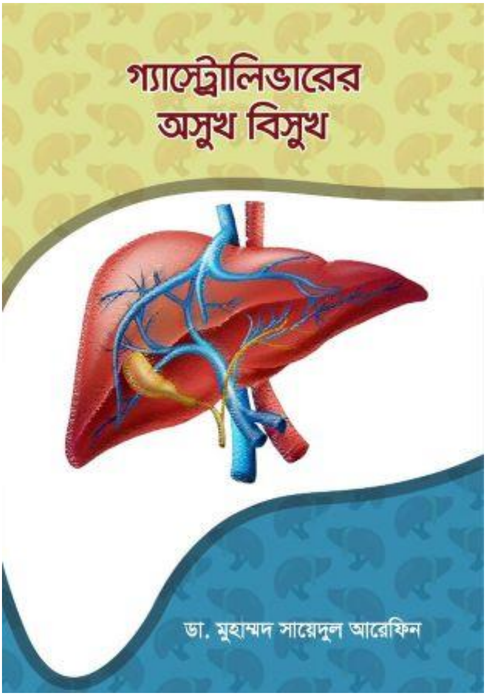
গ্যাস্ট্রোলিভারের অসুখ বিসুখ

ডা. মুহাম্মদ সায়েদুল আরেফিন



ত্রিনয়ন প্রকাশন

উৎসর্গ

কোভিড যুদ্ধে শহীদ সকল চিকিৎসক ও স্বাস্থ্য
কর্মীদের স্মৃতির উদ্দেশ্যে ...

মুখবন্ধ

মানব দেহের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ন অংশ পরিপাকতন্ত্র। পরিপাকতন্ত্রের বেশিরভাগ অসুখই ক্রনিক বা দীর্ঘমেয়াদী হওয়ার ফলে এর ভোগান্তিও অনেক বেশি। পরিপাকতন্ত্রের অনেক অসুখই মানুষের প্রাণঘাতির অন্যতম কারণ হয়ে দাঁড়ায়। একটু সচেতন হলেই কোলন ক্যান্সার, লিভার ক্যান্সারের মত বড় বড় অসুখকে ঠেকিয়ে দেয়া সম্ভব। আবার যেসব অসুখ ক্যান্সারের মত প্রাণঘাতি (আইবিএস, ফাংশনাল ডিসপেপসিয়া ইত্যাদি) নয় সেগুলি মানুষের গুনগত মান সম্পন্ন জীবনযাপনে বাঁধা তৈরী করে। তাই দেখা যায় যেকোনো হাসপাতালের বহির্বিভাগ ও অন্তঃবিভাগের বেশ বড় একটি অংশ পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা নিয়ে হাসপাতালে উপস্থিত হয়।

সাধারন মানুষের মাঝে এসব বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে অনেকদিন ধরেই ‘দৈনিক কালের কণ্ঠ’ পত্রিকার স্বাস্থ্য পাতায় নিয়মিত লেখালেখি করে আসছি। বইটি মূলত সেসব লেখালেখিরই সংকলন। যদিও এত ক্ষুদ্র পরিসরে সব রোগ সম্পর্কে বিস্তারিত জানা সম্ভব নয় তাই ভবিষ্যতে আরো বড় কলেবড়ে লিখার ইচ্ছা রইল। পেটের বিভিন্ন রোগ সম্পর্কে সাধারন মানুষের জিজ্ঞাসার কিছু অংশের জবাব এই বইতে পেলেই বইটির স্বার্থকতা হবে।

