

স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যসেবা

ইউনিট
৪

ভূমিকা

শরীর, স্বাস্থ্য, খাদ্য, পুষ্টি ইত্যাদি শব্দগুলো আমাদের দৈনন্দিন জীবনে বহুল ব্যবহৃত। সুস্থ জীবনযাপনের জন্য অনিবার্য এ বিষয়গুলো একে অপরের সাথে সম্পর্কযুক্ত ও পরস্পর নির্ভরশীল। আমরা একে অন্যকে শুভেচ্ছা জানাতে বা আপনজনদের মঙ্গল প্রার্থনায় তাদের সুস্বাস্থ্য কামনা করি। সন্তানের জন্য মায়ের প্রথম চাওয়া থাকে “আমার সন্তান যেন থাকে দুধে ভাতে”। সচেতন এবং অসচেতন – যে ভাবেই হোক না কেন স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনকে আমরা সর্বাধিক গুরুত্ব দিয়ে থাকি। কারণ আমরা জানি যে, “স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল”। তাই স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা থাকা সবার জন্য জরুরী। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিজ্ঞানে সুস্থতার ধারণা ও সুস্থ থাকার উপায় ও কৌশল নিয়ে আলোচনা করা হয়।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ২ সপ্তাহ

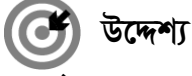
এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ-৪.১ : স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের গুরুত্ব

পাঠ-৪.২ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা

পাঠ-৪.৩ : সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা ও প্রতিকার

পাঠ-৪.১ স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের গুরুত্ব



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- সুস্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায় বলতে পারবেন;
- স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য উল্লেখ করতে পারবেন;
- স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

যে বিজ্ঞানে সুস্থ শরীরে দীর্ঘ জীবন লাভের প্রয়োজনীয় বিষয়াদি আলোচনা করা হয় তাকে স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বলে। স্বাস্থ্যনীতি, স্বাস্থ্যবিধি, স্বাস্থ্যরক্ষার কৌশল ও ধারণা, সুস্বাস্থ্যের শর্তাবলি ও গুরুত্ব ইত্যাদি বিষয়সমূহ স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের অন্তর্ভুক্ত। এ পাঠে আমরা স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও সুস্বাস্থ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে প্রাথমিক আলোচনা করবো।

সুস্বাস্থ্য কী?

সাধারণভাবে স্বাস্থ্য বলতে শারীরিক সুস্থতা ও সক্ষমতাকে বোঝায়। যদিও সামগ্রিক অর্থে শরীর ও মনের মিলিত সুস্থতাই প্রকৃত সুস্বাস্থ্য। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ একে অপরের সাথে স্বাভাবিক সম্পর্ক বজায় রেখে জীবনযাপনের সামর্থ্যকে শারীরিক সুস্থতা বলে। শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের পরিপূরক, প্রবলভাবে সম্পর্কযুক্ত ও নির্ভরশীল। তাই পরিপূর্ণভাবে সুস্থ থাকতে হলে শরীর ও মন উভয়ের সুস্থতার প্রতি যত্নশীল হতে হবে।

স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য


নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সম্পর্কে জানা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের কয়েকটি সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য রয়েছে। যেমন-


- ১। স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা।
- ২। স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা।
- ৩। স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম ও কৌশল সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা ও দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করা।
- ৪। সুস্বাস্থ্যের গুরুত্ব অনুধাবন করা ও সুঅভ্যাস চর্চা করা ইত্যাদি।

