

# ডায়াবেটিস কেন বাড়ছে

ডায়াবেটিস কেন বাড়ছে

সুদীপ নাথ

.....

ডায়াবেটিস রোগীর সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে। বর্তমানে অনেকটা মহামারির আকার ধারণ করছে ডায়াবেটিস। ঘরে ঘরে ডায়াবেটিস কেন হচ্ছে, এই প্রশ্ন এখন সবার মুখে ঘুরে বেড়ায়। শুধু ত্রিপুরায় নয়, ডায়াবেটিস রোগী দ্রুতলয়ে বেড়ে যাচ্ছে সমগ্র ভারতেই। এর পেছনের কারণটা ঠিক কী এবং এর থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য আমাদের কী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে, তা একটু খতিয়ে দেখার সময় ইতিমধ্যে পাড় হয়ে গেছে বলেই মনে হয়।

টাইমস অফ ইন্ডিয়া'র প্রকাশিত ৯-৫-২০১৭ তারিখের একটি খবরে জানা যায়, মহারাষ্ট্র সরকার ঐ রাজ্যের সমস্ত ইশকুলে ফ্যাট, চিনি এবং নুন সমৃদ্ধ সমস্ত খাবার বন্ধ করে দিয়েছে। ইশকুলের কেন্টিনে এসব খাবার বিক্রি করা যাবে না। এমনকি, ইশকুলের ক্যাম্পাসের মধ্যেও টিফিন টাইমে কোনো ব্যবসায়ী, কোনো ধরণের প্যাকেট করা বা রান্না করা খাবার বিক্রি করতে পারবে না। তার পরিবর্তে ক্যান্টিনে স্বাস্থ্যসম্মত কি ধরণের খাবার বিক্রি করতে হবে, তার নির্দেশিকাও জারি করেছে মহারাষ্ট্র সরকার।

বিষয়টা নূতন কিছু নয়। বেশ কয়েক বছর আগেই, কেন্দ্রীয় সরকারের নারী ও শিশু উন্নয়ন মন্ত্রক, হায়দ্রাবাদের National Institute of Nutrition-র ডিরেক্টরের নেতৃত্বে একটি কমিটি গড়ে দিয়েছিল, ভারতের খাদ্য সম্পর্কিত পরিবেশ পরিস্থিতি খতিয়ে দেখে, প্রস্তাব রাখার জন্যে। এই কমিটি ২০১৪ সালের ডিসেম্বর মাসেই কেন্দ্রীয় সরকারের কাছে বিস্তারিত রিপোর্ট ও

প্রস্তাব পেশ করেছিল। সেই প্রস্তাব মোতাবেক, সিবিএসসি ২০১৬ সালে জানুয়ারি মাসে, তাদের অনুমোদন প্রাপ্ত স্কুলগুলোকে নির্দেশ দিয়েছিল, কেবল যেন কোনো রকমের জাঙ্ক ফুড ও ফাস্টফুড সরবরাহ না করে। ঐ কমিটির সেই পরামর্শের ভিত্তিতে, মহারাষ্ট্র সরকার তাদের রাজ্যে, জাঙ্ক ফুড ও ফাস্টফুড স্কুলে স্কুলে নিষিদ্ধ করেছে।

সরকারী বিজ্ঞপ্তিতেই ঐ কমিটির পরামর্শ সম্পর্কে যা উল্লেখ করা হয়েছে, তা ঠিক এই রকমঃ- The panel noted that HFSS (High in Fat, Salt and Sugar) food increased chances of obesity, diabetes, and dental and heart problems. যার বাঙলা তর্জমা করলে দাঁড়ায়, অতিরিক্ত চর্বি, নুন আর চিনি যুক্ত খাবার স্কুলতা, ডায়াবেটিস এবং দাঁত ও হৃদরোগের সমস্যা বাড়ানোর সম্ভাবনা তৈরি করে। ইন্ডিয়ান ডায়াবেটিক সোসাইটি ও অন্যান্য সংস্থা থেকে এই ব্যবস্থা গ্রহনকে স্বাগত জানানো হয়েছে।

