East West University
EAST WEST
Mohakhali

ইত্তেফাক —
২৩ অক্টোবর, ২০০৭
পৃষ্ঠা — ১১
শ্রেণীসংখ্যা — ৩৭০.৪০৮

ইত্তেফাক, ২৩.১০.০৭, পৃ: ১১

35

বাংলাদেশের স্বাস্থ্য উন্নয়ন এবং করণীয়

ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ

বিশ্বজুড়ে রোগ-বালাই, অসুখ-বিসুখ, জরা-ব্যাধি ও মৃত্যুর অন্যতম কারণ দারিদ্র্য। স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নয়নের জন্য দারিদ্র্যের অভিশাপ থেকে আমাদের মুক্তি পেতে হবে। আমাদের মত অনুন্নত দেশগুলোতে স্বাস্থ্যখাতে মাথাপিছু ব্যয় অত্যন্ত নগণ্য হওয়ার কারণে জনগণকে উন্নত স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা যায় না। তাই দারিদ্র্যের কারণে প্রতিবছর আমাদের দেশে রোগাক্রান্ত হাজার হাজার লোক মৃত্যুবরণ করে। রোগ প্রতিরোধ, প্রতিকার, ওষুধ, ওষুধের ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া, স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্যসম্মত জীবন ও অন্যান্য স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্ট বিষয় সম্পর্কে অজ্ঞতা ও দরিদ্র দেশে মানুষের অজ্ঞতা, অশিক্ষা, কুশিক্ষা ও কুসংস্কার স্বাস্থ্য উন্নয়নের অন্য এক প্রতিবন্ধক। স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবন সম্পর্কে মানুষের পর্যাপ্ত সাধারণ জ্ঞান, স্বাস্থ্যসেবা ও স্বাস্থ্য উন্নয়নে বিরাট ভূমিকা রাখতে পারে।

বিশুদ্ধ পানি স্বাস্থ্যের জন্য অতি প্রয়োজনীয় বস্তু। দূষিত পানি পান করার ফলে সংক্রামক রোগে বিশ্বজুড়ে প্রতিবছর লক্ষ লক্ষ মানুষ মৃত্যুবরণ করে। বিশুদ্ধ পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশের অভাবে ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয়, টাইফয়েড, হেপাটাইটিস-এর মত মারাত্মক রোগে বাংলাদেশে প্রতিবছর কয়েক লক্ষ লোক মৃত্যুবরণ করে। শুধু ডায়রিয়াতে বিশ্বে প্রতিবছর চল্লিশ লক্ষ শিশু মারা যায়। বিশ্বের এক চতুর্থাংশ মানুষ বিশুদ্ধ পানি এবং অর্ধেক মানুষ স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহারের সুযোগ-সুবিধা থেকে বঞ্চিত। প্রত্যেক নাগরিকের জন্য বিশুদ্ধ পানির নিশ্চয়তা বিধান- স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য সরকারের প্রথম ও প্রধান জাতীয় প্রায়োরিটি হওয়া বাঞ্ছনীয়। বাংলাদেশে স্বাস্থ্য উন্নয়নের অন্য একটি প্রধান অন্তরায় দেশে মহিলাদের অপরিকল্পিত ও অসময়ে গর্ভধারণ, গর্ভপাত, গর্ভকালীন জটিলতা, গর্ভাশয়ের সংক্রমণ, প্রসবকালীন মৃত্যু। এসব সমস্যার কারণে আমাদের দেশে প্রতিবছর হাজার হাজার মহিলার স্বাস্থ্যহানি ও মৃত্যু ঘটে। মায়েদের এ রকম মৃত্যুর কারণে পুরো পরিবার ক্ষতিগ্রস্ত ও বিপদগ্রস্ত হয়। বিশ্বের অনুন্নত দেশগুলোতে প্রতিবছর ছয় লক্ষ মহিলা এই অবহেলিত কারণগুলোর কারণে মৃত্যুবরণ করে। একটু সতর্ক হলে ও সুষ্ঠু ব্যবস্থা নিলে এ মৃত্যুর হার বহুলাংশে কমিয়ে আনা যায়। অন্যান্য অনুন্নত দেশের মত বাংলাদেশে মহিলাদের শিক্ষার হার অত্যন্ত কম। এসব দেশে বাল্যবিবাহ ও অধিক সন্তান জন্ম দেওয়ার প্রবণতা স্বাস্থ্য উন্নয়নের আরো এক অন্তরায়। ইউনিসেফ-এর এক পরিসংখ্যানে দেখা যায়, মেয়েদের বাড়তি একবছর স্কুলে পাঠালে সন্তান ধারণের হার পাঁচ থেকে দশ শতাংশ কমে আসে এবং তাদের আয় ১৫ শতাংশ বৃদ্ধি পায়। শিক্ষিত মায়ের সন্তানগণ বেশি বাঁচে এবং স্বাস্থ্যবান হয়। আমাদের মত দেশে প্রাইমারী স্কুলে শিক্ষাপ্রাপ্ত মহিলাদের শিশু মৃত্যুর হার অশিক্ষিত মহিলাদের শিশু মৃত্যু হারের অর্ধেক। সুতরাং মেয়েদের স্কুলে পাঠাতে হবে, শিক্ষিত করে তুলতে হবে এবং বাল্য বিবাহ ও অধিক সন্তান জন্মদানের কুফল সম্পর্কে মহিলাদের সচেতন করে তুলতে হবে।