স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের গুরুত্ব

স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে আলোচিত বিষয়াদি যেমন- স্বাস্থ্যনীতি, স্বাস্থ্যবিধি, স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম ও চর্চা ইত্যাদি পাঠ করলে সুস্থ থাকার উপায় সম্পর্কে জানা যায়। স্বাস্থ্যনীতিসমূহ মেনে চললে রোগের কারণ প্রতিকার ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কে জানা যায়। রোগ প্রতিরোধের উপায় জানা থাকলে ব্যবহারিক জীবনে তা প্রয়োগ করে সুস্থ থাকা যায়। অর্থাৎ, রোগের কারণ ও রোগ প্রতিরোধের উপায় জানা থাকলে রোগ হতে দূরে থেকে সুস্থ শরীরে দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়। যেমন- আমরা সাধারণভাবে জানি যে, স্বাস্থ্যের উপর পারিপার্শ্বিক পরিবেশ প্রভাব ফেলে। অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ থেকে সংক্রামক ব্যাধি তথা রোগ জীবাণুর সংক্রমণ ঘটে। দূষিত পানি, দূষিত বায়ু, পচা, বাসি খাবার উন্মুক্ত জায়গায় ও অস্বাস্থ্যকরভাবে প্রস্তুত খাবার গ্রহণ, আবর্জনা ও মলমূত্র নিক্ষেপন অব্যবস্থা, অপরিচ্ছন্ন রাস্তাঘাট, সঁগাতসঁগাতে বাসস্থান ও কর্মস্থল ইত্যাদি রোগ বিস্তারে সহায়তা করে ও স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। বিশুদ্ধ পানি, মুক্ত বাতাস, পরিচ্ছন্ন পথঘাট, আলো ও বাতাসময় পরিবেশ, নিরাপদ ও পুষ্টিকর সুস্বাদু খাদ্য ইত্যাদি সুস্বাস্থ্যের পূর্বশর্ত। এসব জ্ঞান স্বাস্থ্যনীতি অর্থাৎ স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অন্তর্ভুক্ত। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান আমাদের নিরোগ জীবনযাপনের পথ দেখায়। উন্নত জীবন ব্যবস্থা ও চিকিৎসাসেবার মাধ্যমে মা ও শিশু মৃত্যুর হার হ্রাস করা, শিশুর স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করা, দুর্ঘটনার প্রাথমিক প্রতিবিধান করা, সেবা দেয়া ইত্যাদি স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম লক্ষ্য।

স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা গ্রহণে স্বাস্থ্যবিধির প্রচার ও প্রসার অত্যন্ত জরুরী। স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার ক্ষেত্রে জনগণকে সচেতন হতে হবে। তবেই জনস্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকবে।

	শিক্ষার্থীর কাজ	আপনার ব্যক্তিগত জীবনে স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের গুরুত্ব উপস্থাপন করুন।
---	------------------------	--

	সারাংশ
<ul style="list-style-type: none"> • স্বাস্থ্যনীতি, স্বাস্থ্যবিধি, স্বাস্থ্য রক্ষার কৌশল ও ধারণা, সুস্বাস্থ্যের পূর্বশর্ত ও গুরুত্ব ইত্যাদি বিষয়াদি স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অন্তর্ভুক্ত। • শরীর ও মনের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং মানসিক অবস্থার স্বাভাবিক সম্পর্কই সামগ্রিক সুস্বাস্থ্য। জীবনযাপনের সামর্থ্য নির্ভর করে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার উপর। • স্বাস্থ্যনীতি, স্বাস্থ্যবিধি, স্বাস্থ্যরক্ষার কৌশল ও নিয়ম, সুস্বাস্থ্যের জন্য সুঅভ্যাস চর্চা ইত্যাদি স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের প্রধান উদ্দেশ্য। • রোগ প্রতিরোধ, প্রতিরোধ করে সুস্থ শরীরে দীর্ঘ জীবন লাভ করার জন্য স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সম্পর্কে ধারণা থাকা অত্যন্ত জরুরী। পারিপার্শ্বিক পরিবেশের রোগ জীবাণু, পানি, বায়ু, খাদ্য, আবর্জনা ও পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা, পরিচ্ছন্নতা, বিশুদ্ধতা ইত্যাদি সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকলে নিরোগ জীবন লাভ করা সহজ হয়। এছাড়া, বিভিন্ন ধরনের জাতীয় সমস্যা যেমন- মা ও শিশু স্বাস্থ্য, দুর্ঘটনার প্রতিবিধান ইত্যাদি বিষয়ে সচেতনতা তৈরিতে স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের গুরুত্ব অসীম। 	

	পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৪.১
---	-------------------------------

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

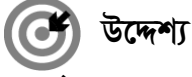
- ১। সুস্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায়?

