সব রোগের জন্যে ওষুধের প্রয়োজন নেই

ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ

ইত্তেফাক – ১১/৫/১০ পৃষ্ঠা – ১১

ওষুধ আমাদের জীবন রক্ষা করতে পারে, ভুল চিকিৎসা বা ভুল ওষুধ আমাদের মৃত্যুর কারণও করতে পারে। কিন্তু আমরা খুব কমই ভাবি অসুখ-বিসুখ কি এবং কেন এই অসুখ-বিসুখ হয়। আর কেনইবা আমরা এত ওষুধ খাই। সব অসুখের জন্য আমাদের চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন আছে কিনা। আবার সব অসুখের জন্য কার্যকর ওষুধই বা আছে কি? এমনও তো হতে পারে সব রোগের জন্য আমাদের আদৌ কোন ওষুধের প্রয়োজন নেই।

অসুখ বা অসুস্থতা ভয়ংকর প্রাকৃতিক দুর্যোগগুলোর মধ্যে অন্যতম। এটা ভাবলে আশ্চর্য হওয়া ছাড়া কোন উপায় নেই যে অসুস্থতার কারণে মৃত্যুর হার, সুনামি, ভূমিকম্প বা ঘূর্ণিঝড়ের মতো যে কোন প্রাকৃতিক দুর্যোগের কারণে মৃত্যুর চেয়ে অনেক বেশি। অসুখ সাধারণত পরিবেশগত অবস্থা এবং জীবন বিপন্নকারী জীবাণুর কারণে আত্মপ্রকাশ করতে পারে। অসুস্থতার ক্ষেত্রে খাবার-দাবারও একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। প্রতিবছর আমেরিকার যুক্তরাষ্ট্রে শুধু ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে সৃষ্ট ক্যান্সারে পাঁচ লাখ লোক মৃত্যুবরণ করে। বিবিসি'র একটি রিপোর্টে উল্লেখ করা হয়েছে, অসুস্থতার মূল কারণগুলোর মধ্যে উদ্বাস্তু সমস্যা, অপর্যাপ্ত স্বাস্থ্যব্যবস্থা, দূষিত পানি পান, স্বাস্থ্যব্যবস্থার উন্নয়নে সমাজ বা সরকারের দৃঢ় অঙ্গীকারের অভাব অন্যতম।

অনেকগুলো রোগ এবং রোগের উপসর্গের কারণ পরিবেশগত সমস্যা। কোন এলাকা দুর্যোগে আক্রান্ত হলে ওই অঞ্চলে ব্যাপকহারে রোগ-ব্যাধি ছড়িয়ে পড়ে। কোন প্রাকৃতিক দুর্যোগ-পরবর্তীকালে মানুষজন কোন নির্দিষ্ট স্বল্পপরিসরে বদ্ধ জায়গায় জড়ো হয়। এই ক্ষেত্রে মানুষের অবাধ ও ঘনিষ্ঠ মেলামেশার কারণে মানুষের মধ্যে রোগজীবাণু দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। কোথাও কোথাও কোন বড় ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগ ঘটে গেলে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের কারণে ওই অঞ্চলের মানুষের খাবার-দাবার ও পানি জীবাণুদ্বারা অতি সহজে দূষিত হয়ে পড়ে। খাবার ও পানি জীবাণু দ্বারা দূষিত হয়ে গেলেও আমরা তা খুব কমই বুঝতে পারি। মানুষ এই দূষিত খাবার এবং পানি পান করে রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে এবং মারা যায়। এ ধরনের প্রাকৃতিক দুর্যোগের পর যে রোগগুলোর প্রাদুর্ভাব সবচেয়ে বেশি পরিলক্ষিত হয় তার নাম কলেরা এবং ডায়রিয়া।

অসুখ-বিসুখ ও ভয়ংকর প্রাকৃতিক দুর্যোগ সৃষ্টি করতে পারে। কোন কোন সংক্রামক রোগ কোন বিশাল জনগোষ্ঠীর মধ্যে এত দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে যে তা যে কোন প্রাকৃতিক দুর্যোগের চেয়ে ভয়ংকর হতে পারে। এ ধরনের একটি মারাত্মক ক্ষতিকর দুর্যোগ সৃষ্টিকারী রোগের নাম 'Plague' বা 'Black Death'। এই মরণঘাতী রোগটি এশিয়া এবং ইউরোপে ঘটেছিল ১৪শ' শতাব্দীতে(১৩৪৮-১৩৫০)। এই রোগে প্রায় আট কোটি লোকের মৃত্যু হয়েছিল।

