

হাঁটুন ঘাম ঝরিয়ে

সৃষ্টির শুরু থেকেই মানুষ হাঁটছে। জীবন ও জীবিকার তাগিদে মানুষের এই হাঁটার যেন বিরাম নেই। প্রাগৈতিহাসিক যুগে মানুষ শিকারের প্রয়োজনে কিংবা খাবারের সন্ধানে এক স্থান থেকে আরেক স্থানে হেঁটে বেড়াতো। যন্ত্র সভ্যতা মানুষকে দান করলো গতি। হেঁটে পথ চলার প্রয়োজনীয়তা গেল কমে। আমরা এখন হাঁটাইটি একেবারেই ভুলে যাচ্ছি। সজোরে গাড়ি হাঁকিয়ে পথ চলছি কিংবা রিকশায় চেপে ঘুরছি শহরময়। শহর থেকে ঘামের দিকে চোখ ফেরালে অবশ্য ভিন্ন চিত্র চোখে পড়বে। সেখানে মানুষ হাঁটছে। হেঁটে পথ চলার কারণে শহরবাসীদের তুলনায় গ্রামবাসীদের কিছু কিছু রোগ ও কম হয়ে থাকে। যেমন- হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ইত্যাদি। আনুষঙ্গিক আরো কিছু কারণের পাশাপাশি হাঁটার অভ্যাস সে গ্রামবাসীদেরকে এসব রোগ থেকে বাঁচিয়ে রাখছে তা সহজেই অনুমেয়।



হাঁটার বিষয়টি নিয়ে দুটি পৃথক গবেষণা চালানো হয়েছে ১৯৫০ সালে দুটি পৃথক স্থানে। বিশ্ময়করভাবে একটি বিবয় গবেষণার ফলাফলে বেড়িয়ে আসে— আর তা হলো হাঁটার ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে। প্রথম গবেষণাটি পরিচালিত হয় লন্ডনে। সেখানে বাস চালক এবং কমিউটারদের মাঝে গবেষণায় দেখা যায় বাস চালকদের হৃদরোগের হার কমিউটারদের তুলনায় বেশি। চালক অসমভাবে সারাফল বাসে বসে থাকে, হাঁটা-হাঁটার ধারে কাছেও যায় না অথচ কমিউটার প্রতিটি কাউন্টারে নেমে টিকেট চেক করে দ্রুত হেঁটে কিংবা দৌড়ে এসে বাস ধরে ফলে তার হৃদরোগ কম হয়। আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে ডাকপিয়ন ও ডাক বিভাগের কেরানীর মাঝে গবেষণায় দেখা গেলো ডাক পিয়নদের হৃদরোগের হার একেবারেই কম অথচ কেরানীদের হৃদরোগের হার বেশি। ডাক বাছকেরা সারাদিনমান ঘুরে ঘুরে ডাক বিলি করে যায় আর কেরানী অফিসে বসে সিঁখনীর কাজ চালায়। একজন হাঁটে আর একজন ধায় অসম সময় কাটায়। এই দুটি গবেষণার ফলাফল হাঁটার ঘরোজনীয়তাকে উচ্চকিত করলো বিশেষ করে হৃদরোগের ঝুঁকি কমানোর ক্ষেত্রে।

হৃদরোগগুলোর মাঝে কেরানারী ধমনী সংক্রান্ত হৃদরোগেই মানুষ আক্রান্ত হয় বেশি। এ রোগে রক্তনালীর ভেতরের গায়ে এক ধরনের শ্বেত রক্তকণিকা, কোলেস্টেরল, পেশী কোষ, ফাইবার কোষ যুগপৎভাবে মিশে মিশে দীর্ঘ দিনের