এক সময় মানুষ গ্রামে বসবাসে বেশি আগ্রহী ছিল। জ্ঞান, বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির ক্রমবিকাশের সাথে সাথে মানুষ এখন শহরমুখী হয়ে পড়েছে। আগামী শতাব্দীতে বিশ্বের অধিকাংশ মানুষ গ্রামের চেয়ে শহরে বসবাসে বেশি উৎসাহী হবে। এতে করে শহরে জীবনের ওপর চাপ বাড়বে। শহরের পরিবেশ দূষণ ও বিপর্যস্ত হবে। অনুন্নত দেশের শহরগুলোতে এই অবস্থা ভয়াবহরূপ ধারণ করবে। বাংলাদেশের শহরগুলোর মধ্যে ঢাকার বর্তমান অবস্থা চিন্তা করা যেতে পারে। শহরের দূষিত পরিবেশের কারণে নগরবাসীর স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক বিরূপ প্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হচ্ছে। পরিবেশ সংরক্ষণে এখনই সুষ্ঠু ও কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ করা না হলে আগামি দিনে এই পরিস্থিতির আরো অবনতি ঘটবে। এই অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের শিকার হচ্ছে শিশুরা। এতে করে শিশুদের পড়াশোনায় অসুবিধা

হচ্ছে, শ্রবণ শক্তি কমে যাচ্ছে, মনোযোগ প্রদানে বাধাগ্রস্ত হচ্ছে, আচার-আচরণে পরিবর্তন আসছে, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগের হার বাড়ছে, আইকিউ কমে যাচ্ছে। এসব ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আমাদের শিশুদের রক্ষা করতে হলে নগরের স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ সংরক্ষণের আর কোন বিকল্প নেই। তাই নগরের স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ সংরক্ষণের জন্য যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করার দৃঢ় পদক্ষেপ গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়।

কিছু কিছু রোগ জাতীয় সমস্যারূপে আবির্ভূত হয়। এসব রোগ নির্মূলে সমন্বিত প্রচেষ্টা চালাতে হবে। এসব রোগের মধ্যে যক্ষ্মা, পোলিও, কুষ্ঠ, ধনুষ্টংকার, হাম, ডিপথেরিয়া ইত্যাদি। এসব রোগের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা গ্রহণের ফলে জাতীয় স্বাস্থ্য উন্নয়নে অভূতপূর্ব উন্নতি সাধিত হয়। ইতিমধ্যে পৃথিবী থেকে বসন্ত এবং আমেরিকা থেকে পোলিও নির্মূল হয়ে গেছে।

