বিশ্ব হেপাটাইটিস দিবস

ভাঙুক সব বাধা

ভয় নয়, প্রয়োজন সঠিক তথ্য। হেপাটাইটিসকে ঘিরে ভুল ধারণা যত দূর হবে, ততই সহজ হবে প্রতিরোধ, দ্রুত রোগ নির্ণয় এবং সময়মতো চিকিৎসা। বিশ্ব হেপাটাইটিস দিবসে সচেতনতাই হোক সুস্থ জীবনের প্রথম পদক্ষেপ।

প্রীতিময় রায়বর্মন

যে লড়াই জেতা যায়

অধ্যাপক ডা. কিংশুক দাস
সিনিয়র গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজিস্ট, হেপাটোলজিস্ট ও ইন্টারভেনশনাল এন্ডোস্কোপিস্ট
অ্যাপোলো মাল্টিস্পেশালিটি হসপিটাল, কলকাতা

একটি আবিষ্কার বদলে দিয়েছিল চিকিৎসাবিজ্ঞানের ইতিহাস। সেই আবিষ্কারের নেপথ্যের মানুষ নোবেলজয়ী চিকিৎসক-বিজ্ঞানী ডা. ব্লুমবার্গ। ১৯৬৪ সালে তিনি হেপাটাইটিস 'বি'র 'অস্ট্রেলিয়া অ্যান্টিজেন' আবিষ্কার করে ভাইরাল হেপাটাইটিস শনাক্তকরণ ও প্রতিরোধে নতুন দিগন্ত উন্মোচন করেন। এই অবদানের স্বীকৃতিস্বরূপ ১৯৭৬ সালে তিনি পান নোবেল পুরস্কার। তাঁর জন্মদিন, ২৮ জুলাই, বিশ্ব হেপাটাইটিস দিবস হিসাবে পালিত হয়। ২০০৮ সালে এই দিবসের সূচনা হলেও, ২০১০ সাল থেকে ব্লুমবার্গের জন্মদিনেই বিশ্ব হেপাটাইটিস দিবস পালিত হচ্ছে।

শুধু স্লোগান নয়, অঙ্গীকার

বিশ্ব হেপাটাইটিস দিবস ২০২৬-এর থিম 'Hepatitis: Let's Break It Down'। এর মূল বার্তা-হেপাটাইটিস প্রতিরোধ ও চিকিৎসার পথে থাকা সব বাধা দূর করা। কারণ, এই লড়াইয়ের সব চেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ শুধু ভাইরাস নয়; দেরিতে রোগ ধরা পড়া, চিকিৎসা থেকে দূরে থাকা, সামাজিক কুসংস্কার, বৈষম্য এবং সচেতনতার অভাবও সমানভাবে দায়ী। বর্তমানে হেপাটাইটিস 'বি' প্রতিরোধে টিকা, নির্ভুল রোগনির্ণয় এবং হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি'র আধুনিক চিকিৎসা সহজলভ্য। তবুও কোটি কোটি মানুষ জানেন না যে তাঁরা আক্রান্ত। ফলে অনেকের ক্ষেত্রেই রোগ ধরা পড়ে লিভারের অপূরণীয় ক্ষতি হওয়ার পর। তাই এবারের আহ্বান– সবাইকে পরীক্ষার আওতায় আনা, প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নিশ্চিত করা এবং স্বাস্থ্যপরিষেবার পথে থাকা সব বাধা দূর করা। তবেই ২০৩০ সালের মধ্যে ভাইরাল হেপাটাইটিস নির্মূলের লক্ষ্য বাস্তবের কাছাকাছি পৌঁছবে।

