বাচ্চার কনস্টিপেশন

বাচ্চাদের কনস্টিপেশনের সমস্যা আপাতদৃষ্টিতে সাধারণ মনে হলেও অনেক জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে। কীভাবে মোকাবিলা করবেন, তাঁর পরামর্শ দিলেন ডা. অঞ্জন ভট্টাচার্য।

বেশিরভাগ লোকেরাই মনে করেন যে কনস্টিপেশন সাধারণ শারীরিক সমস্যা ছাড়া আর কিছুই নয়। কিন্তু বাস্তবে বিশেষজ্ঞদের মতে অনেক মানসিক সমস্যা কনস্টিপেশনের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়। আর যদি ঠিকভাবে এই রোগের চিকিৎসা না করা হয় ভবিষ্যতে অনেক গভীর সমস্যা তৈরি হতে পারে।

কেন হয়?

• কম ফাইবার এবং অতিরিক্ত ফ্যাট সমৃদ্ধ খাবার খেলে কনস্টিপেশন হতে পারে।

• অতিরিক্ত মাত্রায় সর্দিকাশি এবং ডিকোলিক ওষুধ খেলে কনস্টিপশনের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

• মা বা দিদিমার যদি কনস্টিপেশনের সমস্যা থাকে, তা হলে অনেক ক্ষেত্রেই তা বাচ্চার মধ্যে চলে আসতে পারে।

• যে সব বাচ্চাদের ডাউনস সিন্ড্রোম (এক ধরনের ক্রোমোজোমাল ডিজ়অর্ডার) আছে, তাদের ক্ষেত্রে কনস্টিপেশনের সমস্যা বেশি করে দেখা যায়। ডাউনস সিন্ড্রোম থাকলে মাসলের শক্তি কমে যায় এবং বাচ্চার স্বাভাবিক হাঁটাচলায় প্রভাব পড়ে। এর ফলে কোলন ভালভাবে কাজ করে না এবং স্টুল ঠিকমতো বেরতে পারে না।

• বাচ্চার যদি হাইপোথাইরয়েডিজ়ম থাকে তা হলেও কনস্টিপেশনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই বাচ্চার জন্মের পর যদি স্ক্রিনিংয়ের মাধ্যমে জেনে নেওয়া যায় বাচ্চার থাইরয়েড সংক্রান্ত সমস্যা আছে কি না, তা হলে শুরুতেই কনস্টিপেশন প্রতিরোধ করা সহজ হয়ে যায়।

• হার্সপ্রাঙ্গ ডিজ়িজ় (ইনটেস্টাইন সংক্রান্ত সমস্যা) থাকলে কনস্টিপেশন হতে পারে। সেক্ষেত্রে সার্জারি করাতে হতে পারে। এই রোগ যদি ধরা না পড়ে তা হলে মেগা কোলনের মতো জটিল সমস্যা দেখা যেতে পারে। যেহেতু সাধারণ কনস্টিপেশন এবং হার্সপ্রাঙ্গ ডিজ়িজ়ের মধ্যে অনেক সাদৃশ্য আছে, ফলে অনেক সময় রোগ নির্ণয় করা মুশকিল হয়ে যায়। হার্সপ্রাঙ্গ ডিজ়িজ় রুল আউট করার একমাত্র উপায় খেয়াল রাখা যে জন্মের ২৪ ঘন্টার মধ্যে বাচ্চার প্রথম স্টুল হয়েছে কি না। বাচ্চার মেডিকাল হিস্ট্রিতে এই তথ্য থাকা

অত্যাবশ্যক, যাতে বাচ্চার যদি পরবর্তি কালে কনস্টিপেশনের সমস্যা হয় ডাক্তার সঙ্গে সঙ্গে সঠিক চিকিৎসা পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন।

• বাচ্চার যদি কোনওরকম শারীরিক অক্ষমতা (ঠিকমতো হাঁটতে পারে না, ইত্যাদি) থাকে তা হলেও কনস্টিপেশনের সমস্যা দেখা যায়।

এছাড়া ইনটেস্টাইন সংক্রান্ত সমস্যা (অবস্ট্রাকশন), ম্যালরোটেশন (পেট মোচড় খেয়ে যায়) থেকেও কনস্টিপেশন হতে পারে।

লক্ষণ

• স্টুল শক্ত হয়ে যায়।

• নিয়মিত পেট পরিষ্কার হয় না।

• বাথরুম করতে কষ্ট হয়, ব্যথা করে।

• স্টুলের সঙ্গে রক্ত পড়তে পারে, আম পড়ে।

• জলের মতো পাতলা স্টুল হতে পারে।

• পেট পরিষ্কার হতে অনেকক্ষণ সময় লেগে যায়।

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বিশেষ করে আরও নানা ধরনের লক্ষণ দেখা যায়