ধন্যবাদান্তে,
ডা. মুহাম্মদ সায়েদুল আরেফিন
০৩ ডিসেম্বর, ২০২৩

প্রকাশকের কথা

পেট ব্যাথা, বুক জ্বালাপোড়া, ডায়রিয়া ইত্যাদি পেটের নানা রকম উপসর্গের সাথে পরিচিত নয় এমন মানুষ খুব কমই পাওয়া যাবে। এর বাইরেও পেটের অনেক অসুখ বিসুখ আছে যা জীবন হানির কারণ হতে পারে। কিন্তু এসব বিষয়ে চিকিৎসকদের পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকলেও সাধারণ মানুষের বা পাঠকের তেমন জ্ঞান না থাকায় বিভিন্ন ধরনের রোগে আক্রান্ত হলে আমাদের বিপদে পড়তে হয়। এই বিষয়গুলো বিবেচনা করে আমরা চিকিৎসা বিজ্ঞানের একটা বই পাঠকদের জন্য নিয়ে এসেছি। তাছাড়া চিকিৎসা বিজ্ঞানের বইগুলো ইংরেজি ভাষাতে রচিত হওয়াতে সেগুলো পেশাগত চিকিৎসক ছাড়া অন্যদের নিকট সহজবোধ্য নয়। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো-আমরা যদি প্রাথমিক অবস্থায় যেকোন রোগকে চিনতে পারি, তাহলে সাথে সাথে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হয়ে সঠিক ব্যবস্থা নিতে পারি। সেক্ষেত্রে প্রকৃত চিকিৎসা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। অন্যথায় চিকিৎসার পরিবর্তে অপচিকিৎসা বেশি হওয়ার ঝুঁকি থেকে যায়। আমাদের দেশে রোগীদের এই ধরনের অপচিকিৎসা হওয়ার খবর বিভিন্ন সময়ে পত্র- পত্রিকার মাধ্যমে আমরা জানতে পারি। 'গ্যাস্ট্রোলিভারের অসুখ-বিসুখ' বইটি রচনা করেছেন বর্তমান সময়ের একজন বিশিষ্ট গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজিস্ট তাঁর গভীর জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার আলোকে। বইটি পড়ে সাধারণ পাঠক, রোগী এমনকি মেডিকেল পড়ুয়া ছাত্র-ছাত্রী এবং চিকিৎসকরাও উপকৃত হবেন বলে আশা করি।

ধন্যবাদান্তে, আতিকুর রহমান

২১ নভেম্বর, ২০২৩

০৬ অগ্রহায়ণ, ১৪৩০

সূচিপত্র

পরিপাকতন্ত্রের স্বাভাবিক ক্রিয়া	৭
গাট মাইক্রোবায়োটা বা পেটের জীবাণুঃ গুরুত্ব ও তাৎপর্য	৯
বুক জ্বালাপোড়া	১১
আইবিএস	১৭
পাকস্থলীর ক্যান্সার	২১
ফ্যাটি লিভার	২৫
হেপাটাইটিস	৩২
হেপাটাইটিস বি ভাইরাস	৩৯
হেপাটাইটিস সি ভাইরাস	৪৫
লিভার সিরোসিস	৫০
লিভার ক্যান্সার	৫৪
পিত্তথলি ও পিত্তনালীর অসুখ বিসুখ	৬১
কোলন ক্যান্সার	৬৬
প্যানক্রিয়াসের ক্যান্সার	৭৩
আইবিডিঃ আলসারেটিভ কোলাইটিস ও ক্রন্স ডিজিজ	৭৬

পরিপাকতন্ত্রেরর স্বাভাবিক ক্রিয়া

মানুষের শারীরিক কাঠামো তৈরী হয়েছে অত্যন্ত নিঁখুত এবং শৃঙ্খলাপূর্ণভাবে। অনেকগুলি যন্ত্রপাতি নিয়ে যেমন একটি মেশিন তৈরী হয় ঠিক তেমনই অনেক গুলি যন্ত্রপাতির সমন্বয়ে তৈরী হয় মানব শরীর। শরীরের এক অংশ যখন আরেক অংশের সাথে সুস্থ ও সঠিক সমন্বয়ের মাধ্যমে চলে তখনই একজন মানুষকে আমরা শারীরিক ভাবে সুস্থ বলে বিবেচনা করে থাকি।

মানব শরীরের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অঙ্গ পরিপাকতন্ত্র। অন্ননালী, পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র, বৃহদান্ত্র ছাড়াও পরিপাকতন্ত্রের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হচ্ছে যকৃত, অগ্নাশয় এবং পিত্তথলী। বিভিন্ন জৈবিক ক্রিয়া-বিক্রিয়ার মাধ্যমে খাবার থেকে শক্তি অর্জন এবং বিপাকীয় কার্যক্রম শেষে শরীর থেকে বর্জ্য হিসেবে নিস্কাশনসহ শরীরের আরও অনেক গুরুত্বপুর্ণ কাজ থাকে আমাদের পরিপাকতন্ত্রে।

শরীরে পরিপাকতন্ত্রের স্বাভাবিক কাজ কি?

হজম এবং পুষ্টিকণার শোষণ : পরিপাকতন্ত্রের মাধ্যমে খাদ্যকণা ভেঙে এর পুষ্টি শোষিত হয় এবং মানুষ তার কাজ করার জন্য শক্তি অর্জন করে থাকে।

রোগ প্রতিরোধ : মানুষের পরিপাকতন্ত্র নিয়মিত বাইরের খাবার বা পানীয়ের মাধ্যমে বাইরের পরিবেশের সংস্পর্শে আসছে। আর এর মাধ্যমে ক্ষতিকর পদার্থ তথা জীবানুর আক্রমনের ঝুঁকিতে থাকে। কিন্ত পরিপাকতন্ত্রের কোষগুলি একটার সাথে আরেকটি এমনভাবে আঁটশাট ভাবে পাশাপাশি থাকে যেন তা একটি দুর্ভেদ্য প্রাচীর। তাই

এই শক্ত প্রাচীর সদৃশ দেয়াল ভেদ করে জীবানু রক্তে প্রবেশ করতে পারেনা। অন্যদিকে মানব শরীরে রোগ প্রতিরোধের জন্যে যে ইমিউন সিস্টেম বিদ্যমান তার ৭০%-৮০% কোষই অবস্থিত পরিপাকতন্ত্রে তথা আমাদের অন্ত্রনালীর দেয়ালে। তাই মানব দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে অক্ষুন্ন রাখতে চাই সুস্থ-সবল পরিপাকতন্ত্র। আপনার পরিপাকতন্ত্র দূর্বল তো আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও দুর্বল।

ব্রেইন-গাট এক্সিস বা মস্তিস্ক-পরিপাকতন্ত্র অক্ষঃ মস্তিস্ক যেমন অসংখ্য নিউরনের সমন্বয়ে তৈরী তেমনি মানুষের পরিপাকতন্ত্রেও রয়েছে বিশাল সংখ্যক নিউরনের সমাহার। তাই মানুষের পরিপাকতন্ত্রকে বলা হয় দ্বিতীয় মস্তিস্ক' বা 'সেকেন্ড ব্রেইন'। এসব নিউরনের মাধ্যমে মস্তিস্কের সাথে পরিপাকতন্ত্রের রয়েছে গভীর যোগাযোগ। পরিপাকতন্ত্রের নিউরন নিঃসৃত বিভিন্ন কেমিকেল শারীরিক এবং মনোবৃত্তীয় বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজে অংশ নিয়ে থাকে।

গাট মাইক্রোবায়োটা বা পেটের জীবাণুঃ গুরুত্ব ও তাৎপর্য

পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে মানুষের অন্ত্রনালীতে বসবাস করে মিলিয়ন মিলিয়ন অনুজীব বা মাইক্রোবায়োটা । বিভিন্ন ধরনের ব্যাক্টেরিয়া, ভাইরাস, ফাঙ্গাস মিলেমিশে তৈরী করেছে এই বিশাল অনুজীবের জগত। বলা হয়ে থাকে একজন মানুষের শরীরের যে পরিমান কোষ রয়েছে তার চাইতে বেশি রয়েছে এই জীবানুর সংখ্যা। পুরু একটি স্তরের মত সমস্ত অন্ত্রনালীতে বিছিয়ে আছে এই মাইক্রোবায়োটার জগত। আশ্চর্যের বিষয় এসব মাইক্রোবায়োটা প্রত্যকে মানুষের জন্য অনন্য, ঠিক যেমন একজন মানুষের আঙ্গুলের ছাপ অনন্য।

একজন মানুষের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে এসব ভালো বা স্বাস্থ্যবান মাইক্রোবায়োটার উপর। সাম্প্রতিক গবেষনায় এক অদ্ভুত এবং মজার বিষয় দেখা গিয়েছে একজন মানুষ কি রকম আচার ব্যবহার করবে সেটাও অনেকটা নির্ভর করে সেই মানুষটার অন্ত্র নালীতে কি ধরনের মাইক্রোবায়োটা আছে তার উপরে। কারন এসব অদৃশ্য জীবানু নিঃসৃত বিভিন্ন কেমিকেলই নাকি মস্তিস্কের ক্রিয়া-বিক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। সুস্থ এবং ভালো মাইক্রোবায়োটার গুরুত্ব এখানে সহজেই অনুমেয়।

