

# আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হউন

ডাঃ আব্দুল মোতালিব  
বালোকর্ষণ কর্মপিটটার কাউন্সিল

একমুখ বা অজুও কিছু আগে জোসেফ ডাইজেনবুম 'কমপিটটার আসস' (তার ডাখায় Computer Bums) নামে একটি শ্রেণির বর্ণনা দিয়েছিলেন। এভাবে—“কিছু প্রতিভাবান তরুণ, এগুলোখানে বেশভূষা, রমিতিম কিত্ত সৃষ্টিময় চোখ দুটো যাদের কোটরের গভীরে ঠাঁই নিয়েছে,— যাঁদের প্রায় সর্বকণ্ঠই দেখা যায় কমপিটটারের পাশে বসে থাকতে, হাত দুটো উৎসেজনায টানটান হয়ে আছে, কী বোর্ডের উপর ছড়িয়ে থাকা আঙ্গুলগুলো যেনো কিছুকরে যোড়া হয়ে আছে, যে কোন মুহুর্তে কী-গুলোতে ঝড় তোলার জন্য প্রস্তুত, তাদের একমুখতা যেনো কোন ছুড়াতীর খুঁড়ামান পাশার দিকে অঙ্গলক তাকিয়ে অকিয়ে ধাকচায়ও হার মানায়..... বিশ-বিশ ধটা এক নাগাড়ে কাজ করে যায়, তরুণক না তাদের অবসাদ গ্রহণ সেইটা নিয়ন্ত্রণ 'হ্যারিয়ে হলে পড়েছে..... তাদের কেঁচাকচাকা জামাকাপড়, অযত্নে খেবেড়ে ওঠা সৌখ্য দক্ষিতে ছাওয়া অপরিষ্কৃত মুখমণ্ডল, উৎসাহমুগ্ধতা দেখে যে কেউ বলে নিতে পারবেন যেন তারা তাদের পারিপার্শ্বিক জগৎ তো দূরে থাক নিজেদের শরীর সম্পর্কেও কতটা অসচেতন, বিশৃঙ্খল পালন.....।

জোসেফ ডাইজেনবুম যে সময়ের কথা বলেছেন তখন ও মাইক্রো কমপিটটারের প্রচলন ঘটেছিল। প্রধানত শিক্ষাক্ষেত্র বা গবেষণা প্রতিষ্ঠানগুলোতেই এ ধরনের নোয়াগ্রহদের দেখা পাওয়া যেতে, কিন্তু এখন এরপর খুবজে শেতে কোন নির্দিষ্ট জাখাখায় হলেই হয়না। অফিস আদালত থেকে শুরু করে নিরিবিচি কোন স্থানেও এদের সমান একাগ্রহাতায় নিয়ন্ত্রণ থাকতে দেখা যায়। এদের যে কতিকে ভেঙ্গে জিজ্ঞেস করুন প্রায় সবফেরেই একই ধরনের জবাব পাবেন—“নির্কণ্ঠা, নিশাপ, কৃতিকর কিছু নেই, শুধুই লাভ... অলোকিতনা! কিছুটা ছাড়তে হয়েছে, তবে কোন আফসোস নেই..... বার কমপিটটার নিয়ে থাকতেই ভালো লাগে।”

তথ্য নিপুণের যে মুগ্ধা আনন্দ অবস্থান করছি, সেখানে কমপিটটারের নোয়ায় কোন লাভ নেই একথা বোধহয় কোন অজ্ঞ ব্যক্তিও দাবী করেন না। কিন্তু কৃতিকর কিছুই নেই এ কথাও আলো সত্য নয়। আমেরিকান সমাজবিজ্ঞানীদের যথা ব্যাখ্যার এক বড় কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে কমপিটটার পেশাজীবীদের ক্রমবর্ধমান হারে বিবাহ বিচ্ছেদ। একজনমত এদের সমাজ বিধিগ্ন একটা দল হিসেবেই চিহ্নিত করার চেষ্টা করেছেন যাদের কাছ কমপিটটারই হচ্ছে দিল্লর, সম্ভবতঃর খবর জানানো ছাড়া তাদের কাছে কোন খবর নেই, ব্যর্থতা থাকে হতাশ করতে পারে না।

কমপিটটারের ব্যবহার থেকে উদ্ভূত সামাজিক ও মানসিক ছিটাটার বাইরেও আরেক ধরনের সমস্যা বিশেষজ্ঞদের আগ্রহান্বিত করে জ্বলছে— চিকিৎসকগণ যার নাম দিয়েছেন Repetitive Strain Injury, সংক্ষেপে RSI (Cumulative Trauma Disorder বা CTD নামেও