• দুষ্টুমি বেড়ে যায়।

• মনঃসংযোগ কমে যায়।

• বাচ্চা খেতে চায় না।

• খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বাথরুম যেতে হয়।

• বার বার বাথরুম পায়।

• বমি হতে পারে।

• সয়লিং (হঠাৎ ক্কুরে জামাকাপড় নোংরা করে ফেলা)

সতর্কতা

বাচ্চার খাবার অভ্যাসে কিছু রদবদল আনা প্রয়োজন। ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ান। বাচ্চাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে উদ্বুদ্ধ করুন। জোর করে খাবার খাওয়াতে যাবেন না। নিজেরাও স্বাস্থ্যকর খাবার খান। বাচ্চা

আপনাকে দেখেই শিখবে এবং পরে নিজে থেকেই এই ধরনের খাবার খেতে চাইবে। যে খাবারগুলো ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে—

- খোসা সুদ্ধ ফল যেমন আপেল, আঙুর, পেয়ারা।
- যে সব ফলে জলের পরিমাণ বেশি থাকে যেমন তরমুজ।
- সবজি যেমন বাঁধাকপি, পালংশাক, গাজর ইত্যাদি।
- হোল গ্রেন ফুড যেমন ব্রাউন ব্রেড, আটার রুটি
- কিশমিশ, সিরিয়াল।
- নিয়মিত স্যালাড খাওয়ার অব্যেস করা জরুরি

জটিলতা

বাবা-মায়েরা অনেকসময় ভাবেন যে কনস্টিপেশন নিজে থেকেই ঠিক হয়ে যাবে বা ঘরোয়া পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকেন। কিন্তু কনস্টিপেশন যদি ফেলে রাখা হয় এবং ঠিকমতো চিকিৎসা না করা হয় তা হলে ভবিষ্যতে নানারকম শারীরিক এবং মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

শারীরিক ক্ষতি

- পাইলস
- মেগা কোলন
- ফিসচুলা
- ইনটেস্টিনাল অবস্ট্রাকশন (অবস্টিপেশন)

মানসিক ক্ষতি

- পড়াশোনায় অনীহা, মন না বসা।
- শারীরিক কষ্ট থাকলে বাচ্চারা অনেক সময় মানসিক অবসাদে ভোগে। ফলে তারা নিজেদেরকে সবার থেকে বিছিন্ন করে ফেলতে চায়। বন্ধুদের সঙ্গে সহজভাবে মিশতে পারে না। সমস্ত অ্যাক্টিভিটিতে অংশগ্রহণ করতে পারে না। নিজেকে অন্যদের তুলনায় কমজোরি মনে করে, হিনম্মন্যতায় ভোগে এবং ক্রমশ একলা হয়ে যায়।

চিকিৎসা

• ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খাওয়াতে হবে।

• স্টুল সফনার বা ল্যাক্সেটিভ অনেক সময় ব্যবহার করা হয়। পলিথাইলিন গ্লাইকল জাতীয় ওষুধ দেওয়া যেতে পারে।

• বাচ্চাকে নিয়মিত বাথরুম করার জন্যে মোটিভেট করুন। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে বাওয়েল পরিষ্কার করার জন্যে বাচ্চাকে উদ্বুদ্ধ করুন। তবে জোর করবেন না।

• ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী বাচ্চা এক্সারসাইজ় করতে পারে।

বিশেষ তথ্য(বক্স)

কনস্টিপেশনের এক মুখ্য লক্ষণ সয়ালিং। কনস্টিপেশন লুকিয়ে রাখার ফলে সমস্যা এমন জায়গায় পৌঁছে যায় যে বাচ্চার আর নিজের বাওয়ালের ওপর নিয়ন্ত্রণ থাকে না। যখন তখন বাথরুম হয়ে যায়। তবে দেখা গিয়েছে শুধুমাত্র শারীরিক সমস্যা থেকেই নয়, নানারকম মানসিক আঘাত থেকেও এই সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। এর পেছনে বাবা মায়েরও ভূমিকাও বেশ গুরুত্বপূর্ণ। বাচ্চাকে কীভাবে মানুষ করা হচ্ছে, অতিরিক্ত শাসন করা হচ্ছে কি না বা বিনা কারণে তাকে শাস্তি দেওয়া হচ্ছে কি না, এর ওপরও সমস্যার গভীরতা নির্ভর করে।

ফোন:৯৮৩০০৩২৯৬৮

মডেল:

মেক আপ:

ফোন:

ছবি: বিবেক দাস

"For booking call Srabanti (91-9874797726) or Bipasha (91-9830987419)"