অজান্তেই বাড়ে বিপদ

ভাইরাল হেপাটাইটিস একটি 'নীরব ঘাতক'। বছরের পর বছর কোনও উপসর্গ ছাড়াই এটি লিভারের ক্ষতি করে সিরোসিস, লিভার ক্যানসার, এমনকী, মৃত্যুর কারণ হতে পারে। তবে হেপাটাইটিস 'এ' ও 'ই' সাধারণত ক্ষণস্থায়ী এবং গুরুতর জটিলতা সৃষ্টি করে না। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী, বর্তমানে বিশ্বে ২৪ থেকে ২৫.৪ কোটি মানুষ হেপাটাইটিস 'বি' এবং ৫ কোটি মানুষ হেপাটাইটিস 'সি'তে আক্রান্ত। প্রতি ৩০ সেকেন্ডে একজনের মৃত্যু হয় ভাইরাল হেপাটাইটিস-জনিত কারণে। উদ্বেগের বিষয়, হেপাটাইটিস 'বি'তে আক্রান্তদের মাত্র ১০% এবং 'সি'তে আক্রান্তদের ২০% জানেন যে তাঁরা সংক্রমিত। তবে আশার খবর, প্রাপ্তবয়স্কদের ৯৫% ক্ষেত্রে শরীর নিজেই হেপাটাইটিস 'বি' ভাইরাসকে প্রতিরোধ করতে পারে। আর হেপাটাইটিস 'সি' এখন ৮-১২ সপ্তাহের ওষুধে নিরাময়যোগ্য। তাই সময়মতো পরীক্ষা, হেপাটাইটিস 'বি'র টিকাকরণ এবং চিকিৎসাই সব চেয়ে বড় সুরক্ষা।

সংক্রমণের অদৃশ্য পথ

হেপাটাইটিস 'এ' ও 'ই' মূলত দূষিত খাবার ও পানীয় জল থেকে ছড়ায়। বর্ষায় পানীয় জলের সঙ্গে নিকাশি জল মিশে গেলে সংক্রমণের ঝুঁকি আরও বেড়ে যায়। অন্যদিকে, হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি' সংক্রমিত মায়ের থেকে নবজাতকের শরীরে, অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক, দূষিত রক্ত বা সুচ, ডায়ালিসিস, ট্যাটু, পিয়ার্সিং এবং জীবাণুমুক্ত না করা চিকিৎসা বা সেলুনের সরঞ্জামের মাধ্যমেও ছড়াতে পারে। তবে করমর্দন, আলিঙ্গন, একসঙ্গে বসা বা খাওয়া-দাওয়ার মাধ্যমে এই ভাইরাস ছড়ায় না।

নীরব বিপদের খোঁজে

হেপাটাইটিসের প্রাথমিক উপসর্গের মধ্যে রয়েছে বমি বমি ভাব, বমি, খাওয়ায় অরুচি, শরীর ব্যথা, হালকা জ্বর এবং গাঢ় হলুদ প্রস্রাব। তবে হেপাটাইটিস হলেই জন্ডিস হবে, এমন নয়। এই ধরনের উপসর্গ দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শে HBsAg ও অ্যান্টি-এইচসিভি পরীক্ষা করা উচিত। প্রয়োজনে হেপাটাইটিস 'এ' ও 'ই'র রক্ত পরীক্ষা, লিভার ফাংশন টেস্ট, আলট্রাসাউন্ড, ফাইব্রোস্ক্যান, সিটি স্ক্যান বা এন্ডোস্কোপি করে রোগের অবস্থা ও লিভারের ক্ষতির মাত্রা নির্ণয় করা হয়।

মাতৃত্বের স্বপ্নে নেই বাধা

একসময় মনে করা হত, ভাইরাল হেপাটাইটিসে আক্রান্ত মহিলারা বিয়ে বা সন্তানধারণ করতে পারবেন না। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান সেই ধারণা বদলে দিয়েছে। এখন হেপাটাইটিসে আক্রান্ত একজন মহিলা স্বাভাবিকভাবে বিয়ে করতে পারেন এবং নিরাপদ মাতৃত্বের স্বাদও নিতে পারেন। গর্ভাবস্থায় প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও পর্যবেক্ষণের পাশাপাশি জন্মের পরপরই নবজাতককে হেপাটাইটিস 'বি' টিকা ও হেপাটাইটিস বি ইমিউনোগ্লোবুলিন দিলে সংক্রমণের ঝুঁকি অনেকটাই কমানো যায়।