পরিচিত)। শুধুমাত্র কমপিটটার নোয়াগ্রহণই যে এ রোগের শিকার না নয়, বরং ডাটা এন্ট্রি অপারেটর হতে লেখক-লেখিকা বা যেকোন ব্যক্তি এ রিকিউজিট থাকে দীর্ঘকাল ধরে কমপিটটারের পাশে বসে কাজ করে যেতে হয়, তিনিও এ রোগে আক্রান্ত হতে পারেন।

“এ দিন সকালে দুই হাতে অসহ্য ব্যাথা নিয়ে আমি ঘুম থেকে উঠলাম। মনে হচ্ছিল যেনো হাতদুটো জলন্ত চুল্লীর ভেতর ঢুকিয়ে দেয়া হয়েছে”— জীনা বাসিন, নিউইয়র্কের News day পত্রিকার নিয়মিত লেখিকা তার অভিজ্ঞতাকে এভাবেই বর্ণনা করেছেন। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ অবশেষে হোগারিতে সম্মত করলেন RSI হিসেবে, যার কোন সুনিশ্চিত চিকিৎসা পদ্ধতি নেই। উনাকো সাময়িকভাবে চাকুরী ছাড়তে হল। দীর্ঘদিন পর তিনি পুরোপুরি সুস্থ হয়ে কাজে পুনরায় যোগ দিলেন। কিন্তু অনেকেই জীনার মত সৌভাগ্যবান নন— কিছুদিন কাজ করার পর এদের কেউ কেউই আবারো অসুস্থ হয়ে পড়েন, আবার দুঃকষ্টজনক অজীবনের জন্য কর্মক্ষমতা হারিয়ে ফেলেন, অবশ্য এ রকম লোকের সংখ্যা খুবই কম।

RSI কি? জন্ম হপকিঙ্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থোপেডিক সার্জন, জেমস এস, ধপসানের মতে একটা হচ্ছে একই কাজের পুনরাবৃত্তির ফলে সৃষ্ট একধরনের বেনদা যা উপাঙ্গকে অক্ষম করে ফেলে।

কোন শৈশ্বর অত্যাবশ্যিক ব্যবহারের মত মাংশেশীতে এক ধরনের প্রদাহের সৃষ্টি হয়, অসহ্য ব্যাথায হয়ে যায় পেশীগুলো যা স্নায়ুতন্ত্রীতেও আক্রমণ করে। RSI এর আক্রমণের হুড়াভ পরিশিতি হচ্ছে স্থায়ী শারীরিক অক্ষমতা।

আমেরিকার National Institute for Occupational safety and Health (NIOSH) এবং Newsday পত্রিকার যৌথ ছবিরিপ গ্রাণ্ড ফলাফল অনুযায়ী ১০৮ জন কমপিটটার ব্যবহারকারীর মধ্যে ৪০ ডাগ ব্যবহারকারীর RSI এর বিভিন্ন উপসর্গগুলোর উপস্থিতির কথা বলেছেন। বিশেষজ্ঞদের মতে ক্রটিনেও গ্যার্বস্টেনিন ডিজাইন বিশেষতঃ স্বাস্থ্য সচেতনভাবে কী বোর্ডের গঠনই কমপিটটার ব্যবহারকারীদের মধ্যে এ রোগ বিস্তারিত কারণ।

প্রশ্ন দেখা দেয় কমপিটটারের কী বোর্ডের ডিজাইন বহুকাল ধরে ব্যবহৃত টাইপ রাইটারের চেয়ে অনেক উন্নত, কিন্তু কমপিটটার ব্যবহারকারীদের এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা টাইপরাইটার ব্যবহারকারীদের চেয়ে অধিক কেন? ডঃ স্টিভেন সটারের ব্যাখ্যানমুতায়ী বেশি কমপিটটারের কী বোর্ডের ব্যবস্থা টাইপরাইটারের চেয়ে অনেক বেশি সাবলীল, বারবার কাজক পটনাবার মত কোন কামেদা নেই, প্রতি লাইনের শেষে হাত বাড়িয়ে লিটার টানার মত খুঁট কষ্ট নেই, কিন্তু এই নির্কণ্ঠা সুবিধাগুলোই হচ্ছে কী বোর্ড ব্যবহারের ফলে RSI এর উৎপত্তির মূল কারণ।

