



# মাইক্রোফ্লোরা ঠিক থাকলে রুখবে সাইটোকাইন স্টর্ম

## ডাঃ কিংশুক দাস

অধ্যাপক ও বিশিষ্ট ক্লিনিক্যাল টিউটর, এএইচআরএফ; সিনিয়র গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজিস্ট;  
হেপাটোলজিস্ট ও ইন্টারভেনশনাল এন্ডোস্কোপিস্ট  
অ্যাপোলো গ্লেনইগলস্ হসপিটাল, কলকাতা

**ক**রোনা নতুন কোনও ভাইরাস নয়। মিউটেশন করে এখন এসেছে নতুন স্ট্রেন। শুরুতে যখন এল তখন আমরা ভাবলাম এটা শুধুমাত্র রেসপিরেটরি ট্র্যাক্টকেই আক্রান্ত করে— জ্বর, সর্দি, কাশি, খাসকষ্ট এগুলোই এর উপসর্গ। তারপর যত সময় এগোল আমরা দেখলাম করোনার নতুন মিউট্যান্ট স্ট্রেন শরীরের অন্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকেও আঘাত করছে। দেখা গেল কারও স্ট্রোক হচ্ছে, কারও বা হার্ট ফেলিওরও হচ্ছে। এর পর জানলাম এই ভাইরাস পেটকেও আক্রান্ত করছে। যেমন পেটে ব্যথা, বমি, পাতলা পায়খানা, জন্ডিস, প্যানক্রিয়াটাইটিস ইত্যাদি।

করোনা আক্রান্ত যারা সিভিয়ার কন্ডিশনে যাচ্ছেন, তাঁদের অধিকাংশেরই পেটের সমস্যা দেখা দিচ্ছে। গবেষণায় দেখা গেছে, ২৫-৫০% করোনা আক্রান্তের পেটের সমস্যা দেখা দিতে পারে। সময় যত এগোল দেখা গেল, ১৫-২০% করোনা আক্রান্তের জ্বর নেই, কাশি-সর্দি নেই, খাসকষ্ট নেই, শুধুমাত্র পেটে ব্যথা, ডায়েরিয়া বা জন্ডিস। গত বছর ১৩ জুলাই বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হ) মানল করোনার পেটের সমস্যাও দেখা দেয়।

যত দিন যাচ্ছে করোনা আমাদের পেটকে তত বেশি ব্যতিব্যস্ত করছে। যাদের লিভারে সমস্যা বা সিরোসিস, ইনফ্ল্যামেটরি বাওয়েল ডিজিজ, প্যানক্রিয়াটাইটিস ইত্যাদি আছে তাঁদের ক্ষেত্রে করোনা আরও মারাত্মক আকার ধারণ করছে। পেটের রোগ এবং রেসপিরেটরি সমস্যা, যাদের এক সঙ্গে দেখা দিচ্ছে

তাঁদের মৃত্যুহার অনেকটাই বেশি।

কিছু রিসেপ্টরের মাধ্যমে করোনা ভাইরাস আমাদের শরীরে ঢোকে। গলা থেকে সংগ্রহ করা সোয়াবের আরটিপিসিআর বা ব্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট জানান দেয় শরীরে করোনার উপস্থিতি। অনেক সময় গলা থেকে নেওয়া সোয়াবের আরটিপিসিআর-এ করোনা রিপোর্ট নেগেটিভ এলেও, স্থূলের আরটিপিসিআর-এ করোনার উপস্থিতি দেখা গেছে।

কো-মর্বিডিটি বা অকারণে অতিরিক্ত ওষুধ খাওয়া করোনার অন্যতম প্রধান কুকি বা রিস্ক ফ্যাক্টর। কেন জানেন? আমাদের ইনটেস্টিনে রয়েছে মাইক্রোফ্লোরা। যেগুলো ঠিক থাকলে ইমিউনিটি বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ঠিক থাকে। বাইরে থেকে যত বেশি ওষুধ খাবো, যত স্ট্রেস নেবো বা টেনশন করবো, ওই ফ্লোরাগুলোর ততই পরিবর্তন আসবে। ভালো

