অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা প্রয়োজন

ম. জাভেদ ইকবাল

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজয় একাত্তর হলের আবাসিক ছাত্র সৈকত মাহমুদের ২০২০ সালের ৭ ফেব্রুয়ারি হার্ট অ্যাটাকে মৃত্যু হয়। অ্যাকাউন্টিং অ্যান্ড ইনফরমেশন সিস্টেমস বিভাগের ২০১৪-১৫ শিক্ষাবর্ষের ছাত্র সৈকতের বন্ধুদের দেওয়া তথ্য অনুসারে, সেদিন সকাল থেকে সৈকত শরীরে অস্বস্তি অনুভব করছিলেন। বিষয়টি জানতে পেরে বেলা ১১টার দিকে তাঁকে ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে নিয়ে যান রুমমেটরা। হাসপাতালে নেওয়ার কিছুক্ষণের মধ্যেই কর্তব্যরত চিকিৎসক সৈকতকে মৃত ঘোষণা করেন। সেদিন বাদ-আসর বিজয় একাত্তর হল সংলগ্ন মাঠে জানাজা শেষে তাঁর নিথর-নিষ্প্রাণ দেহটি লক্ষ্মীপুরে গ্রামের বাড়িতে পাঠানো হয়। একই রকমের ঘটনায় ২০২২ সালের ২০ সেপ্টেম্বর ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের জগন্নাথ হলে ঘুমন্ত অবস্থায় অমিত সরকার নামে আরেক শিক্ষার্থীর হার্ট অ্যাটাকে মৃত্যুর ঘটনা ঘটে। তিনি বিশ্ববিদ্যালয়ের লেদার ইঞ্জিনিয়ারিং অ্যান্ড টেকনোলজি ইনস্টিটিউটের ২০১৩-১৪ সেশনের ছাত্র ছিলেন। আবার, গত বছর অর্থাৎ ২০২৫ সালের ২৯ আগস্ট দেশের কয়েকটি সংবাদপত্রে প্রকাশিত একটি শিরোনামে চোখ আটকে যায় অনেকের, তা হলো- "মাত্র ৩৯ বছর বয়সী এক কার্ডিয়াক সার্জন হার্ট অ্যাটাকে মারা গেছেন!" এরকম ৩০ বা ৪০তম জন্মদিন পর্যন্ত পৌঁছাতে না পারা আপাত সুস্থ তরুণ-যুবাদের হঠাৎ মৃত্যুতে আজকাল একটু বেশিই চমকাতে হচ্ছে আমাদের।

প্রকৃতপক্ষে, বাংলাদেশে অসংক্রামক রোগের কারণে মৃত্যুর হার ক্রমান্বয়ে বাড়ছে। তামাক, অ্যালকোহল, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, বায়ুদূষণ এবং কায়িক শ্রমের অভাবে মানুষের মাঝে দিন দিন বাড়ছে এসব রোগে আক্রান্তের ঝুঁকি। নাগরিকদের অসংক্রামক রোগের ফলে বার্ষিক খরচ প্রায় চার হাজার কোটি টাকা ছাড়িয়েছে। প্রতিনিয়তই এ ব্যয়ের অঙ্ক বড়ো হচ্ছে। স্বাস্থ্য অধিদফতরের সরবরাহ করা বাংলাদেশ এনসিডি সিচুয়েশন স্টেপস সার্ভে-২০১৮ এর তথ্যমতে, দেশের শতকরা ২৮ দশমিক ৪ ভাগ মানুষ কোলেস্টেরল, ২৬ দশমিক ২ ভাগ মানুষ উচ্চরক্তচাপ, ১১ ভাগ মানুষ ক্যান্সার, ১০ ভাগ মানুষ ফুসফুসের ক্রনিক রোগ এবং ৮ দশমিক ৪ ভাগ মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। অসংক্রামক রোগ সংক্রামক রোগের মতো একজন থেকে অন্যজনে সংক্রামিত হয় না। রোগগুলো প্রতিরোধে সামাজিক বা সামষ্টিক সচেতনতার পাশাপাশি ব্যক্তিগত সচেতনতা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