জটিল প্রক্রিয়ায় তৈরি করে প্লেক। ফলে রক্তবাহিকাগুলো সর হয়ে যায়। রক্ত চলাচল বাঁধাধস্ত হয়ে পড়ে। কখনো কখনো এই প্লেক ছিঁড়ে যেতে পারে। তখন ঘটে বিবম বিপত্তি। অণুচক্রিকা (রক্তের একটি কোষ) এসে জমাতে থাকে ধমনীর গায়ে। রক্ত জমাট বেঁধে তৈরি করে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র 'থ্রম্বস'। এই 'থ্রম্বস' (Thrombus)গুলো সর রক্তনালীর পথ আটকে দেয়। ফলে শরীরের বিভিন্ন অংশ বিশেষ করে হৃৎপিণ্ড এবং মস্তিষ্কের কিছু অংশে রক্ত চলাচল বন্ধ হওয়ায় শুরু হয় তীব্র বুক ব্যথা, হার্ট আটাক অথবা স্ট্রোক। নিয়মিত জোরকদমে এক ঘটা করে হাঁটলে এই সমস্ত প্রক্রিয়া বাধাধস্ত হয়। হাঁটলে নতুন নতুন সর রক্তজালিকা তৈরী হতে থাকে যা কেরানারী ধমনী সংক্রান্ত হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে দেয় কয়েকগুণ। শরীরের প্রতিটি কোষে যুরথুরে জীবনদায়ী অক্সিজেন পৌঁছে দিতে রক্তজালিকা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কোষকে প্রাণবন্ত রাখতে হাঁটতে হবে নিয়মিত। হাঁটলে রক্তচাপ কমে যায়, রক্ত জমাট বাঁধার প্রক্রিয়া বাঁধাধস্ত হয় এবং বহু কোলেস্টেরল এইচডিএল বৃদ্ধি পায়, যার সবগুলোই হৃদরোগীর জন্য কল্যাণকর। এখানে বলে রাখা ভালো কোলেস্টেরলের মাঝে এক উপকারী বহুভাবাপন্ন কোলেস্টেরল রয়েছে যার নাম এইচডিএল। আর শত্রু কোলেস্টেরল হলো এলডিএল। এটি হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়াই আর এইচডিএল কমিয়ে দেয় এই ঝুঁকি। হাঁটলে এলডিএল কমেতে থাকে।

যারা অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসে ভুগছেন তাদের জন্য হাঁটার কোনো বিকল্প নেই। দেহের পেশীকোষে গ্লুকোজ পৌঁছে দেয়ার জন্য প্রয়োজন ইনসুলিন। ডায়াবেটিস রোগীদের প্রায় ক্ষেত্রেই ইনসুলিন অকার্যকর থাকে। হাঁটলে ইনসুলিন সক্রিয় হয়ে উঠে আর দেহের প্রতি কোষে পৌঁছে যায় গ্লুকোজ। ফলে রক্তে কমে আসে চিনির মাত্রা। যার অর্থ দাঁড়ায় ডায়াবেটিসের নিয়ন্ত্রণ। সে জন্য খাদ্য তালিকায় রদবদল ও ঠিক গুরুত্বপূর্ণ পাশাপাশি হাঁটতে হবে ডায়াবেটিস রোগীদের। ডায়াবেটিস রোগীদের করোনারী সংক্রান্ত রুগ্নরোগের ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় বেশি বিধায় তাদের ক্ষেত্রে হাঁটার গুরুত্ব অপরিসীম। যারা মেদ ভুক্তি কিংবা অতিরিক্ত ওজন নিয়ে দুঃস্থিত

তাদের জন্য হাঁটা উত্তম দাওয়াই। রসনাকে সংযত রাখার পাশাপাশি ঘাম করিয়ে হাঁটতে না পারলে চর্বি কে ছেঁটিয়ে বিনায় করা দুঃসাধ্য। আর এ কথা কে না জানে যে মেদ ভুক্তি ডেকে আসে ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপসহ অন্যান্য রুগ্নরোগের মতো ভয়ানক সব ব্যাধি। জেনেভা বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক মরবিয়া ও মাইকেল কস্টানজা দেখিয়েছেন মানুষ প্রতিদিন অন্তত একপয়সা ক্যালরি অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ করে। প্রতিদিন পনেরো মিনিট জোর কদমে হাঁটলে কিন্তু এই ক্যালরি মোটেও খরচ হবে না। যদি ত্রিশ মিনিট জোর কদম কিংবা এক ঘণ্টা ধীর কদমে কেউ হাঁটে তবে অতিরিক্ত গ্রহণ করা এই ক্যালরি ক্ষয় হয়ে যাবে। তারা দেখিয়েছেন প্রতিদিন ত্রিশ মিনিট জোর কদমে হাঁটলে মাস



শেষে দেড় পাউন্ড ওজন কমে যায়। এভাবে এক ঘণ্টা করে হাঁটলে বছরে ওজন কমে ছত্রিশ পাউন্ড। সে জন্য ত্রিশ থেকেই সচেতন হোন। সময় করে বেড়িয়ে পড়ুন রাস্তায়, ফুটপাথে অথবা পার্কে। ঝর্ণার মতো ছুটে চলুন, এক সময় দেখবেন ফুরফুরে হয়ে উঠছেন আপনিও।

