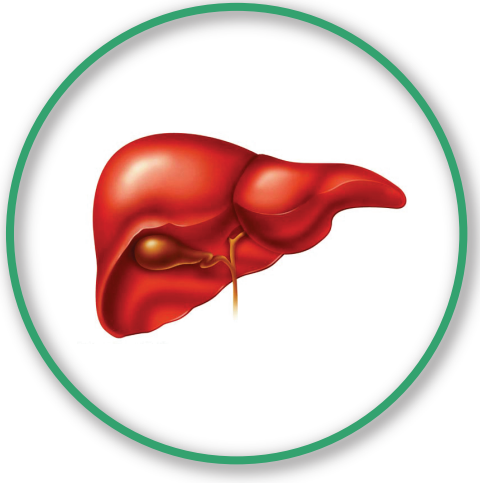
লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

লিভার কে জানুন এবং ভাল রাখুন



লিভার রোগের প্রতিরোধ, চিকিৎসা, শিক্ষা ও গবেষণাকল্পে বাংলাদেশে একটি অলাভজনক প্রতিষ্ঠান

www.liver.org.bd

ইনফরমেশন সার্ভিস

আপনার লিভার সম্পর্কে জানুন

লিভার হচ্ছে, আমাদের শরীরের সর্ববৃহৎ আভ্যন্তরীণ এবং অপরিহার্য অঙ্গ। পেটের উপরিভাগে মূলত: ডান পার্শ্বে এর অবস্থান।

লিভারের কার্যকারিতা

লিভার আমাদের শরীরে একটি বড় এবং জটিল কারখানা বিশেষ, যেখানে অনেক কিছু **উৎপাদন**, **বিশুদ্ধকরণ** এবং **সংরক্ষন** হয়ে থাকে। লিভার রোগাক্রান্ত হলে এর প্রতিটি কার্যক্রম মারাত্মক ভাবে ব্যাহত হয়।

লিভার কি কি উৎপাদন করে

- শরীরের চাহিদা অনুযায়ী প্রোটিন তৈরী করে।
- রক্তক্ষরণ বন্ধ করার জন্য ক্লোটিং ফ্যাক্টরস (Clotting factors) তৈরী করে।
- খাদ্য হজম করতে সাহায্যে করার জন্য পিত্ত তৈরী করে।

লিভার কি কি বিশুদ্ধকরণ করে

- শরীরে প্রবেশকৃত সবধরনের ক্যেমিকেলই বিশুদ্ধ করে।
- শরীরে প্রবেশকৃত জীবানু ধবংস করে।

লিভার কি কি সংরক্ষণ করে

- আয়রন (Iron)।
- ভিটামিনস (Vitamins)।
- মিনারেলস (Minerals)।
- সুগার (Sugar)।

আপনার লিভার কে ভাল রাখার অনেক গুলো উপায়

- অপ্রয়োজনীয় ঔষধ সেবন থেকে বিরত থাকা। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া বিভিন্ন রকম ঔষধ একসাথে মিশিয়ে, গ্রহন করবেন না। এতে লিভারে বিরুপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে। রাস্তা বা খোলা জায়গায় বিক্রিত ঔষধ আপনার লিভারের ক্ষতি সাধন করতে পারে।
- অধিক মাত্রায় এ্যালকোহল সেবন লিভারকে ধ্বংস করে।

