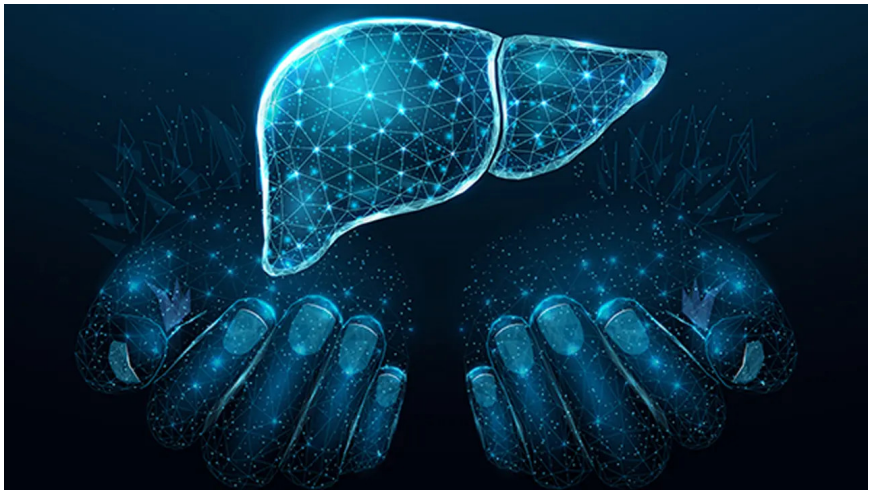
নিজের অজান্তেই লিভার নষ্ট করছেন? জেনে নিন ৯টি ক্ষতিকর অভ্যাস



সংগৃহীত ছবি

লিভার শরীরের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ, যা প্রতিদিন নীরবে শরীরকে টক্সিনমুক্ত রাখে। কিন্তু অজান্তেই আমরা কিছু ভুল অভ্যাস করি, যা ধীরে ধীরে লিভারের ক্ষতি ডেকে আনে। অতিরিক্ত মদ্যপান, ধূমপান, ওষুধ সেবন, অস্বাস্থ্যকর খাবার কিংবা ঘুমের অভাব—এসব অভ্যাস বাদ দিতে পারলেই লিভারকে দীর্ঘদিন সুস্থ রাখা সম্ভব।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রার অনেক ছোট ছোট অভ্যাস লিভারের ওপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। এটি এমন একটি অঙ্গ, যা চুপচাপ শরীর থেকে বিষাক্ত উপাদান ছেঁকে বের করে আমাদের সুস্থ রাখে। কিন্তু আমরা নিজেরাই অজান্তে এমন কিছু কাজ করি, যা ধীরে ধীরে লিভারের কার্যক্ষমতা নষ্ট করে দেয় এবং গুরুতর রোগের ঝুঁকি তৈরি করে।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, সময় থাকতে অভ্যাস পরিবর্তন না করলে লিভারের ক্ষতি ভয়াবহ আকার ধারণ করতে পারে। তাই সচেতন হওয়ার বিকল্প নেই। নিচে এমন ৯টি অভ্যাস উল্লেখ করা হলো, যেগুলো এড়িয়ে চললে লিভারকে রাখা সম্ভব আরও দীর্ঘদিন সুস্থ ও সবল—

1. অতিরিক্ত মদ্যপান → নিয়মিত বেশি অ্যালকোহল লিভারের সবচেয়ে বড় ক্ষতি করে, ফ্যাটি লিভার ও প্রদাহ তৈরি করে।
2. অতিরিক্ত ওষুধ খাওয়া → পেইন কিলারসহ নানা ওষুধের অতিরিক্ত ব্যবহার লিভার ফেলিওরের ঝুঁকি বাড়ায়।
3. ধূমপান → সিগারেটের রাসায়নিক উপাদান লিভারের কোষ নষ্ট করে ফাইব্রোসিস সৃষ্টি করতে পারে।
4. অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া → প্রসেসড ফুড, অতিরিক্ত তেল-মসলা ও কৃত্রিম মিষ্টি লিভারের জন্য ক্ষতিকর।
5. পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব → নিয়মিত কম ঘুম লিভারের ওপর অক্সিডেটিভ স্ট্রেস সৃষ্টি করে।
6. খালি পেটে দীর্ঘক্ষণ থাকা → সকালে দীর্ঘ সময় না খেলে লিভারের কার্যক্ষমতা কমে যায়।
7. অতিরিক্ত ভিটামিন বা সাপ্লিমেন্ট সেবন → বিশেষ করে ভিটামিন এ বেশি খেলে লিভারে মারাত্মক ক্ষতি হয়।
8. রাত জাগা ও দেরি করে ঘুম থেকে ওঠা → শরীরের হজমপ্রক্রিয়া ও লিভারের স্বাভাবিক কার্যক্রম ব্যাহত হয়।
9. সকালে মল-মূত্র চেপে রাখা → স্বাভাবিক প্রক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হলে লিভার ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে পড়ে।

লিভার সবসময় নীরবে কাজ করে। যখন ক্ষতির লক্ষণ প্রকাশ পায়, তখন অনেক দেরি হয়ে যায়। তাই আজ থেকেই এই অভ্যাসগুলো বাদ দিন, লিভারকে দিন বাড়তি যত্ন, আর সুস্থ থাকুন দীর্ঘদিন।

কিন্তু আমরা নিজের অজান্তেই কিছু ভুল অভ্যাস গড়ে তুলি, যা ধীরে ধীরে লিভারের ক্ষতি করতে শুরু করে। সময়মতো সাবধান না হলে, তা মারাত্মক রোগ ডেকে আনতে পারে।