অন্য কোন কাজ না থাকায় কমপিটটার ব্যবহারকারী হাত, কাঁধ, পিঠসহ পুরো শরীরই ক্ষটার পর ঘণ্টা একই অবস্থানে থাকে, শুধু আঙ্গুলগুলো একইভাবে অনমনস্ত কীগুলো হুঁক যায়, যা পরীচের বিভিন্ন পেশী ও স্নায়ুতন্ত্রীতে ক্রমাগত চাপ সৃষ্টি করতে থাকে, যার পরিণতি হচ্ছে RSI।

আবার ক্রটিনেও গ্যার্বস্টেনিন ডিজাইন যখনো ব্যবহারকারীকে অহতগুলো মনিটরের উপর ছমড়ি ধেয়ে পড়তে থাকতে হয়, কিংবা বার বার খাড়াফিরিয়ে টেরিঙ্গের ওপর পড়ে ককা কাগজটুকু পড়তে হয়, সে সব গ্যার্বস্টেনিন ব্যবহারকারীও এ রোগে আক্রান্ত হতে পারেন।

ডঃ স্টিভেন সটার পেয়াড একজন আর্গোনোমিস্ট, আর আর্গোনোমিক্স (Ergonomics-কর্ম-পরিবেশ বিদ্যা) হচ্ছে বিজ্ঞানের সেই শাখা যেখানে মানুষের উপর তার কাজের পরিবেশের শারীরিক ও মানসিক প্রভাব নিয়ে বিচার নিয়ন্ত্রণ করা হয়। অর্থোপেডিক্স, অকালপেশিয় মেডিসিন, নিউরোলজিসথ বিজ্ঞানের নাম শাখার সঙ্গে রয়েছে ওত্রস্ত সম্পর্ক।

RSI নিয়ে এখনও বিস্তারিত গবেষণা চলছে। এর উপসর্গগুলো কি কি তা এখনও পুরোপুরি নির্ণয় সন্তব হয়নি, তবে হুস্তরাট্রের অর্থোপেডিক্স বিশেষজ্ঞ গ্রফেসার সিডনী ত্রোয়ারের মতে সত্যসত্য টাইপ ও কাছের ব্যাথা নিউইই এটী শুরু হয়। শতকরা ১৫ থেকে ২০ ডাগ RSI রোগী হাত ও কন্ঠির ব্যাথা নিয়ে ছুড়ির হন। NIOSH এর অকালেশাল ফিজিশিয়ান, ডঃ থানা স্কেলের মতে RSI রোগীকে অবশুরেই বিনট করা দোয়া উচিত। তার মতে এসব রোগের উপসর্গগুলো হচ্ছে— আঙ্গুল, কন্ঠ, হাতের উর্ভ বা নিম্ন অঙ্গ, কাঁধ বা গলায় কোন অংশ অসাড় যোগ করা, ঠোঁট বেঁধার মত অনুভূতি হওয়া কিংবা অসহীয ব্যাথা অনুভূত করা, হাতের নোনে অঙ্গল ফুলে ওঠা, হাত নাড়ানোর সময় ব্যাথা বোধ করা, আঙ্গুলগুলোতে ক্ষতজা বোধ করা যা স্বাভাবিক কাজকর্ম ব্যাঘাত ঘটায়, যেমন হাত থেকে অহরেই জ্বিনিস্পার পড়ে যাওয়া ইত্যাদি।

এ রোগের চিকিৎসা পদ্ধতি নিয়েও যথেষ্ট ভিত্ত রয়েছে। অধিকাংশ বিশেষজ্ঞের মতে RSI রোগের উপসর্গগুলো দেখা দোয়া মাত্রই ঘোঁর কাজকর চাপ কমিয়ে দিলে, সন্তব হলে কিছুদিন পরিপূর্ণ বিশ্রাম নেয়া উচিত। হাতে করে গলা, কাঁধ ও হাতদুটো পুরানো অবস্থা ফিরে পেতে পারে। আশ্রীসাইটে কিংবা ঘাসেজের মতে কিছু ফিজিক্যাল থেরাপী ও পদাঙ্গুশিচি চালানো যেতে পারে। কোন কোন চিকিৎসক ডায়েনস্টেন স্কাট্রি কিছু ব্যাধানের পরিমাণ নিয়ে ধারণেন, তবে গ্রফেসার সিডনী ত্রোয়ার এ ধরনের ব্যবস্থাকারের খোর বিচারী। কোন কোন চিকিৎসক ডিডামিন B, এগোয়ের কথাও বলেন। তবে RSI নিয়ন্ত্রণের মেরে কার্যকরীতার কোন

