



## ফুড অ্যালার্জি উপেক্ষা নয়, জানুন কেন জরুরি পরীক্ষা করানো



সংগৃহীত ছবি

বর্তমান সময়ে অ্যালার্জি একটি খুবই সাধারণ স্বাস্থ্যসমস্যা, যা অনেকের দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে। বিশেষ করে খাবারজনিত অ্যালার্জি বা ফুড অ্যালার্জি এখন উদ্বেগজনকভাবে বাড়ছে। কেউ দুধ খেলে বমি করেন, কারও চিংড়ি খেলেই শরীরে র্যাশ ওঠে, আবার কারও ইলিশ বা বেগুন খেলে গলা চুলকায় বা বুক জ্বলে। অনেকেই ভাবেন, এসব কেবল হজমের গোলযোগ বা সামান্য ত্বকের প্রতিক্রিয়া— কিন্তু বাস্তবে এগুলো অ্যালার্জিরই লক্ষণ, যা শরীরের জটিল প্রতিরোধ প্রতিক্রিয়া থেকে সৃষ্টি হয়।

### ফুড অ্যালার্জির ধরন ও উপসর্গ

খাবারজনিত অ্যালার্জির উৎস হতে পারে নানা রকম। যেটি একজনের জন্য পুষ্টিকর ও উপকারী, সেটিই অন্যের জন্য হতে পারে বিপজ্জনক। যেমন— অনেকে দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার খেলেই অসুস্থ বোধ করেন, যা 'ল্যাক্টোজ ইনটলারেন্স' নামে পরিচিত। এ অবস্থায় শরীরে ল্যাক্টোজ নামক উৎসেচক তৈরি না হওয়ায় দুধ হজম হয় না। আবার অনেকের আটা, ময়দা বা গমজাত খাবারে অ্যালার্জি হয়, যা 'গ্লুটেন সেনসিটিভিটি' নামে পরিচিত। বাদাম, বার্লি, এমনকি কিছু ফল থেকেও অ্যালার্জি হতে পারে, যাকে বলা হয় 'ফ্রুটোজ ইনটলারেন্স'। এতে ফাইবার হজম না হওয়ায় ত্বকে র্যাশ, বমি ভাব বা অন্বলের সমস্যা দেখা দেয়।

ফুড অ্যালার্জির সবচেয়ে ভয়ংকর রূপ হলো অ্যানাফাইল্যাক্সিস। এতে শ্বাসকষ্ট, গলা ফুলে যাওয়া, রক্তচাপ হঠাৎ কমে যাওয়া, হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার মতো মারাত্মক প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, যা সময়মতো চিকিৎসা না নিলে জীবনহানির কারণও হতে পারে।

### পরীক্ষা করানো কেন জরুরি?

ফুড অ্যালার্জি টেস্ট করলে স্পষ্টভাবে জানা যায়, কোন কোন খাবার আপনার জন্য ক্ষতিকর এবং কোনগুলো নিরাপদ। পরীক্ষার মাধ্যমে রক্তে উপস্থিত অ্যালার্জেন বা অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান চিহ্নিত করা যায়, যা চিকিৎসককে সঠিক পরামর্শ দিতে সহায়তা করে। এতে বিপজ্জনক অ্যালার্জি, যেমন অ্যানাফাইল্যাক্সিসের ঝুঁকিও আগে থেকেই নির্ণয় করা সম্ভব হয়। অনেকে অ্যালার্জির ভয় পেয়ে অযথাই অনেক পুষ্টিকর খাবার এড়িয়ে চলে, যার ফলে শরীরে ভিটামিন ও খনিজের ঘাটতি দেখা দেয়। ফুড অ্যালার্জি টেস্ট করলে জানা যায়, আসলে কোন খাবারটি সমস্যা করছে এবং শ্বাসকষ্ট, ত্বকের সমস্যা বা পেটের অসুবিধা বারবার হওয়ার পেছনে অ্যালার্জিই দায়ী কি না। ফলে ভুল চিকিৎসা বা অপ্রয়োজনীয় ওষুধ সেবনের প্রবণতাও কমে আসে।

সব মিলিয়ে, সময়মতো ফুড অ্যালার্জি পরীক্ষা শুধু সঠিক খাদ্যাভ্যাস নির্ধারণে নয়, বরং শরীরকে জটিল স্বাস্থ্যঝুঁকি থেকে রক্ষা করতেও অত্যন্ত জরুরি।