(ক) শরীরের সুস্থতা	(খ) মনের সুস্থতা
(গ) শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা	(ঘ) শারীরিক সক্ষমতা
- ২। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য হলো-
 - i. স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা
 - ii. স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা
 - iii. স্বাস্থ্য রক্ষার কৌশল ও নিয়ম সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii	(খ) i ও iii
(গ) ii ও iii	(ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-৪.২ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি—

- স্বাস্থ্যরক্ষা বলতে কী বোঝায় তা বলতে পারবেন;
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার কৌশল বর্ণনা করতে পারবেন।



স্বাস্থ্যরক্ষা

শারীরিক গঠন ও বৃদ্ধি স্বাভাবিক রাখা নিরোগ তথা শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকাই হচ্ছে স্বাস্থ্যরক্ষা। অর্থাৎ দৈহিক ও মানসিক উভয়ের সুস্থ্যতাই স্বাস্থ্যরক্ষার মূলকথা। শিশু জন্মের পর থেকেই তার মধ্যে শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ঘটতে থাকে। যৌবনকাল বা প্রাপ্ত বয়স হওয়া পর্যন্ত একজন ব্যক্তির নানা ধরনের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ঘটতে থাকে। কাজেই শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ঠিক রাখতে হলে তাকে বয়স অনুযায়ী প্রদত্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। শরীর ও মন অত্যন্ত নিবিড়ভাবে সম্পর্কযুক্ত। স্বাস্থ্যরক্ষা করতে হলে শরীরের সাথে সাথে মনের স্বাস্থ্যও ঠিক রাখতে হবে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা

সুস্থ শরীর ও মন সুন্দর জীবনযাপনের প্রধান শর্ত। শরীর ভালো না থাকলে কোনো কাজেই আনন্দ পাওয়া যায় না। আবার, মনে আনন্দ ও উদ্যম না থাকলে কোনো কাজই সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করা যায় না। নিজের যাবতীয় ছোট-বড়, গুরুত্বপূর্ণ বা কম গুরুত্বপূর্ণ যেকোনো কাজই যথার্থভাবে সম্পন্ন করার জন্য এবং জীবনকে আনন্দময়ভাবে উপভোগ করার জন্য নিজেকে দৈহিক ও মানসিকভাবে সুস্থ রাখা অত্যন্ত জরুরী। এজন্য প্রত্যেকের স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম মেনে চলা উচিত।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার কৌশল

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যাবতীয় সুঅভ্যাস চর্চা করার মাধ্যমে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা করা সম্ভব। স্বাস্থ্যবিধি অর্থাৎ, স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মকানুন মেনে চলে আমরা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুরক্ষা করতে পারি। স্বাস্থ্যসম্মত সুঅভ্যাস গড়ে তোলা এবং তা প্রতিদিন চর্চা করাই হচ্ছে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার ভিত্তি। ব্যক্তিগত ও চারিপাশের পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা, নিরাপদ পরিমিত ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুম, প্রয়োজনীয় ব্যায়াম ও খেলাধুলা ইত্যাদি স্বাস্থ্যবিধির মূলকথা। এসব স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে দেহ ও মনকে সতেজ ও কর্মক্ষম রাখা যায়।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার ক্ষেত্রে শরীরের পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষাও সমান জরুরী। সময়মত শরীরের যত্ন নেয়া যেমন স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম প্রধান বিষয়, তেমনি মনের প্রফুল্লতা বজায় রাখাও স্বাস্থ্যরক্ষার মৌলিক বিষয়। শরীরের যত্নে পরিচ্ছন্নতা, খাদ্য, বিশ্রাম, ঘুম, ব্যায়াম ইত্যাদি অত্যাবশ্যিক। মনের যত্নের জন্য প্রয়োজন বিনোদনমূলক কার্যাবলি। বই পড়া, গান শোনা, বাগান করা, আনন্দ ভ্রমণ, খেলাধুলা, সংস্কৃতিচর্চা, ধর্মচর্চা ইত্যাদি কাজ মনের স্বাস্থ্যরক্ষায় ভূমিকা রাখে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার ক্ষেত্রে সময়ানুবর্তিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। যেমন- রাতে ঠিকমত ঘুমানো, সকালে ঘুম থেকে ওঠা, ঠিক সময়ে খাদ্যগ্রহণ, গোসল, স্বাভাবিকভাবে মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাস, মাদক ও যেকোনো নেশামুক্ত জীবনযাপন, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা ইত্যাদি বিষয় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার সাথে সরাসরি সম্পর্কিত। এসব মেনে চলাই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার কৌশল।



