

হাট সবল রাখতে জরুরি বেরিয়াট্রিক সার্জারি



ডা. সিদ্ধার্থ ভট্টাচার্য

কনসালট্যান্ট বেরিয়াট্রিক ও অ্যাডভান্সড ল্যাপারোস্কোপিক সার্জন
এমএস (জেনারেল সার্জারি), ডিএনবি (জেনারেল সার্জারি), এফএনবি, এমএনএএমএস, এফএমএএস, এফএআইএস
পিয়ারলেস হসপিটেল্স হসপিটাল অ্যান্ড রিসার্চ সেন্টার

মেদের চাপে বিকল হাট

হাটের অসুখেই মানুষের সবচেয়ে বেশি মৃত্যু হয়। অনেকের ধারণা হাট অ্যাটাক বা হাটের অন্যান্য অসুখ পুরুষের বেশি হয়, মহিলাদের কম হয়। এ ধারণা ভুল। ডেঞ্জার জেনের বাইরে আসলে কেউই নেই। ভারতীয়দের মধ্যে হাটের অসুখের কারণ খুঁজতে গেলে আজকাল সবচেয়ে বেশি চোখে পড়ে ওবেসিটি অর্থাৎ স্থূলতা। ভারতীয়রা আজকাল পশ্চিম দেশের

মতো নিজেদের খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলছে। রাস্তায় তৈরি ফাস্ট ফুড, জাক্স ফুডের ওপর আসক্তির পাশাপাশি শারীরিক পরিশ্রম কম করা ও মানসিক চাপের কারণে ঘুম কম হওয়ার জন্য বেশিরভাগ মানুষই অতিরিক্ত মোটা হয়ে যাচ্ছেন। শরীরের অতিরিক্ত মেদ হাটের অসুখ ডেকে আনে। কারণ বেশি মোটা হলে ব্লাড প্রেশার, ব্লাড সুগার ও কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যায়। আর এগুলি বাড়লেই তার ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে হাটের উপরে। এই ওবেসিটির কারণেই ইদনীং আমাদের দেশে হাটের অসুখে আক্রান্তদের সংখ্যা এক লাফে অনেকটা বেড়ে গিয়েছে। তাই হাট সবল রাখতে দ্রুত লাইফস্টাইল পরিবর্তন করে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা ভীষণ জরুরি। এখন প্রায় প্রতিটি বাড়িতেই দু-একজন করে হাটের অসুখের রোগী আছেন। এটা কিন্তু বিপদ সংকেত। সুস্থ পরিবার, সুস্থ সমাজ গড়ে তুলতে সকলের হাটের যত্ন নেওয়া উচিত। এর জন্য প্রথমেই খেয়াল রাখতে হবে ওজন যেন মাত্রাতিরিক্ত না বেড়ে যায়।

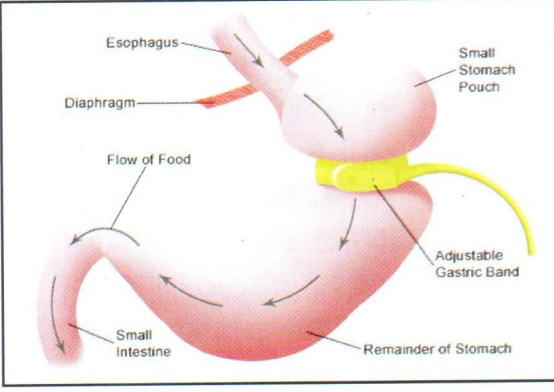
ওজন কমাবেন কীভাবে?

রোগীর শারীরিক অবস্থা কতটা জটিল তার ওপর নির্ভর করছে ওবেসিটির ট্রিটমেন্ট।

ওষুধ দিয়ে বা লাইফস্টাইল পরিবর্তন করেও ওবেসিটি নিয়ন্ত্রণ করা যায়। ওবেসিটি রোগীদের প্রায় সকলেরই হাইপারটেনশন বা ডায়াবেটিস থাকেই। তাই এগুলির নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি মেদ কমানোরও ওষুধ দেওয়া হয়। তার সঙ্গে খাওয়াদাওয়ার অভ্যাস পরিবর্তন করে ডায়েট মেনে চলার পরামর্শ দেন চিকিৎসকরা। অতিরিক্ত খেতে নিষেধ করা হয়। এই সব কিছু পালন করেও ওবেসিটি নিয়ন্ত্রণ করা যায়। তবে তাতেও সুস্থ না হলে অতিরিক্ত মোটাদের হাটের অসুখ এড়ানোর উপায় আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রে আছে। রোগীরা নিশ্চিত্তে বেরিয়াট্রিক সার্জারি করিয়ে কয়েক মাসের মধ্যে ওজন কমাতে পারেন। একদম আগের মতো ফিট হয়ে ঝরঝরে শরীর ফিরে পাওয়া যায়।

বেরিয়াট্রিকে রোগী হয়ে সচল রাখুন জীবন

ওজন সেধুরি করেছে? না কি নব্বই নট আউট?