এসব সুস্থ ভালোমানের মাইক্রোবায়োটার অবস্থানের কারনে ক্ষতিকর জীবানুও পরিপাকতন্ত্রকে আক্রমন করতে পারেনা। সাম্প্রতিক কালে আরো গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, পরিপাকতন্ত্রের কিছু অসুখে সুস্থ মানুষের মল অসুস্থ মানুষের অন্ত্র নালীতে প্রবেশ করিয়ে দিলে সেসব অসুখ আরোগ্য লাভ করে। এটিকে বলা হয় ‘ফিকাল মাইক্রোবায়োটা ট্রান্সপ্লেন্টেশন’ যা বলা যায় কিডনী, লিভার প্রতিস্থাপনের মত ‘মল প্রতিস্থাপন’। প্রতিস্থাপিত মাইক্রোবায়োটা শরীরের রোগ প্রতিরোধী ‘ইমিউন সিস্টেমকে’ চাঙ্গা রাখে এবং শক্তিশালী করে।

অন্ত্রনালীতে অবস্থিত এসব মাইক্রোবায়োটা শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন তৈরী করে এবং আঁশ জাতীয় খাবার ভেঙে হজমে সহায়তা করে। শুধু তাই নয় অন্ত্রনালীতে প্রবেশকারী বিষাক্ত জিনিসকে নির্বিষ করতেও এসব মাইক্রোবায়োটা সহায়তা করে থাকে।

ভালো মানের 'মাইক্রোবায়োটা' অন্ত্রনালীতে বজায় রাখার জন্য চাই ভালো মানের পুষ্টিকর খাবার। যেসব ভালো মাইক্রোবাইয়োটা আমাদের পরিপাকতন্ত্র তথা সার্বিক স্বাস্থ্যকে সুস্থ রাখে তাদেরকে বলে 'প্রোবায়োটিক' আর যেসব খাবার এসব ভালো মানের মাইক্রোবায়োটার সংখ্যা বৃদ্ধি করে তাদেরকে বলে 'প্রিবায়োটিক'। যত্রতত্র এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার আমাদের ভালো মানের ব্যক্টেরিয়াকে ধ্বংস করে অসুস্থতার দিকে নিয়ে যায়, তাই সুস্থ সবল পরিপাকতন্ত্রের জন্য চাই যত্রতত্র এন্টিবায়োটিক ব্যবহারের প্রতিরোধ।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার যেমন আঁশ জাতীয় খাবার, শাক-সবজি, ফলমূল, বাদাম ইত্যাদি খাবার যেমন মানুষের নিজের শরীরকে বৃদ্ধি ও পরিপক্ক করে তেমনই পরিপাকতন্ত্রের অবস্থিত এসব মাইক্রোবায়োটারও বর্ধন এবং বৈচিত্রতা বাড়াতে সহায়তা করে। পরিমিত ঘুম, নিয়মিত ব্যায়াম ও মাইক্রবায়োটার উপর একই কাজ করে।

শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর এসব মাইক্রোবায়োটার প্রভাব আসলে এতই বেশি যে এটি যেন এক স্বতন্ত্র অঙ্গ হিসেবে বিবেচনা করা যায়।

বুক জ্বালাপোড়া

হঠাৎ করে বুকে জ্বালা পোড়া অনুভূত হওয়া, টক ঢেকুর উঠার অভিজ্ঞতা আমাদের সবারই কম বেশি হয়ে থাকে। এই সমস্যাগুলি সাধারণত ভারী কোন ভুঁড়িভোজের পর অনেকেরই হয়ে থাকে। কিন্তু কেউ কেউ নিয়মিত এই সমস্যায় ভুগে থাকেন। যদি কেউ সপ্তাহে দুই বা ততোধিক দিনের বেশি বুক জ্বালাপোড়ায় ভুগে থাকেন এবং স্বাভাবিক দৈনন্দিন জীবন যাপন ব্যাহত হয় তাহলে বিষয়টি তাকে গুরুত্বের সাথে নিতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। বাংলাদেশে প্রায় ২০% মানুষ এই রোগে আক্রান্ত।

গলা ও বুক জ্বালাপোড়া সাধারণত 'গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিস' বা **GERD** নামক এক রোগের কারনে হয়ে থাকে।

'গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ' বা GERD **কি?**

-পাকস্থলির এসিড সমৃদ্ধ খাদ্য কনা ও জারক রস কোনো কারনে উল্টো পথে পাকস্থলি থেকে খাদ্য নালিতে আসার ফলে বুকে জ্বালা পোড়ার পাশাপাশি অন্যান্য যে সমস্ত উপসর্গ দেখা দেয় তাকেই 'গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ' বা **GERD** বলে।

‘গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ’ বা GERD এর লক্ষন সমূহ কি?