রোগ-বিমারিকে সাধারণত দুই ভাগে ভাগ করা যেতে পারে। একটি সংক্রামক এবং অন্যটি অসংক্রামক। অসংক্রামক রোগের কারণে বড় ধরনের কোন বিপর্যয় না ঘটলেও সংক্রামক রোগের কারণে প্রাকৃতিক দুর্যোগ সৃষ্টি হতে পারে বা প্রাকৃতিক দুর্যোগের কারণ হিসেবেও আবির্ভূত হতে পারে।

অসংক্রামক রোগ এমন একটি রোগ যা জীবাণু সংক্রমণ ছাড়া পরিবেশগত কারণে সৃষ্টি হয়। এ ধরনের কয়েকটি রোগের মধ্যে রয়েছে ডায়াবেটিস, আর্থ্রাইটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার, উচ্চরক্তচাপ, স্ট্রোক ইত্যাদি। শরীরের কোন গ্রন্থির প্রদাহের কারণে সৃষ্ট রোগের নাম আর্থ্রাইটিস। শরীরে গ্লুকোজ মেটাবলিজমের অব্যবস্থাপনার কারণে সৃষ্টি হয় ডায়াবেটিস। ফুসফুসের ক্যান্সারের অন্যতম কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয় ধূমপানকে। সুষ্ঠু সুন্দর স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ সৃষ্টির মুখ্য ভূমিকা পালন করতে পারে মানুষ। মানুষই আবার এই পরিবেশ ধ্বংসের মূল কারণ। বিশ্বায়নের যুগে আচার-আচরণ এবং অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস আমাদের ঠেলে দিচ্ছে এক ভয়ংকর স্বাস্থ্যঝুঁকির দিকে। দুশ্চিন্তা, অলস জীবনযাপন, বিপুল পরিমাণে তিলিসমৃদ্ধ কোমলপানীয়, চর্বি, কোলেস্টেরল এবং লবণসমৃদ্ধ খাবার খেয়ে বিশ্বজুড়ে কোটি কোটি মানুষ ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, উচ্চরক্তচাপ, স্ট্রোক, হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া এবং ব্যাপকহারে মৃত্যুবরণকে এখন চিকিৎসা বিজ্ঞানে মহামারী হিসেবে আখ্যায়িত করা হচ্ছে। অস্বাস্থ্যকর এবং ভুল খাদ্যাভ্যাসের কারণে আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে প্রতিবছর পাঁচ লাখ মানুষ ক্যান্সারে মৃত্যুবরণের পরিসংখ্যান বিবেচনায় নিয়ে সারাবিশ্বে এ রোগের কারণে মৃত্যুর সংখ্যা হিসাব করলে তাকে মহামারী না বলে উপায় থাকে না।

সংক্রামক রোগ আরও ব্যাপক ও ভয়ংকর। সংস্পর্শে আসার কারণে প্যাথোজেন বা ক্ষতিকর জীবাণু এক দেহ থেকে অন্য দেহে সংক্রমিত হলে আমরা তাকে সংক্রামক রোগ বলি। প্যাথোজেনিক জীবাণু সাধারণত খালি চোখে দেখা যায় না। ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ফাংগি, প্রটোজোয়া হল প্যাথোজেনিক জীবাণুর উদাহরণ। মানুষ থেকে মানুষে, জীবজন্তু থেকে মানুষের মধ্যে বায়ু, পানি ও খাবারের মাধ্যমে এই সংক্রমণ ঘটে থাকে। চাও লাগা, ফ্লু, জলবসন্ত, স্ট্রেপ থ্রোট, হাম, পোলিও, জলাতঙ্ক, হেপাটাইটিস-সি এবং ইয়েলো ফিভার হল কয়েকটি সংক্রামক রোগের উদাহরণ। জলাতঙ্ক ভাইরাসজনিত এক ভয়ংকর রোগ। এই ভাইরাসের সংক্রমণে প্রতিবছর বিশ্বজুড়ে ৫০ হাজার মানুষ ছাড়াও লাখ লাখ জীবজন্তু মৃত্যুবরণ করে। পোলিও ভাইরাস সংক্রমণে সৃষ্টি হয় আরেকটি ভয়াবহ রোগ। সাধারণত শিশুরা এই রোগে বেশি আক্রান্ত হয়। পোলিও নির্মূলে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মতো বাংলাদেশেও ব্যাপক প্রচারণা এবং ফলপ্রসূ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে। ইয়েলো ফিভার হল ভাইরাসজনিত গ্রীষ্মমণ্ডলীয় সংক্রামক ব্যাধি, যার প্রতিক্রিয়ায় গায়ের চামড়া হলুদ হয়ে যায়।

