


নিয়মতান্ত্রিক জীবন ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা



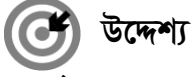
ভূমিকা

সুস্থ জীবন সবার কাম্য। সুখী ও সুন্দর জীবনের জন্য প্রয়োজন শারীরিক সুস্থতা। শারীরিক সুস্থতা অর্জনের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও সঠিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা অপরিহার্য। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হলে প্রতিটি মানুষই সফল ও সুখী হতে পারে। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রাত্যহিক জীবনে সঠিক নিয়ম অনুসরণ করলে জীবন, সহজ, সুন্দর, গতিশীল, সফল ও আকর্ষণীয় হয়। যারা নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করেন না তারা বিভিন্ন কঠিন রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়েন। এরা অনেকেই ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ এর মত জটিল রোগে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর দিকে ধাবিত হয়। তবে এ ক্ষেত্রেও নিয়মতান্ত্রিক জীবন ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা রোগ নিয়ন্ত্রণ ও নিরাময়ের জন্য অনেকাংশে সহায়তা করে থাকে।

	ইউনিট সমাপ্তির সময়	ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ২ সপ্তাহ
---	---------------------	---------------------------------------

এ ইউনিটের পাঠসমূহ
পাঠ- ১১.১ : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন
পাঠ- ১১.২ : ডায়াবেটিস
পাঠ- ১১.৩ : হৃদরোগ
পাঠ- ১১.৪ : উচ্চ রক্তচাপ

পাঠ-১১.১ নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন বলতে কী বোঝায় তা বলতে পারবেন;
- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের উপায় বর্ণনা করতে পারবেন;
- নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করার পরিণতি বিশ্লেষণ করতে পারবেন।



সঠিক নিয়মকানুন মেনে জীবনের প্রতিটি কাজ বাস্তবায়ন করে সুস্থ ও সুখী জীবনযাপন করাই হলো নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ও সঠিক খাদ্য ব্যবস্থাপনার ফলে মানুষ শারীরিক সক্ষমতা অর্জন ও মানসিক সুস্থতা অর্জন করে সুশৃঙ্খল জীবন অর্জনে সক্ষম হয়।

নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের গুরুত্ব

- ১। তথ্য প্রযুক্তির ব্যাপক ব্যবহারের ফলে জীবনের সার্বিক কর্মকান্ড ঘরমুখী হয়ে পড়েছে। শারীরিক পরিশ্রম কমে গিয়েছে। বেড়ে গিয়েছে বুদ্ধিভিত্তিক কর্মকান্ড। ফলে নিয়মতান্ত্রিক জীবনের পরিবর্তে অনিয়ম ও পরিণতিতে ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে যাচ্ছে জীবন প্রণালি। এ অবস্থার উন্নয়নের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন গুরুত্বপূর্ণ।
- ২। ঘরে তৈরি খাবারের পরিবর্তে ফাস্টফুড গ্রহণ করা, পানির পরিবর্তে কোমল পানীয় পান করা, স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা, রাত জাগা, দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা, নেশাগ্রহণ হওয়া ইত্যাদি কারণে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশংকা বাড়ে। এসব অসুস্থতা থেকে মুক্তি পাবার জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত হওয়া অপরিহার্য।
- ৩। পরিশ্রমের কাজ না করা, টিভি দেখা, কম্পিউটার গেম খেলা ইত্যাদি কারণে ওজনাধিক্য স্বাস্থ্যবিধির অন্তরায়। এ অবস্থা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- ৪। ছোটবেলা থেকেই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার জন্য শরীরচর্চা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাই বলা যায় সুস্বাস্থ্য রক্ষায় নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের উপায়

১। নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করা

নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম দেহ ও মনের সামঞ্জস্যপূর্ণ উন্নয়ন সাধন করে। প্রত্যেকটি অঙ্গ নানা প্রকার মাংসপেশি, হাড়, শিরা, ধমনী ইত্যাদি নিয়ে গঠিত। শারীরিক পরিশ্রমের ফলে এগুলো সুষ্ঠুভাবে কাজ করতে পারে।

২। সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠন করা

সুখম খাদ্য গ্রহণ, দৈনিক সঠিক নিয়ম অনুযায়ী সঠিক সময়ে আহাৰ করা, পরিমিত পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ, ক্ষতিকর খাদ্য পরিহার করা, খাদ্য সম্পর্কিত কুসংস্কার বর্জন করা ইত্যাদি বিষয়ে সচেতন থেকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা সম্ভব। ছোটবেলা থেকেই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা নিয়মতান্ত্রিক জীবন-যাপনের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

৩। ঘুমের ব্যাপারে সঠিক সময় মেনে চলা

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম ও নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে জেগে ওঠা শরীরের সুস্থতার জন্য খুবই জরুরি। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যারা ঘুমানোর ব্যাপারে অনিয়ম করেন তারা নানা ধরনের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জটিলতায় জড়িয়ে পড়েন। এজন্য রাতজাগা পরিহার করে সঠিক সময়ে ঘুম ও সঠিক সময়ে ঘুম থেকে জেগে উঠলে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া সহজ হবে। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে হলে প্রতিদিন কমপক্ষে ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো উচিত।

৪। পরিকল্পিত জীবনযাপন করা

নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার জন্য জীবনের প্রতিটি কাজে পরিকল্পনা করা আবশ্যিক। খাওয়া, ঘুম, পড়ালেখা, খেলাধুলা, দৈনন্দিন কাজ প্রতিটি ধাপ পরিকল্পনামাফিক করলে জীবন সুশৃঙ্খল হবে।

৫। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ

সঠিক সময়ে সঠিক উপায়ে কাজ সম্পাদন করা, অতিরিক্ত অস্থিরতা নিয়ন্ত্রণ করা এবং যেকোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে শান্ত রাখতে পারলে মানসিক চাপ সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

৬। নেশা জাতীয় উপাদান পরিহার করা

ধূমপান করা, নেশা করা সুস্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকর। যে কোনো নেশায় আসক্ত না হওয়া, তামাক জাতীয় জিনিস বর্জন করা ইত্যাদি নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য অপরিহার্য।

৭। ধর্মীয় ও সামাজিক বিধিনিষেধ মেনে চলা

আধুনিক যুগে ধর্মের ব্যাপারে অনাসক্তি, সামাজিক বিধি নিষেধ মেনে না চলার প্রবণতাও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের জন্য অন্তরায়। এজন্য ধর্মীয় অনুশাসন ও সামাজিক বিধিনিষেধের ব্যাপারে শ্রদ্ধাশীল হতে হবে।

অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার পরিণতি

নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করলে নানাবিধ স্বাস্থ্যঝুঁকি বেড়ে যায়। যেমন—

- দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার আশংকা বৃদ্ধি পায়।
- ওজনধিক্য ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি রোগ দেখা দেয়।
- কর্মক্ষমতা কমে যায়।
- আয়ু কমে যায়।
- এমনকি মৃত্যুর আশংকা বৃদ্ধি পায়।

**শিক্ষার্থীর কাজ**

জীবনকে নিয়মতান্ত্রিক উপায়ে পরিচালিত করার ধাপগুলো লিখুন।

**সারাংশ**

সুখী ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবন খুবই জরুরি। পরিকল্পিত জীবনে অভ্যস্ত হতে পারলে শরীর ও মন দুটোই ভালো থাকে। ছোটবেলা থেকে নিয়মের ভেতর চলার ব্যাপারে সচেতন হতে হবে। মনে রাখতে হবে সুস্থ ও নিরোগ জীবনযাপনের জন্য নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

**পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১১.১**

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি হলো—

ক) নিয়মিত পড়ালেখা করা

খ) বাবা মায়ের কথা শোনা

গ) নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা

ঘ) নিয়মিত সাঁতার চর্চা করা

২। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠন করা কোন বয়স থেকে জরুরি?