আমাদের দেশে অপুষ্টি আরো এক সমস্যা। অপুষ্টির কারণে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বিনষ্ট হয়। ফলে মানুষ বহু সাধারণ রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। অপুষ্টিতে ভুগছে এমন শিশুরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে অতি সহজে মৃত্যুবরণ করতে পারে। শরীরে পর্যাপ্ত ভিটামিন-এ এর অভাবে বাংলাদেশের মত অনুন্নত বিশ্বে প্রতিবছর লক্ষ লক্ষ শিশু অন্ধ হয়ে যাচ্ছে। এই কারণে দেশে ভিটামিন-এ এর অভাবজনিত শূন্যতা পূরণে জাতীয় প্রকল্প গ্রহণ করা একান্ত আবশ্যক।

প্রত্যেক জাতির জন্য তথ্যপ্রবাহ নিশ্চিত করা আবশ্যক। রোগ, রোগের প্রতিরোধ ও প্রতিকার, ওষুধ ও ওষুধের যুক্তিসঙ্গত প্রয়োগ ও আনুষঙ্গিক বিষয়ে মানুষকে পরিপূর্ণভাবে তথ্য সরবরাহ করা বাঞ্ছনীয়। জ্ঞানই শক্তি। এই শক্তিকে কাজে লাগিয়ে মানুষ স্বাস্থ্যসম্মত জীবন-যাপনের মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য উন্নয়নে বিশেষ অবদান রাখতে পারে। চিকিৎসক, ফার্মাসিস্ট, ওষুধ কোম্পানিগুলোর পক্ষ থেকে মানুষকে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবন সম্পর্কে সচেতন করে তোলার ব্যাপারে সক্রিয় হওয়া দরকার। সমাজ ও জাতিকে সুসংগঠিত করতে হবে। সুসংগঠিত জাতি অল্প ব্যয়ে বেশি উপকার পেতে পারে। সুষ্ঠু পরিকল্পনা ও নীতিনির্ধারণ জাতীয় স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ও উপকারী শর্ত। পরিপূর্ণ ও বাস্তবসম্মত স্বাস্থ্য ও ওষুধনীতি প্রণয়নের ফলে জাতি সীমিত সম্পদ দিয়ে বেশি মানুষকে স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করতে পারে। অত্যাবশ্যকীয় ওষুধের সহজলভ্যতা নিশ্চিতকরণ ও অনাবশ্যক, ক্ষতিকর ওষুধের উৎপাদন ও বাজারজাত নিষিদ্ধ করা হলে জাতীয় সম্পদের অপচয় ছাড়াও ব্যক্তি ও জাতীয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থার ব্যাপক উন্নতি সাধিত হয়।

অ্যান্টিবায়োটিকের অপব্যবহার রোধ করা দরকার। অ্যান্টিবায়োটিকের ঢালাও অপব্যবহারের ফলে জনস্বাস্থ্য আজ হুমকির সম্মুখীন। অ্যান্টিবায়োটিকের নির্বিচার অপপ্রয়োগের ফলে জীবাণুর প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। ফলে এমন সময় আসতে পারে যখন সংক্রামক রোগ প্রতিকারে কার্যকর অ্যান্টিবায়োটিকের অভাবে মানুষের জীবন বিপন্ন হবে। সংক্রামক রোগের বিস্তার রোধ করা আবশ্যক। সংক্রামক রোগের বিস্তার লাভের ফলে প্রতি বছর পৃথিবীতে বহুলোক মৃত্যু বরণ করছে। হাসপাতাল ও ক্লিনিকে সংক্রামক রোগের বিস্তার লাভ ঘটে বেশি। সুষম ও পুষ্টিকর খাবার জীবনের জন্য অত্যাবশ্যক। সুষম ও পুষ্টিকর খাবার বলতে দামি-দামি খাবার বোঝায় না। সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রচুর শাকসব্জী খাওয়া, ব্যায়াম করা, চিন্তামুক্ত নিয়মতান্ত্রিক জীবন-যাপন করা শরীর ও মনকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম দেয়া এবং প্রচুর পানীয় পান করা বহু রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার উত্তম উপায়। ধূমপান পরিহার করুন। ধূমপান বিশ্বের লক্ষ লক্ষ লোকের রোগ ও মৃত্যুর অন্যতম কারণ। ধূমপান স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ সংরক্ষণের অন্তরায়। ধূমপান ফুসফুসের ক্যান্সারের অন্যতম কারণ।

