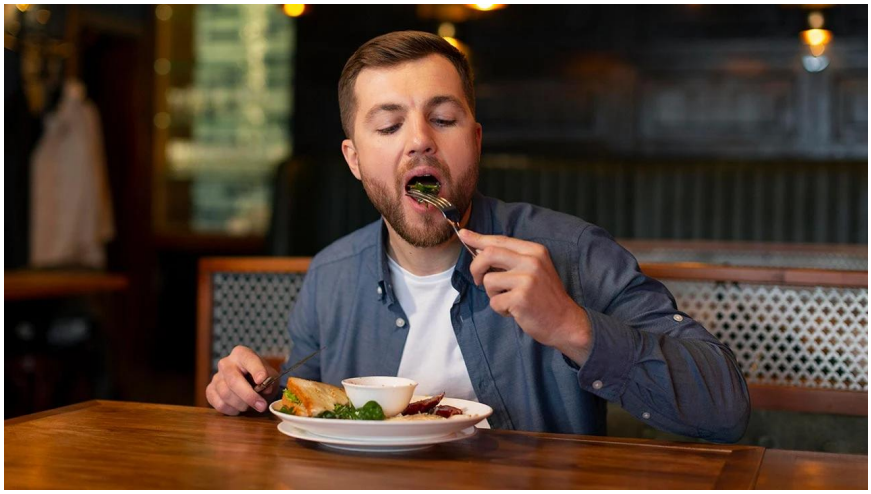
# অজান্তেই কিডনি নষ্ট করছে আপনার ৭ দৈনন্দিন অভ্যাস



সংগৃহীত ছবি

নীরবে কাজ করলেও কিডনি আমাদের শরীরের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। কিন্তু অনেক সময় অজান্তেই এমন কিছু অভ্যাস তৈরি হয়, যা ধীরে ধীরে এই অঙ্গকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। বিশেষজ্ঞদের মতে, পর্যাপ্ত পানি না খাওয়া থেকে শুরু করে অতিরিক্ত লবণ, ব্যথানাশক বা ঘুমের অভাব—এসবই কিডনি নষ্টের বড় কারণ হতে পারে।

কিডনি আমাদের শরীরের নীরব পরিশ্রমী অঙ্গ। এটি প্রতিনিয়ত বর্জ্য ফিল্টার করে, তরল ও লবণের ভারসাম্য বজায় রাখে এবং হরমোন তৈরি করে শরীরের রসায়ন নিয়ন্ত্রণে রাখে। কিন্তু এই গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের ক্ষতি প্রায়ই দেরিতে ধরা পড়ে। অনেক ক্ষেত্রে স্পষ্ট উপসর্গ দেখা দেওয়ার আগেই কিডনির ৯০ শতাংশ কার্যক্ষমতা হারিয়ে যায়।

আন্তর্জাতিক নেফ্রোলজি সোসাইটির তথ্য অনুযায়ী, বিশ্বজুড়ে ৮৫০ মিলিয়নেরও বেশি মানুষ কিডনি রোগে আক্রান্ত। এর মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগ (CKD) ও তীব্র কিডনি আঘাত (AKI) অন্যতম।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, আমাদের দৈনন্দিন কিছু সাধারণ অভ্যাসই কিডনি নষ্টের পেছনে বড় ভূমিকা রাখে। চলুন জেনে নেওয়া যাক সেই ক্ষতিকর অভ্যাসগুলো—

১। পর্যাপ্ত পানি না খাওয়া (দীর্ঘস্থায়ী ডিহাইড্রেশন):

বারবার ডিহাইড্রেশন কিডনিকে অতিরিক্ত কাজ করতে বাধ্য করে। প্রস্রাব ঘন হয়ে যাওয়া বা স্বল্প হওয়া ইঙ্গিত দেয় যে শরীরের আরও তরলের প্রয়োজন। দীর্ঘদিন এমন অবস্থা কিডনি ক্ষতির কারণ হতে পারে।

২। অতিরিক্ত লবণ খাওয়া:

খাবারে অতিরিক্ত সোডিয়াম রক্তচাপ বাড়ায়, যা কিডনির ক্ষুদ্র রক্তনালীকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। প্রক্রিয়াজাত ও ফাস্টফুডে থাকা লবণ এই ক্ষতি আরও বাড়ায়।

৩। মিষ্টি, সোডা ও ফ্রুক্টোজসমৃদ্ধ পানীয়ের অতিরিক্ত গ্রহণ: সোডা বা মিষ্টি পানীয় ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স ও ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বাড়িয়ে কিডনিতে চাপ সৃষ্টি করে। নিয়মিত এসব পানীয় গ্রহণ কিডনি রোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

৪। অতিরিক্ত প্রোটিন ও ফসফরাসযুক্ত খাবার:

অতিরিক্ত প্রোটিন, বিশেষ করে প্রাণিজ উৎসের, কিডনিকে অতিরিক্ত বর্জ্য ফিল্টার করতে বাধ্য করে। পাশাপাশি প্রক্রিয়াজাত মাংস, কোলা ও প্যাকেটজাত খাবারের ফসফরাসও কিডনির ক্ষতি ত্বরান্বিত করে।

৫। ব্যথানাশক ওষুধের অতিরিক্ত ব্যবহার:

আইবুপ্রোফেন, ন্যাপ্রোক্সেন বা অ্যাসপিরিনের মতো ওষুধ কিডনিতে রক্তপ্রবাহ কমিয়ে দেয়। নিয়মিত বা অতিরিক্ত ব্যবহারে এটি কিডনিকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

৬। ঘুমের অভাব ও মানসিক চাপ:

ঘুমের সময় শরীর নিজেকে মেরামত করে। ঘুমের ঘাটতি ও দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ রক্তচাপ বাড়ায়, হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট করে এবং কিডনি ক্ষতির ঝুঁকি বাড়ায়।

৭। ধূমপান ও অ্যালকোহল সেবন:

ধূমপান কিডনির রক্তনালী সংকুচিত করে এবং অক্সিডেটিভ স্ট্রেস সৃষ্টি করে। অপরদিকে অতিরিক্ত অ্যালকোহল শরীরকে পানিশূন্য করে ও রক্তচাপ বাড়ায়—যা কিডনি রোগের অন্যতম প্রধান কারণ।

কিডনি রোগকে বলা হয় 'নীরব ঘাতক'। তাই শরীরের সঙ্কেতগুলোকে গুরুত্ব দিন। পর্যাপ্ত পানি পান করুন, লবণ ও চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখুন এবং নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন। যত্নই পারে আপনার কিডনিকে দীর্ঘদিন সুস্থ রাখতে।