

অন্ত্রের ক্যানসার রোধে সুস্থ জীবনধারা

অধ্যাপক পারভীন শাহিদা আখতার ●

অন্ত্র বা কোলন ক্যানসার আমাদের দেশে বাড়ছে। মূলত ধনী দেশের অনুকরণে বিলাসী ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও খাদ্যাভ্যাস এর প্রধান কারণ। কোলন ও রেস্তামের ক্যানসারকে একত্রে কলোরেক্টাল ক্যানসার বলে। উন্নত বিশ্বে এটি তৃতীয় প্রধান রোগ এবং ক্যানসারজনিত মৃত্যুর দ্বিতীয় প্রধান কারণ। বাংলাদেশে কলোরেক্টাল ক্যানসারের হার পুরুষদের ও দশমিক ৬ ও নারীদের ২ দশমিক ৩ শতাংশ।

ঝুঁকিপূর্ণ কারা

- বয়স ৫০ বছর বা এর বেশি।
- ধূমপানে অভ্যস্ত।
- মুটিয়ে যাওয়া, বিশেষ করে ওপরের পেটে চর্বি জমে যাওয়া।
- অলস জীবনযাপনে অভ্যস্ত।
- অধিক মাত্রায় অ্যালকোহল পান।
- অতিরিক্ত প্রাণিজ চর্বি ও লাল মাংস যেমন: গরু, খাসি, ভেড়া এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার যেমন: ফাস্ট ফুড, হট ডগ ইত্যাদি খাওয়ার অভ্যাস।
- রক্তের সম্পর্কের আত্মীয়ের কলোরেক্টাল ক্যানসার কিংবা অন্যান্য ক্যানসার যেমন: ডিম্বাশয়, জরায়ু, স্তন ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার ইতিহাস।
- কোলন বা রেস্তামে পলিপ (যা ক্যানসার নয়)।
- পরিপাক নালির প্রদাহজনিত বিভিন্ন রোগ যেমন: আলসারেটিভ কোলাইটিস, ক্রনস ডিজিজ।

উপসর্গ

- প্রাথমিক পর্যায়ে তেমন কোনো উপসর্গ বা সংকেত থাকে না। পরে যা হতে পারে:
- পায়ুপথে রক্তক্ষরণ অথবা মলে রক্ত।
 - মলত্যাগের অভ্যাসে অস্বাভাবিকতা। যেমন কিছুদিন

কোষ্ঠকাঠিন্য আবার কিছুদিন পাতলা পায়খানা।

- মল গাঢ় লাল বা কালো রঙের হওয়া।
- প্রয়োজন ছাড়াই মলত্যাগের তীব্র বেগজনিত অস্বস্তিকর অনুভূতি।
- তলপেট কামড়ানো বা ব্যথা, ওজন কমে যাওয়া, ক্লান্তি ও বমি।

প্রতিরোধ

- কায়িক পরিশ্রম করুন, কমপক্ষে প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে পাঁচ দিন ব্যায়াম করুন।
- ওজন স্বাভাবিক রাখুন।
- ধূমপান থেকে বিরত থাকুন, অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন।
- অধিক পরিমাণ আঁশজাতীয় খাবার যেমন: টাটকা শাকসবজি, ফলমূল, আন্ত শস্যাদানা দিয়ে তৈরি খাবার যেমন: লাল আটার রুটি, লাল চাল ইত্যাদি খান।
- ক্যালসিয়াম-সমৃদ্ধ খাবার: দই, মাছ, ডিম খান।
- প্রাণিজ চর্বি, লাল মাংস ও ফাস্ট ফুড যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।
- কোলন ও রেস্তামে কোনো পলিপ থাকলে তা দ্রুত অপারেশন করুন।

প্রাথমিক পর্যায়ে রোগ নির্ণয় করুন

- ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির উন্নত বিশ্বে ক্যানসার স্ক্রিনিংয়ে অংশ নিয়ে থাকেন। চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে আপনিও নিজেকে পরীক্ষা করতে পারেন।
- বছরে একবার মলে রক্ত পরীক্ষা করতে হবে। এর নাম অকাল্ট ব্লাড টেস্ট।
 - পাঁচ বছরে একবার সিগমোয়ডস্কোপি পরীক্ষা করা।
 - ১০ বছরে একবার কোলনোস্কোপি পরীক্ষা করা।

লেখক: মেডিকেল অনকোলজি, ক্যানসার গবেষণা ইনস্টিটিউট

প্রশ্ন-উত্তর

প্রশ্ন: ধূমপান বন্ধ করার পর ফুসফুস কি আবার অধূমপায়ীর ফুসফুসের মতো হয়ে যায়?



উত্তর: ধূমপান করার ফলে ফুসফুসে যদি স্থায়ী ক্ষতি হয়ে যায়, যেমন ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিস বা এমফাইসিমা জাতীয় সমস্যা হয়ে যায়, তবে হয়তো পুরোপুরি স্বাভাবিক হওয়ার সম্ভাবনা ক্ষীণ। তবু এটি আরও খারাপ হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পাওয়া যায় এবং কিছুটা হলেও উন্নতির আশা থাকে। আর স্থায়ী ক্ষতি না হয়ে থাকলে কয়েক মাস বা কয়েক বছরের মধ্যে ফুসফুস আবার অধূমপায়ীদের মতো হয়ে যায়।

ডা. মো. আমিনুল ইসলাম

জীবনের সহজ সাত

প্রথম আলো ডেস্ক ●

জীবনযাপন প্রশালিতে সাতটি ছোট পরিবর্তন আপনাকে বাঁচাতে পারে হৃদরোগ ও ক্যানসারের মতো ঘাতক ব্যাধি থেকে। বিশেষজ্ঞরা তাই এই উপায়কে বলছেন, 'লাইফস সিম্পল সেভেন' বা 'জীবনের সহজ সাত'।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, আর কিছু নয়, এই সাতটি জীবনাচরণ ঠিকঠাক মেনে চলতে পারলে আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যাবে প্রায় সত্তর ভাগ। সাতটার মধ্যে অন্তত ছয়টা নিয়ম মেনে চললে ক্যানসারের ঝুঁকি কমে যাবে শতকরা ৫১ ভাগ।

উন্নত বিশ্বে প্রতি ১০০০ জনের মাত্র একজন এই নিয়মাবলি মেনে চলেন। ফলে হৃদরোগ ও ক্যানসারের মতো অসংক্রামক ব্যাধি এত দ্রুত হারে বেড়ে চলেছে।

৭০ ভাগ সাতটি হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যাবে সাত উপায় মানলে।

৫১ ভাগ ক্যানসারের ঝুঁকি কমেবে অন্তত ছয়টি নিয়ম মানলে

তাই মেনে চলুন সুস্থ থাকার সাতটি নিয়ম:

১. কখনো ধূমপান নয়
 ২. চাই যথেষ্ট কায়িক পরিশ্রম
 ৩. ওজন বাড়তে দেবেন না
 ৪. রক্তে চর্বি বা কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখুন
 ৫. রক্তচাপ থাকবে স্বাভাবিক
 ৬. রক্তে সুগারের মাত্রা সুনিয়ন্ত্রিত
 ৭. প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর আহার
- সূত্র: আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন