

# জীবনের জন্য সুস্থতা

**সুস্থতা** কর্মক্ষমতার মূল শর্ত। সুস্থ মানুষ তার প্রাণ শক্তিকে কর্মক্ষমতার রূপান্তর করে হয়ে ওঠেন দক্ষ। শারীরিক সুস্থতা মানেই রোগবালাই হীন জীবন। মানসিক সুস্থতাও অনেকটা শরীর নির্ভর। কিন্তু কেবল জীবানু যেমন; ভাইরাস বা ব্যাক্টেরিয়া দ্বারা আক্রান্ত হলেই মানুষ অসুস্থ হয় না। জীবানু ঘটিত নয় এমন অসুস্থ গুলোকে বলে অসংক্রামক রোগ। বৈশ্বিক জলবায়ু বা আবহাওয়া পরিবর্তন, আমাদের জীবন যাত্রার ধরন পরিবর্তন, শারীরিক পরিশ্রম না করা, বিলাস বহুল জীবন, গুরুপাক খাদ্য কিংবা অপুষ্টি সবই অসংক্রামক ব্যাধিকে উৎসাহিত করে। অসংক্রামক রোগগুলোর মধ্যে ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগ, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ এবং অস্থির পরিবর্তন জনিত শারীরিক ব্যাধি অন্যতম। এসবগুলো রোগই জীবনের প্রাণশক্তি কেড়ে নিতে থাকে। এক পর্যায়ে মানুষ অসাড় হয়ে হারিয়ে ফেলে কর্মক্ষমতা। তখন মানুষ স্বাভাবিক জীবন বাপন করতে পারে না, হয়ে পড়ে পরনির্ভর। আমাদের দৈনন্দিন জীবন-চালনে ইতিবাচক পরিবর্তন এনে প্রাণ শক্তিকে সচল রাখতে পারে বৃহদিন।

আক্রান্ত হবার আগেই প্রতিরোধ নিয়ম করে দিনে কমপক্ষে দুই ঘন্টা হাঁটন। হাঁটার ফলে আমাদের শরীরের বেশীরভাগ সন্ধিরই সঞ্চালন ঘটে। ফলে সন্ধিগুলো

সবল থাকে, হাড় ক্ষয় হয় প্রতিহত। যারা অফিস বা বাসায় দীর্ঘ সময় বসে কাজ করেন বা কম্পিউটার ব্যবহার করেন তারা বিলাসী চেয়ার বিসর্জন দিয়ে কাঠের চেয়ার ব্যবহার করতে পারেন। দেখবেন আপনি প্রত্যহিক কোমর ব্যথা থেকে উপশম পেয়েছেন। তাছাড়া সঠিক দেহ ভঙ্গিমায়া বসা ও শোয়া এবং কিছু

বিশেষায়িত ব্যায়াম আপনায় মেরুদণ্ডকে বেশীদিন সচল ও কর্মক্ষম রাখে। ছোট বেলা থেকেই সুসম পরিমাণে দুধ, টাটকা শাক-সবজি, ফলমূল, মাছ-মাংস ও ভাত খাওয়ার অভ্যাস আমাদের হাড় ও অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলোর সতেজতা বৃদ্ধি ও দীর্ঘস্থায়ী করে। **আক্রান্ত হলেই চিকিৎসা** চিকিৎসার চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম।



কিন্তু আপনি যদি অসংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়ে যান তবে অবশ্যই চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে। ডায়াবেটিস এর জন্য ও ডি অর্থাৎ discipline, diet and drug. নিয়মানুবর্তীতা, খাদ্যাভ্যাসে ইতিবাচক পরিবর্তন ও প্রয়োজ্য ক্ষেত্রে ওষুধই পারে বহুমূত্র রোগটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে। হাড়ের ক্ষয়জনিত শারীরিক ব্যথা বা বাত ব্যথায় দীর্ঘ মেয়াদে ব্যথা নাশক কার্য নয়। বয়স ও ব্যথার ধরণ অনুযায়ী বৈজ্ঞানিক ব্যায়াম, ফিজিওথেরাপি ও প্রাত্যহিক অভ্যাসে পরিবর্তন আনলেই ব্যথামুক্ত থাকা যায়। মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ জনিত পক্ষাঘাত গ্রস্ত রোগীর জন্য চাই পরিপূর্ণ চিকিৎসা। প্রথমে জীবন রক্ষা পরে পুনর্বাসন। মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ জনিত রোগীর নিবিড় পরিচর্চা কেন্দ্র (আইসিইউ) এর প্রয়োজন হতে পারে। পুনর্বাসনের মূলস্তম্ভ হলো ফিজিওথেরাপি। ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞের পরামর্শে অকুপেশনাল ট্রেনিং এর ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

**শেষ কথা**  
বেচে থাকার চেয়ে সুস্থভাবে বেচে থাকা গুরুত্বপূর্ণ। কর্মক্ষম মানুষই পারে সুন্দর পৃথিবী তৈরীতে অবদান রাখতে।

## ■ ডা. মোহাম্মদ আলী

পেইন- ফিজিওথেরাপি ও জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ  
হাসনা হেনা ফিজিওথেরাপি ক্লিনিক  
বাড়ি-১, শায়েস্তান রোড, সেপ্টেম্বর-৪  
উত্তরা, ঢাকা।