রিয় জিনিসও অপ্রিয় হয়ে ওঠে। ভালো লাগে না কিছুই।

মনখারাপ বা অবসাদ জিনিসটাই এমন। আরও তীব্র হলে, অবসাদ জন্মতে জন্মতে শেষে গিয়ে খোঁজে পালানোর পথ।

এদের কথায় কথায় বলতে শোনা যায়, ‘মরে গেলেই ভালো হবে’। ডিপ্রেশন থেকে মৃত্যু আকাঙ্ক্ষা বেড়ে ওঠার পাশাপাশি আসে আত্মহত্যার একটা প্রবণতা। তবে সবাই যে এই পথই অবলম্বন করেন এমনটাও নয়। জীবনকে অপ্রাসঙ্গিক মনে হওয়া থেকেই সব কিছু প্রতি একটা বিতৃষ্ণা জন্মায়। অন্য কোনও শারীরিক সমস্যা থাকলে সেগুলোর প্রতিও একটা অবহেলার প্রবণতা প্রকাশ পেতে শুরু করে।

অবসাদের এই পর্যায়কে বলা হয় মর্বিড ডিপ্রেশন। এমন হলে মুক্তির পথ শুধু অবসাদকে বাগে আনা নয়, দরকার সর্বোপরি চিকিৎসা।

করণীয় কী?

অবসাদ, একটা অসুখ। অবসাদ পুষে রাখা খুব খারাপ। বর্তমানে নানা উন্নত ওষুধ বাজারে এসেছে। চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে সেগুলো খেলে সমস্যা গোড়াতেই কাটিয়ে ওঠা সম্ভব। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ভুল করেন অনেকেই। রোগ ফেলে রাখেন। চিকিৎসকের কাছে যান না। সেটা করবেন না।

এর সঙ্গে পরিবার-পরিজনের সহায়তাও দরকার। প্রকৃত সঙ্গ দেওয়া প্রয়োজন, তাঁর কথা শোনা দরকার। দিনে ১৫ থেকে ৩০ মিনিট রোগীর সঙ্গে সময় কাটান। কথা বলুন, তিনি যা ভালোবাসেন সেটাকে প্রাধান্য দিন। অবসাদ হলেও রোগীর কিছু না কিছু ভালো লাগা থেকে যায়, সেটা তাঁর সামনে তুলে ধরুন। ধর্ম, আধ্যাত্মিকতার প্রতিটান থাকলে তাকে ধর্মস্থানে নিয়ে যান। এতে মন অনেকটাই ঘুরে দাঁড়ায়। এগুলো করুন।

জরুরি রিহাবিলিটেশন

অবসাদের ক্ষেত্রে মনরোগ বিশেষজ্ঞ যেমন জরুরি তার পাশাপাশি অবসাদজনিত সমস্যা থেকে অন্যান্য

শারীরিক অস্থিরতা থাকলে, জীবনের প্রতি অনীহা দেখা গেলে তা কাটিয়ে তুলতে রিহাবিলিটেশন খুবই জরুরি একটি চিকিৎসা। বিশেষত দেখা যায় এই রোগীরা সব কিছু থেকে নিজেরের গুটিয়ে নিতে চায়। এদের আবার ডানা মেলেতে শেখায় রিহাব।

আবার ধরুন কারও অবসাদের সঙ্গে ব্যথা, নিউরোলজিক্যাল সমস্যা, পেটের অসুখ বা নির্দিষ্ট অন্যান্য সমস্যা থাকলে সেগুলো চিহ্নিত করে চিকিৎসা করাও দরকার। যাতে তাঁর এগুলো থেকে সমস্যা আরও কঠিন না হয়।