এপিডেমিক হল সংক্রামক ব্যাধি যা মহামারী আকারে কোন বিস্তৃত এলাকার মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে। যখন সংক্রামক ব্যাধি কোন দেশ ছেড়ে মহাদেশ জুড়ে ছড়িয়ে পড়ে তখন তাকে আমরা প্যানডেমিক বলে থাকি। কোন মানুষ অন্য দেশে ভ্রমণ করলে তার অজান্তেই আক্রান্ত মানুষ বা পশু-পাখির সংস্পর্শে এসে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে এবং দেশে ফিরে এসে অসংখ্য মানুষের মধ্যে এই রোগ ছড়িয়ে দিতে পারে। এই বহুল পরিচিত রোগ দুটোর নাম বার্ড ফ্লু ও সোয়াইন ফ্লু। বিশেষজ্ঞরা শুরুতেই ধারণা করেছিলেন, সোয়াইন ফ্লু সারাবিশ্বে মহামারী আকারে ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং লাখ লাখ লোক মৃত্যুবরণ করতে পারে। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মহাপরিচালক মার্গারেট চেন উত্তর আমেরিকায় সোয়াইন ফ্লু ভাইরাস আবির্ভাবের পরপরই এইচ-১এন-১ ভাইরাস প্রতিরোধকে সর্বোচ্চ প্রাধান্য দেন। তিনি বিশ্ববাসীকে সতর্ক করে দিয়ে বলেন, যদিও মৃত্যুহার কম, তবু সোয়াইন ফ্লু মানব সভ্যতার জন্য এক ভয়াবহ পরিণতি ডেকে আনতে পারে। কিন্তু মার্গারেট চেনের ভবিষ্যদ্বাণী বাস্তবে রূপ নেয়নি। এবার বার্ড ফ্লু এবং সোয়াইন ফ্লুর মধ্যে পার্থক্য নিয়ে খুব সংক্ষিপ্তভাবে একটু আলোচনা করি। ফ্লু বলতে আমরা বুঝি ইনফ্লুয়েঞ্জাকে। বার্ড ফ্লু হল ইনফ্লুয়েঞ্জা, যা পাখিকে সংক্রমিত করে। বার্ড ফ্লু সাধারণত 'এ' টাইপ ভাইরাস দ্বারা সৃষ্টি হয়। ইনফ্লুয়েঞ্জার এই ভাইরাসের ১৫টি সাবটাইপ রয়েছে, যার মধ্যে দুটি পাখিকে সংক্রমিত করে। এগুলো হচ্ছে- এইচ-৫ এবং এইচ-৭ সাবটাইপ। এ ধরনের একটি ভাইরাসের নাম এইচ-৫ এন-১ সাবটাইপ, যা বিশ্বের বেশ কয়েকটি দেশের পোল্ট্রিকে আক্রমণ করে। অন্যদিকে সোয়াইন ফ্লুর মূল কারণও 'এ' টাইপ ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস, যা শূকরকে আক্রমণ করে। শূকরকে আক্রমণকারী এই ভাইরাসের নাম এ (এইচ-১ এন-১) বা A(H1N1)। সাবটাইপ যা এইচ-১এন-১-এর রূপান্তরিত সংস্করণ, যা সাধারণত বিশেষ কোন মৌসুমে মানুষকে আক্রান্ত করতে পারে। এই দুই ধরনের ভাইরাসবাহী শূকর যদি সংক্রমিত হয়, তখন এই ভাইরাস জিন বদলাবদলির মাধ্যমে নতুন এক ধরনের ভাইরাস তৈরি করতে পারে। এই মরণঘাতী ভাইরাসে সংক্রমিত কোন মানুষ থেকে অন্য কোন মানুষ সংক্রমিত হলে মৃত্যু হতে পারে। তবে মানুষ থেকে মানুষে এই ভাইরাসের ট্রান্সমিশন বা বিস্তার বেশি ঘটে না।