ক) শিশুকাল থেকে

খ) কৈশোরকাল থেকে

গ) বয়ঃসন্ধিকাল থেকে

ঘ) বৃদ্ধ বয়সে

পাঠ-১১.২ ডায়াবেটিস



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- ডায়াবেটিস রোগের কারণ বর্ণনা করতে পারবেন;
- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- ডায়াবেটিস রোগের খাদ্য ব্যবস্থাপনা নির্দেশ করতে পারবেন।



ডায়াবেটিস হলো একটি বিপাকজনিত রোগ। মূলত এটি একটি ক্লিনিক্যাল লক্ষণ যেখানে ইনসুলিনের অভাব বা গুনগত ত্রুটির কারণে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা অস্বাভাবিক পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন না করা ও বংশগত কারণ ছাড়াও নানাবিধ কারণে শরীরে ইনসুলিনের কাজে বিঘ্ন ঘটলে শর্করা, স্নেহ পদার্থ, আমিষ, পানি ও খনিজ উপাদানের বিপাকে বিঘ্ন ঘটে ফলে ডায়াবেটিসের লক্ষণ প্রকাশ পায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। ডায়াবেটিস পুরোপুরি নিরাময় করা যায় না।

কারণ: ১। বংশগত, ২। অতিরিক্ত শারীরিক ওজন, ৩। মানসিক অশান্তি, ৪। উত্তেজনা, ৫। বিভিন্ন রোগ সংক্রমণ

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের উপায়

ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিরাময় করা যায় না। ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণে নিচের নিয়মগুলো মেনে চলতে হয়।

ক) ডায়াবেটিস রোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা

ডায়াবেটিস রোগীদের সারাদিনের খাদ্যকে এমনভাবে ভাগ করতে হবে যেন রক্তশর্করার মাত্রা একটি স্বাভাবিক সীমার মধ্যে নিয়ন্ত্রিত থাকে। কখনও অনাহার বা অধিক আহার উচিত না। ডায়াবেটিস রোগীদের ওজন কম রাখা দরকার। তাই এই রোগীদের খাদ্যে ক্যালরির পরিমাণ কম থাকা ভালো। পাশাপাশি প্রোটিন জাতীয় খাদ্য স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি হওয়া দরকার। যেহেতু ডায়াবেটিসে শর্করার বিপাকে বিঘ্ন ঘটে এবং খাদ্যে শর্করার পরিমাণ না কমালে রক্তে শর্করার পরিমাণ কমানো যায় না। এজন্য খাদ্য পরিকল্পনার সময় জটিল শর্করা যেমন- ভূষিসহ আটা, ঢেকিছাঁটা চাল, ডাল, বাদাম, আঁশ জাতীয় শাকসবজি ইত্যাদি নির্বাচন করা উচিত।

ডায়াবেটিস রোগীর পথ্য ব্যবস্থাপনার ব্যাপারে সঠিক ধারণা পাওয়ার জন্য নিচের বিষয়গুলো বিবেচনা করা প্রয়োজন:

- ১। নিষিদ্ধ খাবার- অধিক শর্করায়ুক্ত খাদ্য পরিহার করা প্রয়োজন। যেমন চিনি, গুড়, মধু, জ্যাম, জেলি, মিষ্টি, কেক, যেকোনো মিষ্টি জাতীয় খাবার, ঘি, মাখন, ডালডা, কোলেস্টেরলসমৃদ্ধ খাবার যেমন- কলিজা, মগজ, ডিমের কুসুম, গলদা চিংড়ি ইত্যাদি পরিহার করে চলা উচিত।
- ২। নিয়ন্ত্রিত খাবার- যেসব খাদ্যের ক্যালরিমূল্য বেশি সে খাবারগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, যেমন- চাল, গম, ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, ছানা, দই, কলা, মিষ্টি ফল, পিঠা, তেলে ভাজা খাবার ইত্যাদি।
- ৩। অনিয়ন্ত্রিত খাবার- ডায়াবেটিস যে খাবারগুলো ইচ্ছামত খাওয়া যায় সেগুলো হলো- লেবু, টমেটো, বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি, তিতা জাতীয় খাবার যেমন- করলা ইত্যাদি।

