











# প্রথমেই সাবধান না হলে জড়িস থেকে ক্যানসার হতে পারে



## চিকিৎসকদের পরামর্শ নিয়ে প্রতিবেদন আমাদের প্রতিনিধির

এই গরমে

জড়িসে বহু মানুষই আক্রান্ত হন। একটু অসাবধান হলেই জড়িস থেকে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। তবে মনে রাখবেন জড়িস কিন্তু আসলে নিজে কোনও নির্দিষ্ট রোগ নয়, বড় রোগের লক্ষণ। রক্তে লোহিত করিকা ১২০ দিন বাঁচে তারার ভেঙে গিয়ে তৈরি হব হলুদ রঙের বিলিরিন। এই বিলিরিন লিভার থেকে পিণ্ডালী থেকে অস্ত্রে আসে। দেহের বিপাকীয় কাজে মাঝ থেকেও জড়িস হব। হেপাটাইটিস-বির প্রধান অস্ত্রণা মানুষের দেহের শেণ্টিগত প্রোত। রক্ত বা ফ্লুইডের মধ্য দিয়ে এই রোগ ছড়ায়। এই ভাইরাসের প্রধান আক্রমণস্থল লিভার। এই রোগে আক্রান্ত হলে লিভার কানসার হয়। ভাইরাস সংক্রান্ত হয় আক্রান্ত রোগীর রক্ত থেকে, শরীরের জলীয় অংশ থেকে। রক্ত দেওয়ার সময় ইনজেকশনের সূচ থেকেও এই ভাইরাস দেখে প্রবেশ করাতে পারে এইডস-এর মতোই। আক্রান্ত বাস্তির সঙ্গে সিগারেট ভাগ করে টানলে অথবা তার সঙ্গে বৈনো সংস্থ হলে এই রোগ শরীরে প্রবেশ করবে। হেপাটাইটিস-সি রক্তের মাঝে হচ্ছে ভেটাইলিমটেক পিণ্ডে সিওসিস অফ লিভার হতে পোকে আলকাহল বা মদপানের বড় ভূমিকা আছে।

এ ও ই সেরে গেলে তা লুকিয়ে থাকে না। কিন্তু বি সি সি হেপাটাইটিসে আক্রান্ত রোগীদের একাশের মধ্যে এই ভাইরাস সারা জীবন থেকে যায়। এই ভাইরাস লিভারের কোষকে আক্রমণ করে শরীরের প্রতিরোধ বাস্তির তারতম্য ঘটিয়ে।

শরীরের কোষ দিয়েই লিভারের কোষকে আক্রমণ করায়। এর ফলে লিভার প্রতিরোধ করায়। এতে আক্রান্ত হওয়ার পিছে সিওসিস অফ লিভার হতে পোকে আলকাহল বা মদপানের বড় ভূমিকা আছে।

কেন হয় ও কীভাবে ছড়ায়: রক্তে লোহিত কণিকা দ্রুত হয়ে গেলে, লিভারে ও পিণ্ডালী বড় হয়ে গেলে, লিভারে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ হলে, দুর্যোগ জল

থেকে,  
অতিরিক্ত মদপান করলে।

মূলত খারাপ জল ও খাবার থেকেই হেপাটাইটিস-এ তে আক্রান্ত হন অধিকাংশ মানুষ। আসলে গরমে রাখারাটে মানুষ অনেকসময় ওইসব জল থেকে থাকেন। এমনকী নেওয়া জলে যে মাঝ থাকে, সেই মাঝ থেকেও জড়িস হব। হেপাটাইটিস-বির প্রধান অস্ত্রণা মানুষের দেহের শেণ্টিগত প্রোত। রক্ত বা ফ্লুইডের মধ্য দিয়ে এই রোগ ছড়ায়। এই ভাইরাসের প্রধান আক্রমণস্থল লিভার। এই রোগে আক্রান্ত হলে লিভার কানসার হয়। ভাইরাস সংক্রান্ত হয় আক্রান্ত রোগীর রক্ত থেকে, শরীরের জলীয় অংশ থেকে। রক্ত দেওয়ার সময় ইনজেকশনের সূচ থেকেও এই ভাইরাস দেখে প্রবেশ করাতে পারে এইডস-এর মতোই। আক্রান্ত বাস্তির সঙ্গে সিগারেট ভাগ করে টানলে অথবা তার সঙ্গে বৈনো সংস্থ হলে এই রোগ শরীরে প্রবেশ করবে। হেপাটাইটিস-সি রক্তের মাঝে হচ্ছে ভেটাইলিমটেক পিণ্ডে সিওসিস অফ লিভার হতে পোকে আলকাহল বা মদপানের বড় ভূমিকা আছে।

