

জন্ডিস হলে সব স্বাভাবিক খাবারই খাওয়া যায়।

ডাঃ সজল আশরাফ

দৈনিক জনকণ্ঠ, ২৩ ফেব্রুয়ারী, ১৯৯৮

‘জন্ডিস’ শব্দটি সবার কাছে খুবই পরিচিত। আমাদের দেশে জন্ডিসের প্রকোপ আগের চেয়ে অনেক বেড়েছে। জন্ডিস নিয়ে ভ্রান্ত ধারণাও অনেক। জন্ডিসের উপসর্গ বিভিন্ন কারণে দেখা যায়। কারণ অনুযায়ী এর চিকিৎসাও ভিন্ন। জন্ডিস হলে মূল সমস্যা দেখা দেয় খাবার নিয়ে। জন্ডিস রোগীর খাবার নিয়ে নানা জ্ঞানের নানা মত রয়েছে এসব মতামতের বেশির ভাগই সত্যি নয়। কেউ কেউ মনে করেন, জন্ডিসের রোগীকে হালুদ দিয়ে রান্না করা খাবার দেয়া যাবে না। তাদের ধারণা, হালুদ দিয়ে রান্না করা খাবার খেলে চোখে, শরীর ও প্রস্রাব আরও হালুদ হবে এবং জন্ডিস বেড়ে যাবে। এটি একটি ভুল ধারণা। জন্ডিসের হালুদ রং এবং রান্নার হালুদ এক জিনিস নয়।

জন্ডিস এর হালুদ রংয়ের কারণ হচ্ছে রক্তের বিলিরুবিন। রক্তে বিলিরুবিনের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কারণে শরীর হলুদাভ হচ্ছে। আর খাওয়ার হালুদ একটি প্রাকৃতিক উপাদান। এই হালুদে রয়েছে মূলতঃ শর্করা, ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ক্যারোটিন। এসব উপাদান জন্ডিস রোগীর কোন ক্ষতি করার কথা নয়। শুধু হালুদ নয়, অন্যান্য মসলাযুক্ত খাবার খেতেও বারণ করেন অনেকে। এ সম্পর্কে ঢাকা পিজি হাসাপাতালের লিভার বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক মবিন খান মনে করেন জন্ডিসের রোগীকে স্বাভাবিক সব খাবারই দেয়া যায় এবং দেয়া উচিত। স্বাভাবিক খাবার না দিলে রোগী আরও দুর্বল হয়ে পড়ে। জন্ডিস হলে কম মসলাযুক্ত সামান্য কিছু তরকারী ছাড়া কিছুই দেয়া যাবে না-এমন ধারণার কোনই বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। জন্ডিস হলে শুধু আখের রস খেতে হবে -এমন ধারণাও আজকাল অচল। শুধু আখের রস খেতে থাকলে পেট ফেঁপে থাকতে পারে। জন্ডিসের রোগী মাছ, মুরগির মংস, ডাল, শাকসবজি ইত্যাদি সবকিছুই (স্বাভাবিকভাবে রান্না করা) খেতে পারবে। জন্ডিস হলে মুখের রুচি চলে যায়, তাই রুচিকর যে কোন খাবারই রোগীর খাওয়া উচিত। তবে কোন কোন চিকিৎসক মনে করেন, জন্ডিস হলে চর্বি জাতীয় খাবার কম খাওয়াই ভাল, খেলে বদহজম হতে পারে, তবে রোগী খেয়ে হজম করতে পারলে তাও খাওয়া যাবে বলে মনে করণে লিভার বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক মবিন খান। জন্ডিস রোগীর খাবার নিয়ে আর দ্বিধা দ্বন্দ্ব নয়। রোগীকে স্বাভাবিক খাবার দিয়ে সুস্থ করে তুলুন।