



২য় আন্তর্জাতিক
ন্যাশ্ দিবস
১২ জুন, ২০১৯

ন্যাশ্ সম্পর্কে জানুন
ন্যাশ্ প্রতিরোধ করুন
লিভারকে সুস্থ রাখুন।

হেপাটোলজি সোসাইটি
ঢাকা, বাংলাদেশ



২য় আন্তর্জাতিক ন্যাশ্ দিবসে লিভার বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ

অধ্যাপক মবিন খান

বাংলাদেশে 'ন্যাশ্' রোগের প্রাদুর্ভাব ক্রমাগত বাড়ছে। এটি লিভারের নীরব ঘাতক। অতিরিক্ত শর্করা ও তেলযুক্ত খাবার গ্রহণ, শরীর চর্চার অভাব, ডায়াবেটিসই এর প্রধান কারণ। বাংলাদেশে ১২-১৭% জনগণ ন্যাশ্ রোগে আক্রান্ত। ন্যাশ্ থেকে দীর্ঘ মেয়াদে লিভার সিরোসিস, লিভার ক্যান্সার হতে পারে।



অধ্যাপক আবু সাঈদ

ফ্যাটি লিভার থেকে পরবর্তীতে 'ন্যাশ্' হতে পারে। সচেতনতাই এ রোগের প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায়।



অধ্যাপক নূরুদ্দিন আহমদ

উন্নত বিশ্বের ন্যাশ্ বাংলাদেশেও ফ্যাটি লিভারের প্রাদুর্ভাব বাড়ছে। চিকিৎসার চাইতে এর প্রতিরোধটাই জরুরী। ফাস্টফুড পরিহার করুন। দুইবেলা রুটি খাওয়ার অভ্যাস করুন। নিয়মিত শরীরচর্চা করুন। প্রতিদিন মধ্যম গতিতে (৫ কি.মি./ঘণ্টা) হাঁটা উপকারী বলে প্রমাণিত।



ডা: মো: শাহিনুল আলম

স্কুলকায় মানুষের ন্যাশ্ বেশি হয়। প্রতিরোধই চিকিৎসার উপায়। শর্করা, চর্বিযুক্ত খাবার, উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাবার, চিনি, আইসক্রিম, চকলেট বর্জন করুন। ভাতের পরিবর্তে সবুজ শাক-সবজি, লালরুটি খান। প্রতিদিন ৩০ মিনিট হাঁটুন। ওজন বেশি হলে ধীরে ধীরে ১০% ওজন কমিয়ে ফেলুন।



২য় আন্তর্জাতিক ন্যাশ্ দিবসে লিভার বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ

ডা: গোলাম আযম

শিশুদের ওজন বৃদ্ধি ভবিষ্যতে ন্যাশ্ এর প্রধান কারন। শিশুদের খাদ্য নিয়ন্ত্রনে উৎসাহ দিন। প্রতিদিন পরিশ্রম হয় এমন খেলাধুলায় উদ্বুদ্ধ করুন। স্কুলে প্রতিদিন গেমস্ পিরিয়ডে খেলার জন্য এবং বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার জন্য উৎসাহিত করুন।



ডা: গোলাম মোস্তফা

ন্যাশ্ লিভারের একটি নীরব রোগ যার উপসর্গ সহজে অনুভব করা যায় না। তাই আমাদের খাদ্যাভ্যাসের বিষয়ে সচেতন হতে হবে এবং অতিরিক্ত চর্বিজাতীয় খাবার পরিত্যাগ করতে হবে। নিয়মিত শরীরচর্চার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। তাহলে আমরা ন্যাশ্কে প্রতিহত করতে পারব।



ডা: মোঃ মোতাহার হোসাইন

ধারণা করা হচ্ছে, ২০২০ সালের মধ্যে ন্যাশ্ লিভার সিরোসিসের প্রধান কারন হবে যা সত্যিই ভয়াবহ। সকলের সম্মিলিত সচেতনতার মাধ্যমে আমরা এ ন্যাশ্কে প্রতিরোধ করতে পারব।



ডা: মোঃ মাহবুবুল আলম (প্রিন্স)