সুস্থ জীবনে ফেরার পথ

হেপাটাইটিস বা জন্ডিস হলেই বিছানায় শুয়ে থাকা বা শুধু সিদ্ধ খাওয়ার প্রয়োজন নেই। বরং এই সময় শরীরের পর্যাপ্ত ক্যালরি ও বেশি প্রোটিন দরকার। চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে ভাত, ডাল, মাছ, ডিমের সাদা অংশ, মুরগির মাংস ও শাকসবজি-সহ স্বাভাবিক পুষ্টিকর খাবারই যথেষ্ট। হলুদ ছাড়া রান্না, গ্লুকোজ, আখের রস, বাতাবি লেবু বা বিভিন্ন টনিক জন্ডিস সারায়, এমন কোনও বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই। স্ট্রেস কম রাখুন, পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন, তবে সারাক্ষণ বিছানায় শুয়ে থাকারও প্রয়োজন নেই; শুধু ভারী শারীরিক পরিশ্রম এড়িয়ে চলুন। অধিকাংশ রোগী ২ সপ্তাহ থেকে ৩ মাসের মধ্যে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসেন।

সচেতনতার হাত ধরেই জয়

হেপাটাইটিস 'বি' প্রতিরোধের সব চেয়ে কার্যকর উপায় টিকাকরণ। জন্মের পরপরই নবজাতককে এই টিকা দেওয়া উচিত, তবে যে কোনও বয়সেই এটি নেওয়া যায়। যাঁদের ক্রনিক হেপাটাইটিস 'বি' রয়েছে, তাঁদের ক্ষেত্রে রোগ পুরোপুরি নির্মূল না হলেও নিয়মিত ওষুধে লিভার সিরোসিস ও লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি অনেকটাই কমানো সম্ভব। অন্যদিকে, হেপাটাইটিস 'সি' এখন আধুনিক ওষুধে নিরাময়যোগ্য। তাই সচেতনতা, সময়মতো পরীক্ষা, টিকাকরণ এবং সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমেই ভাইরাল হেপাটাইটিসকে কার্যকরভাবে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। বর্তমানে কলকাতাতেই হেপাটাইটিস 'বি' ও 'সি'র আধুনিক চিকিৎসার পূর্ণ ব্যবস্থা রয়েছে।

যাঁরা সুরক্ষা দেন, তাঁদেরও চাই সুরক্ষা

চিকিৎসক, নার্স এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর্মীরা হেপাটাইটিস সংক্রমণের তুলনামূলক বেশি ঝুঁকিতে থাকেন। তাই হেপাটাইটিস 'বি'র টিকা নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। পাশাপাশি রোগীর চিকিৎসা বা পরিচর্যার সময় বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার 'স্ট্যান্ডার্ড ইনফেকশন কন্ট্রোল গাইডলাইন' মেনে গ্লাভস-সহ প্রয়োজনীয় সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে স্বাস্থ্যকর্মী ও রোগী-উভয়েরই সংক্রমণের ঝুঁকি অনেকটাই কমানো সম্ভব।

লিভারকে সুস্থ রাখার মন্ত্র

লিভারকে সুস্থ রাখতে কুসংস্কার নয়, ভরসা রাখুন বিজ্ঞানের উপর। পরিচ্ছন্ন থাকুন, সুষম ও পুষ্টিকর খাবার খান, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন এবং ধূমপান-মদ্যপান এড়িয়ে চলুন। চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ খাবেন না। হেপাটাইটিস 'এ' ও 'বি'র টিকা সময়মতো নিন। বিশেষ করে হেপাটাইটিস 'বি'র টিকা ভবিষ্যতে লিভার ক্যানসারের ঝুঁকিও কমায়। হেপাটাইটিস 'বি' বা 'সি' ধরা পড়লেও জীবন থেমে যায় না। নিয়মিত চিকিৎসা, স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও সচেতনতাই সুস্থ থাকার চাবিকাঠি।