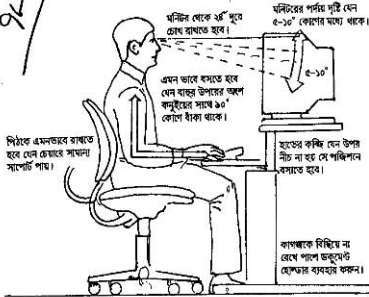
প্রত্যেক প্রমাণ এখনও পাওয়া যায়নি। নিজের জরুরী নিজেই করতে যাবেন না। এ ধরনের উপসর্গ দেখে মারই কোন ভাল অর্থোপেডিক সার্জন, রিউম্যাটোলজিস্ট বা নিউরোলজিস্ট, যিনি কমপিউটার ব্যবহারজনিত RSI সম্পর্কে অভিজ্ঞ ও নির্ভরযোগ্য এমন কোন বিশেষজ্ঞের পরামর্শ যেন।

হওয়ার উদ্দেশ্য থেকে রক্ষা করবে।  
 • আপনার মনিটরটিকে সুবিধাজনক দূরত্বে স্থাপন করুন & NIOSH এর সুপারিশ অনুযায়ী মনিটরটিকে ২০ থেকে ২৪ ইঞ্চি, অর্থাৎ প্রায় আপনার হৃদয়ের দৈর্ঘ্যের সমান দূরত্বে স্থাপন করুন। অন্যথায় মনিটরের দেখাগুলো পড়তে আপনাকে বারবার সামনে পেছনে মাথা ঝড়তে হবে, যা কাঁধ ও

• চোখের কঠি থাকলে অবিলম্বে চক্ষু চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ হন ও উপযুক্ত চশমা ব্যবহার করুন।  
 • সোকা হয়ে বসুন, কেননা শুষ্ক। হয়ে কসলে তা আপনার কাঁধ, গলা ও হেঁকরগে বাড়তি চাপের সৃষ্টি করে।  
 • কমপিউটার ব্যবহার করলে পাখাল চোম্বরে পরিবর্তে বহুদিকের কায়ের উপযোগী বিশেষ আকৃতির চেয়ার বেছে নিন। কমপিউটার চেয়ার এমন হওয়া উচিত যেনো তার উচ্চতা পরিবর্তন করে ব্যবহারকারী যা দৃষ্টি থেকে সরে দৃষ্টিভাবে স্থাপন করা যায়, আর চেয়ারের পেছনে হেলান দেয়ার অংশটি যে পিঠের স্বাভাবিক বক্রতার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়।

## কমপিউটারে কিভাবে বসবেন

৯৬/



পিঠকে এমনভাবে রাখতে হবে যেন চেয়ারের সামান্য সামর্থ্য পায়।

পায়ের তলায় একে প্রয়োজনে সামান্য উত্থে রাখুন।

RSI নিরাময়ের পদ্ধতি নিয়ে যিমত থাকলেও সফলও সুরক্ষা বিশেষজ্ঞই একমত যে RSI সম্পর্কে পূর্ব সতর্কতা অবলম্বনই সর্বোত্তম। আর তাই আর্গেনিমিটেশন পরীক্ষা নিরীক্ষা চালিয়ে যাচ্ছে - কোন ধরনের পরিবেশ কমপিউটার ব্যবহারকারীদের জন্যে অধিক উপযোগী, কমপিউটার কক্ষের তাপমাত্রা কিরূপ হওয়া উচিত, কমপিউটার চেয়ার বা টেবিলের আকার আকৃতি কি রকম হতে হবে। কেন্দ্র ধরনের কী বোর্ড ব্যবহারকারী অধিক স্বাস্থ্যমুখ ভোগ করবেন। সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য টাইপিং স্পীড কত হতে পারে, মনিটরের রং কি হবে, মনিটরটি কত উচ্চতায় থাকবে, এর গঠন কি ধরনের হবে, মনিটরের দেখার আকার ও উজ্জ্বলতা কিরকম হবে ইত্যাদি। এমনকি ডাটা এন্ট্রি স্ক্রীনের ডিজাইন হতে শুরু করে বিভিন্ন শারীরিক আকার ও গঠনের ব্যবহারকারীর জন্যে বসার ভঙ্গিমা কি হবে তা নিয়েও আর্গেনিমিটেশন তাদের গবেষণা লক্ষ ফলাফল প্রকাশ করে চলেছেন। আপনি যদি একজন স্বাস্থ্য সচেতন নিয়মিত ব্যবহারকারী হন তবে জ্ঞ সত্যের এই দুল্যবন উপাদানগুলো আপনাকে RSI এ আক্রমণ