ডায়াবেটিস রোগীর ১ দিনের খাদ্য তালিকা-

সকালের নাস্তা	- আটার রুটি ২ টি, সবজি- ১ কাপ, ডিম- ১ টি, চা (চিনি ছাড়া)- ১ কাপ
১১ টার নাস্তা	- নোনতা বিস্কুট - ২ পিস দুধ (ননী তোলা) - ১ কাপ
দুপুরের খাবার	- ভাত - ১ কাপ, ডাল - ১½ কাপ, শাকসবজি - ১½ কাপ, মাছ বা মাংস ½ কাপ, টকদই - ½ কাপ
বিকালে	- চা বা দুধ ১ কাপ (চিনি ছাড়া), ফল- আপেল বা শশা
রাতের খাবার	- রুটি- ২ পিস, শাকসবজি- ১½ কাপ, ডাল- ১ কাপ, মাছ/মাংস- ½ কাপ, ছানা ½ কাপ।

যারা মাছ, মাংস খান না তারা মিষ্টি ছাড়া দুধ, দই, ছানা বেশি করে খাবেন।

খ) শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে শারীরিক পরিশ্রম ও ব্যায়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক পরিশ্রম ও হাঁটাচলার ফলে ইনসুলিনের কার্যক্রম ও নিঃসরণ বৃদ্ধি পায়। এ কারণে শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়।

গ) ওষুধ

কোনো কোনো ডায়াবেটিস রোগীকে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের পাশাপাশি ওষুধ সেবন ও ইনসুলিন গ্রহণ করতে হয়। এক্ষেত্রে ওষুধ গ্রহণের পাশাপাশি খাদ্য গ্রহণ, ব্যায়াম, শারীরিক পরিশ্রমের সঠিক নিয়ম অনুসরণ করা জরুরি। তা না হলে ঔষধ রোগ নিয়ন্ত্রণের পরিবর্তে জীবনের ঝুঁকির কারণও হতে পারে।


ঘ) রোগ সম্পর্কে শিক্ষা


ডায়াবেটিস চিকিৎসার জন্য এ রোগ সম্পর্কে শিক্ষা গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ডায়াবেটিসের কারণ, খাদ্য গ্রহণের নিয়ম কেন রোগটি বাড়ে, এগুলো সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা থাকলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়।

ডায়াবেটিস রোগে শৃঙ্খলাবোধ

ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন অর্থাৎ জীবনযাপনে শৃঙ্খলা মেনে চলাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। জীবনযাপনে শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠিত করার জন্য নিচের বিষয়গুলোর দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে—

- নিয়মিত ও পরিমাণমতো সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ এবং সংক্রান্ত বিধিনিষেধ মেনে চলা
- নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করা
- চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী খাবার বড়ি অথবা ইনসুলিন ইনজেকশন গ্রহণ করা
- পায়ের নিয়মিত বিশেষ যত্ন নেওয়া
- নিয়মিত রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা ও রিপোর্ট সংরক্ষণ করা
- ধূমপান ও মদপান পরিহার করা
- প্রতিদিন জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলা

 শিক্ষার্থীর কাজ	ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নিষিদ্ধ ও বর্জনীয় খাবারের তালিকা তৈরি করণ।
---	--

 সারাংশ	ডায়াবেটিস একটি বিপাকজনিত ক্রটিগত রোগ, যেখানে দেহে শর্করার ব্যবহার বাঁধাপ্রাপ্ত হয় ফলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এ রোগে ইনসুলিনের উৎপাদন ও ক্ষরণে বিঘ্ন ঘটে বলেই রক্তে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। সঠিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা, শারীরিক পরিশ্রম, ওষুধ, রোগ- সচেতনতা ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনই এ রোগ নিয়ন্ত্রণের উপায়।
--	--

 পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১১.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ডায়াবেটিস রোগে কোনটির ক্ষরণ কমে যায়?

ক) প্রোটিন	খ) ইনসুলিন
গ) বিলিরুবিন	ঘ) হিমোগ্লোবিন
- ডায়াবেটিস রোগে বর্জনীয় খাবার কোনটি?

ক) লবণ	খ) তিতা
গ) টক	ঘ) মিষ্টি
- বিপাকজনিত ক্রটির কারণে কোন রোগ হয়?