সংক্রামক রোগ (প্রতিরোধ, নিয়ন্ত্রণ ও নির্মূল) আইন, ২০১৮ অনুসারে সংক্রামক রোগগুলো হলো, ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, ফাইলেরিয়াসিস, ডেঙ্গু, ইনফ্লুয়েঞ্জা, এভিয়ান ফ্লু, নিপাহ, অ্যানথ্রাক্স, মারস-কভ (MERS-CoV), জলাতঙ্ক, জাপানিস এনকেফালাইটিস, ডায়রিয়া, যক্ষ্মা, শ্বাসনালির সংক্রমণ, এইচআইভি ও ভাইরাল হেপাটাইটিস। এছাড়া, টিকার মাধ্যমে প্রতিরোধযোগ্য রোগগুলো যেমন; টাইফয়েড, খাদ্যে বিষক্রিয়া, মেনিনজাইটিস, ইবোলা, জিকা, চিকুনগুনিয়া, এবং সরকার কর্তৃক সরকারি গেজেটে প্রজ্ঞাপন দ্বারা ঘোষিত কোনো নবোদ্ভূত বা পুনরুদ্ভূত (Emerging or Reemerging) রোগসমূহ।

অসংক্রামক রোগে আক্রান্তের হার বৃদ্ধির বিষয়টি স্বাস্থ্য বিভাগসহ সরকারের দায়িত্বশীল ব্যক্তিদের ভাবিয়ে তুলছে। প্রধান উপদেষ্টা অধ্যাপক মুহাম্মদ ইউনূস গত বছর ২০ আগস্ট তাঁর কার্যালয়ে আয়োজিত

অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ বিষয়ে সমন্বিত উদ্যোগের অংশ হিসেবে সরকারের ৩৫টি মন্ত্রণালয়ের মধ্যে আন্তঃমন্ত্রণালয় সহযোগিতা বিষয়ক এক 'যৌথ ঘোষণাপত্র' স্বাক্ষর অনুষ্ঠানে বলেন, "অসংক্রামক রোগ হলে মানুষ উচ্চ-চিকিৎসা ব্যয়ের মুখোমুখি হতে বাধ্য হয়। কোনো কোনো ক্ষেত্রে বিদেশ থেকে অতি উচ্চমূল্যে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হয়ে ওঠে। দেশের বিপুল অঙ্কের টাকা চলে যায় বিদেশে এসব রোগের চিকিৎসা ব্যয় মেটাতে। তাই দেশে অসংক্রামক রোগের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা যেমন উন্নত হওয়া জরুরি, তেমনি রোগগুলো যেন কম হয় অথবা না হয়, সে জন্য উপযুক্ত জনসচেতনতাসহ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণব্যবস্থা গড়ে তোলা দরকার।"

অনুষ্ঠানে প্রধান উপদেষ্টা বলেন, "স্বাস্থ্যখাতের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটা ইস্যু নিয়ে আমরা সবাই আজ একত্র হয়েছি। গুরুত্বপূর্ণ বলছি এ কারণে যে, জাতীয় উন্নয়ন ও অগ্রগতি নিশ্চিত করতে দক্ষ ও কর্মক্ষম মানবসম্পদ দরকার। দক্ষ ও কর্মক্ষম মানবসম্পদ ব্যবস্থাপনা গড়ে তুলতে না পারলে ব্যক্তিগত জীবন থেকে জাতীয় উন্নয়ন-কোনোটাই যথাযথভাবে করা যাবে না। তাই যেকোনো পরিস্থিতিতেই হোক না কেন এবং যত চ্যালেঞ্জিংই হোক না কেন, আমাদের সুস্থ-সবল প্রজন্ম গড়ে তুলতেই হবে।"