বুক জ্বালাপোড়া রোগটির প্রধান লক্ষন হলেও এর বাইরেও অন্যান্য উপসর্গ নিয়ে এই রোগে আক্রান্ত রোগীরা ভুগতে পারেন। বুকে জ্বালা পোড়ার পাশাপাশি নিম্নোক্ত উপসর্গ থাকতে পারে।

-বুকে ব্যাথা অনুভব করা

-খাবার উপরের দিকে উঠে আসা

-মুখে টক টক স্বাদ অনুভূত হওয়া

-ঢোক গিলতে অসুবিধা হওয়া

-গলায় বাঁধা অনুভূত হওয়া

-কোন কোন ক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি কাশি

‘গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ’ বা GERD কেন হয়?

রোগটির নামের সাথেই এর পরিচয় লুকিয়ে আছে। **‘রিফ্লাক্স’** কথার মানে হচ্ছে উদ্গীরণ। অর্থাৎ পাকস্থলিতে জমে থাকা খাবার ও পানীয় যদি পাকস্থলি থেকে উল্টো পথে খাদ্য নালীর দিকে উঠে আসে তাকে **‘**রিফ্লাক্স**’**বলে। আমরা জানি খাবারকে হজম করার জন্য পাকস্থলিতে প্রচুর পরিমানে এসিড থাকে। এই এসিড কোনভাবে পাকস্থলি থেকে যেন খাদ্যনালীতে প্রবেশ করতে না পারে সে জন্য খাদ্যনালীর শেষ অংশ ভালভ বা কপাটিকা হিসাবে কাজ করে। সাধারণত খাবার গ্রহণ করার সময় এই কপাটিকা অল্প সময়ের জন্য খুলে সাথে সাথেই তা আবার বন্ধ হয়ে যায়। কোন কারনে এই কপাটিকা ঠিকমত কাজ না করলে তা অল্প সময়ের পরিবর্তে যদি দীর্ঘ সময় খোলা থাকে এবং

পাকস্থলির এসিড ও খাদ্যকনিকা খাদ্যনালীতে উঠে এসে খাদ্যনালীর দেয়ালে ক্ষত সৃষ্টি করে। ক্ষত তৈরি ছাড়াও শুধু এসিডের সংস্পর্শের জন্যও রোগীর বুক জ্বালা পোড়া এবং অন্যান্য উপসর্গ হতে পারে। 'হায়াটাস হার্নিয়া' নামক পাকস্থলির এক ধরণের গঠনগত সমস্যায় পাকস্থলির উপরের কিছু অংশ পেট থেকে বুকের দিকে উঠে আসে এবং এ সমস্ত রোগীদের বুক জ্বালা পোড়া বা 'গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ' আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

বুক জ্বালাপোড়া রোগীদের পরীক্ষা- নিরীক্ষা?

বুক জ্বালাপোড়ায় আক্রান্ত রোগীদের বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই বিশেষ কোন পরীক্ষা লাগে না।

চার থেকে ছয় সপ্তাহ পিপিআই (অমিপ্রাজল, ইসোমিপ্রাজল ইত্যাদি) জাতীয় ঔষধে সেবনে যদি রোগীদের উপসর্গ উপশম হয় তাহলে ধরে নিতে হবে 'গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ' বা **GERD**

পিপিআই (ওমিপ্রাজল, ইসোমিপ্রাজল ইত্যাদি)) জাতীয় ঔষধে যদি রোগীর উপসর্গ উপশম না হলে এন্ডোস্কপি, ২৪ ঘণ্টা 'ইসোফেজিয়াল পিএইচমেট্রি' ইত্যাদি পরীক্ষার মাধ্যমে 'গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ' বা **GERD** রোগ নির্ণয় করা হয়।

বুক জ্বালাপোড়া রোগীদের কোন্ কোন্ উপসর্গকে 'এলার্ম সাইন' বা বিশেষ সতর্কতামূলক বৈশিষ্ট্য হিসাবে চিহ্নিত করা হয়?