এবার প্রশ্ন কী করে  
সুস্থ থাকবেন? সতর্কতা বা  
সচেতনতাই প্রতিরোধের ভালো উপায়।  
পেট নিয়ন্ত্রণ করে সারা শরীরের।  
তাই পেটকে সুস্থ রাখতেই হবে। আর এর  
জন্য ফাস্ট ফুড, জাঙ্ক ফুড বা ইন-অ্যান্ডিভ  
লাইফস্টাইল ছেড়ে পেছনে ফিরে তাকান।  
ফেরত যান ফল-মূলে। খান সবুজ  
সতেজ শাক-সবজি। বাড়ান  
ফিজিক্যাল ফিটনেস।



মাইক্রোফ্লোরাগুলো নষ্ট হবে, খারাপগুলো বাড়বে, উড়ে এসে জুড়ে বসছে করোনা, দেখা দেবে সাইটোকাইন ষ্টর্ম। করোনায় হঠাৎ করে রেসপিরেটরি ফেলিওরে মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ এই সাইটোকাইন ষ্টর্ম। ডায়াবেটিস, হার্ট, কিডনি বা শরীরে অন্য কোনও ক্রনিক অসুখ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ওষুধ খান, কিন্তু অযথা অতিরিক্ত ওষুধ খাবেন না।

আমরা বাঙালিরা বরাবরই বাইরে খেতে একটু বেশিই পছন্দ করি। কিন্তু আপাতত বাইরে খাওয়া বন্ধ রাখাটাই শ্রেয়। কারণ খাবার সময় মাস্ক খুলতেই হবে। আপনার পাশে বসে যিনি খাচ্ছেন তাঁর শরীরে করোনা ভাইরাস আছে কিনা তা আপনি জানেন না বা আপনিও করোনা নিয়ে ঘুরছেন কিনা সেটাও অজানা। কারণ অনেক ক্ষেত্রেই করোনা ভাইরাসে কোনও উপসর্গ থাকছে না। ফলে বোঝার উপায় নেই কে কোভিড আর কে নন-কোভিড। তাই বাইরে বেরোলে মাস্ক খোলার বিন্দুমাত্র উপায় নেই। যিনি খাবার বানাচ্ছেন বা যিনি পরিবেশন করছেন তাঁরা করোনা প্রতিরোধক সব স্বাস্থ্যবিধি মানছেন কিনা তাঁর নজরদারি চালানো সব সময় সম্ভব নয়। রেস্তুরেন্টে হয়তো সব সময় শারীরিক দূরত্ব মানাও হয়ত সম্ভব হবে না। তাই হোটেল বা রেস্তুরেন্টের খাবার নিতান্তই খেতে হলে বাড়িতে এনে খান। বাড়িতে হোম ভেলিভারি নিলে প্যাকেট থেকে খাবারটি বের করে প্যাকেটটি নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন এবং মাইক্রোওভেনে খাবার গরম করে তবেই খান। তবে এখন বাইরের খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো, কারণ ফুড পয়জেনিং হলে করোনা সুযোগ নেবে ইনটেস্টিন দিয়ে ঢুক পড়ার।

এখন অনেকেই এন্ডোস্কোপি, কোলনোস্কোপি করতে ভয় পাচ্ছেন। তাঁদের বলি আপনারা নির্ভয়ে রোগ নির্ণয়ে এন্ডোস্কোপি, কোলনোস্কোপি করতে পারেন। আগেও হতো, এখন আরও বেশি সচেতনতার সঙ্গে জীবাণুনাশক দিয়ে যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করা হয়। ফলে এখন থেকে রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা নেই বললেই চলে। তবে করোনা আক্রান্ত কোলনোস্কোপি করার জন্য হাসপাতালে এলে তাঁর জন্য আলাদা টয়লেটের ব্যবস্থা রাখা দরকার।

স্টুল থেকেও করোনা ছড়ানো সম্ভব। সম্প্রতি বিদেশে এক গবেষণায় দেখা গেছে, ২৭ তলার একটি হাউজিং কমপ্লেক্সের কেউ বাইরে বেরোন না, এমনকি পেপার দিতেও কেউ আসেন না, তবুও কমপ্লেক্সের ৪৭ জন করোনা আক্রান্ত হলেন। গবেষণায় দেখা গেল ২৫ তলায় থাকা আবাসিকের ডায়েরিয়া হয়েছিল এবং তা বেশ কদিন ধরে চলছিল। আসলে তাঁর জি আই ট্র্যাক্টে বাসা বেঁধে ছিল করোনা ভাইরাস। আর তাঁর ডায়েরিয়া থেকেই বাকিরা করোনা আক্রান্ত হন। কীভাবে? উপর থেকে নীচ পর্যন্ত স্টুল যাওয়ার যে পাইপ আছে তা থেকেই ছড়ায় সংক্রমণ।