শিক্ষার্থীর কাজ

১। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষায় আপনি সকালে ঘুম থেকে ওঠা থেকে রাতে ঘুমাতে যাওয়া

	পর্যন্ত কী কী কৌশল অবলম্বন করেন তার একটি তালিকা দিন। ২। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষার কৌশল বা বিধিগুলো পৃথক পৃথক ছকে উপস্থাপন করুন।
--	---



সারাংশ

- দৈহিক ও মানসিক গঠন, বৃদ্ধি, বিকাশ ঠিক রেখে সুস্থ জীবনযাপনই হলো স্বাস্থ্যরক্ষার সারকথা। কারণ শরীর ও মন পরস্পর নিবিড়ভাবে সম্পর্কযুক্ত। স্বাস্থ্যরক্ষা করতে হলে শরীরের সাথে মনের স্বাস্থ্যও ঠিক রাখতে হবে।
- নিজেকে সুস্থ রেখে জীবন আনন্দময়ভাবে উপভোগ করার জন্য স্বাস্থ্যবিধি বা স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মকানুন মেনে চলা উচিত।
- শারীরিক বা দৈহিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য প্রয়োজন নিরাপদ, পরিমিত ও পুষ্টিকর খাদ্য, বিশ্রাম ও ঘুম, নিয়মিত ব্যায়াম এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা।
- মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য প্রয়োজন বিনোদনমূলক কার্যাবলি যেমন- ভালো বই পড়া, গান শোনা, চলচ্চিত্র দেখা, বাগান করা, পশু-পাখি-মাছ পালন, বেড়ানো, খেলাধুলা, সংস্কৃতি চর্চা, ধর্মচর্চা ইত্যাদি। এসবই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার বিভিন্ন উপায় বা কৌশল।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য সময়ানুবর্তিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। খাওয়া, ঘুম, খেলাধুলা, ব্যায়াম, বিনোদন, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি কাজগুলো নিয়মিত ও সঠিক সময়ে সম্পাদন করা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার চাবিকাঠি।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৪.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা করতে হলে কী করা উচিত?

(ক) স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা উচিত

(খ) পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়া উচিত

(গ) নিয়মিত ব্যায়াম করা উচিত

(ঘ) ভালো বই পড়া উচিত

২। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার কৌশল হলো—

i. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা

ii. পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম

iii. সংস্কৃতিচর্চা

নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii

(খ) ii ও iii

(গ) i ও iii

(ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-৪.৩ সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা ও প্রতিকার

উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- আমাদের দেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো উল্লেখ করতে পারবেন;
- স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ বর্ণনা করতে পারবেন;
- সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিরোধ ব্যবস্থা বর্ণনা করতে পারবেন;
- সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকার ও প্রতিরোধে সম্ভাব্য সামাজিক পদক্ষেপসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



রোগ শোক, সুখ-অসুখ নিয়েই আমাদের জীবন। সারাজীবন পুরোপুরি রোগমুক্ত থাকা কোনো মানুষের পক্ষেই সম্ভব নয়। নানা কারণে আমাদের দেহ কখনও না কখনও অসুস্থ হয়ে পড়ে অথবা রোগাক্রান্ত হয়। শরীর রোগাক্রান্ত হওয়া বা অসুস্থ হওয়াকে সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। সারাজীবন রোগমুক্ত থাকা না গেলেও রোগ হতে দেহকে বাঁচানো বা রোগ প্রতিরোধ করা যায়। এজন্য সাধারণ রোগের ধরন ও রোগ জীবাণু সংক্রমণের বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান থাকা প্রয়োজন।

সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা

আমরা আগেই জেনেছি যে, শরীর বা দেহ রোগাক্রান্ত হলে তাকে স্বাস্থ্য সমস্যা বলা হয়। আমাদের দেশের জনগণের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো হলো- ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয়, হাম, বসন্ত, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড, জন্ডিস, সর্দি-কাশি, ইনফ্লুয়েঞ্জা, হুপিং কাশি, চোখ ওঠা, যক্ষ্মা ইত্যাদি। এছাড়া ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ (blood pressure), ডায়াবেটিসের মত জটিল রোগগুলোও আমাদের দেশের অন্যতম স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা হয়।

রোগের কারণ ও ধরন

আমাদের দেহে নানা ধরনের রোগ বাসা বাঁধে। সব ধরনের রোগের কারণ বা উৎস এক নয়। একেক রোগের কারণ একেক রকম। আমাদের চারপাশের পরিবেশে অসংখ্য রোগ জীবাণু ঘুরে বেড়াচ্ছে। এসব রোগ জীবাণু নানা উপায়ে দেহে প্রবেশ করে রোগ সৃষ্টি করতে পারে। দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকলে রোগ জীবাণু দেহে প্রবেশ করে সহজেই দেহকে রোগাক্রান্ত করে। এতে শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে। আবার, দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি থাকলে জীবাণু সহজে আক্রমণ করতে পারে না। কোনো কোনো রোগ আক্রান্ত ব্যক্তির থেকে অথবা কোনো বস্তুর মাধ্যমে আশেপাশের অন্য ব্যক্তিদের দেহে ছড়িয়ে পড়ে। এসব রোগকে সংক্রামক রোগ বলে। মানুষের দেহের মাধ্যম ছাড়া পানি, বাতাস, খাদ্য ইত্যাদির মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। যেমন- সর্দি-কাশি, চোখ ওঠা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, হাম, বসন্ত, ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মা, টাইফয়েড, জন্ডিস, কলেরা ইত্যাদি। যেসব রোগ মানুষের দেহ বা অন্য কোনো মাধ্যমে অপরের দেহে সংক্রমিত হয় না তাকে অসংক্রামক রোগ বলে। রোগাক্রান্ত ব্যক্তি এসব রোগ বহন করে কিন্তু তার মাধ্যমে অন্য ব্যক্তি আক্রান্ত হয় না। যেমন- ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার ইত্যাদি।

স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকার


রোগের সংক্রমণ এবং বিস্তার ঠেকাতে হলে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন জনসচেতনতা। সমাজের প্রতিটি ব্যক্তি নিজে এবং সমষ্টিগতভাবে সকলে সচেতন হলে বাংলাদেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার অধিকাংশই প্রতিরোধ করা সম্ভব। এজন্য রোগ ও রোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে প্রত্যেকের আত্মসচেতন হতে হবে। রোগ সংক্রমণ হতে সতর্ক থাকতে হবে এবং রোগ সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার সব নিয়ম ও উপায় মেনে চলতে হবে। এতে একদিকে যেমন শরীর সুস্থ ও সবল থাকবে, অন্যদিকে সবল দেহে রোগ আক্রমণের প্রতিরোধ ব্যবস্থাও দৃঢ় থাকবে। ফলে, দেহ সহজে রোগে আক্রান্ত হতে পারবে না।


সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ

আমরা আগেই জেনেছি যে, বিভিন্ন ধরনের রোগের উৎস বা কারণ ভিন্ন ভিন্ন হয়। ঠিক একইভাবে একেক ধরনের রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থাও একেক রকম। এদেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে বিবেচিত রোগসমূহ প্রতিরোধ করতে হলে এসব

রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থা বা উপায়গুলো জানা প্রয়োজন। সাধারণভাবে কয়েকটি সাবধানতা বা পছন্দ অবলম্বন করলে অধিকাংশ সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। নিচে রোগ প্রতিরোধের প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ বা উপায় আলোচনা করা হলো:

- ১। **টিকা গ্রহণ:** বসন্ত, যক্ষ্মা, হেপাটাইটিস, হাম, ধনুষ্টংকার, পোলিও, টাইফয়েড, ইনফ্লুয়েঞ্জা, ডিপথেরিয়া, ছপিং কাশি ইত্যাদি রোগের টিকা বাংলাদেশে দেয়ার সুব্যবস্থা আছে। নবজাতক, শিশু, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক ইত্যাদি বয়সভেদে যে সময় ও সময়সীমার জন্য যে টিকাটি প্রয়োজ্য সে অনুযায়ী টিকা নিয়ে নেয়া জরুরী। এতে উপরের রোগসমূহের প্রতিরোধ ক্ষমতা দেহে তৈরি হয় ও রোগ সংক্রমণ হতে রক্ষা পাওয়া যায়।
- ২। **ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা:** ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে নিজ নিজ দেহ, নখ, দাঁত, কান, চুল, হাত, পা ইত্যাদির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাকে বোঝায়, এর সাথে সাথে পরিধেয় পোশাক এবং ব্যবহার্য আসবাবপত্র, চাদর, বালিশ, তোয়ালে, চিরুনী, জুতা, মোজা, খালাবাসন, গোসলখানা ও ঘরবাড়ি, শৌচাগার, বাগান ইত্যাদির পরিচ্ছন্নতাও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার মধ্যে পড়ে। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করলে রোগ জীবাণু তথা রোগ হতে দূরে থাকা যায়।
- ৩। **ব্যক্তিগত সুঅভ্যাস গঠন:** পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক কিছু কিছু সুঅভ্যাস আমাদেরকে রোগ বিস্তার ও রোগে আক্রান্ত হতে রক্ষা করতে পারে। যেমন- শৌচকাজ এর পরে, খাবার তৈরির পূর্বে, খাওয়ার পূর্বে, খাদ্য পরিবেশনের পূর্বে, খাওয়া পূর্বে, বাইরে থেকে বাসায় ফেরার পর, অসুস্থ ব্যক্তির সেবা করার পর, ঘর-দোর পরিষ্কার করার পর ইত্যাদি ক্ষেত্রে ভালোভাবে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করলে নানা ধরনের সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করা যায়।
- ৪। **খাদ্য প্রস্তুত, সংরক্ষণ ও পরিবেশনে সতর্কতা:** স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত, সংরক্ষণ ও পরিবেশনের বিষয়ে যত্নবান ও সতর্ক হওয়া উচিত।
- ৫। **কীট-পতঙ্গ হতে সাবধানতা:** কীট-পতঙ্গ এবং বিষাক্ত ছোট বড় প্রাণি হতে নিরাপদে থাকতে হবে। মশার কামড়, সাপে কাটা, কুকুরে কামড়ের মত দুর্ঘটনা একটু সাবধানতার সাথে চলাফেরা করলেই এড়ানো সম্ভব।
- ৬। **নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ:** জীবাণুমুক্ত, টাটকা খাদ্য গ্রহণ এবং বিশুদ্ধ পানি পান করার অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত।
- ৭। **স্বাস্থ্য সম্পর্কে অজ্ঞতা দূরীকরণ:** স্বাস্থ্য সম্পর্কে অজ্ঞতা দূর হলে অনেকাংশেই সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকার করা সম্ভব।
- ৮। **রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা সৃষ্টি:** রোগ প্রতিকারের চেয়ে রোগ প্রতিরোধের বিষয়ে বেশি মনোযোগী হওয়া বাঞ্ছনীয়। এলফেক্স রেডিও, টেলিভিশন, সংবাদপত্র, সভা, সেমিনার, আলোচনা, টকশো, বক্তৃতা, পোস্টার, লিফলেট, নাটক, সিনেমা ইত্যাদি মাধ্যমের সাহায্য নেয়া যেতে পারে।