ব্যথা প্রসঙ্গে বলতে গেলে, যে কোনও ব্যথাই যদি তা হয় হাট্টি ব্যথা, মাথা ব্যথা, কোমর ব্যথা, যা-ই হোক, এগুলোও কিন্তু পরোক্ষভাবে অবসাদকে আরও বায়ায়। তাই অবসাদ কাটিয়ে তুলতে মানসিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি শারীরিক অস্থিরতাও কাটিয়ে তোলা জরুরি। এখানেই জড়িত নেই রিহাবিলিটেশন পদ্ধতির।

বর্তমানে মর্ডার রিহাবে একটা অন্যতম দিক হচ্ছে লাইফস্টাইল মডিফিকেশন করা। অর্থাৎ জীবনযাপনের পরিবর্তন ঘটিয়ে সুস্থ হয়ে ওঠা। এখানে বলা হয়, সকালে উঠে যোগ ব্যায়াম করা, শারীরিক শ্রম বাড়া রাখা, মেডিটেশন করানো, উপযুক্ত ডায়েট মেনে খাওয়া-দাওয়া করা দরকার। কারণ, দেখা যায় উপযুক্ত প্রোটিন, ভিটামিনের অভাবেও মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ হতে শুরু করে।

এই রিহাবিলিটেশন পদ্ধতিতে মনের অসুখের সঙ্গে যুক্ত অন্যান্য সমস্ত সমস্যা সমাধানের পথ বাতলে দেওয়া হয়। একজনকে সম্পূর্ণভাবে সুস্থ করতে তাই রিহাবের গুরুত্ব অপরিসীম। রিহাবের মাধ্যমে সুস্থ করতে ৩-৬ মাস সময় লাগে।

এমন অবসাদ বয়ে আনে আরও কিছু
দীর্ঘ একাকীত্ব থেকে, মন খুলে কথা

বলতে না পারলে ধীরে ধীরে মরবিড ডিপ্রেশন শুরু হয়। এই অবস্থায় থাকতে থাকতে দেখা যায় রোগীর অন্যান্য অসুখগুলোও বাড়তে থাকে। যে কোনও ব্যথা, অস্থির, হার্ট অসুখ যাই থাক না এগুলির প্রতিও অবহেলা শুরু করেন রোগী। তখন অবসাদের সঙ্গে শারীরিক নানা অস্থিরও প্রকাশ পেতে থাকে। রোগী আরও জর্জরিত হতে থাকে। অসুখ থেকে মুক্তি চাইতে গিয়ে আরও অসুখের জাঁকালো পড়েন।



মৃত্যু আকাঙ্ক্ষার পাশাপাশি আর কী লক্ষণ থাকে

সারাম্পশ মন খারাপ, ভালো কিছু ঘটলেও আনন্দ নেই, কথায় কথায় মরে গেলেই হবে ভালো, এই অভিব্যক্তির প্রকাশ দেখলে সাবধান হতে হবে। রোগীর কাছে জীবন অর্থহীন হয়ে উঠতে শুরু করে।

কাদের হয়

দেখা যায় মহিলাদের এই ধরনের অবসাদ বেশি হয়। তাই একটা বয়সের পর মনে কোনও চাপা কষ্ট না রাখাই ভালো। পরিবারে কারও থাকলে অন্যদেরও এমন হওয়ার প্রবণতা বেশি।

সঠিক সময়ে রোগ ধরা দরকার

মনরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ, কাউন্সেলিং ও রিহাব -- সবই মনকষ্ট লাঘবের অন্যতম উপায়। তবে কার্যকর তখনই হবে যখন সময়ে চিকিৎসা শুরু হয়। তাই মনখারাপ হতেই পারে, সর্বপ্রথম মন খুলে তা শেয়ার করুন কাছের মানুষের সঙ্গে আর দ্রুত চিকিৎসা শুরু করুন। রিহাব শুনে পিছিয়ে আসবেন না। এটাই হতে পারে মন হালকা করার সঠিক ঠিকানা, সঙ্গে শরীরও থাকে বারবারে।

১০৭৩৩৮৫০৬৬