আমাদের বর্তমান ও ভবিষ্যত প্রজন্মকে ন্যাশ্ এর ভয়াবহতা থেকে বাঁচাতে হলে এখনই তাদের সুস্থ খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। শরীরচর্চা ও খেলাধুলায় আগ্রহী করতে হবে। সকল বয়সের মানুষই ন্যাশ্কে আক্রান্ত হতে পারে। তাই সবার জন্যই প্রয়োজন সচেতনতা। ন্যাশ্ সম্পর্কে সচেতন হোন, সুস্থ থাকুন।



ডা: মোঃ সাইফুল ইসলাম

সচেতনতাই পারে ন্যাশ্কে প্রতিহত করতে। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা ন্যাশ্‌র অন্যতম প্রধান কারন। এদেরকে নিয়ন্ত্রন করুন। অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার ও নিয়মিত শরীরচর্চাই পারে ন্যাশ্কে প্রতিরোধ করতে। ভাত খাওয়া কমিয়ে প্রচুর সবুজ শাক-সবজী খাওয়ার অভ্যাস করুন।



ন্যাশ্ দিবসের পটভূমি

আন্তর্জাতিক ন্যাশ্ দিবস কেন?

আন্তর্জাতিক ন্যাশ্ দিবসের লক্ষ্য হচ্ছে নন-অ্যালকোহলিক সিঁয়াটোহেপাটাইটিস ন্যাশ্ সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তোলা। এটি লিভারের একটি ক্রমবর্ধমান নীরব রোগ যা অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ফলে হয়ে থাকে।



অস্বাস্থ্যকর খাবার ও অলস জীবনযাপন



ন্যাশ্ কোনো উপসর্গ ব্যতীত লিভারের একটি নীরব রোগ, যাতে বিশ্বে ১২% প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ আক্রান্ত, বাংলাদেশে ন্যাশ্ এর প্রাদুর্ভাব ১২% - ১৭%। ধারণা করা হচ্ছে এটি ২০২০ সালের মধ্যে লিভার সিরোসিসের অন্যতম প্রধান কারণ হবে।

ভবিষ্যতে রোগীদের স্বাস্থ্য সেবা উন্নত করার লক্ষ্যে, চিকিৎসক এবং স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে থাকা জনগণের মাঝে একটি সেতুবন্ধন তৈরী করতে হবে এবং তাই সাধারণ জনগণের মাঝে এই সচেতনতা তৈরী করা অত্যন্ত জরুরী।

ন্যাশ্ দিবসের পটভূমি

সচেতনতার প্রয়োজন কেন?

লিভার মেটাবলিজমের কেন্দ্রবিন্দু। তাই লিভারের সুরক্ষা নিশ্চিত করা মানে সুস্থ জীবনের জন্য পুরো দেহকে সুরক্ষিত করা।

উচ্চ ক্যালরিযুক্ত অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং শরীরচর্চার অভাবে কি হয় এবং এগুলো কিভাবে লিভার ও জনস্বাস্থ্যের জন্য হুমকি তা মানুষকে জানতে হবে।

ন্যাশ্, স্থূলতা এবং ডায়াবেটিসের মতো রোগের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। কোন ধরনের উপসর্গ ব্যতীত বাংলাদেশে ১২-১৭% মানুষ এতে আক্রান্ত।

সাধারণ মানুষকে জানতে হবে ন্যাশ্ যেকোন সাধারণ লিভার রোগ থেকেও বেশি কিছু, যা বিশ্ব স্বাস্থ্যের জন্য হুমকি।

ন্যাশ্ এ আক্রান্ত যাদেরকে এতদিন আমরা গুরুত্ব দেইনি, তাদের কথা এখন শুনতে হবে।

আর তাই ন্যাশ্ প্রতিরোধে দেশবাসীকে সচেতন করার জন্য আওয়াজ তোলা অতি জরুরী।



ন্যাশ্ দিবসের পটভূমি

সকলের সম্মিলিত প্রয়াসেই বাংলাদেশে ন্যাশ্ প্রতিরোধ করতে হবে।

(একটি প্রারম্ভিক সংযুক্ততা)

চিকিৎসক

প্রাসঙ্গিক বিষয়ে বিশেষজ্ঞ
(লিডার রোগ বিশেষজ্ঞ, ডায়াবেটিক বিশেষজ্ঞ, হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ)