এবার দেখে নেয়া যাক জাঙ্ক ফুড ও ফাস্টফুড কতটা ক্ষতিকর মানব শরীরের জন্যে। কার্বোহাইড্রেট তথা শর্করা, তেল ও প্রোটিন হচ্ছে আমাদের খাদ্যের বড় উপাদান। গরম শুকনো কড়াইতে অনেকক্ষন তেল দিয়ে অল্প বা মাঝারি আঁচে রান্না করলে, ঐ তেল থেকে ট্রান্স ফ্যাট উৎপন্ন হয়। এই ট্রান্স ফ্যাট একটি ক্ষতিকারক ফ্যাট, যা হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা বাড়ায়। এর সবচেয়ে বড় উৎস হচ্ছে বেকারিজাত সমস্ত খাবার যেমন কেইক বিস্কুট ইত্যাদি এবং আমাদের রান্নাঘর। রান্নায় বিভিন্ন তেল উচ্চ তাপে যেমন ট্রান্স ফ্যাটে পরিণত হয়, এতে প্রাকৃতিক ভাবেও কিছু ট্রান্স ফ্যাট থাকে। যাইহোক, এইসকল খাবারের মধ্যে এইসব তেল এবং প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট চর্বি হিসেবে শরীরে জমা হয়। আমাদের কার্বোহাইড্রেটের প্রধান উৎস হচ্ছে ভাত এবং চাল

ও ময়দা দিয়ে তৈরি খাবার। এই চর্বি অন্য সব অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সাথে লিভারেও জমা হয়। লিভারের মধ্যে তার নিজস্ব ওজনের ৫ থেকে ১০ শতাংশের বেশি পরিমাণে ফ্যাট জমা হলেই তাকে ফ্যাটি লিভার আখ্যা দেয়া হয়। সঙ্গে শরীরের অন্যান্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গে যদি দীর্ঘদিন চর্বি জমে থাকে তখন এই জমাট চর্বিও একটা নূতন অঙ্গ হিসেবে পরিণতি লাভ করে এবং একযোগে একধরনের হরমোনের উৎস হিসেবেও কাজ শুরু করে এবং তা এমতাবস্থায়, অনবরত এক ধরণের হরমোন সৃষ্টি করে। এই হরমোনকে ইনিসুলিন রেজিষ্ট্যান্ট হরমোন বলা হয়। ফলে রক্তে সুগারের মাত্রা বেড়ে যেতে থাকে প্রায় সমস্ত ক্ষেত্রেই। দেখা দেয় ডায়াবেটিস, হৃদরোগ সহ কয়েকটি ক্রনিক ভয়ঙ্কর রোগ।

এবার আন্তর্জাতিক পরিস্থিতিটা একটু দেখে নেয়া যাক। ডায়াবেটিস এবং হার্ট ডিসিজ ও স্বাস্থ্যঝুঁকি কমাতে যুক্তরাষ্ট্রের খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন বিভাগ (এফডিএ) 'ট্রান্স ফ্যাট' নিষিদ্ধ করতে উদ্যোগ নিয়েছিল ২০১৩ সালে। এফডিএ বলছে, কৃত্রিমভাবে তৈরি ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ তেলজাতীয় ক্ষতিকর এই দ্রব্য নিষিদ্ধ হচ্ছে। এটা নিষিদ্ধ করা গেলে বছরে অজস্র মৃত্যু এড়ানো যাবে।

ট্রান্স ফ্যাট এক প্রকার হাইড্রোজেনেটেড অয়েল। রাসায়নিক বিক্রিয়ায় হাইড্রোজেন গ্যাস থেকে রূপান্তরিত তেল হাইড্রোজেনেটেড অয়েল নামে পরিচিত যা কোলস্টোরেলও বাড়িয়ে দেয়।

'ট্রান্স ফ্যাট' ট্রান্স আইসোমার ফ্যাটি অ্যাসিড হিসেবেও পরিচিত, যা প্রকৃতিতে বিরল কিন্তু সহজেই তৈরি করা যায়। অনেক বছর ধরে ট্রান্স ফ্যাটের ক্ষতির দিকটা অস্বীকার করে আসছিল যুক্তরাষ্ট্র। কিন্তু ক্রমবর্ধমান স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিয়ে নিজেরা উদ্বিগ্ন বলে জানিয়েছিলেন এফডিএ কর্মকর্তাগণ। মার্কিন সরকারের

এই উদ্যোগকে স্বাগত জানিয়েছে জনস্বাস্থ্য সচেতন আপামর জনগণ।

ট্রান্স ফ্যাট ডায়াবেটিস ও হার্টের যেকোনো রোগের জন্য একটি স্বতন্ত্র শক্তিশালী উপাদান। ট্রান্স ফ্যাট নিষিদ্ধের পদক্ষেপ মানুষকে মৃত্যুর দিকে দ্রুত এগিয়ে যাওয়া অনেকটা কমাতে বলে মন্তব্য করেছে বিভিন্ন এনজিও এবং বিজ্ঞান ও স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রতিষ্ঠানের অনেক কর্মকর্তা।