ক) কিডনী রোগ	খ) জন্ডিস
গ) ডায়াবেটিস	ঘ) ডায়রিয়া

পাঠ-১১.৩ হৃদরোগ



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- হৃদরোগ সম্পর্কে বলতে পারবেন;
- হৃদরোগের কারণ ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- হৃদরোগের খাদ্য ব্যবস্থাপনা বর্ণনা করতে পারবেন।



হৃদরোগ

বিভিন্ন কারণে হৃৎপিণ্ডের ধমনীর গায়ে চর্বি ও অন্যান্য স্নেহ পদার্থ জমে ধমনীর ভিতরের গাত্র সরু হয়ে রক্ত চলাচল, অক্সিজেন সরবরাহ প্রভৃতি গুরুত্বপূর্ণ কাজ বাঁধাপ্রাপ্ত হয়। এতে হৃৎপিণ্ড দুর্বল হয়ে পড়ে, হৃদপেশি নষ্ট হয় - এমন কি রোগীর মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে। এ ধরনের অবস্থাকে হৃদরোগ বলা হয়।

হৃদরোগের কারণ

দেহে হৃদরোগের কারণগুলোর মধ্যে অলস জীবনযাপন, বংশগত কারণ, ধূমপান, দূশ্চিন্তা, অতি ভোজন, স্থূলতা, রক্তে স্নেহের মাত্রাধিক্য, অতিরিক্ত সম্পৃক্ত চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য।

হৃদরোগে আক্রান্ত হলে করণীয়

- নিয়মিত সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ
- নিয়মিত ও প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করা
- নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণ করা
- নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করা
- নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম ও ঘুম থেকে ওঠা।
- দৈনিক ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো
- মানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করা
- ধূমপান ও মদপান পরিহার করা
- শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা

হৃদরোগে খাদ্য ব্যবস্থাপনা

হৃদরোগীর খাদ্য অবশ্যই কম ক্যালোরিয়ুক্ত ও কম স্নেহ পদার্থযুক্ত হতে হবে। হৃদরোগীদের প্রচুর শাকসবজি গ্রহণ করা প্রয়োজন। হৃদরোগীর জন্য গ্রহণীয় ও বর্জনীয় খাদ্য তালিকা নিচে দেয়া হলো:

গ্রহণীয় খাদ্য	বর্জনীয় খাদ্য
উদ্ভিজ্জ প্রোটিন শাক পাতা, সবজি শস্যের আঁশ লেবু জাতীয় ফল চর্বিহীন মাংস, মাছ, ডিমের শ্বেতাংশ ইত্যাদি।	প্রাণিজ চর্বিযুক্ত মাংস, চিংড়ি মাছ মাখন, মগজ দুধের সর, আইসক্রিম, দুধের ঘন পায়ের, মিষ্টি লবণ, পনির, সোডিয়ামসমৃদ্ধ খাবার তেলে ভাজা খাদ্য ইত্যাদি

হৃদরোগীর একদিনের খাদ্য পরিকল্পনা

সকালের নাস্তা	- আটার রুটি ২টি, ঘনডাল $\frac{1}{2}$ কাপ, ডিমের সাদা অংশ সবজি, চা
সকাল ১১ টায়	- ননী তোলা দুধ, টোস্ট বিস্কুট/মুড়ি।
দুপুর	- নরম ভাত ১ কাপ, শাকভাজি $\frac{1}{2}$ কাপ, সবজি $\frac{1}{2}$ কাপ, মাছ/মাংস (কম তেল ও মসলাযুক্ত) ৫০ গ্রাম, লেবু পরিমাণ মত।
বিকালে	- চা (দুধ ছাড়া), মুড়ি/টোস্ট বিস্কুট/খই
রাত	- ভাত ১ কাপ/রুটি ২টি, মুরগির তরকারি $\frac{1}{2}$ কাপ, নিরামিষ ১ কাপ, টক দই বা ছানা ১ কাপ।



শিক্ষার্থীর কাজ

হৃদরোগীর খাদ্য ব্যবস্থাপনায় বিবেচ্য বিষয়গুলো লিখুন।



সারাংশ

হৃৎপিণ্ডের গায়ে বা রক্তনালীর গায়ে চর্বি বা অন্যান্য উপাদান জমে রক্ত চলাচল বাঁধাগ্রস্ত হয়ে হৃদরোগের সৃষ্টি হয়। এই রোগে মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। হৃদরোগের কারণ অনেক, যেমন- বংশগত, অলস জীবনযাপন, উত্তেজনা, অতি ভোজন, অতিরিক্ত ওজন, ধূমপান, ডায়াবেটিস ইত্যাদি। সঠিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা, শৃঙ্খলা, শারীরিক পরিশ্রম, ঔষধ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের মাধ্যমে হৃদরোগের প্রতিরোধ ও প্রতিকার করা সম্ভব।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১১.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- হৃদরোগের খাদ্য ব্যবস্থাপনায় প্রধান বিবেচ্য বিষয় কী?

