

ক্লান্তি থেকে রোগের উপসর্গ

• অধ্যাপক শুভাগত চৌধুরী •

পরিচালক, ল্যাবরেটরী সার্ভিসেস, বারডেম।

ক্লান্তির একটি বড় কারণ হলো অনিদ্রা। ঘুম খুব কম হলে এর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে মনোযোগ ও স্বাস্থ্যের উপর। পূর্ণবয়স্কদের প্রতিরাতে ঘুম হওয়া উচিত ৭-৮ ঘন্টা। ঘুম হওয়া উচিত বড় রকমের অগ্রাধিকার। ঘুমের একটি নিয়মিত সূচী থাকাও চাই। ঘুম ঘরে যেন না থাকে ল্যপটপ, সেলফোন ও টিভি। এরপরও সমস্যা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ। ঘুমের বেকল্য থাকতেও পারে। নিম্নে ক্লান্তির

উমুক্ত।

খুব কম আহার করা

ক্লান্তির অন্যতম কারণ শরীরে পর্যাপ্ত জ্বালানির জোগান নেই। খুব কম আহার করলে ক্লান্তি আসে। আবার ভুল খাবার খেলেও সমস্যা হয়। সুস্বাদু খাদ্য খেলে রক্তের সুগার মানকে স্বাভাবিক পর্যায়ে রাখে, আর রক্তের সুগার নেমে গেলে যে শ্লথ গতি হয় শরীর একেও রোধ করে। প্রাতঃরাশ খাওয়া কখনও বাদ দেবেননা, প্রতিবেলার আহারে যেন অবশ্য থাকে জটিল শর্করা ও প্রোটিন। যেমন গমের টোস্ট ও ডিম। দিনভর স্থির এনার্জির জন্য কম করে সারাদিন খাওয়া।

হাইপোথাইরয়েডিজম

গলদেশের মূলে রয়েছ ছোট গ্রন্থি থাইরয়েড। আমাদের দেহবিপাক নিয়ন্ত্রণ করে। শরীরের জ্বালানিকে গতিতে ও এনার্জিতে রূপান্তরিত করে। এর গतिकেও নিয়ন্ত্রণ করে। গ্রন্থির কাজ কর্ম শ্লথ হলে, বিপাক চলে মন্দগতিতে। শরীরও তখন শ্লথ হয়ে যায়। রক্ষ পরীক্ষায় যদি প্রমাণ হয় যে থাইরয়েড গ্রন্থির কাজ-কর্ম মস্তুরগতি তাহলে প্রয়োজন হতে পারে সিনথেটিক হরমোন তখন চিকিৎসকের পরামর্শ জরুরী। ক্যাফিন ওভারলোডে হতে পারে ক্লান্তি ক্যাফিন মাঝারি মাত্রায় সজাগ সতর্ক করে মান। কিন্তু খুব বেশি হলে বাড়

অবস্থায় হরমোন ইনসুলিনের সহায়তায় সুগার দেহকোষে ঢুকে শক্তিতে রূপান্তরিত হবার কথা। কিন্তু ডায়াবেটিস হলে ইনসুলিনের হয় ঘাটতি। ফলাফল; এত খাওয়ার পরও শরীর হয়ে পড়ে দুর্বল ও নিঃশক্তি। তাই ক্লান্তি যদি অটল হয়ে থাকে তাহলে ডায়াবেটিসের জন্য রক্ত পরীক্ষা করানো উচিত। ডায়াবেটিসের চিকিৎসার মধ্যে জীবন যাপনে পরিবর্তন আনা; খাদ্যবিধি ও ব্যায়াম করা। প্রয়োজনে মুখে খাবার ওষুধ ও ইনসুলিন।

পানিশূন্যতাও হতে পারে ক্লান্তির কারণ

ক্লান্তির একটি বড় কারণ পানিশূন্যতা। ব্যায়াম করুন বা ডেসকে কাজ করুন, শরীরে পানি চাই, শরীর শীতল থাকা চাই। পিপাসা পেলে বোঝা গেলো পানির প্রয়োজন শরীরের। সারাদিন পানি পান করুন, তাহলে লঘু মূত্র হবে, হালকা লাগবে। শরীর চর্চার আধঘন্টা/এক ঘন্টা আগে পানি পান করুন দুগ্ধাস।