হাঁটলে মানসিকভাবে নিজেকে ফুরফুরে মনে হয়। এই মনোস্থাব অনেক রোগকে হালকা করে দিতে পারে। নিজেকে ফত্বিংয়ের মতো হালকা ভাবতে কার না ভালো লাগে। মানসিক চাপ কমে গেলে অনেক রোগের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করা সহজ হয়। দৈনন্দিন জীবনের অসংখ্য মানসিক পীড়ন থেকে কিছুটা সময়ের জন্য মুক্তি এনে দিতে পারে এই হাঁটার অভ্যাসটি। বন্ধুদের সাথে খোশ মেজাজে হাঁটতে থাকলে দেখবেন আপনার উপর চেষ্টা থাকা মানসিক অভিঘাতের ক্রান্তিল পাথরটি এক সময় উড়ে গিয়েছে মুক্ত বাতাসে।

বিকেলের দিকে ঘন্টাখানেক হাঁটলে শরীরে ত্রুষ্টি এসে শুরু করবে যা অনিদ্রার অভিলাপ থেকে আপনাকে মুক্তি দিতে পারে। যারা ইনসোমনিয়া অর্থাৎ অনিদ্রায় ভুগছেন তারা বিকালে হাঁটুন। ঘুমের আগে উষ্ণ পানিতে গোসল সেরে এক গ্লাস কুমুম গরম দুধ পান করে বিছানায় গা এলিয়ে দিন। সুখ নিদ্রায় ভরে উঠবে আপনার শরীর আর মনের

উঠোন। আজই চেষ্টা করুন। দেখবেন কী অদ্বিগ নিদ্রার আনন্দ।

হাঁটা সর্বোত্তম ব্যায়াম। হাঁটার জন্য আসানো পরমা যত্ন করার সত্বেকার নেই। এতে কোনো যন্ত্রপাতি কেনার প্রয়োজন হয় না। কোনো হেলথ ক্লাবের সদস্য হয়ে মাসিক ঠান্ডা গোনোর প্রয়োজনও এতে নেই। জিনু ধরনের পেশাক অশাকের কোনো প্রয়োজন নেই। শুধু একজোড়া জুসই কেড়স্ হলেই সগে।

আজকাল Aerobic ব্যায়ামের কথা খুব বেশি করে শোনা যাচ্ছে। এই Aerobic কথাটির সোজাসাপটা মানে দৌড়ায় অক্সিজেন সহযোগে। আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষকে সর্জীর রাখার জন্য অবিরাম অক্সিজেনের প্রবাহ থাকা চাই। বাতাস থেকে আমরা ফুলফুলের সাহায্যে অক্সিজেন গ্রহণ করে রক্তে পৌঁছে দিই। রক্ত এই অক্সিজেন পৌঁছে দেয় সমস্ত কোষে। অক্সিজেনের অভাব ঘটলেই দেখা দেয় বিপত্তি। কিছু কিছু খোশাধুগায় যেমন- স্কোয়াশে হঠাৎ করে অক্সিজেনের চাহিদা বেড়ে যায়। ফলে সৃষ্টি হয় অক্সিজেন ঘাটতি, তৈরি হয় ল্যাকটিক এসিড, সৃষ্টি করে পেশিতে পেশিতে ব্যথা বেদনার। হঠাৎ করে খুব বেশি পরিমাণ দৌড়ালেও এ অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। অক্সিজেনের ঘাটতি সৃষ্টি না করে যে শরীরচর্চাগুলো করা



হয় সেগুলোই মানব দেহের জন্য সবচেয়ে উপযোগী। এর মাঝে রয়েছে হাঁটা, জগিং, সাইক্লিং, সীতারকাটা কিংবা নৃত্য। আর এ সমস্ত শরীর চর্চার মাঝে বিচার করলে সহজেই বুঝা যাবে হাঁটাই হচ্ছে সর্বোত্তম।

সাইক্লিং একটি ক্লিকপূর্ণ কাজ। প্রতিবছর শুধু ইংল্যান্ডে নয় হাজার সাইক্লিস্ট দুর্ঘটনার শিকার হয় আমাদের দেশে সড়ক দুর্ঘটনায় পড়ে সাইক্লিস্টের মর্মান্তিক মৃত্যুর খবর পত্রিকার পাতায় এসেছে। তাছাড়া সকল মানুষের পক্ষে সাইক্লিং সম্ভবপর ব্যায়াম নয়।

