গ্যাস্ট্রিক প্রতিদিনের সমস্যা, অবহেলা নয়, গ্যাস্ট্রিক সমস্যা হোক সচেতনতার সূচনা

সংগৃহীত ছবি

গ্যাস্ট্রিক বা অ্যাসিডিটি অনেকের কাছেই পরিচিত একটি সমস্যা। এটি শুধু পেটব্যথা বা অস্বস্তির কারণ নয়, বরং দীর্ঘমেয়াদে তা হতে পারে আলসার, পাকস্থলীর ক্ষয় কিংবা এমনকি ক্যানসারের ঝুঁকির কারণ। অতিরিক্ত ঝাল, ভাজাপোড়া, অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস ও মানসিক চাপ গ্যাস্ট্রিকের মূল কারণ। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে প্রয়োজন কিছু অভ্যাসগত পরিবর্তন, সচেতনতা এবং সঠিক চিকিৎসা।

আজকাল গ্যাস্ট্রিক বা এসিড রিফ্লাক্স প্রায় ঘরে ঘরে একটি সাধারণ সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। অনেকেই এটিকে তেমন গুরুত্ব দেন না, কিন্তু নিয়মিত উপসর্গ থাকলে তা শরীরের জন্য বড় ধরনের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে। তাই গ্যাস্ট্রিক নিয়ে সচেতন হওয়া এবং সময়মতো প্রতিকার নেওয়া জরুরি।

গ্যাস্ট্রিক মূলত পাকস্থলীতে অতিরিক্ত অ্যাসিড তৈরি হওয়ার ফলে ঘটে। এই অ্যাসিড কখনো বুক জ্বালাপোড়া, কখনো পেটব্যথা, বমিভাব, ঢেঁকুর, এমনকি মুখে টক পানি আসার মতো উপসর্গ সৃষ্টি করে।

LENS ASIA

গ্যাস্ট্রিক হওয়ার প্রধান কারণগুলো:

অনিয়মিত খাওয়া বা দীর্ঘসময় না খেয়ে থাকা

অতিরিক্ত ঝাল, মসলাযুক্ত, ভাজাপোড়া ও ফাস্ট ফুড গ্রহণ

চা, কফি বা কোমল পানীয় বেশি খাওয়া

ধূমপান ও অ্যালকোহল গ্রহণ

মানসিক চাপ ও টেনশন

পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব

ব্যায়ামের অভাব এবং অতিরিক্ত ওজন

গ্যাস্ট্রিক প্রতিরোধে করণীয়:

প্রথমেই প্রয়োজন নিয়মিত ও পরিমিত খাওয়া। তিন বেলা খাওয়া যেন নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে হয় এবং একেবারে বেশি খেয়ে ফেলাও যেন না হয়। খাওয়ার পরপরই শুয়ে পড়া বা বসে থাকার অভ্যাস বাদ দিতে হবে।

দ্বিতীয়ত, খাদ্য তালিকা থেকে যতটা সম্ভব বাদ দিতে হবে ঝাল, তেলেভাজা ও প্রক্রিয়াজাত খাবার। পাশাপাশি, সবুজ শাকসবজি, ফলমূল, ও আঁশযুক্ত খাবার বেশি করে খেতে হবে।

তৃতীয়ত, মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা কমানো খুব জরুরি। কেউ কেউ পরীক্ষার সময় বা অফিসের চাপের মধ্যে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যায় বেশি ভোগেন। এ ক্ষেত্রে যোগব্যায়াম বা মেডিটেশন ভালো উপকারে আসে।

চতুর্থত, ধূমপান ও অ্যালকোহল ত্যাগ করতে হবে। এগুলো পাকস্থলীকে আরও দুর্বল করে তোলে এবং এসিড নিঃসরণ বাড়ায়।

পঞ্চমত, নিয়মিত ব্যায়াম ও পর্যাপ্ত ঘুম পেটের হজমপ্রক্রিয়া স্বাভাবিক রাখে, যা গ্যাস্ট্রিক প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

কখন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন?

যদি গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা দীর্ঘস্থায়ী হয়, বা ঘন ঘন বমি, ওজন হ্রাস, রক্তবমি বা মেলেনা (কালো পায়খানা) দেখা দেয়—তাহলে অবহেলা না করে দ্রুত গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া উচিত। প্রয়োজন হলে এন্ডোস্কোপির মাধ্যমে সমস্যার গভীরতা নির্ধারণ করা হয়।

গ্যাস্ট্রিক সমস্যা যেমন সাধারণ, তেমনি এর জটিলতাও ভয়াবহ হতে পারে যদি সেটিকে অবহেলা করা হয়। তাই নিয়মিত, স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন এবং সময়মতো চিকিৎসা গ্রহণ—এই দুটোতেই নিহিত রয়েছে গ্যাস্ট্রিক থেকে মুক্তির চাবিকাঠি। আজ থেকেই সচেতন হই, সুস্থ থাকি।