

হাই ব্লাড কোলেষ্টারোল



রচনায় - ডাঃ মনোয়ারা রহমান

কোলেষ্টারোল কাকে বলে ?

কোলেষ্টারোল আমাদের শরীরের এক ধরনের চর্বি। এই চর্বি আমাদের রক্তের সাথে সমস্ত শরীরের ভেতর চলাচল করে। কিছু কিছু কোলেষ্টারোল আমরা যে সমস্ত খাবার খাই তা থেকে শরীরে জমা হয়, আবার কিছু কিছু আমাদের শরীরের ভেতর তৈরী হয়।

সাধারণতঃ অতিরিক্ত তেল বা চর্বি জাতীয় খাবার খাওয়ার ফলে আমাদের রক্তে কোলেষ্টারোলের পরিমাণ বেড়ে যেতে পারে। আবার নিয়মিত ব্যায়াম না করলেও এটা বাঢ়তে পারে। আবার কখনো কখনো বৎসরগত ভাবেও হাই কোলেষ্টারোল হতে পারে।

হাই ব্লাড কোলেষ্টারোল হলে আমাদের কি অসুবিধা হতে পারে?

কোলেষ্টারোল আমাদের শরীরের জন্য দরকার। কিন্তু এটা নির্দিষ্ট মাপের চাইতে অতিরিক্ত হয়ে গেলে এটা আমাদের শরীরের অনেক ক্ষতি করতে পারে। বিশেষ করে রক্তে অতিরিক্ত কোলেষ্টারোলের কারনে হার্টের অসুখ বা হার্ট এ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়।

হাই ব্লাড কোলেষ্টারোল বা রক্তের এই অতিরিক্ত চর্বি আমাদের রক্তনালীর ভেতর আস্তে আস্তে জমে শরীরের রক্ত চলাচলে অসুবিধা তৈরী করে। বিশেষ করে হার্টের গায়ে যে সরু সরু রক্তনালী আছে, সে গুলোতে এই চর্বি জমে যাওয়ার ফলে রক্ত চলাচল করতে পারে না এবং তার ফলে হার্টের ক্ষতি হয় বা হার্ট এ্যাটাক হতে পারে। এই অতিরিক্ত কোলেষ্টারোল ছাড়াও আরো অনেক কারনে হার্টের অসুখ বা হার্ট এ্যাটাক হতে পারে।

আপনার শরীরে কোলেষ্টারোলের পরিমাণ ঠিক আছে কিনা তা দেখার জন্য আপনার ডাক্তার আপনার রক্ত পরীক্ষা করবে। রক্তের এই কোলেষ্টারোল বিভিন্ন ধরনের হতে পারে এবং এগুলোর পরিমাণ নরমাল বা স্বাভাবিক আছে কিনা, তা রক্ত পরীক্ষা করে জানা যায়।

"হাই কোলেষ্টারোল" বা রক্তের এই চর্বির পরিমাণ বেড়ে গেলে কি করা দরকার?

সাধারণত তিন উপায়ে রক্তে কোলেষ্টারোলের পরিমাণ কমানো যেতে পারে;

প্রথমতঃ প্রতিদিনের খাবারের মধ্যে পরিবর্তন এনে।

দ্বিতীয়তঃ শারীরিক পরিশ্রম বাড়িয়ে বা ব্যায়াম করে।

তৃতীয়তঃ ঔষধ খেয়ে।

বেশীর ভাগ লোকের জন্যই ডাক্তার প্রথম দুই উপায়ে কোলেষ্টারোল কমানোর উপদেশ দেন। তাতে সাধারণতঃ কাজ হয়। আর কাজ না হলে তখন ঔষধ অর্থাৎ ট্যাবলেট খাওয়ার জন্য দেয়া হয়। তবে যাদের কোলেষ্টারোল পরিমাণ প্রথমেই অনেক বেশী ধরা পড়ে অথবা যাদের হার্ট এ্যাটাকের অন্যান্য কারণ গুলো

আছে (যেমন, হাই ব্লাড প্রেশার, ডায়াবেটিস, অতিরিক্ত ওজন, যারা ধূমপান করেন ইত্যাদি), তাদেরকে প্রথম থেকেই ঔষধ বা ট্যাবলেট দেয়া হয়।

হাই স্লাড কোলেষ্টারোল

রক্তে কোলেষ্টারোলের পরিমান বাড়তে না দেয়ার জন্য অথবা কমানোর জন্য কি ধরনের খাওয়া উচিত?

