

শরীর ও স্বাস্থ্য

ধূমপানে হার্টের ক্ষতি, বাঁচাবে হোমিওপ্যাথি

কুণাল ভট্টাচার্য

'টোবাকো হার্ট'— নামটা খুব একটা অপরিচিত নয়। তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণের ফলে হার্টের অসুখ। ধূমপান হল আমাদের শরীরের তামাকজাত দ্রব্য গ্রহণের অন্যতম মাধ্যম। এছাড়াও আছে খৈনি, দোস্তা, গুটখা, জর্দা প্রভৃতি। তামাকে থাকে নিকোটিন। এটি এক ধরনের 'নিউরোটক্সিন' অর্থাৎ স্নায়ুবিষ। দীর্ঘদিন সিগারেট বিড়ি খেলে বা তামাকজাত অন্যান্য নেশার দ্রব্য গ্রহণ করলে আমাদের রক্তে নিকোটিনের পরিমাণ বেড়ে গিয়ে সৃষ্টি হয় নানান মারাত্মক রোগ। আর এই রোগগুলি হলে সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়ার আশা খুব কমই থাকে। সারাজীবন ওষুধ খেতে হয়, নতুবা মৃত্যু অবধি হতে পারে। তাই চলুন জানা যাক কীভাবে ধূমপান ও তামাকজাত দ্রব্য থেকে ক্ষতির পরিমাণ কমিয়ে আনা যেতে পারে।

ধূমপানে কী কী ক্ষতি হতে পারে ?

(১) হার্টের রোগ : ধূমপান থেকে হার্টের রোগের কথা এখন আর নতুন করে বলে দিতে হবে না। সারা পৃথিবীতে অসংক্রামক রোগে যত মানুষের মৃত্যু হয় তাদের মধ্যে হার্টের রোগে মৃত্যুর সংখ্যা সর্বাধিক। আর এই হার্টের রোগগুলির বেশিরভাগ রোগী ধূমপায়ী। দেখা গেছে একজন ধূমপায়ী ব্যক্তি সিগারেট খাওয়া সম্পূর্ণ ত্যাগ করলে তার স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা প্রায় ৫০% কমে যায়।

(২) শ্বাসকষ্ট : অতিরিক্ত ধূমপান করলে শ্বাসনালীতে নিকোটিন জমে যাওয়ার জন্য কার্যক্ষমতা অনেকটা কমে যায়। এই কারণে ধূমপায়ীদের শ্বাসকষ্ট, হাঁপানি, সিওপিডি ইত্যাদি রোগ বেশি দেখা যায়।

(৩) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, আগামী কয়েক বছরের মধ্যেই পৃথিবীতে এমন কোনও পরিবার থাকবে না যেখানে অন্তত একজন ক্যান্সার রোগী নেই। আর এর একটা বড় কারণ হল তামাকজনিত দ্রব্য গ্রহণ। বিশেষ করে দোস্তা, খৈনি, জর্দা খেলে মুখের ক্যান্সার ও সিগারেট বিড়ি খেলে ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা খুবই বেশি।

(৪) অন্ধত্ব : সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে জানা গেছে কেউ যদি দশ বছরের বেশি একটানা ধূমপান করেন বা তামাকজাত দ্রব্য চিবিয়ে খান তবে চোখের অপটিক স্নায়ুর উপর চাপ পড়ে চোখের দৃষ্টিশক্তি চিরতরে হারিয়ে যেতে পারে। বিজ্ঞানীরা আরও জানাচ্ছেন যে তামাকজাত দ্রব্য সেবন করে চোখের দৃষ্টিশক্তি চলে গেলে ৯৯% ক্ষেত্রেই আর তা ফিরে আসে না। তাছাড়া অধূমপায়ীদের তুলনায় ধূমপায়ীদের অকালে চোখে ছানি পড়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

তাহলে কী করবেন ?

১) নেশা বর্জন : প্রথমেই সিগারেট বা অন্য দ্রব্য সেবন ছাড়তে হবে। যারা দীর্ঘদিন ধরে নেশা করেন তাঁরা হঠাৎ নেশা ছেড়ে দিলে হাত-পা কাঁপা,

মনোমগ্নযোগের অভাব ইত্যাদি কিছু উইথ্রয়াল সিন্ড্রোম অনুভব করতে পারেন। তবে তা সাময়িক। মনের জোর থাকলে এবং কিছুদিন ওষুধ খেলেই তা ঠিক হয়ে যায়।

২) জলপান : প্রচুর পরিমাণে জল পান করলে রক্তে নিকোটিনের পরিমাণ অনেক কমিয়ে দেয়।

৩) ফলের রস : ভিটামিন সি নিকোটিনকে প্রশমিত করতে পারে। তাই প্রতিদিন লেবুর রস, গাজর, পালংশাক ইত্যাদি খেলে শরীরে নিকোটিনের বিষ অনেকটাই দূর হয়।

চিকিৎসা

তামাকজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করে কোনও রোগ হলে হোমিওপ্যাথি তা সারাতে ফলপ্রসূ। টোবাকো হার্ট স্পার্টিয়াম, নিকোটিনাম, ন্যাভা, কার্ভোইডাম অসাধারণ ওষুধ। ধূমপায়ীদের অ্যানজাইনস মত লক্ষণে ট্যাবেকাম ভালো কাজ করে। শ্বাসকষ্টের ক্ষেত্রে স্ট্রফেনথাস, কার্বোভেজের কথা ভাবা যেতে পারে। এমনকী তামাকজাত ক্যান্সারের ক্ষেত্রেই কার্বোভেজ, কার্বো এনিমেডি গ্যাঙ্গিয়ার, সেমপারভিভাম ইত্যাদি ওষুধ অভাবকীর্তি মনে দিয়েছে। ধূমপান ছাড়াতে ডাফনি ইন্ডিকা, কাল্যাডিয়াম ওষুধগুলি বেশ কার্যকরী। আর সবথেকে বড় কথা হল হোমিওপ্যাথির ক্ষেত্রে কোনও ওষুধই সারাজীবন খেতে হয় না। সুতরাং উপরোক্ত সমস্যাগুলি থাকলে অতিমাত্রায় হোমিওপ্যাথের পরামর্শ নিন। পান সুস্থ জীবন।