তাই এ ব্যাপারে সতর্ক থাকতেই হবে। আর রেস্তুরেন্ট, শপিং মল— যে কোনও জায়গাতেই টয়লেট ব্যবহারে বাড়তি সতর্ক থাকুন। বিশেষত কমোড ব্যবহারের পর ফ্ল্যাশ করার আগে কমোডের ঢাকনা দিয়ে নেবেন। কারণ স্টুল থেকে করোনা ছড়ানো যে অসম্ভব নয় তা এই গবেষণা আমাদের দেখিয়ে দিয়েছে।

অনেকের প্রশ্ন পেটে কোন ধরনের সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেব। উত্তরে বলি, বাইরে খাননি, বাড়িতে তৈরি হালকা খাবারই খেয়েছেন, অথচ ডায়েরিয়া, পেট ব্যথা। এরকম কিছু হলে দু দিনের বেশি অপেক্ষা করবেন না। দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। কারণ করোনার ইনকিউবেশন সময়কাল ৫-৬ দিন। তাই পেটে কোনও



সমস্যা দেখা দিলে দু দিনের বেশি কখনই ওয়েট করা উচিত নয়। ডায়েরিয়া সঙ্গে সঙ্গে, ছুর ১০০-র বেশি, প্রচণ্ড দুর্বলতা দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। তথা বলছে করোনায় রেসপিরেটরি ফেলিওর বা কার্ডিয়াক ফেলিওরের শুরু হয় ১০-১৪ দিনের মধ্যে। তাই সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াটাই আও কর্তব্য। যারা সিরোসিস বা পেটের অন্য কোনও ক্রনিক অসুখে ভুগছেন তাঁরা নিয়মিত চিকিৎসকের ফলোআপে থাকুন।

এবার প্রশ্ন কী করে সুস্থ থাকবেন? সতর্কতা বা সচেতনতাই প্রতিরোধের ভালো উপায়। পেট নিয়ন্ত্রণ করে সারা শরীরের। তাই পেটকে সুস্থ রাখতেই হবে। আর এর জন্য ফাস্ট ফুড, জাম্ব ফুড বা ইন-অ্যাক্টিভ লাইফস্টাইল ছেড়ে পেছনে ফিরে তাকান। ফেরত যান ফল-মূলে। খান সবুজ সতেজ শাক-সবজি। বাড়ান ফিজিক্যাল ফিটনেস। তা না হলে ওবেসিটি, ডায়াবেটিস থেকে বাঁচতে পারবেন না। থাকুন ধূমপান, অ্যালকোহল থেকে দূরে। ক্রনিক অসুখ থাকলে তা নিয়ন্ত্রণে চিকিৎসকের পরামর্শ মতো ওষুধ খান। মুড়িমুড়কির মতো ভিটামিন জাতীয় ওষুধ না খেয়ে, ফল-মূল, শাক-সবজি যদি ঠিক মতন খান তাহলেই শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন, মিরারেলস, অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট পেয়ে যাবে। আর এতেই ভালো থাকবে পেট, মাইক্রোফ্লোরা। মাইক্রোফ্লোরা ঠিক থাকলে আসবে হ্যাপিনেস, কাজ করবেইমিউনিটি আর তাতেই সামলানো যাবে সাইটোকাইন ষ্টর্ম। মেনে চলুন করোনা প্রতিরোধক স্বাস্থ্যবিধি— শারীরিক দূরত্ব, সঠিকভাবে মাস্ক পরা, বারবার সবান জলে হাত ধোয়া বা স্যানিটাইজ করা, হাইজিন মেনে চলা আর নিতে হবে ভ্যাকসিন।

অনেককেই বলতে শুনি সিরোসিস বা ক্রনিক কোনও পেটের রোগ আছে, তাই ভ্যাকসিন নেবো না। এই ভুলটা করবেন না। যেমন নার্ভের রোগ বা হার্টের রোগ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শে ভ্যাকসিন নিতে হবে, তেমনই পেটের কোনও ক্রনিক অসুখ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শে ভ্যাকসিন নিন।

করোনার বিরুদ্ধে যুদ্ধ-জয়ে সবাই মিলে একসঙ্গে লড়াইতে হবে। ভয় পেলে চলবে না, যুদ্ধটা অনেক লম্বা।

