

টোপনি খতিও হ'ব পাৰে বহু ৰোগৰ কাৰণ

Dr. Raine Devi

Ayurvedic Doctor, BAMS (GU) Guwahati

Email: raineedevi@gmail.com, drrainehealthyway@gmail.com

Contact: 7399114617

Abstract:

The modern era is driven by the internet, with smartphones and laptops being integral to daily life. From offices to educational institutions, internet-based tasks dominate our routines, leaving little time for relaxation. This increased busyness leads to late sleeping habits, where most people, after lying in bed, continue scrolling through social media apps like Facebook and WhatsApp. As a result, sleep deprivation, known as "sleep debt," has become a self-created problem. Today, many people sleep less than six hours due to work commitments, disrupting their overall routine. Students also stay up late to study, unlike in earlier times when they went to bed early and woke up early to study. This shift in sleep patterns impacts their health, leading to missed meals like breakfast and a disorganized daily schedule. The saying "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy, and wise" holds scientific merit, as sleep-deprived individuals cannot focus well, impacting both mental and physical health. According to the American Academy of Sleep Medicine (AASM), adults should sleep 7 to 9 hours daily. Lack of sleep increases the risk of future health problems, making it crucial to address the harmful effects of sleep deprivation.

Keywords: internet era, sleep debt, social media, sleep deprivation, health risks

1. Introduction

বৰ্তমান যুগটো ইণ্টাৰনেটৰ যুগ। সকলোৰে হাতে হাতে স্মাৰ্ট ফোন , লেপটপ আদি বিভিন্ন ইলেকট্ৰনিক আহিলা । তাৰ লগতে গুগল, ফেচবুক , হোৱাতচএপ আদি বিভিন্ন ৱেবচাইটত দিনৰ দিনটো মানুহ ব্যস্ত । উপায়ো নাই , অফিচৰ পৰা স্কুল কলেজ আদি শিক্ষানুষ্ঠানৰ বহুতো কাম কাজ ইণ্টাৰনেটৰ মাধ্যমেতে চলিছে। ব্যস্ততা যিমানৈ বাঢ়িছে , মানুহৰ হাতত সময়ৰো অভাৱ হৈছে। তাৰেই ফলশ্ৰুতিত গৰিষ্ঠসংখ্যক লোকে ৰাতি দেৰিকৈ শুৱে । আনকি বিচিনাত পৰাৰ পিছতো আমি হাতত মোবাইলটো লৈ ফেচবুক বা হোৱাতচএপ আদিত চকু ফুৰাও যিটো আমাৰ প্ৰায়বোৰৰে এটা অভ্যাসত পৰিণত হৈছে। সেয়েহে শোওঁতে আমাৰ আৰু বেছি পলম হৈ যায়। এক কথাত কবলৈ গ'লে এইটো আমি নিজে সৃষ্টি কৰা এটা সমস্যা যাক সাধাৰণ ভাষাত কোৱা হয় 'টোপনি খতি'। এতিয়া কথা হ'ল আমি গড় হিচাবত কিমান শোওঁ আজিকালি? বহুতেই হয়তো ৬ ঘণ্টাতকৈ কমহে শুৱে। কাৰণ পুৱাই

