



ব্যায়াম ব্রেস্ট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়

■ ডা. মোড়ল নজরুল ইসলাম

আমরা এর আগে লিখেছি ব্যায়াম মস্তিষ্কের শক্তি বাড়ায় এবং নতুন মস্তিষ্ক কোষ নিউরণ তৈরীতে সাহায্য করে। অতি সম্প্রতি এক গবেষণায় বিশেষজ্ঞগণ দেখেছেন, যে সমস্ত মহিলা সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন ব্যায়াম করেন তাদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি স্বাভাবিকের চেয়ে শতকরা ২৫ থেকে ৩০ ভাগ কম। গবেষকগণ যাদের বয়স ৫০ বছর পেরিয়েছে এমন ৪ সহস্রাধিক মহিলার ওপর গবেষণা চালিয়ে এ তথ্য দিয়েছেন। তবে গবেষকগণ প্রতিদিন ৩০ মিনিট না ৬০ মিনিট ব্যায়াম করা উচিত তা নিয়ে স্পষ্ট করে কিছু বলেননি। এছাড়া শরীরের ওজন আধিক্য ও হরমোনাল সমস্যার ওপর মহিলাদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকিও নির্ভর করে। পাশাপাশি পঞ্চাশোর্ধ্ব মহিলাদের হরমোনাল পরিবর্তনের কারণে শরীরের নানা সমস্যা দেখা দেয়। যারা নিয়মিত ব্যায়াম বা সুইমিং করেন তাদের বয়সজনিত সমস্যা বা পোস্ট মেনোপজাল সমস্যা ইন অ্যাকটিভ মহিলাদের চেয়ে কম হয়। ব্যায়াম শুধু মহিলাদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় তাই নয়, হৃদরোগ ও কোলেস্টেরল ও ডায়াবেটিস রোগীদেরও সুস্থ থাকতে সহায়তা করে। তাই প্রতিদিন ব্যায়াম করুন, সুস্থ থাকুন। ই-মেইল: ittefaq_health@yahoo.com