সীতার কাটা অবশ্য হাঁটার বিকল্প হতে পারে। কিন্তু খোদ আমেরিকার মতো উন্নত দেশে শতকরা ১-২ ভাগ মানুষের সুইমিং পুলে গিয়ে সীতার কাটার মতো সুযোগ রয়েছে। আমাদের দেশে সুইমিং পুলে গিয়ে আধা ঘণ্টা সীতার কাটার মতো সুযোগ হাতে গোনা গুটি কয়েক মানুষের রয়েছে। অবশ্য নদী নালা পুকুরে সীতার কাটার কথা ভিন্দু। কিন্তু এই সুযোগকে হাঁটার বিকল্প ভাবা মোটেও ঠিক হবে না। তাছাড়া শীতের মওসুমে এত সময় সীতার কাটার কথা চিন্তায় আনা মুশকিল।

আজকাল ফিটনেস নৃত্যের প্রচলন হচ্ছে কিছু কিছু জায়গায়। এই নৃত্যকে হাঁটার বিকল্প ভাবা মোটেও ঠিক হবে না। বায়োমেকানিক্যাল গবেষণার দেখা গেছে নৃত্যের সময় একজন মানুষের শরীরের চার-পাঁচ গুণ বেশি ওজন সহকারে পায়ের পাতা মাটিতে আঘাত করে। জগিংয়ের সময় এই ওজন দাঁড়ায় তিন-চার গুণ অথচ হাঁটার সময় মাত্র এক-দেড় গুণ শরীরের ওজন পায়ের পাতার উপর আঘাত পড়ে। এ কারণে নৃত্যের ফলে পায়ের পাতা, অস্তিসন্ধি কিংবা মেরুদণ্ডের নিচের অংশে আঘাত আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা অনেক বেড়ে যায়।

জগিংয়ের বোলায় ধায় একই কথা প্রযোজ্য। বিশেষ করে মধ্য ত্রিশের পর জগিংয়ের চেয়ে হাঁটাই উত্তম। জগিং করলে হাঁটু সমস্যা সৃষ্টির আশঙ্কা বেড়ে যায়। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতিবছর জগিং এবং অ্যাশনেবল ত্রিরা ক্ষেত্রে আঘাতজনিত কারণে পর্যায়ক্রমিক হাজার অপারেশন করতে হচ্ছে হাঁটু সন্ধিতে। আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ ফলাফলে জানা গেছে আমেরিকায় যদি জগিং বন্ধ করে দেয়া হয় তবে শতকরা দশ ভাগ অর্থোপেডিক শস্য চিকিৎসক কর্মহীন হয়ে পড়বেন। জগিং এবং জোরের দৌড়ে চলার কারণে হাঁটু সন্ধির আঘাতের আশঙ্কা যেমন বেড়ে যায় পাশাপাশি অনেক ক্ষেত্রে করোনাবী ধমনী সংক্রান্ত রোগীদের হৃৎপিণ্ড তাল মিলিয়ে উঠতে পারে না। ফলস্বরূপ মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে। আমেরিকার একজন বিখ্যাত হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তার জর্জ কার্ট এই প্রবণতাকে আখ্যায়িত করেছেন Run to death হিসেবে। সে জন্য একটা বয়সের পরে জগিং এবং দৌড়ের ব্যাপারে বেশি উৎসাহী না হয়ে হাঁটার দিকে মনোনিবেশ করাই নিরাপদ।

হাঁটতে গেলে দু'একটি বিষয় অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে। নতুন জুতা পায়ের দিয়ে হাঁটার সময় ডায়াবেটিস রোগীরা খায়ই পায়ের ক্ষত সৃষ্টি করে ফেলেন যা খুবই মারাত্মক জটিলতা তৈরি করতে পারে। সে জন্য জুতা জোতা ফেল হয় সহনীয়, কোমল ফেল পায়ের সাথে এটে থাকে অঙ্গোভাবে। মহিলারা হাইহিল পরে হাঁটার চেষ্টা করবেন না। এতে শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করা অনেক ক্ষেত্রে মুশকিল হতে পারে। তাছাড়া হঠাৎ পড়ে গিয়ে মারাত্মক দুর্ঘটনার আশঙ্কাও উড়িয়ে দেয়া যায় না। সেজন্য জুতা পরে অথবা রিট পায়ের দিয়ে হাঁটুন।

যারা ইনকমিক হৃদরোগে ভুগছেন তারা শুরুতেই খুব করে হাঁটতে যাবেন না। যে নির্দিষ্ট মাত্রা পর্যন্ত হাঁটলে বুকে ব্যথা শুরু হতে পারে তার