উঠি প্ৰত্যেকেই নিজৰ কৰ্মক্ষেত্ৰলৈ যাব লগা হয়। এনেকৈ প্ৰতিদিনেই একে কথাৰ পুনৰাবৃত্তি হৈ থাকে। ছাত্ৰ ছাত্ৰী সকলেও আজিকালি ৰাতি পঢ়াৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিছে। আগৰ সেই দিন নাই আৰু যেতিয়া ছাত্ৰই ৰাতি সোনকালে শুইছিল আৰু ৰাতিপুৱা দোকমোকালিতে উঠি পঢ়িছিল। আজিৰ প্ৰজন্মই ইয়াৰ ওলোটোটোহে কৰে। অৰ্থাৎ ৰাতি দেৰিকৈ শুৱে আৰু পুৱা দেৰিলৈকে শুই থাকে যাৰ বাবে কিছুমানৰ ব্ৰেকফাষ্ট খোৱাৰ সময়ো পাৰ হৈ যায়। মুঠতে ই আমাৰ গোটেই দিনটোৰ ৰুটিন খনো খেলি মেলি কৰে। ইংৰাজীত এষাৰ কথা আছে 'Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.' অৰ্থাৎ ৰাতি সোনকালে শুলে আৰু পুৱা সোনকালে উঠিলে মানুহ স্বাস্থ্যবান, ঐশ্বৰ্যশালী আৰু জ্ঞানী হয়। কথাষাৰৰ বৈজ্ঞানিক যুক্তিযুক্ততা আছে। বহুতৰ মনত এটা প্ৰশ্ন আহিব পাৰে যে শোৱাৰ লগত ঐশ্বৰ্যশালী আৰু জ্ঞানী হোৱাৰ কি সম্বন্ধ আছে? টোপনি খটি কৰা ব্যক্তিয়ে ভালকৈ কামত মনোযোগ দিব নোৱাৰে যাৰ বাবে তেওঁৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক ভাৱে কিছু অশান্তিত ভোগে। 'দেহা থাকিলেহে বেহা'- যেতিয়া স্বাস্থ্যই ঠিকে নাথাকিব তেতিয়া জ্ঞান আৰু ঐশ্বৰ্যই কেনেকৈ লগ দিব বাৰু? আমেৰিকান একাডেমী অব শ্লীপ মেডিচিন' চমুকৈ এ এ এছ এম (AASM) নামৰ সংস্থাটোৱে দিয়া তথ্য অনুসৰি প্ৰতিজন প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকে দৈনিক ৭ ৰ পৰা ৯ ঘণ্টা শোৱা উচিত। দৈনিক ৬ ঘণ্টাতকৈ কম শোৱা ব্যক্তিৰ ভৱিষ্যতে বহু ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়। এই 'টোপনি খটি' নামৰ ব্যাধিটোৱে আমাৰ শৰীৰত কি কি ক্ষতিকৰক প্ৰভাৱ পেলায় চাওঁচোন আহক। বিভিন্ন গৱেষণাৰ পৰা পোৱা তথ্য অনুসৰি :-



ৰাতি শুই থাকোতে আমাৰ ব্ৰেইন বা মগজুৱে কিছুমান অলাগতিয়াল বৰ্জ্য পদাৰ্থ নিষ্কাশন কৰে যিটো আমাৰ মানসিক সুস্থাস্থ্যৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। গড় হিচাবত দৈনিক ছয় ঘণ্টাতকৈ কম শুলে লাহে লাহে মগজুত বিটা এমাইলয়ড (beta amyloid) নামৰ এবিধ বিশেষ প্ৰটিনৰ বৃদ্ধি হয় যি এলজেইমাৰ (Alzheimer's disease) নামৰ ৰোগ সৃষ্টিত অৰিহণা যোগায়। কম শোৱা ব্যক্তিৰ জীৱনৰ শেষৰ সময়ছোৱাত

স্মৃতিশক্তি কমি যোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি হয়। সেয়েহে আমাক দৈনিক পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ টোপনিৰ প্ৰয়োজন। টোপনি খটি কৰিলে আমাৰ শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতাও কমি যায় কাৰণ ইয়াৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় এণ্টিবডি গঠন হোৱাত বাধাৰ সৃষ্টি হয়। সেয়েহে টোপনি খটি কৰা লোক সঘনে চৰ্দি, কাহ, এলার্জিকজনীত ৰোগত ভুগি থাকে। গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে টোপনি খটি কৰা ব্যক্তিৰ শৰীৰত বগা তেজৰ কণিকাৰ (WBC) পৰিমাণ অথবা কেনচাৰ প্ৰতিৰোধী কোষ বা নেচাৰেল কিল্লাৰ চেলৰ হ্ৰাস হয় যাৰ বাবে প্ৰষ্টেট কেনচাৰ, ব্ৰেষ্ট কেনচাৰ আদি হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি হয়।

টোপনি খটি কৰা ব্যক্তিৰ খোৱা বোৱা অনিয়মীয়া হোৱাৰ বাবে গেছ, বদহজম বা অন্য পেটৰ সমস্যা হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি হয়। ৰাতিৰ আহাৰত মাছ মাংসৰ দৰে গুৰুপাকী খাদ্য খাই টোপনি খটি কৰিলে সেই আহাৰ হজম হোৱাত সমস্যাৰ সৃষ্টি হয় যাৰ বাবে পেটৰ নানা ৰোগ হ'ব পাৰে।