ক) কম আঁশযুক্ত খাবার বর্জন	খ) বেশি আঁশযুক্ত খাবার বর্জন
গ) কম চর্বিযুক্ত খাবার বর্জন	ঘ) বেশি চর্বিযুক্ত খাবার বর্জন
- হৃদরোগে রক্তনালীর গায়ে কী জমে?

ক) স্নেহ পদার্থ	খ) ভিটামিন
গ) খনিজ লবণ	ঘ) পানি
- কম ক্যালরিবহুল খাবার কোন রোগের জন্য উপযুক্ত?

ক) ডায়রিয়া	খ) টাইফয়েড
গ) হৃদরোগ	ঘ) আমাশয়

পাঠ-১১.৪ উচ্চ রক্তচাপ



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- উচ্চ রক্তচাপ রোগের কারণ বলতে পারবেন;
- উচ্চ রক্তচাপ রোগে কী ধরনের জীবনযাপন জরুরি তা বর্ণনা করতে পারবেন;
- উচ্চ রক্তচাপের খাদ্য ব্যবস্থাপনা বর্ণনা করতে পারবেন।



উচ্চ রক্তচাপ

দেহে বিভিন্ন শিরা-উপশিরার মধ্যে রক্ত প্রবাহ ঐ শিরা-উপশিরার মধ্যে যে চাপ সৃষ্টি করে তাই উচ্চ রক্তচাপ। নিয়মতান্ত্রিকভাবে জীবনযাপন না করলে এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশংকা বৃদ্ধি পায়। ওষুধের পাশাপাশি যথাযথ নিয়ন্ত্রিত খাদ্যগ্রহণ ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

কারণ:

- ১। অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন
- ২। বংশগত
- ৩। ওজনাধিক্য
- ৪। বিপাকজনিত ত্রুটি ও
- ৫। অন্যান্য রোগ সংক্রমণ

উচ্চ রক্তচাপ রোগে অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিকভাবে জীবন পরিচালনা করতে হবে।

উচ্চ রক্তচাপে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার জন্য নিচের বিষয়গুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ-

- নিয়মিত সুষম খাদ্য গ্রহণ
- নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করা
- নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ গ্রহণ করা
- মানসিক চাপ, উত্তেজনা ও রাগ নিয়ন্ত্রণ করা
- নির্দিষ্ট সময় ঘুমানো ও ঘুম থেকে ওঠা
- দৈনিক ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমানো
- ধূমপান ও মদপান পরিহার করা
- প্রতিদিন জীবনযাত্রায় যথাসম্ভব নির্দিষ্ট রুটিন মেনে চলা
- শারীরিক যেকোনো জরুরি অবস্থায়, রক্তচাপ অনিয়ন্ত্রিত হলে বা ওঠানামা করলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা।

উচ্চ রক্তচাপে খাদ্য ব্যবস্থাপনা

ক) নিয়ন্ত্রিত ও বর্জনীয় খাবার

- ১। লবণ বর্জিত খাবার- খাওয়ার লবণ বর্জন করা, লবণাক্ত কোনো খাবার যেমন- পনির, আচার, চাটনি, সস্ চিপস্, চানাচুর ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।
- ২। লবণে সংরক্ষিত খাবার যেমন- নোনা ইলিশ, টিনজাত খাবার বর্জন করা প্রয়োজন।
- ৩। চর্বিযুক্ত মাংস, মাখন, ঘি, ডালডা, নারিকেল, বাদাম ইত্যাদি।