হাঁটুন

লে: কর্ণেল ডা: নাসির উদ্দিন আহমদ

আজ নদীপাড়

কাল আহিল ধরে

হাঁটুন

সবুজের ছোঁয়া নিয়ে

শিশিরে পা ধুয়ে

হাঁটুন

কোলোস্টেরল অবনতির ছেয়ে গেছে মন

রক্তের মোড়ে মোড়ে চিনির বিচ্ছোরণ

শ্রাবণ সঞ্চায় নাচে না কবিতা

উড়ে উড়ে আসে থ্রুম্বাস মেঘ

উর্বশীর ঘূর্ণি জুড়ে বেদনার বিবশ কঙ্গিলা

লমছে মধুরে মেদ ধলথলে নিতম্বে ঢল

শিরায় ভাসমান এগুটিএইচ কোলাহল

দুরে গেছে বেড়াপ ছুম

দুই হাতে পৃথিবী নামার রাত

চোখ জ্বুতে ধাবমান অক্ষর

হাঁটুন

কুরে খাওয়া চিত্তার ঢল

উরুসফি নিশল

হাঁটুন

অরুক ঘাম নুন

দুইখানি পায়

সকাপ সফায়

মনে তুলে চেউ পাতায় পাতায়

সরণ রাতায় হাঁটুন

বাঁকা গোপী পথ

বড়ই বিপদ

পকেট সাবধানে রাখুন

আলোর পথে পথে হাঁটুন

কবিতার চরণে চরণে হাঁটুন

শিউ দাঁড় নিয়ে হাঁটুন

নিজের পায়ে পায়ে হাঁটুন।



চেয়ে খানিক কম দূরত্ব হাঁটুন। আস্তে আস্তে মাত্রা বাড়াতে থাকুন। দেখবেন এক সময় অনেক দূরত্ব অতিক্রম করলেও আর বুকে ব্যথা হচ্ছে না। কেননা এখন আপনার রুধিগড়ে নতুন রক্তজালিকা লক্ষণকিরে বেড়ে উঠেছে যা ইসকেমিয়ার ধবণতাকে হ্রাস করছে।

হাঁটার জন্য সময় বের করুন। যদি সকালে না পারেন তো বিকেলে হাঁটুন, বিকেলে না পারলে তো সন্ধ্যায়। রাতে হাঁটলেও অসুবিধা নেই। রাতে খাবার পর কিছু হাঁটা উত্তম। ইংরেজিতে একটি কথা আছে After launch rest a while after walk a mile এক মাইল হাঁটা নিয়ে অবশ্য মন্তবিরোধ রয়েছে। খাওয়ার পর মাইল খানেক হাঁটা হৃদরোগীর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। সেজন্য খাওয়ার পর কিছু পথ হাঁটা যাব; অবশ্যই তা আয়েশে একেবারে জোর কদমে নয়।

মুক্ত বাতাসে ধাপখুলে ঘাম করিয়ে হাঁটার অভ্যাস গড়ে তোলা সুস্থ থাকার জন্য একান্ত জরুরি। অসম্ভব ব্যস্ত আমাদের এই কর্মজীবনের ডেভার থেকেই বের করে নিতে হবে সময়। ধায়োজনবোধে অফিস পাতায় গাড়ির বদলে হেঁটে চলে আসুন। প্রতিদিন না পারলেও অন্তত সপ্তাহে দু-তিন দিন বের

করুন হেঁটে পথ চলার জন্য নিজের বাজার হেঁটে গিয়ে সেরে ফেদুন। বিকেলে পার্কের খোলা ময়দানে স্ত্রী সন্তানদের নিয়ে হেঁটে বেড়িয়ে আসুন। দেখবেন শরীর ও মন ফুটিতে নেচে উঠবে আপনাতাই। শরীরের উপর চেপে বসা অরিক্তিভাব উড়ে যাবে কর্ণলের মতো। আর হৃদরোগ কিংবা মধুমেয় রোগ যদি শুরু করে আপনার উপর কিংবা হয়ে পড়েন স্ক্রুকার তবে অবশ্যই জীবনের জন্য সময় বের করুন। হাঁটুন।



লে: কর্ণেল ডা: নাসির উদ্দিন আহমদ

মেডিসিন স্পেশালিটি ও এডভান্সড ইন্টেলিজিট

সিএমএইচ, ঢাকা।

চেম্বর: আল রজী হাসপাতাল

ফার্মসিটি (২য় তলা)