বহু দিন ধৰি টোপনি খটি কৰিলে শৰীৰত কৰ্টিজল (cortisol) নামৰ হৰমন বিধৰ ক্ষৰণ বৃদ্ধি হয় যাৰ বৃদ্ধি ডায়েবেটিচ, মেদবহুলতা, উচ্চ ৰক্তচাপ আদিৰ কাৰণ হ'ব পাৰে। ৰাতি মেলাটনিন নামৰ হৰমন সক্ৰিয় হোৱাৰ বাবে আমাৰ টোপনি আহে। কিন্তু টোপনি খটি কৰিলে এই হৰমনৰ কাৰ্যত ব্যাঘাত হয়। যিসকল ব্যক্তি ডায়েবেটিছ, উচ্চ ৰক্তচাপ, মেদবহুলতা আদি সমস্যাত ভুগি আছে তেওঁলোক বিশেষভাৱে এইক্ষেত্ৰত সাৱধান হোৱা উচিত। কৰ্টিজল হৰমন বৃদ্ধিৰ বাবে ষ্ট্ৰেছত ভোগাৰ সম্ভাৱনাও বৃদ্ধি হয়। ষ্ট্ৰেছ আৰু কৰ্টিজল হৰমন এটা মুদ্ৰাৰ ইপিঠি সিপিঠি বুলিও কব পাৰি।

যি ব্যক্তিয়ে দৈনিক ৬ ঘণ্টাতকৈ কম শুৱে তেওঁলোকৰ ডায়েবেটিচ, মেদবহুলতা, ষ্ট্ৰোক আদি সমস্যা হোৱাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়। বিভিন্ন গৱেষণাৰ পোৱা তথ্য অনুসৰি যিসকলে টোপনি খটি কৰে তেওঁলোকৰ শৰীৰত এবিধ বিশেষ প্ৰকাৰৰ হৰমন গ্লেলিন(ghrelin)ৰ উৎপাদন বৃদ্ধি হয় আৰু আন এবিধ হৰমন লেপটিনৰ (leptin) উৎপাদন হ্রাস হয়। লেপটিনে আমাৰ মগজুক ভোক নাই বুলি সংকেত পঠিয়ায়, তেতিয়া আমাৰ খাবলৈ মন নাযায়। আনহাতে গ্লেলিনে আমাৰ মগজুলৈ ভোক লগাৰ সংকেত পঠিয়ায়। সেয়েহে টোপনি খটি কৰা মানুহৰ ভোক বৃদ্ধি হয় আৰু চৰ্বি জাতীয় খাদ্যৰ প্ৰতি আসক্তি বাঢ়ি যায় যাৰ ফলস্বৰূপে মেদবহুলতাৰ দৰে সমস্যাৰ সৃষ্টি হব পাৰে। টোপনি খটি কৰিলে শৰীৰৰ বিভিন্ন জৈৱিক ক্ৰিয়া বা বায়লজিকেল প্ৰচেছ যেনে শৰ্কৰাৰ বিপাক, ৰক্তচাপ আদিত বিৰূপ প্ৰভাৱ পৰে যাৰ বাবে ডায়েবেটিচ, উচ্চ ৰক্তচাপ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি হয়।

The picture can't be displayed.

ৰাতি ভালদৰে টোপনি গলে স্বাভাৱিক ভাবে আমাৰ হৃদস্পন্দনৰ হাৰ (heart rate), ৰক্তচাপ কমি যায় আৰু বিপাকীয় ক্ৰিয়া (metabolism) কিছু মন্থৰ হৈ পৰে যাৰ বাবে শৰীৰ আৰু মন দুয়োটাই বিশ্রাম পায়। পিছদিনা নতুন উদ্যমেৰে কামত মনোযোগ দিব পাৰি। ৰাতিৰ টোপনিয়ে স্বাভাৱিক ভাবে আমাৰ ৰক্তপৰিবহনতন্ত্ৰক বিশ্রাম দি দিনটোৰ বাবে আমাৰ কলিজা বা হাৰ্টক পুনৰ সুচাৰুৰূপে কাম কৰিবলৈ শক্তি দিয়ে (reboot)। আমাৰ কিন্তু টোপনি খটি হলে এই কাৰ্যত ব্যাঘাত হয়। ই ৰক্তচাপ আৰু হৃদস্পন্দনৰ হাৰ বা হাৰ্ট ৰেট বৃদ্ধি কৰে আৰু ভৱিষ্যতে হাৰ্ট এটেক, ষ্ট্ৰোক আদিৰ সম্ভাৱনাও বাঢ়ি যায়। একেৰাহে বহুত

দিন টোপনি খটি কৰিলে পঢ়া শুনা বা অন্য কামত মনোযোগ ভালকৈ দিব নোৱাৰি, ভাগৰ অনুভৱ হয় আৰু মানুহ খিংখিঙীয়া স্বভাৱৰ হৈ পৰে। টোপনি খটি কৰা ব্যক্তিৰ মূৰৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ ইত্যাদি সমস্যা হোৱাও দেখা যায়।

