



পেটে ব্যথা

যে কোনো ধরনের ক্ষণস্থায়ী বা মারাত্মক রোগের লক্ষণ হিসেবে পেটে ব্যথা হতে পারে। সঠিক কি কারণে পেটে ব্যথা হচ্ছে তা নির্ণয় করা কঠিন, কারণ অনেক রোগের সাথেই এই লক্ষণ সম্পর্কিত। এই ব্যথা সাধারণত খুব বেশিক্ষণ স্থায়ী হয় না, তবে মাঝে মাঝে তা গুরুতর পর্যায়ে চলে যায়। পেটে ব্যথা গুরুতর হলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া উচিত।

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই চিকিৎসা ছাড়াই পেটের ব্যথা ভাল হয়ে যায়। তবে নিম্নোক্ত বিষয়গুলি অনুসরণ করে এই ব্যথা উপশম করা সম্ভব:

- প্রচুর পরিমাণ পানি পান করতে হবে।
- চা, কফি ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকতে হবে।
- প্রয়োজনমত বিশ্রাম নিতে হবে।
- প্রয়োজনে প্যারাসিটামল জাতীয় পেইনকিলার বা অ্যান্টিসিড গ্রহণ করা যেতে পারে।

বদহজম

বদহজম কোনো রোগ নয়। এর ফলে তলপেটে ব্যথা হয় এবং খাওয়া শুরু করতেই পেট ভরে যাওয়ার অনুভূতি হয়। সাধারণত হজম প্রক্রিয়ার সমস্যার ফলে বদহজম হয়ে থাকে। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে এটি কোনো ধরনের রোগ ছাড়া এমনিতেই দেখা দিতে পারে।

বদহজমের মাত্রা নূন হলে নিম্নলিখিত অভ্যাসগত পরিবর্তনের মাধ্যমে এটি কমানো সম্ভব:

- খাবার ধীরে ধীরে চিবিয়ে খেতে হবে।
- চর্বি বা মসলাযুক্ত খাবার, ক্যাফেইন, অ্যালকোহল, চকোলেট বা কার্বনেটযুক্ত পানীয় ও ধূমপান এড়িয়ে যেতে হবে।
- নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে কারণ ওজন বেশি হয়ে গেলে তা তলপেটে ও পাকস্থলীতে চাপ সৃষ্টি করে এবং এর ফলে অন্ত্রালীতে এসিড সৃষ্টি হয়।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমাতে হবে।

পেট ফাঁপা

পেট ফাঁপা বলতে পেট ফুলে ওঠা বা পেটের আকার বৃদ্ধি পাওয়াকে বোঝায়। পেট ফুলে ওঠার কারণে একজন ব্যক্তি পেটে ভরা ও শক্ত ভাব অনুভব করে থাকে। এই সমস্যার সাথে পেটে ব্যথা ও কিছু ক্ষেত্রে পেটে ব্যথাসহ পেটে গর্গর্ শব্দ করার করার মতো সমস্যাও হতে পারে।

আপনার পেট ফাঁপার সমস্যা থাকলে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অনুসরণ করুন:

- আপনার খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণে রাখুন এবং খাদ্য ধীরে ধীরে গ্রহণ করুন।
- মহিষের দুধ পরিহার করুন বা অল্প পরিমাণে গ্রহণ করুন। ১ আউন্স (২৮মিলি) দুধ ১ গ্যালন গ্যাস উৎপন্ন করতে সক্ষম।
- গমজাত খাদ্য কম পরিমাণে গ্রহণ করুন। এ জাতীয় খাদ্যে গ্লুটেন বিদ্যমান থাকে, যা জ্বালাপোড়ার ভাব এবং অতিরিক্ত পরিমাণ গ্যাস সৃষ্টি করে।
- নিয়ন্ত্রিতভাবে অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন। অ্যান্টিবায়োটিক পরিপাক নালীতে অবস্থিত অক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়াগুলিকে ধ্বংস করে। এই

ব্যাকটেরিয়াগুলি হজমে সাহায্য করে থাকে। যদি আপনার অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করা প্রয়োজন হয়, তাহলে এর সাথে ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স গ্রহণ করুন।

- চিনি ও লবণ কম পরিমাণে গ্রহণ করুন। প্রক্রিয়াজাত খাবারের মধ্যে বিদ্যমান অতিরিক্ত চিনি ও লবণের কারণেও পেট ফাঁপার সমস্যা হতে পারে। ঝাঁজালো পানীয় গ্রহণ করার ব্যাপারেও সতর্ক হোন।
- রাতের বেলায় বেশি খাদ্য গ্রহণ করবেন না। এর ফলে এসিড হয়ে পেটে ফেঁপে যেতে পারে।

বুক জ্বালা

বক্ষাস্থির ঠিক পেছনে এই ধরনের জ্বালাপোড়া ভাব অনুভূত হয়। কখনও কখনও কোনো কারণ ছাড়াই এই সমস্যা হতে পারে। সেক্ষেত্রে দৈনন্দিন অভ্যাসের পরিবর্তন ও নির্দিষ্ট কিছু ঔষধ খাওয়ার মাধ্যমে এই সমস্যা দূর করা সম্ভব। আবার মারাত্মক কোনো রোগের কারণেও এই লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলি অনুসরণ করে এই সমস্যা প্রতিরোধ করা সম্ভব:

- যেসব খাবার খেলে বুক জ্বালাপোড়া করে সেসব খাবার খাওয়া যাবে না।
- রাতের খাবার খাওয়ার সাথে সাথে ঘুমানো যাবে না। খাওয়ার কমপক্ষে ৩ ঘন্টা পর ঘুমাতে হবে।
- রাতে বেশি দেরি করে খাওয়া যাবে না।
- ধূমপান করা যাবে না।
- ঘুমানোর সময় মাথা উঁচু স্থানে রেখে ঘুমাতে হবে।

RXN