রোগী

সেসব জনগোষ্ঠী যারা এবং যাদের পরিবার ঝুঁকিতে রয়েছে।

সাধারণ জনগণ

মিডিয়া, প্রভাবক এবং যারা ন্যাশ্ এর প্রতিরোধ প্রয়োজনীয় এ ধারণায় বিশ্বাসী।

স্বাস্থ্য সেবা অংশীদার

কর্তৃপক্ষ, উদ্যোক্তা এবং রোগীদের পরামর্শ দাতা।

আন্তর্জাতিক ন্যাশ্ দিবস ২০১৯

আওয়াজ তুলি এক সাথে:

১২ই জুন ২য় আন্তর্জাতিক ন্যাশ্ দিবসের সচেতনতা প্রচারণার উদ্দেশ্য সফল করার জন্য সারা বিশ্বের সাথে আওয়াজ তুলতে হবে অথবা ন্যাশ্ এর কারণ সমূহ এবং জনস্বাস্থ্যে এর প্রভাব সম্বন্ধে বলতে ও লিখতে হবে।

একই উদ্দেশ্যে একত্রে সবাই:

ভবিষ্যতে ন্যাশ্কে প্রতিরোধ করার জন্য বছরের প্রতিদিনই ন্যাশ্ এর সচেতনতা মূলক প্রয়োজনীয় বার্তা গুলো সাধারণ জনগনের মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে, যাতে দীর্ঘ মেয়াদে এর প্রভাব বজায় থাকে।



ন্যাশ্- প্রয়োজনীয় সচেতনতামূলক বার্তা

লিভার রোগ সম্বন্ধে

- ন্যাশ্ কে সাধারণত গুরুত্বহীন রোগ মনে করা হয়।
- সিরোসিস শুধুমাত্র ভাইরাসের জন্য হয় না, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের জন্যও সিরোসিস হয়ে থাকে, এটাকে ন্যাশ্ সিরোসিস বলে।

ন্যাশ্- কেন বিশ্বব্যাপী জনস্বাস্থ্যের হুমকি

- ন্যাশ্ লিভারের একটি রোগ যা নীরবে বিশ্বের ১২% জনগোষ্ঠীকে আক্রান্ত করেছে।
- ন্যাশ্ সাধারণত অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত শরীরচর্চার অভাবে হয়ে থাকে।
- লিভার চর্বিগুলো একত্রিত হয়ে বিষাক্ত প্রভাব তৈরি করে এবং লিভারের কোষের ক্ষত তৈরি করে।
- ন্যাশ্ খুবই মারাত্মক এবং ব্যাপক বিস্তৃত লিভার রোগ যা কোনো কিছু জানার আগেই নীরবে ছড়ায়।
- ধারণা করা হচ্ছে ২০২০ সালের মধ্যে ন্যাশ্ লিভার সিরোসিসের প্রধান কারণ হবে।
- স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রক সংস্থাপুলোর (FDA, EMP) কাছে ন্যাশ্ সবচেয়ে বড় জনস্বাস্থ্যের হুমকি হয়ে দাঁড়িয়েছে।

ন্যাশ্- প্রয়োজনীয় সচেতনতামূলক বার্তা

বাংলাদেশে ন্যাশ্ এর ঝুঁকিতে রয়েছে যে জনগোষ্ঠী

- ▶ ন্যাশ্ বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই অস্বাস্থ্যকর উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাদ্যাভ্যাস এবং শরীরচর্চার অভাবের কারণে হয়ে থাকে।
- ▶ যখন শরীরে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি চিনি এবং চর্বি জাতীয় খাবার গ্রহণ করা হয়, তখন সেটা লিভারের ভিতরে জমা হয়ে বিষক্রিয়া সৃষ্টি করে এবং লিভার কোষে ক্ষত তৈরী করে।
- ▶ স্থূলকায় ব্যক্তির ন্যাশ্ এ আক্রান্ত হবার সবচেয়ে বড় ঝুঁকিতে রয়েছে।
- ▶ যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদেরও ন্যাশ্ এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি অত্যধিক।
- ▶ যারা দিনের বেশিরভাগ সময়ে বসে কাজ করেন তাদের আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশি হয়।
- ▶ গ্রামের নারীদের ঝুঁকির সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- ▶ যে শিশুরা খেলাধুলা, ব্যায়াম করে না ফাস্ট ফুড, কোল্ড ড্রিংকস্, আইসক্রিম, চকলেট বেশি খায় তাদের ন্যাশ্ হবার ঝুঁকি বেশি।