গলার অতিরিক্ত চাপের সৃষ্টি করবে।  
 • মনিটরের স্ক্রীনটিকে দৃষ্টি রেখার নিচে থেকে ১৫° হেলানো অবস্থায় রাখুন। আর্গেনিমিটেশন একারণে মনিটর নির্বাচনের ক্ষেত্রে হেলানো, সইভেল টাইপ মনিটরকে বেছে নিতে বলেন। আপনার মনিটরটির গঠন সে ধরনের না হলে বাইকথা যা পান তা সিম্বই এ ধরনের আয়োজন করে নিন।  
 • কোন ডকুমেন্ট দেখে টাইপ করতে হলে স্ক্রীনের ঠিক পাশেই একটি ডকুমেন্ট হোল্ডার ব্যবহার করুন।

• হৃদয়ের কক্ষিকে সোচ্কাভাবে রাখুন, প্রয়োজনে কক্ষির নিচে কাপড় বা শক্ত ফেবেরের তৈরী প্যাড ব্যবহার করুন।  
 • নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর কাজের মাঝে বিরতি দিন। প্রতি ৩০ মিনিট বা ১ ঘণ্টা পরপর প্যাড থেকে দূরনির্ভর চেয়ার ছেড়ে কিছুক্ষণ হাটখালা করুন।  
 • কী চাপার সময় অতিরিক্ত শক্তি ব্যয় করবেন না। স্বাভাবিক গতিতে টাইপ করুন এবং কোন কী কাঙ্ক করতে ন্যূনতম খতটুকু চাপ প্রয়োজন, ঠিক ততটুকুই চাপ দিন, কী বোর্ডটি সর্বসময় পরিষ্কার রাখুন এবং প্রয়োজনে পুরাতন কী বোর্ডটি পাশে নতুন একটি ব্যবহার করুন। অধিকাংশ আর্গেনিমিটেশন হতে কিন্তু কী বোর্ড ব্যবহার না করে কমপিউটার সেট থেকে আলাদা কী বোর্ড ব্যবহার করা উচিত যেন প্রয়োজনানুসারে এটিকে ডানে বা বাঁয়ে বা কোলের উপর রেখে কাঙ্ক করা যায়।  
 • আপনার কাছের ধারার কিছুটা পরিবর্তন আনুন, যেমন প্রতি দশমিনিট পরপর গ্রুফ দেখুন কিংবা অগ্রগতি সম্পর্কে দু'দানই নোট লিখুন।  
 • আপনার কর্মসূচিটিকে একই ভিত্তিতে সজিয়ে নিন যেন আপনাকে নানা প্রয়োজনে কিছুক্ষণের জন্যে অবস্থান ত্যাগ করতে হয়, যেমন - আপনার টেলিফোন সেট, প্রিন্টার কিংবা ফাইল কেবিনেট টিকে আপনার অবস্থান থেকে কিছুটা দূরে রাখুন।  
 • অত্যুজ্জ্বল কিংবা সহজই প্রতিফলন ঘটায় এমন, কোন মনিটর ব্যবহার করবেন না। প্রয়োজনে জানালায় ভারী পর্দা ব্যবহার করুন এবং সাধারণ আলোর পরিবর্তে সুবিধাজনক অবস্থানে খোলদাতি অথবা টিউবলাইট ব্যবহার করুন।  
 • সর্বোপরি শরীরকে শিথিল করে দেখার প্রতিম্মা আদায় করে নিন। যখন সুযোগ পাবেন যার শরীরের পেশীগুলো পরিপূর্ণ বিশ্রাম চেয়ার টেটা করুন। ☺

**রেজিষ্ট্রি ডাকযোগে কমপিউটার জগৎ পেতে হলে**  
 বার্ষিক ২০০ টাকা, যাম্বাসিক ১০৫ টাকা পাঠাতে হবে।  
 মানি অর্ডার, ড্রাফট পাঠানোর ঠিকানা--  
**“মাসিক কমপিউটার জগৎ”**  
 ১৪৬/১, আজিমপুর রোড, ঢাকা-১২০৫  
 ফোন ৯ ৫০ ৬৪ ৮৫