বহুদিন টোপনি খটি কৰি থাকিলে এটা সময়ত স্বাভাৱিক টোপনি নহা হয়গৈ আৰু ই মানসিক দুশ্চিন্তা বা ষ্ট্ৰেছ, মানসিক অৱসাদ বা ডিপ্ৰেছন আদি হোৱাত ইন্ধনৰ কাম কৰে। আজিৰ যুৱপ্ৰজন্মই ৰাতি পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে নোশোৱাৰ বাবে তেওঁলোক প্ৰায়েই ষ্ট্ৰেছ, ডিপ্ৰেছনৰ চিকাৰ হৈছে।

টোপনি খটি কৰিলে বৃদ্ধি হোৱা ষ্ট্ৰেছৰ বাবে যৌনক্ষমতা (libido) হ্রাস হয় আৰু কেতিয়াবা ই সন্তানহীনতাৰ কাৰণ হব পাৰে। টোপনি খটি কৰিলে ই পুৰুষ স্ত্ৰী উভয়ৰে হৰমন বিসংগতিৰ অন্যতম কাৰণ হব পাৰে যিয়ে প্ৰজনন ক্ষমতাত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলায়। টোপনি খটিয়ে পুৰুষৰ টেষ্টেষ্টেৰণ হৰমন উৎপাদনত ব্যাঘাত সৃষ্টি কৰে। সেয়েহে বিভিন্ন ছফ্টৱেৰ কোম্পানী বা তেনে অন্য কোম্পানীত ৰাতি কৰ্মৰত চাকৰিয়াল পুৰুষ, মহিলাৰ সন্তানহীনতাৰ সমস্যা বৃদ্ধি পাইছে। ই সচাই চিন্তনীয় বিষয় হৈ পৰিছে।

বিভিন্ন গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে টোপনি খটি কৰিলে থাইৰয়ড হৰমনৰ ওপৰত ক্ষতিকাৰক প্ৰভাৱ পৰে যাৰ ফলত হাইপথাইৰয়ডিজমৰ (hypothyroidism) দৰে সমস্যাৰ বৃদ্ধি পাইছে।

টোপনি খটি কৰিলে বয়সৰ চাপ সোনকালে পৰে, ছালৰ উজ্জ্বলতা হেৰাই যায়, চকুৰ গুৰি ক'লা পৰে, শালমনৰ সমস্যা আৰু আন বহুতো সমস্যা বৃদ্ধি হয়। পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে টোপনি নহলে চুলি সৰা সমস্যাও বৃদ্ধি হয়

দিন ৰাতি এই চক্ৰটো বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ এটা চিৰন্তন নিয়ম। ৰাতি হ'লে সকলো প্ৰাণীয়ে বিশ্রাম লয়। একমাত্ৰ নিশাচৰ প্ৰাণী বাদুলি, ফেঁচা আদিয়েহে চিকাৰৰ বাবে ৰাতি ভ্ৰমণ কৰে। প্ৰকৃতিৰ কোনো জীৱই এই নিয়ম ভংগ নকৰে। একমাত্ৰ জীৱশ্ৰেষ্ঠ মানুহেহে প্ৰকৃতিৰ নিয়মসমূহ ভংগ কৰিছে। সুস্বাস্থ্যৰ বাবে সুনিদ্ৰাৰ প্ৰয়োজন। যেতিয়াই এই নিয়ম ভংগ কৰি দিনক ৰাতি কৰা হয় আৰু ৰাতিক দিন কৰা হয় তেন্তে আমাৰ শৰীৰত তাৰ বিৰূপ প্ৰভাৱ পৰিবই। বৰ্তমান সময়ৰ যুৱপ্ৰজন্ম প্ৰবল মানসিক চাপ, ডিপ্ৰেছন আদিত ভোগাত ইন্ধন যোগাইছে এই টোপনি খটি নামৰ তথাকথিত ব্যাধিটোৱে। সেয়েহে আমি যিমান পাৰো প্ৰকৃতিৰ নিয়মৰ বিৰুদ্ধে নোযোৱাটো বাঞ্ছনীয়। ৰাতি ভালকৈ শোৱক আৰু স্বাস্থ্যবান হৈ থাকক। ইংৰাজীত এষাৰ কথা আছে - 'Eat well and sleep well'।

Majuli A MultiLingual MultiDisciplinary e-Magazine