



ভূমিকা:

অসংক্রামক ব্যাধি দীর্ঘ মেয়াদী রোগ, যা শরীরে আস্তে আস্তে এবং অনেক সময় নিরবে বিস্তার লাভ করে। এ রোগসমূহ একনম্বর প্রাণঘাতী ব্যাধি যার কারণে পৃথিবীতে প্রতিবছর প্রায় তিন কোটি ষাট লক্ষ মানুষ মারা যায়। অসংক্রামক ব্যাধির মধ্যে যেসব রোগ বেশি দেখাদেয় তার মধ্যে রয়েছে- হৃদরোগ, হৃদযন্ত্রে রক্তক্ষরণ, স্ট্রোক, ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ, ফুসফুসের প্রদাহ, হাঁপানি এবং ডায়াবেটিস। অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন ও ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস, যেমন অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, শারিরিক পরিশ্রম না করা এবং নেশাজাতীয় খাবার গ্রহণের কারণেই মূলতঃ অসংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়। শরীরে এসকল ঝুঁকিপূর্ণ খাবারের উপস্থিতি খাবার হজম করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয় এবং শরীরে পরিবর্তন দেখা যায়, যেমন অতিরিক্ত ওজন, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি এবং ক্ষতিকারক কোলেস্টেরল মাত্রা বেড়ে যায়। শরীরের এ পরিবর্তনসমূহকে নিয়ন্ত্রণ না করলেই অসংক্রামক ব্যাধি শরীরে আস্তে আস্তে বিস্তার লাভ করে।

তবে এই রোগসমূহকে ঝুঁকিপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস পরিহার করে ও সুশৃঙ্খল জীবনযাপনের মাধ্যমে প্রতিরোধ ও প্রতিকার করা সম্ভব। শিশু ও যুবক বয়স থেকে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে বৃদ্ধ বয়সে অসংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক কম থাকে। তাছাড়া এ রোগ প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়লে তা নিরাময় করা সম্ভব। এ বইটিতে সাধারণ মানুষ কিভাবে অসংক্রামক ব্যাধি প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনা করতে পারবে সে বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যসমূহ উপস্থাপন করা হয়েছে।