নিউইয়র্কে ম্যাকডোনাল্ডসহ বড় বড় রেস্টুরেন্ট এবং চেইনশপে তাদের ফ্রাই করা খাবারে ট্রান্স ফ্যাট ব্যবহার নিষিদ্ধ করেছে। কিছু ইউরোপীয় দেশও ইদানিং একইরকম পদক্ষেপ নিয়েছে।

এদিকে অনেক আগেই, ট্রান্স ফ্যাট রয়েছে এমন অনেক খাবার ডেনমার্ক, সুইজারল্যান্ড এবং আয়ারল্যান্ড নিয়ন্ত্রণে রেখেছে। কিছু প্রক্রিয়াজাত পণ্য যেমন, কেক, বিস্কুট, পাউরুটি, পাই, হিমায়িত পিজ্জা, পপকর্ন, কফি প্রভৃতি প্রস্তুতে ট্রান্স ফ্যাট সরাসরি ব্যবহার করা হয়।

কৃত্রিম এই চর্বি প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং রেস্টুরেন্টে খাবারের স্বাদ-গন্ধ বাড়ানোর জন্যও ব্যবহার হয়।

পুষ্টিবিদরা এর সমালোচনা করে বলেন, পরিপূর্ণ চর্বি গ্রহণ করার চেয়ে হার্টের রোগে এই তেল বেশি ক্ষতিকর।

কিছু কোম্পানি ২০০৬ সালে ট্রান্স ফ্যাটকে নতুন মোড়কে এর পুষ্টিগুণ দেখিয়ে খাদ্য তালিকার অন্তর্ভুক্ত করেছিল। কিন্তু নিউইয়র্কসহ কিছু স্থানীয় প্রশাসন এটি নিষিদ্ধ করে। তথাপি কিছু রেস্টুরেন্ট অবিরতভাবে এটি মাইক্রোওয়েভ পপকর্ন, হিমায়িত পিজ্জা এবং বিভিন্ন ফ্রাইয়ের কাজে ব্যবহার করছে।

আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন বলছে, এফডিএর এই

উদ্যোগ একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ যা হার্টের রোগ কমাবে।

ডায়াবেটিস একটি ক্রনিক রোগ। রোগটি এক রকম মহামারি আকার ধারণ করেছে। ডায়াবেটিস বলতে বোঝায় রক্তে সুগারের পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যাওয়া। এটা বিভিন্ন কারণে হতে পারে। যেমন, কখনো দেখা যায় যে জন্মগতভাবেই কেউ ডায়াবেটিস নিয়ে জন্মায়। এটাকে টাইপ ওয়ান ডায়াবেটিস বলা হয় যা সচরাচর বাচ্চাদেরই হয়ে থাকে। এটা সাধারণত ইনসুলিন নির্ভর। দেখা যায়, ইনসুলিন অগ্নাশয় থেকে তৈরি হচ্ছে না, যে কারণে সুগার বেশি থাকছে। কারণ, ইনসুলিন সুগারকে নিয়ন্ত্রণ করে। আরেক ধরনের ডায়াবেটিস আছে যেটা সাধারণত প্রাপ্ত বয়স্কদের হয়। যাকে আমরা টাইপ টু ডায়াবেটিস বলি। এটা হলো ইনসুলিন রেজিটেন্স ডায়াবেটিস। ইনসুলিন শরীরে তৈরি হচ্ছে, তবে সে তার জায়গা মতো কাজ করতে পারছে না। যে কারণে সুগার বাড়তি থাকছে। কারণ হিসেবে যদি আমরা পর্যালোচনা করি, দেখা যায় যে খাদ্যাভ্যাস, সেডেন্টারি কাজ, এগুলো ক্ষতি করে। একজন মানুষ যদি সারাক্ষণ বসে বসে কাজ করে, তার যদি শারীরিক পরিশ্রমের কাজ না হয়, তখন তার শরীরে গ্লুকোলাইজেশনটা হয় না। এই কারণে গ্লুকোজের মাত্রাটা তখন বেশি থাকে। আর একটি কারণ হলো খাদ্যাভ্যাস। আমরা যারা ঝালযুক্ত, তেলযুক্ত খাবার খেতে পছন্দ করি, তাদের ক্ষেত্রে দেখা যায় ডায়াবেটিসের একটি প্রবণতা থাকে।