বুক জ্বালাপোড়ার সাথে নিম্নোক্ত উপসর্গগুলি থাকলে একজন রোগীকে এন্ডোস্কপি এবং অন্যান্য পরীক্ষার মাধ্যমে খাদ্য নালীর ক্যান্সার হয়নি নিশ্চিত করতে হবে।

- ঢোক গিলতে কষ্ট হওয়া, ঢোক গিলতে ব্যাথা অনুভব করা, রক্ত বমি, আত্মীয়- স্বজন কারো যদি খাদ্য নালীর ক্যান্সারের ইতিহাস থাকে, রক্তশূন্যতা ও বয়স্ক রোগী

-

এ সমস্ত উপসর্গ থাকলে শীঘ্রই নিকটস্থ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

বুকে জ্বালাপোড়া রোগের চিকিৎসা কি?

- ঔষধ এবং জীবন যাপন ও খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তনই মূল চিকিৎসা

- এন্টাসিড, পিপিআই (অমিপ্রাজল, র‍্যাবিপ্রাজল ইত্যাদি) এইচটু ব্লকার (রেনিটিডিন, ফেমোটিডিন ইত্যাদি) এলজিনেটস ইত্যাদি ঔষধ ব্যবহার করা যায়। এগুলোর ভিতর পিপিআই সবচেয়ে জনপ্রিয় ও কার্যকরী। এসব ঔষধই আমাদের দেশে সুলভ এবং সহজলভ্য। তবে দীর্ঘদিন ধরে যারা পিপিআই জাতীয় ঔষধ খান তাদেরকে এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সম্মক ধারনা থাকা উচিৎ। চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ঔষধ সেবন করা উচিৎ।

- দীর্ঘদিন ঔষধ সেবন ও জীবনযাপন প্রনালী পরিবর্তনের পরও যাদের বুক জ্বালা পোড়ার উন্নতি হয় না তাদেরকে **'ফান্ডোপ্লাইকেশন'** নামক অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে। তবে ইদানিং কালে ভালো কার্যকরী ঔষধ আবিষ্কারের ফলে খুব কম সংখ্যক রোগীদেরই অপারেশনের প্রয়োজন হয়। সাধারণত গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ'এর জটিলতা হিসাবে কোন রোগীর খাদ্যনালী সংকুচিত হয়ে গেলে, খাদ্য নালীর ক্যান্সার হলে অপারেশন প্রয়োজন হতে পারে। ইদানিং কালে এন্ডোস্কপির মাধ্যমেও এই রোগের চিকিৎসা দেয়া যেতে পারে।

- কোন কোন খাবার বুক জ্বালা পোড়া বাড়িয়ে দিতে পারে যেমনঃ কফি, চকলেট, পিপারমিন্ট, এলকোহল, কার্বোনেটেড বেভারেজ, টমেটো জাতীয় খাবার।

বুকে জ্বালাপোড়া নিয়ন্ত্রণে জীবন-যাপন এবং খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের কিছু পরামর্শ

- রাতে ঘুমানোর ২-৩ ঘন্টা পূর্বেই খাবার খেয়ে নিন

- একটু পর পর অল্প অল্প খাবার গ্রহন করতে হবে

- একসাথে ভরপেট খাবার পরিহার করতে হবে

- তৈলাক্ত ও অতিরিক্ত মশলাযুক্ত খাবার গ্রহন থেকে বিরত থাকতে হবে

- ধূমপান ও মদ্যপান এড়িয়ে চলতে হবে

- চা, কফি, সফট্ ড্রিকংস পরিহার করতে হবে
- অতিরিক্ত টাইট জামা পরিধান পরিহার করতে হবে
- ভাজা - পোড়া ও ফাস্টফুড পরিহার করতে হবে
- বিছানার মাথার দিক ব্লক দিয়ে ৬ ইঞ্চির মত উঁচু করতে হবে
- খাবার গ্রহনের পর পরই বিছানায় শুয়ে পড়া থেকে বিরত থাকতে হবে

'গ্যাস্ট্রো-ইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ' বা GERD এর কারনে শরীরে কি কি জটিলতা হতে পারে ?

