

সুস্থ থাকার সহজ উপায়

খাওয়া, ঘুম, ব্যায়াম ও জীবনযাপন



ডাঃ রঞ্জন কুমার দে

এমবিবিএস, এমডি (জেনারেল মেডিসিন)

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক

ভূমিকা

আজকের দিনে অনেকেই ভাবেন ওষুধ খেলেই রোগ নিয়ন্ত্রণে থাকবে। কিন্তু বাস্তবটা একটু ভিন্ন। ওষুধ শরীরকে সাহায্য করে ঠিকই, কিন্তু আমাদের প্রতিদিনের জীবনযাপন, কি খাচ্ছি, কতটা হাঁটছি, কেমন ঘুমোচ্ছি, কতটা মানসিক চাপ নিচ্ছি, এসবই ঠিক করে দেয় আমরা কতটা সুস্থ থাকবো।

শুধু ওষুধ খেয়ে যদি অনিয়মিত খাবার, কম ঘুম, বা একেবারে নড়াচড়া না করা জীবন চালিয়ে যাই, তাহলে অনেক সময় রোগ পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে আসে না। বিশেষ করে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা, হার্টের সমস্যা - এই সব রোগে লাইফস্টাইল একটি বড় ভূমিকা পালন করে।

লাইফস্টাইল কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

কারণ এটি দুইভাবে কাজ করে;

Prevent (প্রতিরোধ) : সঠিক অভ্যাস অনেক রোগ হওয়ার আগেই আটকাতে পারে।

Control (নিয়ন্ত্রণ) : যাদের ইতিমধ্যে রোগ আছে, তাদের ক্ষেত্রে রোগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

এই বুকলেটটি তৈরি করা হয়েছে খুব সহজ ভাষায়, যাতে যে কেউ বুঝতে পারেন এবং নিজের জীবনে প্রয়োগ করতে পারেন।

কারা পড়বেন?

- ডায়াবেটিস রোগী
- উচ্চ রক্তচাপ (BP) রোগী
- ওজন বেশি যাদের
- অথবা যেকোনো ব্যক্তি, যারা সুস্থ থাকতে চান।

মনে রাখবেন :

সুস্থ জীবন শুধু ওষুধের উপর নির্ভর করে না; আপনার প্রতিদিনের ছোট ছোট অভ্যাসই আসল পরিবর্তন আনে।

খাদ্যাভ্যাস (Diet & Nutrition)

সঠিক খাদ্যাভ্যাস সুস্থ জীবনের অন্যতম প্রধান ভিত্তি। আমরা কী খাচ্ছি, কতটা খাচ্ছি এবং কখন খাচ্ছি, এই তিনটি বিষয়ই রোগ নিয়ন্ত্রণে বড় ভূমিকা রাখে।

● কী খাবেন?

শাকসবজি : প্রতিদিন বিভিন্ন রঙের সবজি খান (লাউ, পুঁই, পালং, গাজর, ফুলকপি)

প্রোটিন : ডাল, মাছ, ডিম, মুরগি; শরীরের শক্তি ও মাংসপেশির জন্য জরুরি (Whole grains) আটা, ব্রাউন রাইস, ওটস ; এগুলো ধীরে হজম হয়, ফলে সুগার হঠাৎ বাড়ে না। ফল : পরিমিত পরিমাণে (দিনে ১,২ বার)

● কী কমাবেন?

চিনি: মিষ্টি, ঠান্ডা পানীয়, প্যাকেট জুস

লবণ: অতিরিক্ত লবণ BP বাড়ায় (দিনে ৫ গ্রাম বা ১ চা চামচের কম)

তেল ও ভাজা খাবার: ফাস্ট ফুড, প্যাকেটজাত স্ন্যাকস

প্রসেসড ফুড: বিস্কুট, চিপস, ইনস্ট্যান্ট খাবার

● রোজকার খাদ্যাভ্যাস (Daily Eating Pattern)

Meal timing - দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকবেন না

দিনে ৩টি প্রধান খাবার : ২টি হালকা স্ন্যাকস রাতের খাবার ঘুমানোর অন্তত ২,৩ ঘণ্টা আগে।

Portion Control - কম পরিমাণে, বার বার, এই নীতি মেনে চলুন

প্লেটের অর্ধেক সবজি, এক-চতুর্থাংশ প্রোটিন, এক-চতুর্থাংশ কার্বোহাইড্রেট রাখুন।

বেশি খাওয়ার অভ্যাস কমান

● Common Myths (ভুল ধারণা)

চিনি একেবারে বন্ধ? না, সম্পূর্ণ বন্ধ করার দরকার নেই; কিন্তু খুব সীমিত পরিমাণে রাখতে হবে। অতিরিক্ত চিনি রক্তে সুগার দ্রুত বাড়ায়।

ফল খাওয়া যাবে না? ভুল ধারণা। ফল খাওয়া যাবে, তবে পরিমাণ ও সময়ে মেনে (একসাথে বেশি নয়, জুস না খেয়ে পুরো ফল খান)।

● মূল বার্তা ●

আপনার প্লেটই আপনার ওষুধ। সঠিক খাবারই আপনাকে সুস্থ রাখতে পারে।

ব্যায়াম (Physical Activity)

শরীরকে সুস্থ রাখতে ও রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে নিয়মিত ব্যায়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি শুধু শরীর নয়, মনকেও ভালো রাখে।

● কেন দরকার ?