কোন কোন দেশে ক্ষতিকর জীবাণুকে যুদ্ধ জয়ের হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করা হচ্ছে। এসব জীবাণু অস্ত্রের ক্ষতিকর এবং অসংখ্য মানুষকে অতি অল্প সময়ের মধ্যে অসুস্থ করে তুলতে পারে। শত্রুর বিপক্ষে আক্রমণের উদ্দেশ্যে যুদ্ধবাজরা এই নোংরা ও ঘৃণিত পদ্ধতি গ্রহণ করারও ইতিহাস আছে।

এত সমস্যার মধ্যে সুস্থ থাকার উপায় নিয়ে এবার আলোচনা করা যাক। সব ধরনের অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণ, প্রতিরোধ বা প্রতিকারে এখনও চিকিৎসা বিজ্ঞানের হাতে কোন ম্যাজিক বুলেট নেই। তারপরও মানুষ সুস্থ থাকতে চাইলে অধিকাংশ ক্ষেত্রে তা সম্ভব। স্বাস্থ্যকর পরিবেশে বসবাস, সঠিক ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা, ধূমপান বর্জন করা, লবণ, চর্বি, কোলেস্টেরল এবং বিশুদ্ধ কার্বোহাইড্রেটসমৃদ্ধ খাবার পরিহার, মদ্যপান না করা, পর্যাপ্ত বিশুদ্ধ পানি পান করা, পর্যাপ্ত নিরুপদ্রব ঘুম এবং দুশ্চিন্তামুক্ত জীবনযাপন আমাদের অনেক রোগের হাত থেকে রক্ষা করতে পারে। সংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার কোন বিকল্প নেই। বন্যা বা ভূমিকম্পের মতো প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। পানি বিশুদ্ধ না হলে ফুটিয়ে, ফিটকিরি দিয়ে বা ক্লোরিন দিয়ে বিশুদ্ধ করে নিতে হবে। শিশুদের কোনভাবেই দূষিত পানি ও খাবার দেয়া যাবে না। কারণ শিশুরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয় বেশি, মারাও যায় বেশি। সুস্থ থাকার জন্য সবসময় স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন ব্যবহার এবং খাবার আগে সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

সুস্বাস্থ্যের জন্য যত্রতত্র যেখানে-সেখানে অপরিষ্কার-অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে দূষিত খাবার এবং পানি বর্জন করতে হবে। সকল ক্ষেত্রে ক্ষতিকর ভেজালযুক্ত খাবার ও ওষুধ থেকে সাবধান থাকুন। সব ধরনের সংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে সঠিক ওষুধ এবং টিকা গ্রহণ করুন। শিশুদের সব ধরনের টিকা দেয়ার ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। আমাদের মনে রাখতে হবে আমরা সুস্থ থাকলে পুরো জাতি সুস্থ থাকবে। আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ কথা- আপনার এবং আপনার পরিবারের সবার সুস্থতার জন্য রোগ, ওষুধ এবং আপনার চিকিৎসক সম্পর্কে কৌতূহল নিয়ে একটু পড়াশোনা করুন এবং সচেতন হোন। সচেতনতা আপনাকে অনেক রোগ-বিমারি এবং বিপদ-আপদ থেকে রক্ষা করবে। চিকিৎসক ও ওষুধের ওপর মানুষের নির্ভরশীলতা ঐতিহাসিক ও চিরন্তন হলেও ওষুধের ওপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে আনুন এবং ওষুধ ছাড়াই সুস্থ থাকতে সচেষ্ট হোন।

[লেখক: প্রফেসর, ইস্ট ওয়েস্ট বিশ্ববিদ্যালয়]

ইত্তেফাক –
১১/৫/২০১০
পৃষ্ঠা – ১১
ক্লিপিং নম্বর – ০৭০.৪০৫

East West University Library