হৃদরোগেও হতে পারে ক্লান্তি

প্রতিদিনের কাজ কর্মে ক্লান্তি ভর করলে যেমন বাগান পরিষ্কার করা বা ঘর পরিষ্কার করা তখন বুঝতে হবে হয়ত হৃদযন্ত্র আর এত সবল নয়। যদি দেখা যায় যে কাজগুলো এক সময় সহজ মনে হতো সেগুলো এখন কঠিন মনে হচ্ছে, তাহলে হৃদচিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া ভালো। যদি হৃদরোগ হয়ও তাহলে জীবন ধারার পরিবর্তন, ওষুধ, চিকিৎসা কুশলে রাখতে চেষ্টা করবে। শক্তি ফিরিয়ে আনতে হবে শরীরে। সফট কাজে ঘুমের সমস্যা রাতভর কাজ বা নাইট শিফট দেহঘড়িকে গোলমাল করে দিতে পারে। ক্লান্তি ভর করবে, যখন জাগার কথা জেগে উঠলে ক্লান্ত মনে হবে। দিনে ঘুমাতোও সমস্যা হতে পারে। বিশ্রামের সময় দিনের আলোর মুখোমুখি যত কম হওয়া যায়। ঘর রাখতে হবে যতদূর সম্ভব অন্ধকার, শীতল ও শান্ত। তাতেও না হলে চিকিৎসকের পরামর্শ।

ফুড এনার্জিতে ক্লান্তি

অনেকের মতে, লুকিয়ে থাকা ফুড এনার্জি ঘুম কাটার করতে পারে। আহারের পর ক্লান্তি তীব্র হলে তা ফুড এনার্জির জন্য হতে পারে। চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন। ক্রনিক ফ্যাটিগ সিনড্রোম বা ফাইব্রোমায়ালজিয়া, শ্বাস, অটল ক্লান্তির কারণ হতে পারে স্বাস্থ্য সমস্যা। তখন চিকিৎসকের পরামর্শ জরুরী। মৃদু ক্লান্তি হলে, ব্যায়াম আধ ঘন্টা। সপ্তাহে তিনবার।



কারণগুলো হলো:
স্লিপএপনিয়া হতে পারে বড় কারণ

অনেকে মনে করেন বেশ ঘুম হচ্ছে, নাক ডাকিয়ে ঘুম। কিন্তু ঘুমে সাময়িক স্বাস্ববোধ বা এপনিয়া তো পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। সারারাতধরে মাঝে মধ্যে এমন স্বপ্নকালের স্বাস্ববিবর্তিত। প্রতি বিরতিতে সামান্য ক্ষণের জন্য হলেও জেগে উঠা হয়ত অজান্তেই। ফলাফল হলো: আট ঘন্টা হলেও ঘুমের ঘাটতি থেকে গেলো। হা করে ঘুমানো খুব বাজে অভ্যাস। স্থুলো হলো ওজন হ্রাস করা চাই। ধূমপান করে থাকলে বর্জন করুন। সিপিএপি ডিভাইস ব্যবহার করা যাতে রাতে নিদ্রা কালে স্বাস্বপথ থাকে

ক্লান্তির কারণ রক্তশ্লথতা

নারীদের ক্লান্তির একটি কারণ হলো রক্তশ্লথতা। ঋতুস্রাবের সময় অধিক রক্তক্ষয় হলো লৌহ ঘাটতি। মেয়েরা তাই থাকে ঝুঁকিতে। প্রয়োজন লৌহিত কনিকা। কারণ এর অক্সিজেন বহন করে টিস্যুও দেহযন্ত্রে। লৌহ ঘাটতি হয়ে রক্তশ্লথতা হলে লৌহপরিপূরক ওষুধ, লৌহসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া, কুশমাংস, যকৃৎ, শেলফিস, ধানস, লৌহসমৃদ্ধ শস্য। কচু শাক, লালশাখ, তেল দিয়ে ভেজে খেলে ভালো। ক্লান্ত ও বিষন্নতা যদি দুই সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয় তবে ডাক্তারের পরামর্শ জরুরী।

ক্লান্তির কারণ হতে পারে

হৃদঘাত হার। রক্তচাপ ও বাড়ায়।

শরীর ও মনকে ক্লান্ত করে।

মূত্র সংক্রমণেও হতে পারে ক্লান্তি

মূত্রসংক্রমণে যাদের হয় তাদের প্রস্রাবে হয় জ্বালা ও বারবার প্রস্রাব করার তাগিদ। তবে সংক্রমণ সব সময় জোরালো উপসর্গ নিয়ে আসেনা। একমাত্র লক্ষণ হতে পারে ক্লান্তি। মূত্র পরীক্ষা করলে মূত্র সংক্রমণ ধরা পড়ে। এন্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসায় ক্লান্তিও ভালো হয়।

ডায়াবেটিসও হতে

পারে ক্লান্তির কারণ

ডায়াবেটিস হলে রক্তে বাড়ে সুগার। দেহকোষে না ঢুকে সেই সুগার ক্রমাগত বাড়তে থাকে রক্তে। অথচ স্বাভাবিক