

চিকিৎসা বিজ্ঞানের টুকটাকি

ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি- ঝুঁকি কমান!

নতুন এক সমীক্ষায় দেখা যায় যে, ডায়াবেটিক রোগীর শুধুমাত্র রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথির (Diabetic Neuropathy) ঝুঁকি কমে না। বিজ্ঞানীরা বলেন যে রক্তে উচ্চমাত্রায় ট্রাইগ্লিসিড-সারাইড, অতিরিক্ত ওজন, ধূমপান এবং উচ্চরক্তচাপ ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি ত্বরান্বিত করে। ১২০০ ডায়াবেটিক রোগীর উপর প্রায় ৭ বৎসর গবেষণা চালিয়ে বিজ্ঞানীরা এই তথ্য প্রকাশ করেন।

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, রক্তে ট্রাইগ্লিসিড-সারাইড কমাতে, ওজন নিয়ন্ত্রণ করলে এবং ধূমপান বর্জন করলে ডায়াবেটিসের জটিলতা অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় আপেল!

আমেরিকায় একটি সমীক্ষায় দেখা যায় যে, যারা প্রতিদিন অন্ততঃ ১টি আপেল খান তাদের শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বহুলাংশে বৃদ্ধি পায়। আপেল-এ প্রচুর এন্টিঅক্সিডেন্ট (Antioxidant)



ভিটামিন আছে যা মানুষের শরীরের জন্য ক্ষতিকর ফ্রি রেডিক্যাল (free radicals) কে প্রতিহত করে বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে। বিজ্ঞানীরা জোর দিয়ে আরও বলেন যে যারা প্রচুর ফলমূল ও শাকসবজি খান তাদের 'আলজাইমার' (Alzheimer's) রোগ হওয়ার সম্ভাবনাও কম। আপেলের খোসাতে 'কোয়েরসেটিন' (Quercetin) নামক একটি উপাদান আছে যা এই রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। কিন্তু আপেলের 'জুস'-এ এই উপাদানটির পরিমাণ খুবই কম থাকে। গবেষকদের মতে 'সবুজ' এবং 'হলুদ' আপেলের তুলনায় 'লাল' আপেলেই সবচেয়ে বেশী এন্টিঅক্সিডেন্ট ভিটামিন থাকে।

দাঁতের যত্ন নিন, হার্ট এ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমান!

আমেরিকার কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয় মেডিক্যাল সেন্টার কর্তৃক প্রকাশিত এক রিপোর্টে বলা হয় যে যারা দাঁত ও মাটির রোগে ভোগেন তাদের এ্যাথেরোস্কেলোসিস (Atherosclerosis) বা রক্তনালী সরু হয়ে যাওয়ার প্রবণতা বেশী থাকে যা কিনা পরবর্তীতে হার্ট এ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়। বিজ্ঞানীরা লক্ষ্য করেন, যে ব্যাকটেরিয়া দাঁত ও মাটির রোগের জন্য দায়ী তা রক্তের মাধ্যমে সারা শরীরে ছড়ায় এবং পরবর্তীতে রক্তনালীতে প্রদাহ সৃষ্টির মাধ্যমে রক্তনালী সরু করে ফেলে। বিজ্ঞানীরা আরও বলেন যে যেহেতু দাঁত ও মাটির রোগ প্রতিরোধ বা চিকিৎসা করা সম্ভব, তাই নিয়মিত এগুলোর যত্ন নিলে হার্ট এ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানো সম্ভব।

আলু থেকে ভ্যাকসিন!

আমেরিকার একদল বিজ্ঞানী 'জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং' পদ্ধতিতে সাধারণ আলু থেকে পরীক্ষামূলকভাবে 'হেপাটাইটিস বি' ভাইরাসের ভ্যাকসিন উদ্ভাবন করেছেন! বর্তমানে 'হেপাটাইটিস বি' এর ভ্যাকসিন একমাত্র ইনজেকশন আকারে পাওয়া যায়। বিজ্ঞানীরা মনে করেন 'আলু' থেকে তৈরী এই ভ্যাকসিন এর দাম ইনজেকশনের তুলনায় অনেক কম হবে এবং পৃথিবীর অনেক দরিদ্র দেশের মানুষ বিশেষভাবে উপকৃত হবে। এখানে উল্লেখ করা যায় যে পৃথিবীতে প্রতি বছর প্রায় ১ লক্ষ লোক 'হেপাটাইটিস বি' ভাইরাসে মারা যায়।

ধূমপান ও 'অগ্নাশয়' ক্যান্সার

এক সমীক্ষায় দেখা যায় যে ধূমপান অগ্নাশয়ে (Pancreas) ক্যান্সারের উৎপত্তি করতে পারে। আমেরিকার একদল বিজ্ঞানী ৩৫০টি হাসপাতালের প্রায় ১৮,৩৪৬ জন অগ্নাশয় ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীর উপর পরীক্ষা চালিয়ে এ তথ্য প্রকাশ করেন। অগ্নাশয় ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীরা সাধারণত এক বৎসরের মধ্যেই মারা যায়। আমেরিকার ক্যান্সার সোসাইটির বিজ্ঞানীরা অনুমান করেছেন যে ২০০৫ সালে প্রায় ৩২,১৮০ জন ব্যক্তি অগ্নাশয় এর ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারে এবং প্রায় ৩১,৮০০ লোক এই রোগে মারা যেতে পারে।

অগ্নাশয় ক্যান্সার ছাড়াও ধূমপানের ফলে ফুসফুস, খাদ্যনালী, পাকস্থলী এবং মূত্রথলির ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়।