- ঔষধকে এ্যালকোহল বা কোমল পানীয়ের সাথে সেবন করবেন না।
- মশা, মাছি নিরোধক স্প্রে ও রং এর স্প্রে ব্যবহারে বিরত থাকুন। আপনার নিশ্বাসের সাথে তা শরীরে প্রবেশ করে লিভারের ক্ষতি করতে পারে।
- বাগান বা ক্ষেত-খামারে ব্যবহৃত কীটনাশক ব্যবহারে সতর্ক থাকুন। তা আপনার শরীরের সংস্পর্শে এসে লিভারের ক্ষতি সাধন করতে পারে।
- হেপাটাইটিস বি ও সি ভাইরাস সরাসরি রক্তের সংস্পর্শে সংক্রমিত হয়। নাক, কান ফুরানো, শরীরে টেট্টু করা, বহুব্যবহৃত সূঁচ, কাচ বা সেলুনে ব্যবহৃত বেড বা ক্ষুর দ্বারা এই দুই ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবোনা খুব বেশী থাকে। অতএব, এই সব জিনিস ব্যবহারে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে।
- মনে রাখবেন, AIDS ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত সূঁচ, আপনি ব্যবহার করলে, আপনার শরীরে AIDS ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা ২০০০ ভাগের ১ ভাগ। হেপাটাইটিস বি ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত সূঁচ আপনি ব্যবহার করলে, আপনার শরীরে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা ৪ ভাগের ১ ভাগ।
- ডাক্তারের পরামর্শে অবশ্যই রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে জেনে নিন আপনার শরীরে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস আছে কি না। আপনার রক্তে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস পাওয়া না গেলে, অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে প্রতিরোধক ৩(তিন) টি টিকা ৬(ছয়) মাসের মধ্যে নিয়ে কোর্সটি পূর্ণ করুন।
- বাচ্চাদের লিভার সম্পর্কে সচেতন করা উচিৎ এবং ক্ষতিকারক বিষয় গুলো অবগত করা উচিৎ। যেমন: সূঁচ কেমন এবং এটা থেকে বিরত থাকতে, কখনও সূঁচ বা ধারালো বস্তু নিয়ে খেলা করা সম্পূর্ণ নিষেধ করা উচিৎ।
- আপনার সবচেয়ে আপনজন অথবা আপনার পরিবারের কেউ যদি হেপাটাইটিস বি ভাইরাসে আক্রান্ত হয়, তাহলে আপনি দেরী না করে, অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শে হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের জন্য রক্ত পরীক্ষা করান। এবং ভাইরাসটি আপনার শরীরে না পাওয়া গেলে, ডাক্তারের পরামর্শে প্রতিরোধক ৩(তিন) টি টিকা ৬(ছয়) মাসের মধ্যে নিয়ে কোর্সটি সম্পূর্ণ করে নিজেকে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস থেকে নিজেকে নিরাপদ রাখুন।
- এছাড়াও যারা একই সূঁচ ব্যবহার করে, নেশা জাতীয় দ্রব্য গ্রহন করে তাদের হেপাটাইটিস বি ভাইরাস পরীক্ষা করানো উচিৎ। শুধু তারাই নয়, যারা বহুগামিতায় অভ্যস্ত, স্বাস্থ্য সেবায় নিয়েজিত কর্মকর্তারা, পুলিশ ও দমকলবাহিনীর সদস্যদের ও হেপাটাইটিস বি ভাইরাস পরীক্ষা করা উচিৎ।

- মনে রাখবেন হেপাটাইটিস সি একই ভাবে হেপাটাইটিস বি এর মত সংক্রমিত হয়। হেপাটাইটিস সি এর কোন প্রতিষেধক টিকা ভ্যাকসিন (Vaccine) নেই। ব্যক্তিগত প্রতিরোধই একমাত্র উপায়।
- নিরাপদ রক্ত সঞ্চালন করুন। অবশ্যই হেপাটাইটিস বি ও সি ভাইরাস স্ক্রিনিং করা রক্ত সঞ্চালন করবেন।
- নিরাপদ যৌণ চর্চা করুন।
- আপনি যদি হেপাটাইটিস বি ভাইরাসবাহী গর্ভবতী মা হন, তাহলে আপনার শিশুর জন্ম নেওয়ার সময় এই ভাইরাস তার শরীরে প্রবেশ করতে পারে। আপনার শিশুকে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস এর হাত থেকে বাঁচাতে জন্ম গ্রহনের পর পরই হেপাটাইটিস বি ভাইরাস নিরোধক ইমোনোগোবিউলিন (Immunoglobulin) ও টিকা দিন।
- আপনার পছন্দ মত পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত আদর্শ খাবার গ্রহন করুন। ভাজা-পোড়া ও চর্বিযুক্ত খাবার থেকে আপনি ও আপনার পরিবার বিরত থাকুন। এসব খাবার পরিহারে আপনার লিভারের রোগ হবার সম্ভাবনা অনেকাংশে কমে আসবে।
- অধিক মাত্রায় লবনাক্ত খাবার পরিহার করুন। আপনার প্রস্তুতকৃত খাদ্যে অতিরিক্ত লবন দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- অধিক আশঁ যুক্ত খাবার যেমন: ফলমূল, শাকসব্জি, ভাত-রুটি ইত্যাদি গ্রহন করুন। অধিক আশঁ যুক্ত খাবার লিভারের জন্য অত্যন্ত উপকারী।
- মিষ্টি, ফাস্টফুড, কোমল পানীয়তে প্রচুর চিনি বা ফ্যাট থাকার কারনে এসব খাবার কম খাওয়াই লিভারের জন্য ভাল।
- আপনার শরীরের ওজন আদর্শ মাত্রার কাছাকাছি রাখুন, কারন ওজন আধিক্য ফ্যাটি লিভার রোগ (Fatty Liver) হতে পারে। যার পরবর্তীতে লিভার সিরোসিসও (Liver Cirrhosis) হতে পারে।
- আপনি যদি আপনার ওজন আধিক্য কমানোর জন্য খাবার গ্রহন কমিয়ে দেন, তবে অবশ্যই খেয়াল রাখবেন আপনার শরীর এবং লিভার যেন প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল থেকে বঞ্চিত না হয়। আপনার লিভার সক্রিয় রাখার জন্য অবশ্যই আপনাকে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল গ্রহন করতে হবে।
- প্রয়োজনের অতিরিক্ত আয়রন (Iron) ট্যাবলেট ব্যবহার করবেন না। যার থেকে, অতিরিক্ত আয়রন লিভারের ক্ষতিসাধন করতে পারে।