- রক্তে সুগার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- ব্লাড প্রেসার (BP) কমাতে সাহায্য করে
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে।
- মুড ভালো করে, স্ট্রেস কমায়।
- হার্টকে শক্তিশালী করে।

সহজ কথায়; ব্যায়াম একটি প্রাকৃতিক ওষুধ

● কী করবেন ?

- হাঁটা (Brisk walking) সবচেয়ে সহজ ও কার্যকর ব্যায়াম।
- হালকা ব্যায়াম: স্ট্রেচিং, ফ্রি-হ্যান্ড এক্সারসাইজ।
- যোগব্যায়াম (Yoga): শরীর ও মন দুটোই ভালো রাখে।
- সাইক্লিং / সাঁতার (যদি সম্ভব হয়)।

● কতটা করবেন ?

- প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।
- একটানা ৩০ মিনিট না পারলে ১০, ১৫ মিনিট করে ২, ৩ বার করতে পারেন।
- সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন নিয়মিত করুন।

● Safety (সতর্কতা)

- হঠাৎ করে বেশি এক্সারসাইজ শুরু করবেন না।
- ধীরে ধীরে সময় ও পরিমাণ বাড়ান।
- খালি পেটে বা অতিভর্তি পেটে ব্যায়াম করবেন না।

● বয়স্কদের জন্য:

- হালকা ব্যায়াম দিয়ে শুরু করুন।
- প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- মাথা ঘোরা, বুক ব্যথা বা শ্বাসকষ্ট হলে সঙ্গে সঙ্গে থামুন।

মূল বার্তা : প্রতিদিনের ৩০ মিনিট হাঁটা; আপনার সুস্থ জীবনের বড় বিনিয়োগ।

ঘুম ও বিশ্রাম (Sleep & Recovery)

ভালো ঘুম শুধু বিশ্রাম নয়; এটি শরীরকে পুনরুদ্ধার (recovery) করতে সাহায্য করে। পর্যাপ্ত ঘুম না হলে সুগার, ব্লাড প্রেসার, এমনকি মানসিক স্বাস্থ্যের উপরও খারাপ প্রভাব পড়ে।

● কত ঘুম দরকার

- প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রতিদিন ৭,৮ ঘণ্টা ঘুম আদর্শ।
- বয়স্কদের ক্ষেত্রে ৬,৭ ঘণ্টা হলেও চলতে পারে।
- নিয়মিত একই সময়ে ঘুমানো ও ওঠার অভ্যাস রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

● ভালো ঘুমের অভ্যাস

- প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যান।
- ঘুমানোর ১ ঘণ্টা আগে মোবাইল/টিভি ব্যবহার কমান।
- রাতে হালকা খাবার খান।
- চা/কফি (ক্যাফেইন) সন্ধ্যার পর এড়িয়ে চলুন।
- শান্ত, অন্ধকার ও আরামদায়ক পরিবেশে ঘুমান।
- প্রয়োজনে হালকা বই পড়া বা শান্ত সংগীত শুনতে পারেন।

● ঘুম কম হলে সমস্যা

- সারাদিন ক্লান্তি ও অলসতা।
- মনোযোগ ও কাজের ক্ষমতা কমে যাওয়া।
- রক্তে সুগার ও BP বেড়ে যাওয়া।
- মুড খারাপ, খিটখিটে ভাব।

দীর্ঘদিন ঘুমের সমস্যা থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

● মূল বার্তা ●

ভালো ঘুম হলো শরীরের প্রাকৃতিক চিকিৎসা; এটি অবহেলা করবেন না।

মানসিক স্বাস্থ্য (Mental Wellbeing)

শরীরের মতোই মনও সুস্থ থাকা জরুরি। দীর্ঘদিন মানসিক চাপ থাকলে তা ধীরে ধীরে শরীরের উপর প্রভাব ফেলে; সুগার বাড়তে পারে, BP বেড়ে যেতে পারে, ঘুমের সমস্যা হতে পারে।

● **Stress-এর প্রভাব**

- হৃদস্পন্দন ও রক্তচাপ বাড়ায়
- রক্তে সুগার নিয়ন্ত্রণে সমস্যা করে
- ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়
- মন খারাপ, রাগ, অস্থিরতা বাড়ায়
- দীর্ঘমেয়াদে হার্টের ঝুঁকি বাড়াতে পারে