স্বাস্থ্যে ন্যাশ্ এর প্রভাব

- ▶ ন্যাশ্ থেকে সিরোসিস এবং/অথবা ক্যান্সার হয় এবং পরিণতিতে লিভার নষ্ট হয়।
- ▶ হৃদরোগের উপরও লিভারের গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব রয়েছে।
- ▶ ন্যাশ্ রোগীদের মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ হৃদরোগ সংক্রান্ত জটিলতা।

ন্যাশ্- প্রয়োজনীয় সচেতনতামূলক বাৰ্তা

লিভাৰ ৰোগেৰ বিভিন্ন পৰ্যায়

সুস্থ লিভাৰ	<৫% ফ্যাটি লিভাৰ কোষ
স্টিয়াটোসিস (ফ্যাটি লিভাৰ)	>৫% ফ্যাটি লিভাৰ কোষ
ফাইব্রোসিস ছাড়া ন্যাশ্	স্টিয়াটোসিস + ইনফ্লামেশান/ প্রদাহ + বেলুনিং
ফাইব্রোসিস সহ ন্যাশ্	স্টিয়াটোসিস + প্রদাহ + বেলুনিং + ফাইব্রোসিস (১ থেকে ৩)
সিরোসিস অথবা ক্যান্সাৰ অথবা অন্যান্য ফলাফল	এডভান্সড ফাইব্রোসিস (৪)

যখন লিভাৰ সিরোসিস অথবা লিভাৰ ক্যান্সাৰ হয়ে যায়, তখন লিভাৰ
ট্রান্সপ্লান্টই একমাত্র চিকিৎসা।

ন্যাশ্- প্রয়োজনীয় সচেতনতামূলক বার্তা

ন্যাশ্ কিভাবে নির্ণয় করা যায়

- ❗ লিভার একটি আলাদা অঙ্গ, এতে ব্যথা হলে তা সহজে অনুধাবন করা যায় না।
- ❗ ন্যাশ্ এর তেমন উপসর্গ দেখা যায় না, তাই এটি নির্ণয় করা কঠিন।
- ❗ লিভার বায়োপসি ন্যাশ্ নির্ণয়ে এখনো পর্যন্ত শ্রেষ্ঠ উপায়।
- ❗ রক্ত পরীক্ষা, আল্ট্রাসোনোগ্রাম, ফাইব্রোস্ক্যান + ক্যাপ এর মাধ্যমে ধারণা করা যায়।

ন্যাশ্‌র কার্যকর চিকিৎসা পদ্ধতি সমূহ

- ❗ এখন পর্যন্ত ন্যাশ্ এর চিকিৎসার জন্য কোন ঔষধ অনুমোদিত হয়নি।
- ❗ গত দশকে ন্যাশ্ চিকিৎসার জন্য নতুন ঔষধ আবিষ্কারে বিজ্ঞানীরা বিশেষ সাফল্য লাভ করেছেন।
- ❗ ২০২০ সালের মধ্যে ন্যাশ্ এর রোগীদের জন্য নিরাপদ চিকিৎসা ব্যবস্থার সংযোজনের সম্ভাবনা বিশেষ আশার সঞ্চার করেছে।
- ❗ ন্যাশ্ নিয়ন্ত্রনের একমাত্র উপায় দীর্ঘমেয়াদে জীবন ধারার উপর কঠোর নিয়ন্ত্রন। খাদ্য নিয়ন্ত্রন ও ব্যায়ামের মাধ্যমে ওজন কমানোই এখন পর্যন্ত কার্যকর চিকিৎসা।
- ❗ ওমেগা-৩, ডিটামিন-ই, ইলাফাইব্রানর, লিরাগ্লুটাইড, ওবেটিকোলিক এসিড কার্যকর হওয়াতে ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া যাচ্ছে।