ওষুধের যুক্তিসঙ্গত প্রয়োগ নিশ্চিত করতে হবে। অপ্রয়োজনে যখন-তখন ওষুধ সেবন করবেন না। আমরা অনেকেই জানি না, ওষুধ শুধু রোগ সারায় না, ওষুধ রোগ সৃষ্টিও করে। ওষুধের অপপ্রয়োগজনিত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিষক্রিয়ার ফলে স্বাস্থ্যহানি ছাড়াও মানুষ মৃত্যুবরণ করতে পারে। পৃথিবীর অর্ধেক লোক অত্যাবশ্যকীয় ওষুধ প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত এবং অন্য অর্ধেক মানুষ অপ্রয়োজনীয় ও ক্ষতিকর ওষুধের কবলে আক্রান্ত। আপনি জানেন কি, বিশ্ব জুড়ে অপ্রয়োজনীয়, ব্যবহার অনুপযোগী এবং ক্ষতিকর ওষুধের পেছনে শত শত কোটি টাকা ব্যয় করা হচ্ছে, যখন পৃথিবীর বহুদেশে বিশুদ্ধ পানির অভাবে লক্ষ লক্ষ শিশু রোগাক্রান্ত হয়ে মারা যাচ্ছে। ওষুধ নির্বাচনে ও প্রয়োগে সতর্ক হওয়া বাঞ্ছনীয়। সর্দি, কাশি, সাধারণ জ্বর ও ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে তথাকথিত এন্টি-ডায়রিয়াল ও অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের কোন যুক্তিকতা নেই এবং এসব ওষুধ গ্রহণের ফলে স্বাস্থ্যের আরো অবনতি হয়। সুস্বাস্থ্যের জন্য কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ প্রয়োজন। কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ নিশ্চিত করা উচিত। কর্মক্ষেত্রে সংঘটিত দুর্ঘটনা ও রোগের কারণে পৃথিবীর প্রায় তেইশ কোটি লোক ক্ষতিগ্রস্ত ও মৃত্যুবরণ করে।

এনজিওগুলোকে স্বাস্থ্যখাতে আরো অধিক ব্যয়ের জন্য উদ্বুদ্ধ করা সরকারের দায়িত্ব। স্বাস্থ্য খাতে এনজিওগুলোর ব্যয় পর্যাপ্ত নয়। স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নয়নে এনজিওগুলোর বরাদ্দ ও ব্যয় আরো বাড়ানোর প্রয়োজন রয়েছে। বিশ্বে প্রতি বছর পাঁচ বছরের কম বয়স দেড় কোটি শিশু মৃত্যুবরণ করে। মাথাপিছু কয়েক সেন্ট ব্যয় করলে খুব সহজে এই মৃত্যু এড়ানো যায়। এ মৃত্যু অত্যন্ত দুঃখ ও বেদনাদায়ক। একটি বুলেটের পয়সা দিয়ে একটি শিশুর প্রাণ বাঁচানো যায়। আমাদের ভাবতে হবে, একটি বুলেটের পয়সা দিয়ে একটি শিশুর জীবন বাঁচানোর পরিবর্তে একটি বুলেট দিয়ে একটি শিশুর প্রাণ হরণ গ্রহণযোগ্য কী না।

স্বাস্থ্য উন্নয়নে আমাদের সরকারের দৃঢ় রাজনৈতিক অঙ্গীকার থাকতে হবে। পৃথিবীর বহুদেশে সরকারের রাজনৈতিক অঙ্গীকারের কারণে ওসব দেশে স্বাস্থ্য অত্যন্ত উন্নত যদিও অন্যান্য খাতে তাদের অনেক সমস্যা রয়েছে। আমরা কি ওরকম একটি দেশ হতে পারি না!

[লেখক: প্রোভিসি, ইস্টওয়েস্ট বিশ্ববিদ্যালয়]