এ ও ই সেরে গেলে তা লুকিয়ে থাকে না। কিন্তু বি সি সি হেপাটাইটিসে আক্রান্ত রোগীদের একাশের মধ্যে এই ভাইরাস সারা জীবন থেকে যায়। এই ভাইরাস লিভারের কোষকে আক্রমণ করে শরীরের প্রতিরোধ বাস্তির তারতম্য ঘটিয়ে। শরীরের কোষ দিয়েই লিভারের কোষকে আক্রমণ করায়। এর ফলে লিভার প্রতিরোধ করায়। এতে আক্রান্ত হওয়ার পিছে সিওসিস অফ লিভার হতে পোকে আলকাহল বা মদপানের বড় ভূমিকা আছে।

কীভাবে সাবধান হবেন:

জড়িসের বড় টিকিট্যা বিন্টু শুধু

ওয়েখ খাওয়া নয়। পুরোপুরি সুষ্ঠু হতে গেলে চিকিৎসক নির্দেশিত খাবার থেকে হবে ও পুরোপুরি বিশ্রাম নিতে হবে। জল অবশ্যই ফুটিয়ে থেকে হবে। মদ খাওয়া একাশের কণিকা দ্রবণে আক্রান্ত হয়ে থাকে তবে গর্ভনিরোধক পিণ্ড থাবেন না। ফ্লাট জাতীয় খাবার, তেল-ঘি এড়িয়ে চলুন। ঘুরুজ, আখের রস,

বাতাবি লেবুর রস উপকারি। যতস্তুব তেল কম দিয়ে হাঙ্কা বোল ভাত, ডাল দেবু থাকলে জড়িস আক্রান্ত অবস্থায় প্রোটিন একেবারে থাবেন না। জড়িস কমলে অল্প তেল দিয়ে বাল ছাড়া মাহের বোল থাবেন। বিশ্রামটা ও ইই রোগীর কান্দাগুড়ার স্থানে নেওয়া সময় দেখে নেবেন সুচিটি নতুন কিনা, এবং সেলুনে দাঢ়ি কাটাৰ সময় দেখে নেবেন নতুন ড্রেস।

থেতে হবে।

৪) রাস্তার কাটা ফল, লেবু জল, রাণ্ডিন জল খবরদার ভুলো ও থাবেন না।

৫) তেল, মশলা, যি একদম বাড়ান।

৬) বড় মাছ থেতে পারেন।

৭) বিলিলুবিন স্বাত্ববিকের নিকে

এলে তামন কম তেল-মশলায় রান্না মাস

চলতে পারে।

৮) যাঁৰা লিভার ফেলিওর হওয়ার

অবস্থায় পৌছে যান তাঁদের ক্ষেত্ৰে

ঘুুকাজ বা ফলের রসেও

কেনাও কাজ দেয় না।

অল তেল-মশলা

যুক্ত খাবার বার

বার থেতে

হবে।

বিশেষ সাবধানতা:

১) রাস্তায় আখের রস

একদম থাবেন না। বাতিতে আখের

রস বানিয়ে নিতে হবে।

২) বাতাবি লেবু, মুসমি যতটা সন্তু

খান।

৩) দিনে বেশ কয়েকবার ঘুরুজ জল

স্থানে দেখে নেবেন নতুন ড্রেস।

৪) রাস্তায় আখের রস

কেনাও কাজ দেয় না।

অল তেল-মশলা

যুক্ত খাবার বার

বার থেতে

হবে।

বিশেষ সাবধানতা:

১) রাস্তায় আখের রস

একদম থাবেন না। বাতিতে আখের

রস বানিয়ে নিতে হবে।

২) বাতাবি লেবু, মুসমি যতটা সন্তু

খান।

৩) দিনে বেশ কয়েকবার ঘুরুজ জল

স্থানে দেখে নেবেন নতুন ড্রেস।

৪) রাস্তায় আখের রস

কেনাও কাজ দেয় না।

অল তেল-মশলা

যুক্ত খাবার বার

বার থেতে

হবে।

বিশেষ সাবধানতা:

১) রাস্তায় আখের রস

একদম থাবেন না। বাতিতে আখের

রস বানিয়ে নিতে হবে।

২) বাতাবি লেবু, মুসমি যতটা সন্তু

খান।

৩) দিনে বেশ কয়েকবার ঘুরুজ জল

স্থানে দেখে নেবেন নতুন ড্রেস।

৪) রাস্তায় আখের রস

কেনাও কাজ দেয় না।

অল তেল-মশলা

যুক্ত খাবার বার

বার থেতে

হবে।

বিশেষ সাবধানতা:

১) রাস্তায় আখের রস

একদম থাবেন না। বাতিতে আখের

রস বানিয়ে নিতে হবে।

২) বাতাবি লেবু, মুসমি যতটা সন্তু

খান।

৩) দিনে বেশ কয়েকবার ঘুরুজ জল

স্থানে দেখে নেবেন নতুন ড্রেস।

৪) রাস্তায় আখের রস

কেনাও কাজ দেয় না।