খাদ্য নালীর আলসারঃ দীর্ঘ মেয়াদী পাকস্থলীর এসিডের সংস্পর্শে খাদ্য নালীতে ঘা হয়ে রক্ত বমি হতে পারে।

খাদ্য নালী সংকুচিত হয়ে যাওয়াঃ দীর্ঘদিন ধরে ভুগা বুক জ্বালা পোড়ায় আক্রান্তদের একটি অংশ খাদ্য নালীর নিচের অংশ সংকুচিত হয়ে ঢোক গিলতে গিয়ে কষ্ট হতে পারে। এই অবস্থাকে 'পেপটিক স্ট্রিকচার' বলে।

খাদ্যনালীর ক্যান্সারঃ বুক জ্বালা পোড়ায় আক্রান্তদের প্রায় **১%** মানুষ খাদ্য নালীর ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারে।

বুক জ্বালাপোড়ায় আক্রান্ত হলে কোথায় চিকিৎসা নিতে হবে ?

যে কোন গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিশেষজ্ঞের চেম্বার অথবা বিভিন্ন মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিভাগে এই রোগের চিকিৎসার সুব্যবস্থা আছে।

ডাঃ মুহাম্মদ সায়েদুল আরেফিন

জন্ম ৭ আগস্ট ১৯৮০ সালে ময়মনসিংহ জেলার সীমান্তবর্তী উপজেলা হালুয়াঘাটের এক সম্ভ্রান্ত পরিবারে। পারিবারিক ঐতিহ্যের ধারাবাহিকতা অনুসারে তৃতীয় প্রজন্মের চিকিৎসক হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে ১৯৯৯ সালে বরিশাল, শের-ই-বাংলা মেডিকেল কলেজে ভর্তি হন এবং সেখান থেকে ২০০5 সালে এমবিবিএস সম্পন্ন করেন। এর আগে ১৯৯৮ সালে নটরডেম কলেজ থেকে উচ্চ মাধ্যমিক এবং ১৯৯৬ সালে হালুয়াঘাট মডেল হাই স্কুল থেকে কৃতিত্ত্বের সাথে মাধ্যমিকের পড়াশুনা শেষ করেন।

ইন্টার্নশিপ শেষ করে কর্মজীবনের শুরু করেন ঢাকার বারডেম হাসপাতালের মেডিকেল অফিসার হিসেবে। ২৭ তম বিসিএস এ সরকারী চাকুরীতে যোগদানের মাধ্যমে কাজ শুরু করেন ‘হালুয়াঘাট উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স’এ। চাকুরী জীবনে নরসিংদী সিভিল সার্জন অফিস,ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল ও স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতালে কাজ করেছেন বিভিন্ন সময়ে। এরপর বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় হতে গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজিতে এমডি কোর্স সম্পন্ন করার পর বাংলাদেশের একমাত্র বিশেষায়িত গ্যাস্ট্রোলিভার হাসপাতাল ‘শেখ রাসেল জাতীয় গ্যাস্ট্রোলিভার ইন্সটিটিউট ও হাসপাতাল’এ যোগদান করেন। বর্তমানে সহকারী অধ্যাপক হিসেবে কর্মরত আছেন প্রতিষ্ঠানটির জন্মলগ্ন হতে ।

গ্যাস্ট্রোলিভার এর বিভিন্ন রোগ সম্পর্কে সাধারন মানুষের সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে নিয়মিত বিভিন্ন টিভি চ্যানেলের স্বাস্থ্য বিষয়ক অনুষ্ঠানে অংশ নিয়ে থাকেন এই চিকিৎসক। একইভাবে গ্যাস্ট্রোলিভার এর রোগ-ব্যাধি নিয়ে ‘দৈনিক কালের কণ্ঠ’ পত্রিকার স্বাস্থ্য পাতায় নিয়মিত লেখালেখিও করে থাকেন। ‘কোলন ক্যান্সার’ নিয়ে জনসচেতনতা বৃদ্ধির স্বীকৃতি স্বরুপ ‘আমেরিকান কলেজ অফ গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি’ থেকে পেয়েছেন আন্তর্জাতিক পুরস্কার ‘স্কোপি এওয়ার্ড’।

চিকিৎসা পেশার পাশাপাশি সাহিত্যে চর্চায় রয়েছে বিশেষ ঝোকঁ। ২০১5 সালে প্রকাশিত হয় প্রথম কাব্যগ্রন্থ ‘স্বপ্নের দ্বীপে’। ত্রিনয়ন প্রকাশন থেকে প্রকাশিত ‘গ্যাস্ট্রোলিভারের অসুখ বিসুখ’ তাঁর দ্বিতীয় বই।