	শিক্ষার্থীর কাজ	আপনার পরিবারের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিকারে আপনি কোন কোন ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন?
---	------------------------	---

	সারাংশ
<p>আমাদের দেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো হলো- ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয়, হাম, বসন্ত, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড, জন্ডিস, সর্দি-কাশি, ইনফ্লুয়েঞ্জা, ছপিং কাশি, চোখ ওঠা, যক্ষ্মা, এলার্জি ইত্যাদি। এছাড়া, ক্যান্সার, উচ্চরক্তচাপ, ডায়বেটিস, হৃদরোগ, কিডনী অকার্যকর ইত্যাদি জটিল রোগও রয়েছে। এসব রোগের মধ্যে কিছু রোগ জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়ে সৃষ্টি হয়। আবার, কিছু রোগ দৈহিক অবস্থা পরিবর্তনের ফলে সৃষ্টি হয়। যেসব রোগ আক্রান্ত ব্যক্তির দেহ হতে কোনো মাধ্যমে আশেপাশের অন্য ব্যক্তির দেহে ছড়িয়ে পড়ে তাদের সংক্রামক রোগ বলে। যেমন- সর্দি-কাশি, ভাইরাস জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা, হাম, বসন্ত, জন্ডিস ইত্যাদি। যেসব রোগ রোগাক্রান্ত ব্যক্তির মাধ্যমে অন্য কোনো সুস্থ দেহে ছড়ায় না তাদের অসংক্রামক রোগ বলে। যেমন- ডায়বেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার, হৃদরোগ ইত্যাদি। সংক্রামক বা অসংক্রামক সব ধরনের রোগ প্রতিকার করার চাইতে প্রতিরোধ করাই আমাদের দায়িত্ব। টিকা গ্রহণ, ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা, ব্যক্তিগত সুঅভ্যাস গঠন, খাদ্য প্রস্তুত, সংরক্ষণ ও পরিবেশনে সতর্কতা, নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ, কীট-পতঙ্গ ও বিষাক্ত প্রাণি হতে সাবধানতা অবলম্বন, স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অজ্ঞতা দূর, রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা সৃষ্টি ইত্যাদি ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারলে রোগ প্রতিরোধ করা সহজ হবে।</p>	

৮ পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৪.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। কোনটি সংক্রামক ব্যাধি?

(ক) জন্ডিস	(খ) ক্যান্সার
(গ) হৃদরোগ	(ঘ) ডায়াবেটিস
- ২। আমাদের দেশের সাধারণ অসংক্রামক রোগগুলো হলো-
 - i. উচ্চ রক্তচাপ
 - ii. ইনফ্লুয়েঞ্জা
 - iii. ক্যান্সার
 নিচের কোনটি সঠিক?

(ক) i ও ii	(খ) ii ও iii
(গ) i ও iii	(ঘ) i, ii ও iii

৩ চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন

- ১। শেফালি গ্রামে থাকে। বাস্তুবিদের সাথে বনে, বাদাড়ে, মাঠে, ঘাটে ঘুরে বেড়াতে সে খুবই পছন্দ করে। প্রায়ই তার ঠান্ডা লেগে জ্বর আসে।
 - ক. সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো কী কী?
 - খ. দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকলে কী হতে পারে?
 - গ. শেফালি কোন কোন রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে আছে?
 - ঘ. আপনার মতে শেফালির জন্য রোগ প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপগুলো কী হওয়া উচিত?

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

- ১। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান পাঠের গুরুত্ব কী?
- ২। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা বলতে কী বোঝায়?
- ৩। এদেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো কী কী?

রচনামূলক প্রশ্ন

- ১। সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে করণীয়সমূহ বর্ণনা করুন।

০ উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪.১ : ১। গ ২। ঘ
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪.২ : ১। ক ২। ঘ
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৪.৩ : ১। ক ২। গ