এজন্য সরকারি-বেসরকারি উদ্যোগ, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সংস্থা, উন্নয়ন সহযোগী সংস্থা, সুশীল সমাজসহ সবার সক্রিয় অংশগ্রহণ প্রয়োজন। কেবল পারস্পরিক অংশীদারত্বের মাধ্যমেই এটা সম্ভব। পৃথিবীর প্রায় সব দেশেই অসংক্রামক রোগ দিন দিন বিস্তৃত হচ্ছে। বাংলাদেশের আর্থসামাজিক, ভৌগোলিক অবস্থান ও বিপুল জনগোষ্ঠীর ছোট এলাকায় বসবাসের প্রেক্ষাপটে এ পরিস্থিতি আরও সংকটময় হয়েছে। তাই এটি জাতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার সম্ভবত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক, যা শুধু স্বাস্থ্যখাত নয় বরং দেশের সামগ্রিক অর্থনীতি, সামাজিক নিরাপত্তা ও টেকসই উন্নয়নের সঙ্গেও নিবিড়ভাবে জড়িত।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ২০২২ সালের প্রতিবেদন অনুসারে, বাংলাদেশে মোট মৃত্যুর শতকরা ৭১ ভাগ ঘটে অসংক্রামক রোগের কারণে। এর মধ্যে শতকরা ৫১ ভাগ মানুষের মৃত্যু হয় ৭০ বছর বয়সের নিচে, যাকে অকালমৃত্যু হিসেবে বিবেচনা করা হয়। বাংলাদেশের মানুষের ব্যক্তিগত চিকিৎসা ব্যয় (আউট অব পকেট এক্সপেন্ডিচার) ৬৯ শতাংশ, যার বেশির ভাগ অসংক্রামক রোগের পেছনে ব্যয় হয়। অসংক্রামক রোগ হলে মানুষ উচ্চ-চিকিৎসা ব্যয়ের মুখোমুখি হতে বাধ্য হয়। যেমন, কোনো ব্যক্তির ক্যান্সার হলে তার পরিবারকে আর্থিক ক্ষমতার সর্বোচ্চ প্রয়োগ করতে হয় এবং প্রায় ক্ষেত্রেই তারা সহায়-সম্বলহীন হয়ে পড়ে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে বিদেশ থেকে অতি উচ্চমূল্যে চিকিৎসা নেওয়ারও প্রয়োজন হয়। দেশের বিপুল অঙ্কের টাকা চলে যায় বিদেশে এসব রোগের চিকিৎসা ব্যয় মেটাতে।

তাই দেশেই অসংক্রামক রোগের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা উন্নত করা দরকার। একই সাথে উপযুক্ত জনসচেতনতাসহ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণব্যবস্থা গড়ে তোলার বিকল্প নেই। স্বাস্থ্যসেবা বিভাগের একার পক্ষে এটা সম্ভব নয়। এ জন্য সব মন্ত্রণালয়ের সহযোগিতা দরকার। একাজে খাদ্য, কৃষি, শিক্ষা, ক্রীড়া, স্থানীয় সরকার, গণপূর্ত-এমন প্রতিটি খাতের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। প্রতিটি খাত থেকে দরকার সুনির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা ও নিবিড় উদ্যোগ।

এ বিষয়ে বিস্তারিত বলতে গেলে যে প্রসঙ্গগুলো উঠে আসবে তার মধ্যে প্রথমত, জনস্বাস্থ্য সুরক্ষার ক্ষেত্রে সবচেয়ে জরুরি ও গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামকগুলোর বিষয়ে দেশের মানুষের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ সচেতনতা আছে-এ কথা

জোর দিয়ে বলা যায় না। অনেকে সচেতন থাকলেও জীবনযাপনে হয়তো সেভাবে সচেতনতার প্রতিফলন নেই। ফলে নানামাত্রিক শারীরিক ও মানসিক সমস্যা সৃষ্টি হচ্ছে। দেশের আর্থসামাজিক উন্নয়ন-অগ্রগতির ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ছে। যেমন তরুণদের মধ্যে অনেকে একই সঙ্গে পুষ্টিহীনতায় ভুগছেন। আবার অতিরিক্ত ওজন নিয়ে শারীরিক ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতেও রয়েছেন। তামাকের বিরুদ্ধে তরুণ সমাজকে আজ সচেতন করা না গেলে আগামী প্রজন্মের ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত হয়ে পড়বে। এর পাশাপাশি স্বাস্থ্যসচেতনতার জন্য চিনি গ্রহণের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে জরুরি ভিত্তিতে সবাইকে সচেতন করতে হবে। জাতীয় নীতিগুলো এমনভাবে প্রণয়ন করতে হবে, যেন সেগুলো স্বাস্থ্যবান্ধব হয়, অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হয়; শিশু, কিশোর ও নারীস্বাস্থ্য যেন বিশেষ অগ্রাধিকার পায়, নাগরিক সমাজ ও যুবশক্তি যেন সচেতনতামূলক কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশ নিতে পারে। সুবিস্তৃত জনসচেতনতা ও সর্বস্তরে স্বাস্থ্যবান্ধব নীতি-কৌশল গ্রহণ হতে পারে অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে বড়ো হাতিয়ার। তাই স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন ও দায়িত্বশীল নাগরিক আচরণ প্রতিষ্ঠা করার উদ্যোগ নিতে হবে। এটিকে সামাজিক আন্দোলনে পরিণত করতে হবে।

