



2.1 Non-Communicable Disease- Obesity, Diabetes and Asthma.

PRESENTED BY

MD NASIRUDDIN PANDIT

*GUEST LECTURER, DEPTT. OF PHYSICAL
EDUCATION*

PLASSEY COLLEGE, PLASSEY, NADIA.

Non-Communicable Disease (অসংক্রামক ব্যাধি)

যে ব্যাধিগুলি সাধারণত জিনগত কারণে বা অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, জীবনযাত্রার প্রণালী বা অন্য কোনো কারণে হয়ে থাকে এবং যে ব্যাধিগুলি সংক্রামক নয়, তাদের অসংক্রামক ব্যাধি বা *Non-Communicable Disease*- বুলে।

Non-Communicable Disease (*অসংক্রামক* *ব্যাধি*)

*যেমন – Obesity, Diabetes and
Asthma*

Obesity বা মেদাধিক্য

Obesity বা মেদাধিক্য

আমাদের শরীরে প্রয়োজনের তুলনায় অধিক মাত্রায় মেদ বা চর্বি থাকাকে মেদবাহুল্য বা মেদাধিক্য বা জ্বলতা বা **Obesity** বলা হয়। শারীরিক পরিশ্রমের অনুপাতে দেহে খাদ্যের মাধ্যমে সংগৃহীত ক্যালোরির পরিমাণ বেশি হলে শরীর মোটা হয় এবং দেহের ওজনও অনেক বেড়ে যায়। এর ফলে দেহে চর্বি জমতে জমতে শারীরিক গঠনকে বিকৃত করে তোলে, কার্যক্ষমতাও উল্লেখযোগ্য হারে কমিয়ে দেয়। তাই মেদাধিক্য বা **Obesity** কোনো ব্যক্তির জীবনে মোটেই কাম্য নয়। মেদাধিক্য বা দেহে অধিকমাত্রায় চর্বি জমলে সামান্য চলাফেরাতেও কষ্ট হয়। হজম শক্তি কমে যায়, খাদ্যগ্রহণে অনীহা দেখা দেয়, **গ্যাস্ট্রিকজনিত** সমস্যা দেখা দেয়, উঠতে বসতে কষ্ট হয়, এককথায় স্বাভাবিক জীবন যাপন ব্যাহত হয়।

Obesity বা মেদাধিক্য

Obesity can be defined as excessive enlargement of body's total quantity of fat

স্থলতা নির্ণয়ের পদ্ধতি:

স্থলতা নির্ণয়ের বিভিন্ন পদ্ধতি বর্তমান। এগুলির মধ্যে সবচেয়ে সহজ পদ্ধতিটি হল দেহ ভর সূচক বা *Body Mass Index (BMI)*। কোনো ব্যক্তির ওজন (কেজি)-কে তার উচ্চতা (মিটার)-র বর্গ দ্বারা ভাগ করলে দেহভর সূচক বা *BMI* পাওয়া যায়। প্রাপ্ত *BMI*-কে *BMI* চার্টে প্রদত্ত সংখ্যক মানের সাথেই তুলনা করলে স্বাভাবিক ওজনের চেয়ে কম ওজন বিশিষ্ট, স্বাভাবিক ওজন সম্পন্ন, অতিরিক্ত ওজন সম্পন্ন ও স্থলতা সম্পন্ন ব্যক্তি নির্দিষ্ট করা যায়।

স্থূলতা নির্ণয়ের পদ্ধতি

BMI পরিমাপ পদ্ধতি নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সব বয়সের পূর্ণবয়স্কদের জন্য একই *BMI* নির্ণয়ের সূত্রটি নিম্নরূপ-

$$\text{দেহভর সূচক (BMI)} = \frac{\text{দৈহিক ওজন (কিলোগ্রাম)}}{(\text{উচ্চতা})^2 (\text{মিটার})^2} = \frac{m}{h^2} (\text{kg/m}^2)$$

পূর্ব ও দক্ষিণ এশীয় ব্যক্তিদের জন্য BMI-এর সীমামান :

স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন সম্পন্ন (Under weight) : < 18.5

স্বাভাবিক মাত্রা (Normal range) : 18.5 – 24.9

অতিরিক্ত ওজন সম্পন্ন (Over weight) : 25 – 29.9

স্থূলতা সম্পন্ন (Obesity) : 30 – 39.9

অতিরিক্ত বা চরম স্থূলতা (Severe obesity) : ≥ 40

হুলতার কারণ (Causes of Obesity)

1. পরিবেশ,
2. শারীরিক শ্রমের অভাব,
3. বংশগতি ও পরিবার,
4. খাদ্যাভ্যাস,
5. আর্থসামাজিক অবস্থা।

হুলতার ক্ষতিকারক দিক বা কুপ্রভাব

হুলতার কারণে আমাদের শরীরে নানাপ্রকার শারীরবৃত্তীয়, অঙ্গসংস্থানিক ও মানসিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। এগুলি হল—

1. শরীরে রক্ত সংবহনের জন্য অনেক বেশি সংখ্যক রক্ত নালিকার প্রয়োজন হয়।
2. রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়
3. চর্বি কারণে মধ্যচ্ছদার সঞ্চালন হ্রাস পায়, ফলে শ্বাস-প্রশ্বাসের কষ্ট হয়।
4. মহিলাদের ক্ষেত্রে গর্ভধারণে জটিলতার সৃষ্টি হয়।
5. অল্প শারীরিক পরিশ্রমে ক্লান্তি আসে।
6. পেশীর শক্তি কমে যায় এবং পেশীতন্ত্র ও নার্ভতন্ত্রের সমন্বয়ের অভাব ঘটে।

শুলতার ক্ষতিকারক দিক.....

7. হৃৎপিণ্ডের কর্মক্ষমতা কমে যায়,
8. মধুমেহ ও বহুমূত্র রোগের সৃষ্টিতে সহায়তা করে।
9. যৌন সমস্যা ও শারীরিক ক্ষমতা হ্রাস পায়,
10. দীর্ঘস্থায়ী শুলতার কারণে ক্যানসারের মতো রোগের সৃষ্টি হতে পারে।

আজকের মতো এখানেই শেষ করছি , আগামী দিন
আমরা স্থলতা দূরীকরণের উপায় ও স্থলতা নিয়ন্ত্রণে
দৈনন্দিন ব্যায়ামের গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করব।

ধন্যবাদ