খ) অনিয়ন্ত্রিত ও গ্রহণযোগ্য খাবার

- ১। বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য- শাক-সবজি ফল, বিশেষ করে টক ফল ও শস্য জাতীয় খাদ্য থাকতে হবে।
- ২। কচি ডাবের পানি, ডাল, বাদাম সামান্য পরিমাণে খাওয়া যাবে।
- ৩। চর্বি ছাড়া মাংস, ননীতোলা দুধ টক দই, ডিম ইত্যাদি পরিমিত পরিমাণে খাদ্য তালিকায় রাখা যাবে।
- ৪। রান্নায় কম লবণ ব্যবহার করতে হবে।
- ৫। প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাদ্য গ্রহণ করা যাবে না।

উচ্চ রক্তচাপে কম লবণযুক্ত একদিনের খাদ্য তালিকা

সময়	খাদ্যের নাম ও পরিমাণ
সকাল	২টি আটার রুটি (লবণ ছাড়া), সবজি ভাজি $\frac{3}{2}$ কাপ, ১টি কলা, ১ কাপ চা
দুপুর	ছোট মাছ ৩ টুকরা, মাছের বোল, ভাত $1\frac{1}{2}$ কাপ, সবজি নিরামিষ ১ কাপ, ডাল ১ কাপ
রাত	আটার রুটি ২টি, সবজি ভাজি $\frac{3}{2}$ কাপ, পঁপেভর্তা, টকদই $\frac{3}{2}$ কাপ, পায়েস পরিমাণমত



শিক্ষার্থীর কাজ

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপনের লক্ষণীয় দিকগুলো লিখুন।



সারাংশ

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, অতিরিক্ত ওজন, অতিভোজন, চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ, বংশগত, উত্তেজনা, ধূমপান ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ রোগ হয়। এই রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে স্বাভাবিক সুস্থ জীবনযাপন করা সম্ভব। আর নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কিডনী নষ্ট হওয়া, স্ট্রোক করা, হৃদরোগের ঝুঁকি এবং অন্যান্য শারীরিক জটিলতা বৃদ্ধির সাথে সাথে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন, সঠিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা, ওষুধ ইত্যাদি এ রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১১.৪

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- উচ্চ রক্তচাপে খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কোন খাবারটি নিয়ন্ত্রণ করা জরুরি?
 - আঁশযুক্ত
 - লবণযুক্ত
 - গ্লুকোজযুক্ত
 - প্রোটিনযুক্ত
- উচ্চ রক্তচাপ কোন ধরনের রোগ?
 - সংক্রামক
 - পানিবাহিত
 - বংশগত
 - ছোঁয়াচে
- উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কোন খাবারগুলো উপযুক্ত?
 - সয়াসস, চায়নিজ লবণ, টেস্টিং সল্ট
 - বিস্কুট, পেস্টি, ক্রিম কেক
 - ডাক কফি, সফট ড্রিংকস ও এনার্জি ড্রিংকস
 - কচি ডাবের পানি, ননীতোলা দুধ ও দই



চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন

- মুমতাহিনা ও লাবিবা দুই বন্ধু। লাবিবা ক্লাস পরীক্ষায় ভালো করে, তার শারীরিক ওজন ঠিক আছে এবং খেলাধুলায়ও লাবিবা পারদর্শী। মুমতাহিনার ওজন অনেক বেশি। পরীক্ষার ফলাফলও আশানুরূপ না। মুমতাহিনার ওজন কমানো এবং ফলাফল ভালো করার জন্য লাবিবা তাকে কিছু পরামর্শ দিল। পরামর্শ পেয়ে মুমতাহিনা উপকৃত হলো।
 - নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন বলতে কী বোঝায়?
 - “সুস্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন” – বুঝিয়ে লিখুন।
 - লাবিবার সফলতার কারণ ব্যাখ্যা করুন।
 - মুমতাহিনার জন্য লাবিবার পরামর্শ কতটুকু যৌক্তিক? আপনার মতামত বিশ্লেষণ করুন।



উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১১.১ : ১। গ ২। ক
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১১.২ : ১। খ ২। ঘ ৩। গ ৪। ক
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১১.৩ : ১। ঘ ২। ক ৩। গ
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১১.৪ : ১। খ ২। গ ৩। ঘ