দ্বিতীয়ত, মন্ত্রণালয়গুলোর ‘যৌথ ঘোষণা’ বাস্তবায়নে সরকারের পাশাপাশি দরকার বেসরকারি উদ্যোগ। দরকার আঞ্চলিক ও বৈশ্বিক কারিগরি সহযোগিতা। প্রয়োজনে পাবলিক-প্রাইভেট পার্টনারশিপ মডেল প্রয়োগ করে এসংক্রান্ত উদ্যোগ গ্রহণ করা হলে ‘যৌথ ঘোষণা’ বাস্তবায়ন সহজ হবে। স্বাস্থ্যসেবা বিভাগ এ বিষয়ে উদ্যোগ গ্রহণ করবে বলে আশা করা যায়। সরকারের মন্ত্রণালয়গুলো একাজে সহযোগিতা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। এক্ষেত্রে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রয়োজনীয় সহায়তাও পাওয়া সহজ। তৃতীয়ত, যেকোনো কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নে নিবিড় মনিটরিং ও মূল্যায়ন আবশ্যক। আবার এগুলো করতে দরকার উপযুক্ত ও দক্ষ জনবল ও আর্থিক বরাদ্দ, যা পাওয়াও খুব কঠিন নয়।

বাংলাদেশে তরুণদের মধ্যে অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পাচ্ছে। ভবিষ্যতে অসংক্রামক রোগ নির্ণয় ও প্রতিরোধে এখনই দেশব্যাপী সামাজিক সচেতনতার ওপর গুরুত্বারোপ করেছেন বিশেষজ্ঞরা। বর্তমানে বিশ্বব্যাপী ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগের মতো অসংক্রামক রোগসমূহ মহামারি আকার ধারণ করেছে। পৃথিবীর অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশে ডায়াবেটিস ও অন্যান্য অসংক্রামক রোগসমূহ দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। উদ্বেগের বিষয় হলো, বাংলাদেশের সীমিত স্বাস্থ্য বাজেট দিয়ে ভবিষ্যতে এই বিপুল পরিমাণ অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত রোগীদের চিকিৎসা সেবা দেওয়া সত্যিকার অর্থে কঠিন হয়ে দাঁড়াবে।

বাংলাদেশে কিশোর ও তরুণদের মধ্যে অসংক্রামক রোগ বিশেষ করে ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, স্থূলতা, রক্তে চর্বির আধিক্যতে আক্রান্তের হার ও এর প্রকৃত কারণসমূহ খুঁজে দেখার উদ্দেশ্যে ২০২১ সালে স্বাস্থ্য অধিদফতরের নন কমিউনিকেবল ডিজিজ কন্ট্রোল প্রোগ্রামের অর্থায়নে সেন্টার ফর গ্লোবাল হেলথ রিসার্চ ও বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি তিন মাসব্যাপী একটি বৈজ্ঞানিক সমীক্ষা পরিচালনা করে। দেশের ৮ বিভাগের দশটি জেলায় একটি করে শহর ও একটি করে গ্রামে বৈজ্ঞানিক সমীক্ষাটি করা হয়। বৈজ্ঞানিক সমীক্ষায় প্রাপ্ত তথ্যগুলো ভবিষ্যতে অসংক্রামক রোগ নির্ণয় ও প্রতিরোধে দেশব্যাপী সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে সাহায্য করবে বলে আশা করা হচ্ছে।

কঠিন কিন্তু বাস্তবতা হলো শুধু বাংলাদেশে নয়, বর্তমানে সারাবিশ্বে মানুষের জীবনহানির প্রধান কারণ অসংক্রামক রোগ। বাংলাদেশে রোগাক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর শতকরা ৬৭ ভাগ এসব রোগের কারণেই ঘটছে। তাই বিষয়টি নিয়ে সচেতন হওয়ার এখনই সময়। কেবল জীবনাচারণ ও খাদ্যাভ্যাসে ইতিবাচক পরিবর্তন এনেই যদি সুস্থ থাকার সুযোগ পাওয়া যায় তাহলে সে পথে যেতে দেরি কেন? আসুন আমরা স্বাস্থ্যকর জীবনাচরণে অভ্যস্ত হই, অসংক্রামক রোগ থেকে দূরে থাকি।

#

লেখক: মহাপরিচালক (চলতি দায়িত্ব), বাংলাদেশ ফিল্ম আর্কাইভ

পিআইডি ফিচার