ন্যাশ্- প্রয়োজনীয় সচেতনতামূলক বার্তা

জীবন যাপনে পরিবর্তন

- ▶ ন্যাশ্ থেকে পরিত্রান পেতে রোগীকে শরীরের মোট ওজনের ১০% হ্রাস করতে হবে এবং হ্রাসকৃত ওজন দীর্ঘমেয়াদে বজায় রাখতে হবে। তবে ব্যাপারটি খুবই কঠিন।
- ▶ পরিতাপের বিষয়, মাত্র ১০% ন্যাশ্ এর রোগী এই প্রয়োজনীয় পরিমাণ ওজন হ্রাস করতে পারে এবং তা বজায় রাখতে পারে।

রোগীর প্রয়োজনে পাশে থেকে

- ▶ ন্যাশ্ এর রোগীকে জরুরী ভিত্তিতে জীবনযাপন প্রনালীর পরিবর্তন, শরীর চর্চা এবং ওজন হ্রাসের দিকে মনোযোগ দিতে হবে।
- ▶ ওজন হ্রাসের জন্য রোগীকে রোগীর পরিবারবর্গ সহায়তা করতে হবে।
- ▶ ন্যাশ্ আক্রান্ত রোগীকে এই রোগের কারন এবং ফলাফল সমূহ অনুধাবন করার জন্য এই রোগের প্রাথমিক তথ্য ভালভাবে জানতে হবে।
- ▶ বিশ্বব্যাপী এই রোগ নিয়ন্ত্রনে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন প্রক্রিয়া সম্বন্ধে জনসচেতনতাই অতি প্রয়োজনীয় পন্থা।

ন্যাশ্- নিয়ন্ত্রনে অভ্যস্ততা

ফ্যাটি লিভারে শরীরচর্চার গুরুত্ব

- ফ্যাটি লিভার বা লিভার চর্বি রোগে প্রথম করণীয় চিকিৎসা হলো নিয়ন্ত্রিত কম চর্বিযুক্ত খাবার এবং শরীরচর্চা।
- গবেষণায় দেখা গেছে যে, শুধুমাত্র ৪ সপ্তাহ ব্যায়ামের মাধ্যমেই লিভারের চর্বি ১৮-২৯% হ্রাস পায়।
- পরিমিত খাবার ও শরীরচর্চা সঠিক ভাবে ২ বছর পালন করলে লিভারে চর্বি দূর হয়।
- শরীরচর্চার ধরনঃ**
 - দ্রুত হাঁটা
 - ঘাম ঝরানো হাঁটা
 - ট্রেড মিলে ঘন্টায় ৫-৬ কি.মি. গতিতে হাঁটা
 - ধীরে ধীরে দৌড়ানো
 - সাঁতার কাটা
 - সাইকেল চালানো
 - স্কিপিং (দড়িলাফ) খেলা (সম্ভব হলে)
 - ব্যায়াম হয় এমন খেলাধুলা করা (ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, টেবিল টেনিস, বাস্কেটবল) ইত্যাদি।
- শরীরচর্চার সময়কালঃ**
 - প্রতিদিন শরীরচর্চা লিভারে চর্বি জমতে বাঁধা দেয়।
 - তবে দৈনিক ৩০ মিনিট সপ্তাহে অন্ততপক্ষে ৫ দিন হাঁটা লিভারে চর্বি হ্রাস করে।
 - ব্যায়ামের ক্ষেত্রে দৈনিক ৩০ মিনিট সপ্তাহে অন্ততপক্ষে ৫ দিন।
- শরীরচর্চার লক্ষ্যঃ**
 - শরীরচর্চা এমন ভাবে করতে হবে যেন শরীরের ওজন ধীরে ধীরে ১০% কমে। এটি যাদের ওজন বেশী তাদের জন্য। যাদের ওজন স্বাভাবিক তাদের ওজন কমাতে হবে না কিন্তু নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে।