- অতিরিক্ত ব্যথার ঔষধ (Acetamaphen / Paracitamal) তাৎক্ষনিক লিভার ফেইলিওর (Actue Liver Failure) এর কারন হতে পারে। একে পরিহার করুন।
- রেগুলার রুটিন করে সপ্তাহে ২/৩ দিন ব্যায়াম করলে, আপনার লিভার ভাল থাকবে।
- এক নাগারে বেশী দিন জন্ম নিয়ন্ত্রনের বড়ি (Contraceptive pill) কখনও ব্যবহার করবেন না। এর থেকে লিভার টিউমার (Pill tumors) হতে পারে।
- নিরাপদ দাঁতের চিকিৎসা ও অন্যান্য অপারেশন এর ব্যবস্থা করুন, অন্যথায়, হেপাটাইটিস বি ও সি ভাইরাস আক্রান্ত হতে পারেন।
- হেপাটাইটিস বি এবং সি ভাইরাসের আক্রান্ত রোগীরা নিয়মিত বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে থাকা উচিৎ, যাতে লিভার সিরোসিস ও টিমার হলে তা প্রাথমিক পর্যায়ে নিরুপন্ন ও চিকিৎসা করা সম্ভপর হয়।
- পরিবারের কারও লিভার সিরোসিস হলে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের হেপাটাইটিস বি ও সি এর টেষ্ট এবং অন্যান্য লিভারের রোগ যেমন: অটোইম্মুন হেপাটাইটিস, হিমোক্রোমাটোসিস, উইলসন ডিজিস আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা উচিৎ।
- মনে রাখবেন, লিভার সিরোসিস, লিভার টিউমার, গলবাডার টিউমার এমনকি পেনক্রিয়াস টিউমারও অনেক ক্ষেত্রে উপসর্গ বিহীন ভাবে বাড়তে থাকে, ৪০ বছর বয়সের উর্ধ্বে সবাইকে একবার আল্ট্রাসাইন্ড (Ultrasound) করে দেখে নেওয়া উচিৎ তার শরীরের ঐ অঙ্গ গুলোতে কোন উপসর্গ বিহীন টিউমার আছে কি না।

লিভার ফাউন্ডেশনের তথ্যবহুল ফ্রি লিফলেট আজই সংগ্রহ করুন।

লিভার ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ

১৫০ (২য় তলা), গ্রীনরোড, পান্থপথ, ঢাকা-১২১৫, বাংলাদেশ
ফোন : ৯১৪৬৫৩৭, ০১৭৩২-৯৯৯৯২২
ই-মেইল : info@liver.org.bd
facebook.com/liver.foundation

হেপাটাইটিস, জন্ডিস বা যে কোন লিভার রোগের সঠিক দিকনির্দেশনা ও পরামর্শের জন্য আজই যোগাযোগ করুন।

সবচেয়ে কমমূল্যে ও নির্ভরযোগ্য হেপাটাইটিস-বি এর প্রতিষেধক টিকা (ভ্যাকসিন) দেওয়া হয়।

সবচেয়ে কম খরচে লিভারের সব ধরনের ল্যাবরেটরী পরীক্ষা করা হয়।

Liver Foundation of Bangladesh
LIVER Lab
সাশ্রয়ী মূল্যে লিভার রোগের ল্যাবরেটরী পরীক্ষা

Member of World Hepatitis Allience
World Hepatitis Alliance

এই হলো হেপাটাইটিস...

যে কেউ, যে কোন স্থানেই, হেপাটাইটিসে আক্রান্ত হতে পারেন। জানুন ও প্রতিরোধ করুন।