অর্থাৎ, মনের চাপ শুধু মনের নয়; পুরো শরীরের উপর প্রভাব ফেলে

● **সহজ ম্যানেজমেন্ট**

- কথা বলা: নিজের সমস্যা বা চিন্তা কাছের মানুষদের সাথে ভাগ করুন।
- ধ্যান / প্রার্থনা: প্রতিদিন ৫, ১০ মিনিট শান্তভাবে বসে থাকুন; মন অনেকটা হালকা হবে।
- Hobby (শখ): গান, পড়া, বাগান করা বা যেকোনো পছন্দের কাজ করুন।
- নিজের জন্য সময় রাখুন: প্রতিদিন অন্তত কিছুটা সময় শুধু নিজের জন্য দিন।

● **Warning signs (সতর্ক সংকেত)**

যদি নিচের লক্ষণগুলো দীর্ঘদিন থাকে, তাহলে গুরুত্ব দিন;

- সবসময় দুশ্চিন্তা (Anxiety)
- মন খারাপ বা আগ্রহ কমে যাওয়া (Low mood)
- ঘুমের সমস্যা
- অকারণে রাগ বা বিরক্তি

এসব সমস্যা থাকলে দেরি না করে ডাক্তারের সাথে বা কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন।

● **মূল বার্তা** ●

মন ভালো থাকলে শরীরও ভালো থাকে; নিজের মনের যত্ন নিন।

নিয়মিত চেকআপ ও ওষুধ (Monitoring & Medicines)

রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে শুধু ভালো খাওয়া বা ব্যায়ামই নয়; নিয়মিত চেকআপ ও সঠিকভাবে ওষুধ খাওয়াও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

● কী কী টেস্ট করবেন

- রক্তে সুগার (Fasting / Postprandial / HbA1c)
- ব্লাড প্রেসার (BP)
- ওজন (Weight) ও BMI
- প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী অন্যান্য পরীক্ষা যেমন, লিপিড প্রোফাইল, কিডনি ফাংশন ইত্যাদি

● কেন দরকার ?

- অনেক সময় রোগের উপসর্গ না থাকলেও ভিতরে সমস্যা বাড়তে থাকে; নিয়মিত পরীক্ষা করলে আগেই ধরা পড়ে।

● ওষুধ খাওয়ার নিয়ম (Adherence)

- ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ নিন।
- নিজে নিজে ওষুধ বন্ধ বা পরিবর্তন করবেন না।
- নির্দিষ্ট সময়ে ওষুধ খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- ওষুধ মিস হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। (একসাথে ডাবল ডোজ নেবেন না) মনে রাখবেন : ওষুধ কাজ করে তখনই, যখন ঠিকমতো খাওয়া হয়

Red Flag Signs (সতর্ক সংকেত)

- নিচের লক্ষণগুলো থাকলে দেরি না করে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে যান।
 - হঠাৎ বুক ব্যথা
 - শ্বাসকষ্ট
 - বারবার মাথা ঘোরা বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
 - হঠাৎ খুব বেশি বা খুব কম সুগার
 - পা ফুলে যাওয়া
 - হঠাৎ দৃষ্টি কমে যাওয়া

এগুলোকে অবহেলা করলে বড় সমস্যা হতে পারে

মূল বার্তা : নিয়মিত চেকআপ ও সঠিকভাবে ওষুধ (নিরাপদ ও নিয়ন্ত্রিত জীবন)

সুস্থ জীবন একদিনে তৈরি হয় না। প্রতিদিনের ছোট ছোট ভালো অভ্যাস ধীরে ধীরে বড় পরিবর্তন আনে। শুধু ওষুধ নয়; খাওয়া, ঘুম, ব্যায়াম, মানসিক শান্তি এবং নিয়মিত চেকআপ; সব মিলিয়েই তৈরি হয় সুস্থ জীবন।



আপনার স্বাস্থ্য আপনারই হাতেই -
প্রতিদিনের সঠিক সিদ্ধান্তই সুস্থ জীবনের ভিত্তি।

গুরুত্বপূর্ণ সতর্কীকরণ:

- এই বুকলেটটি শুধুমাত্র সচেতনতা ও সহায়ক গাইড হিসেবে তৈরি।
- এটি কোনোভাবেই ডাক্তারের পরামর্শ বা চিকিৎসার বিকল্প নয়।
- নিজের মতো করে ওষুধ শুরু/বন্ধ করবেন না।
- যারা হার্ট, কিডনি বা অন্য কোনো জটিল রোগে ভুগছেন, অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া বাঞ্ছনীয়।
- কোনো সমস্যা বা নতুন উপসর্গ হলে অবশ্যই ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।