ওবেসিটি রোগীর শরীরে উপচে পড়া মেদের কারণে আরও নানা রকম অসুখ থাকে। তার জন্য তাঁরা শরীরচর্চা করে রোগা হতে পারেন না। আবার অনেকে বয়স বেড়ে যাওয়ায় বেশি কায়িক পরিশ্রম করে ওজন বরাতে পারেন না। এঁদের জন্য আইডিয়াল বেরিয়ট্রিক সার্জারি। এছাড়া যাঁদের ওবেসিটির কারণে

ওজন কমে যাওয়ায় রোগী আগের চেয়ে অনেক বেশি শারীরিক পরিশ্রম করতে পারেন। যার ফলে হাটও ভাল থাকে। আর আয়ুও বাড়ে। অবশ্য শুধু হাট নয়, মোটা হওয়ার কারণে যে সব মহিলার বন্ধ্যাত্বের সমস্যা দেখা দেয় তাঁরাও এই সার্জারিতে ওজন কমিয়ে সহজে মা হতে পারেন। আর্থারাইটিস, ফ্যাটি লিভারের অসুখ, ডায়াবেটিসের কারণে কিডনির অসুখ থাকলেও বেরিয়ট্রিক করিয়ে দ্রুত সুস্থ হওয়া সম্ভব। এমনকী বেরিয়ট্রিক সার্জারি করে ক্যানসারের প্রবণতা পর্যন্ত কমিয়ে দেওয়া যায়। এই সার্জারি করার পর ডায়াবেটিস, হাইপারটেনশনের

ওষুধ খেয়ে, জীবনধারা পরিবর্তন করেও কিছুতেই পর্যাপ্ত ওজন কমাতে পারছেন না? চিন্তা করবেন না। এক্ষেত্রে ওজন কমানোর সবচেয়ে ভাল উপায় বেরিয়ট্রিক সার্জারি। কোনওরকম সাইড এফেক্ট, রক্তপাত ছাড়াই এই ল্যাপারোস্কোপিক অপারেশন করে মেদ কমে যায় চটপট। 'ফ্যাটি টু ফিট' হতে বেশি সময়ও লাগে না।



আর কিছু নিয়ম মেনে চললে এই নতুন ওজন আর অস্বাভাবিকভাবে বাড়েও না। অনেক

হাটে প্রভাব পড়তে শুরু করে দিয়েছে, তাঁদের দ্রুত সুস্থ করতে বেরিয়ট্রিক করানোই ভাল। এই সার্জারির পরেই ৮০ শতাংশ ডায়াবেটিস রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যান।

কোলেস্টেরলের মাত্রাও

নিয়ন্ত্রণে চলে আসে।

যার ফলে হাটের

অসুখের ঝুঁকি

অনেক

কমে

যায়।

ওষুধ থেকে যেমন মুক্তি মেলে তেমনই রোগী আত্মবিশ্বাস ফিরে পান। ব্যক্তিগত জীবন, কর্মজীবন, সামাজিক জীবনে অনেক বেশি সক্রিয় ও খুশি থাকেন।

চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ টিম

প্রচণ্ড মোটা হয়ে যাওয়ার পিছনে অনেকগুলি কারণ থাকে। তাই হাট ব্লকেজ, হাট অ্যাটাক, হাট ফেলিওরের মতো অসুখ দেখা দিলে বা প্রবণতা থাকলে আগে ওজন কমাতে হবে। কোনও একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ওবেসিটির সমগ্র চিকিৎসা করেন না। এই ট্রিটমেন্টের জন্য ডায়াটিশিয়ান, ফিটনেস ট্রেনার বা যোগ-শিক্ষকের সাহায্য যেমন দরকার তেমনই হরমোনের ভারসাম্য ঠিক রাখতে প্রয়োজন বিশেষজ্ঞ এন্ডোক্রিনোলজিস্ট, মনোবিদ ও বেরিয়ট্রিক সার্জনের।

ওবেসিটির ট্রিটমেন্ট করে হাটের অসুখ এড়ানো যায়। চলুন, এই বিশ্ব হাট দিবসে সবাই মিলে ওবেসিটির বিরুদ্ধে লড়াই করার অঙ্গীকার করি।