ন্যাশ্- নিয়ন্ত্রনে অভ্যস্ততা

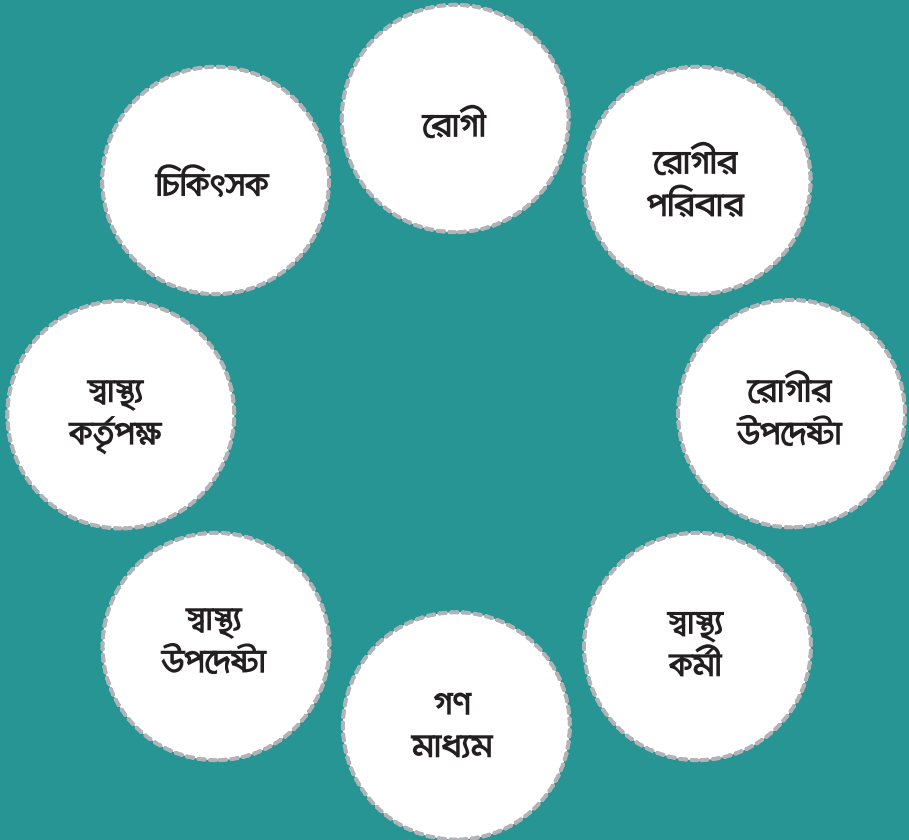
ফ্যাটি লিভার রোগে খাদ্য নির্দেশিকা

- কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ ও সম্পৃক্ত ফ্যাটিয়ুক্ত খাবার বাদ দিতে হবে, যেমনঃ কলিজা, গরু ও খাসীর মাংস, চর্বি, হাঁস-মুরগীর চামড়া, হাড়ের মজ্জা, ঘি, মাখন, ডালডা, মার্জারীন, পান্নাস মাছ, গলদা চিংড়ী, নারকেল ইত্যাদি এর পরিবর্তে অসম্পৃক্ত ফ্যাটি যেমন উদ্ভিদ তেল অর্থাৎ সয়াবিন তেল, জলপাই তেল, সূর্যমুখী তেল, সরিষার তেল ইত্যাদি খাবেন। অতিরিক্ত ট্রান্সফ্যাটিয়ুক্ত খাবার যেমনঃ বেশী তেলে ভাজা খাবার, ঘি দিয়ে ভাজা খাবার, ফাস্টফুড পরিহার করবেন। ওমেগা-থ্রি ফ্যাটিয়ুক্ত খাবার যেমনঃ সামুদ্রিক মাছ, তিসির তেল, আখরোট, বাদাম ইত্যাদি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।
- অতিরিক্ত শর্করা লিভারে ফ্যাটি হিসেবে জমা হয় কাজেই ভাতের ব্যাপারে সাবধান হতে হবে। দুই বেলা আটার রুটি ও এক বেলা ভাত খাবেন। সাদা চাল ও আটার চেয়ে লাল চাল ও আটা উত্তম। অতিরিক্ত ফ্লুক্টোজ সমৃদ্ধ খাবার পরিহার করবেন যেমনঃ কোকাকোলা, সেভেন আপ জাতীয় সফট ড্রিংকস, কৃত্রিম জুস, চকলেট, সস ইত্যাদি। অতিরিক্ত চিনি, চিনি সমৃদ্ধ খাবার ও মিষ্টান্ন বর্জন করবেন।
- আঁশবহুল খাবার যেমন সব রকমের ডাল, সবুজ শাকসবজি, টক জাতীয় ফল ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে খাবেন। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় কিছু ফল রাখবেন তবে ডায়াবেটিক রোগীদের পাকা আম, পাকা পেয়ারা, কাঁঠাল, আতা একটু হিসেব করে খেতে হবে। এছাড়া অধিক ফ্লুক্টোজয়ুক্ত ফল যেমন- কিসমিস, আলুবোখারা, পেঁজুর, আঙ্গুরের রস, আম, কাঁঠাল, আপেল ইত্যাদি কম খাবেন। কাল জাম, লেবু, জাম্বুরা, আমলকি, আমড়া ইত্যাদি খেতে বাঁধা নেই। প্রতিদিন ইসবগুলের ভুষি খাওয়া উত্তম যা কোর্স্টকার্টিন প্রতিরোধের পাশাপাশি শরীরে কোলেস্টেরল কমাতে সহায়তা করে।
- সর ছাড়া দুধ খাওয়া যাবে। এছাড়া নিয়মিত নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় টক দই খাওয়া শরীরের ওজন কমানো সহ স্বাস্থ্যের জন্য বিভিন্ন উপকারী ভূমিকা পালন করে। হাঁস-মুরগীর ডিম খাওয়া যাবে।