নিজের জন্য বাঁচার প্রয়োজনের ব্যয়ামে আমাদের আকর্ষণীয় শরীরের চেয়ে কর্মক্ষম শরীর গুরুত্ব পায়। কর্মক্ষমতা বা চলতি কথায় “দম” (physical fitness) নির্ভর করে আপনার হৃদপিণ্ড, ফুসফুস ও রক্তনালীর সঙ্ঘবদ্ধ ক্রিয়া পেশিতে একক সময়ে কত বেশি অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্ত সরবরাহ করতে পারে এবং পেশি ওই রক্ত থেকে কত বেশি পরিমাণে অক্সিজেন নিষ্কাশন করতে পারে তার উপর। শারীরিক দক্ষতার এই

উর্ধ্বসীমাকে বিজ্ঞানের পরিভাষায় “ভি-ও-টু ম্যাক্স (V02 Max )” বলা হয়।

কাজের খাতিরে এই যে পরিশ্রম, একটু ভেবে দেখলেই বুঝবেন, তাতে অ্যারোবিক ব্যায়ামের পুরো সুফল পাওয়া সম্ভব নয়। কাজের সময় খানিক খানিক করে কিছু কিছু পেশির সঞ্চালন হয়। কিন্তু আমরা আদর্শ অ্যারোবিক ব্যায়াম কী হবে, সে প্রশ্নের উত্তরে দেখেছি, একদফায় অন্তত ৩০ মিনিট তীব্র, হৃদস্পন্দনের হার বাড়ানো ব্যায়াম করা, যাতে শরীরের সমস্ত বড় মাংশপেশিগুলোকে বেশি করে খাটাতে হবে।

ডায়াবেটিসের রোগীরাও অ্যারোবিক ব্যায়াম করবেন স্বাভাবিক স্বাস্থ্যের মানুষের মতো করেই, কিন্তু তাঁদের পায়ে চট করে ঘা হয়ে যেতে পারে বলে সঠিক জুতো পরা ও পায়ের যত্ন খুব দরকার -- প্রয়োজনে চিকিৎসকের কাছে পরামর্শ নিতে হবে। ডায়াবেটিসের রোগীদের আর একটা কথা মনে রাখতে হবে – ব্যায়ামের ফলে তাঁদের রক্তে শর্করার পরিমাণ যেন খুব কমে না যায়। অর্থাৎ হৃদরোগী, উচ্চ-রক্তচাপের রোগী, ও ডায়াবেটিসের রোগীদের অ্যারোবিক ব্যায়ামের প্রয়োজন আছে, এবং তারা সেটা করতেও পারেন, তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে।

ইন্টারন্যাশনাল ডায়াবেটিস ফেডারেশন ডায়াবেটিসের প্রাক লক্ষণ হিসেবে একটি মানদণ্ড নির্ধারণ করেছে। এবার এটা দেখে নেয়া যাক। এই মানদণ্ড অনুযায়ী পেটের পরিধি ও অন্য চারটি অবস্থার মধ্যে যেকোনো দুটি অবস্থা যদি কারো দেখা দেয়, তবে বলতে হবে তিনি ডায়াবেটিসের দিকে দ্রুত এগোচ্ছেন। প্রথমত একজন পুরুষের পেটের বেড় হতে হবে নব্বই এবং একজন মহিলার হতে হবে আশি সেন্টিমিটার পর্যন্ত। এর বেশি হলে অন্য চারটি লক্ষণের মধ্যে যেকোনো দুটি অবস্থা। এই

অন্য চারটি অবস্থা নিম্নোক্ত। একটি হলো, খালি পেটে রক্তে সুগার প্রতি ডেসিলিটারে ১০০ মিগ্রার বেশি। আরেকটি হলো, খালি পেটে রক্তে ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা প্রতি ডেসিলিটারে ১৫০ মিগ্রার বেশি। তৃতীয়ত, সিসটোলিক রক্ত চাপ ১৪০ মিমি এবং/ অথবা ডায়াসটলিক রক্ত চাপ ৯০ মিমির বেশি। চতুর্থত, রক্তে গুরু ঘনত্বের কোলেস্টেরল প্রতি ডেসিলিটারে চল্লিশ মিগ্রার কম।

যাদের শরীরের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি, তারা এক্সুনি নাভির মধ্যে ভুঁড়ির মাপটা মেপে নিতে পারেন।

Last modified: 12 Feb 2018