

# অস্বাভাবিকরকমের মেদবহুলতা এবং মাত্রাধিক ওজন - একটি সংক্ষিপ্তসার

এই প্রচারপত্রটি অস্বাভাবিকরকমের স্থূলকায়তা বা মাটাপার একটি সংক্ষিপ্তসার এরকম আরও বিশদ প্রচারপত্র আছে যেমন ‘অস্বাভাবিকরকমের মেদবহুলতা’, ‘স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ’, এবং ‘কেমনভাবে ওজন কমানো যায়’।

**আপনি কি অস্বাভাবিকরকমের মোটা অথবা আপনার ওজন প্রয়োজনাতিরিক্ত?**

বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই)(শরীরের মোটামুটি পরিমাণের তালিকা) হল একটি পরিমাপ, যে কতটা মেদ নিয়ে তৈরী আপনার শরীর। এটা আপনার ওজনের সঙ্গে আপনার উচ্চতা সম্পর্কিত। আপনার প্র্যাকটিস নার্স আপনার ওজন এবং মাপ নিয়ে আপনাকে আপনার বিএমআই বলে দেবেন। যদি আপনার বিএমআই ২৫-এর উপর হয়, কিন্তু ৩০ এর নীচে, তাহলে আপনি ‘প্রয়োজনাতিরিক্ত ওজনের’। যদি এটা ৩০ এবং তার উপরে হয়, তাহলে আপনি হলেন ‘অস্বাভাবিক রকমের মোটা’।

কোমরের মাপ হল আরও একটি পরিমাপন। আপনার স্বাস্থ্যের সম্ভাব্য বিপদের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায় যখন এই অতিরিক্ত মেদ প্রধানতঃ আপনার নিতম্ব এবং উরুর (নাসপাতির আকার) উপর না হয়ে কোমরের চারিপাশে থাকে (আপেলের আকার), পুরুষদের যাদের কোমর ৯৪ সেমি (৩৭ ইঞ্চির) তাদের পরিমিত স্বাস্থ্যের ঝুঁকি থাকে। ১০২ সেমি (৪০ ইঞ্চির)-এর বেশীদের স্বাস্থ্যের ঝুঁকি খুব বেশী থাকে। মেয়েদের যাদের কোমর ৮০ সেমি ( ৩২ ইঞ্চির)-এর বেশী তাদের স্বাস্থ্যের ঝুঁকি পরিমিত থাকে। ৮৮ সেমি (৩৫ ইঞ্চির) -এর বেশী হলে স্বাস্থ্যের ঝুঁকি অনেক বেশী হয়।

**অস্বাভাবিকরকমের মোটা এবং মাত্রাধিক ওজনের কারণ কী এবং কাদের এটি প্রভাবান্বিত করে?**

ইউকের ৫ জন পাশ্চাত্যদের মধ্যে ২ জন মাত্রাধিক/প্রয়োজনাতিরিক্ত মোটা এবং এছাড়া ৫ জনের মধ্যে একজন অস্বাভাবিকরকমের মোটা। মাত্রাতিরিক্ত ওজনের প্রধান কারণগুলি হল : বেশী খাওয়া এবং / অথবা ভুল ধরণের খাবার খাওয়া; কম শারীরিক ব্যায়াম; এই কারণগুলির মিলিত প্রভাব।

**ওজন কম করার প্রধান উপকারীতাগুলি কি ?**

অস্বাভাবিকরকমের মোটা এবং প্রয়োজনাতিরিক্ত মোটা মানুষদের মধ্যে অনেক অসুখ সচরাচর ঘটে, এবং যদি আপনি কিছু ওজন কমান তবে এই অসুখগুলো কম হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। অসুখগুলি হল : বহুমূত্ররোগ, উচ্চরক্তচাপ, সন্যাসরোগ বা পক্ষাঘাত, হার্টের সমস্যা, কিছু ধরণের ক্যানসার, পিছন এবং পা -এর বাত, পাথুরিরোগ, মাসিক সমস্যা, মূত্রের বেগধারণের অক্ষমতা, নিঃশ্বাসের কষ্ট, গর্ভাবস্থার সময়ে সমস্যা, এবং মানসিক বিষন্নতা।

সবচাইতে বেশী হল, আপনার ওজনের ৫-১০% কম হওয়ার সাথে সাথেই অনেক স্বাস্থ্যের উপকারীতাগুলি ফিরে আসতে থাকে। এটা প্রায়ই হয় ৫-১০ কেজির সাথে। (১০ কেজি হল দেড় স্টোন-এর সমান।) যদি আপনি অস্বাভাবিকরকমের মোটা হন, গড়পড়তাভাবে, যদি আপনি আপনার ওজন ১০% কম করেন :

- উপরে বর্ণিত অবস্থাগুলি আপনার অসুখ হওয়ার সম্ভাবনাকে অনেক কমাতে পারে, যেমন বহুমূত্ররোগ।
- যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ, অস্টোআর্থরাইটিস অথবা বহুমূত্ররোগ থাকে তবে অবস্থার উন্নতির সম্ভাবনা আছে। যদি আপনি এই সমস্যাগুলির জন্য ওষুধ নিয়ে থাকেন, তবে আপনার কম ওষুধ নেওয়ার দরকার পড়বে।
- যে কোন বয়সে আপনার মৃত্যু সম্ভাবনাকে ২০% কমাতে পারে। এটা প্রধানতঃ এই কারণে যে আপনার হার্টের অসুখ, সন্যাসরোগ, বহুমূত্ররোগ অথবা স্থূলতা ক্যানসারের থেকে মৃত্যুর সম্ভাবনাকে কম করবে।

এছাড়া এটা পরিমাপ করা কঠিন যে যদি আপনি কিছু ওজন কম করেন তবে কতটা ‘জীবনযাত্রার মান’ উন্নত হবে। ওজন কমালে বহু লোকের এমনিতেই, মানসিক আনন্দ তৃপ্তি বাড়ে এবং তাছাড়া অনেক কর্মশক্তিও বর্ধিত হয়।

**কিভাবে আমি ওজন কম করতে পারি?**

ওজন কমানোর এবং কম রাখার জন্য সবচেয়ে ভাল উপায় হল জীবনযাত্রা পরিবর্তন করার প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়া। এর মধ্যে পড়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ এবং আপনার শারীরিক ব্যায়ামের পরিমাণ বৃদ্ধি করা। এই শ্রেণীতে আর একটি প্রচার পত্রে কেমন করে ওজন কম করা যায় আরও সবিস্তারে বর্ণনা করা আছে।

কোন কোন ক্ষেত্রে ওষুধের দ্বারা ওজন কম করাও আর একটি পছন্দ। কিন্তু এরা বিপ্লবকর ফলপ্রদ ওষুধ নয় এবং আপনাকে এ সত্ত্বেও খাবার কম খেতে হবে। ডাক্তারদের নির্দেশাবলী দেওয়া আছে এবং তারা সাধারণতঃ তখনই ওষুধ দেবেন যখন আপনি ইতি-পূর্বে কিছু ওজন কম করেছেন, কিন্তু আরও কম করায় অসুবিধা বোধ করেছেন।