আমাদের প্রতিদিনের খাবারের মধ্যে একটু পরিবর্তন এনে আমরা অতি সহজেই আমাদের রক্তের এই চর্বির পরিমান কমাতে পারি। বিশেষ করে তেল বা চর্বি জাতীয় খাবার কমিয়ে দিলে এবং স্যাচুরেট ফ্যাট- যেমন, বাটার ঘি, ফুল ফ্যাট দুধ বা চিজ যদি প্রতিদিনের খাবার হতে বাদ দিলে রক্তে অতিরিক্ত চর্বি জমতে পারবে না বা রক্তে চর্বির পরিমান কমে যাবে। এছাড়া কতগুলো ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে।

- মাংসের চাইতে বেশী মাছ খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- রান্না করার সময় তেলের পরিমান কমাতে হবে।
- ঘি বা বাটার ব্যবহার না করে অলিভ অয়েল বা সানফ্লাওয়ার অয়েল ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে।
- মুরগীর চামড়া ফেলে এবং মাংসের সমস্ত চর্বি কেটে ফেলে দিয়ে রান্না করতে হবে।
- বিস্কিট, কেক, মিষ্টি, চকোলেট, ক্রিস্পি ইত্যাদি খাওয়া কমাতে হবে।
- প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে শাকসজি এবং ফল খেতে হবে।
- প্রতিদিন ডিম না খেয়ে সপ্তাহে ২/১ দিন খাওয়া যেতে পারে।
- হোলমিল ব্রেড, সিরিয়াল এবং হোলমিল চাউলের ভাত খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

ব্যায়াম কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

নিয়মিত ব্যায়াম আমাদের শরীর এবং স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। আপনার যদি হাই কোলেষ্টারোল অর্থাৎ রক্তে চর্বির পরিমান বেশী থাকে, তাহলে নিয়মিত ব্যায়াম করে তা কমাতে পারেন। এর ফলে আপনার হার্টের অসুখ বা হার্ট এ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যাবে। এছাড়া অন্যান্য অসুখ যেমন ডায়াবেটিস, হাই স্লাড প্রেশার, অতিরিক্ত ওজন অর্থাৎ যেসব কারনে হার্ট এ্যাটাক বা হার্টের অসুখ হতে পারে, সেসব কারণ গুলোর জন্যও ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করা যেতে পারে- যেমন হাঁটা, সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো। এছাড়া ঘরে বসেও নানা ধরনের হালকা ব্যায়াম করার অভ্যাস করা উচিত। আজকাল বিভিন্ন কমিউনিটি সেন্টারে ব্যায়ামের ক্লাসের ব্যবস্থা আছে। সেখানে অতি সহজেই সকলে যোগ দিতে পারেন। মোটকথা প্রতিদিন নিয়মিত ১৫/২০-মিনিট ব্যায়ামের অভ্যাস করতে পারলে অবশ্যই অনেক উপকার পাওয়া যাবে।

হাই কোলেষ্টারোল কমানোর জন্য ঔষধ কতখানি দরকার?

রক্তে চর্বি বা কোলেষ্টারোলের পরিমান বেড়ে গেলে ঔষধ খেয়ে তা কমানো যেতে পারে। তবে আপনার ঔষধ খাওয়ার দরকার আছে কিনা, আপনার ডাক্তারই তা ঠিক করবে। সাধারণতঃ কোলেষ্টারোলের পরিমান খুব বেশী না হলে, ডাক্তার প্রথমেই ঔষধ বা ট্যাবলেট দেন না। প্রথমে খাওয়া কন্ট্রোল করে এবং ব্যায়ামের সাহায্যে তা কমানোর চেষ্টা করা হয়। এতে কাজ না হলে তখন ঔষধ বা ট্যাবলেট দেয়া হয়। তবে যদের প্রথমেই খুব বেশী হাই কোলেষ্টারোল ধরা পড়ে, তাদেরকে প্রথম থেকেই ঔষধ দেয়া হয়। একবার ঔষধ খাওয়া শুরু করলে সাধারণতঃ অনেক দিন পর্যন্ত ঔষধ খেতে হয়। একটা কথা আপনাকে সব সময় মনে রাখতে হবে যে, আপনার ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ঔষধ খাওয়া উচিত হবে না।