ন্যাশ্ দিবসে কি পদক্ষেপ নেয়া যায়?

ন্যাশ্ সম্বন্ধে সচেতনতা বাড়াতে সবারই ভূমিকা রাখতে হবে। মনে রাখতে হবে “সংখ্যাই শক্তি”।

তাই আমরা আপনাদের কিছু ধারণা দেয়ার জন্য প্রস্তাব করছি কিভাবে আপনি ন্যাশ্ এর বিরুদ্ধে আপনার ব্যক্তিগত কাজের মাধ্যমে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারেন এবং তা সমাজের সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন।



ন্যাশ্ দিবসে কি পদক্ষেপ নেওয়া যায়?

আপনি যখন একজন পেশাগত স্বাস্থ্যকর্মীঃ

একজন পেশাগত স্বাস্থ্যকর্মী হিসেবে আপনার মতামত অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার কাছে ক্ষমতা রয়েছে যারা ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের কাছে ছড়িয়ে দিতে পারেন কিভাবে জীবন যাপন প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ভবিষ্যতে ফ্যাটি লিভার রোগের বিরুদ্ধে শক্ত প্রতিরোধ গড়া সম্ভব।

← আপনার রোগীর সাথে এটি নিয়ে কথা বলুনঃ

পেশাগত স্বাস্থ্যকর্মী হওয়ার কারণে আপনি রোগীর সবচেয়ে নিকটতম এবং বিশ্বাসযোগ্য ব্যক্তি যার কাছে রোগী ন্যাশ্ সম্পর্কিত সব কথা উপস্থাপন করবে। আপনি আপনার রোগীকে ন্যাশ্ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারেন খুব সহজেই এবং ন্যাশ্ এর বিরুদ্ধে সচেতনতা গড়ে তুলতে পারেন। রোগীদের খাদ্য তালিকা তৈরী করে দিন।



ন্যাশ্ দিবসে কি পদক্ষেপ নেওয়া যায়?

আপনি যখন সংবাদ কমীঃ

আমাদের মত আপনিও যদি বিশ্বাস করেন জনগণকে ন্যাশ্ এর বিরুদ্ধে সচেতন করে তোলা প্রয়োজন এবং জনগণের স্বাস্থ্যের জন্য এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাহলেঃ

সাধারণ জনগণের মধ্যে ন্যাশ্ এর বিরুদ্ধে সচেতনতা গড়ে তুলুন এবং জনগণকে সতর্ক করে তুলুন। আপনারা আওয়াজ এবং সমর্থন আমাদের প্রয়োজন, বিশেষ করে তাদের জন্য যারা ন্যাশ্ এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকির মাঝে রয়েছে।



হেপাটোলজি সোসাইটি ঢাকা, বাংলাদেশ

বাড়ী-৬৪, রোড-৮/এ, ধানমন্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