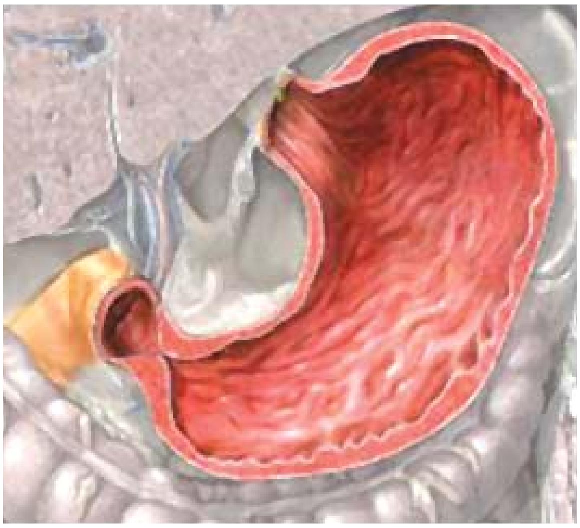
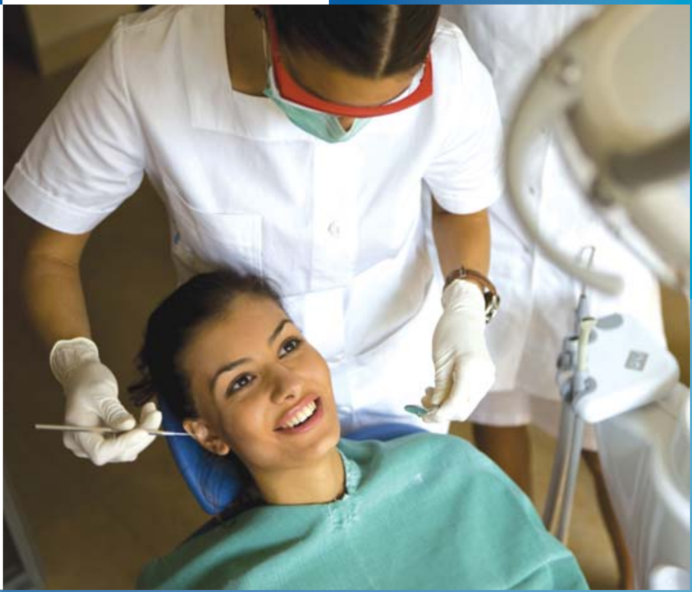
অক্টোবর-ডিসেম্বর ২০১২ ১ম পর্ব, ৩য় সংখ্যা ২০১২ ISSN 2222-5188

ইনফো মেডিকাস

চিকিৎসা সাময়িকী



- রোগ ও চিকিৎসা
- প্রয়োগ ব্যবস্থা
- স্বাস্থ্য পরীক্ষার প্রয়োজনীয় তথ্য
- প্রচলিত রোগের নতুন চিকিৎসা



সূচী

রোগ ও চিকিৎসা ৩

প্রয়োগ ব্যবস্থা ৬

প্রচলিত রোগের নতুন চিকিৎসা ৮

স্বাস্থ্য পরীক্ষার প্রয়োজনীয় তথ্য ৯

স্বাস্থ্য টিপস ১১

ইনফো কুইজ ১৫

সম্পাদক মণ্ডলী

এম মহিবুজ জামান
ডাঃ এস. এম. সাইদুর রহমান
ডাঃ খান রেজওয়ান হাবীব
ডাঃ তারেক মোহাম্মদ নূরুল ইসলাম
ডাঃ প্রসূন বিশ্বাস

প্রকাশনায়

মেডিকেল সার্ভিসেস্ ডিপার্টমেন্ট
এসিআই ফার্মাসিউটিক্যালস্
নভো টাওয়ার, ১০ম তলা
২৭০ তেজগাঁও শিল্প এলাকা
ঢাকা-১২০৮

ডিজাইন

ক্রিয়েটিভ কমিউনিকেশন লিঃ
রোড # ১২৩, বাড়ী # ১৮এ
গুলশান ১, ঢাকা ১২১২

সম্পাদকীয়

সুপ্রিয় পাঠকবৃন্দ

ইনফো মেডিকাস এর ২০১২ সালের তৃতীয় সংখ্যাটি আপনাদের হাতে পৌঁছে দিতে পেরে আমরা আনন্দিত। এই সংখ্যায় রোগ ও চিকিৎসা বিভাগে পরিপাকতন্ত্রের কিছু জটিল রোগের কারন, লক্ষণ ও চিকিৎসা তুলে ধরা হয়েছে। সেই সাথে এই রোগ গুলোতে আমাদের কয়েকটি ঔষধের ব্যবহারের উপর আলোকপাত করা হয়েছে।

প্রয়োগ ব্যবস্থায় নেজাল টিউব ও স্টম্যাক ওয়াশ এর প্রয়োজনীয় অথচ সহজ প্রণালী তুলে ধরা হয়েছে এবং প্রচলিত রোগের নতুন চিকিৎসা বিভাগে এবার বর্ণনা করা হয়েছে কান পাকা রোগের এক জটিল রূপ সম্পর্কে।

স্বাস্থ্য পরীক্ষা পর্বে আলোচিত হয়েছে ইসিজি এবং এর বিভিন্ন দিক। ঋতুভেদে এবার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পানিবাহিত রোগ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় টিপস রয়েছে স্বাস্থ্য টিপস বিভাগে এবং আপনাদের প্রিয় ইনফো কুইজ বিভাগ তো থাকছেই।

সবশেষে এসিআই পরিবারের পক্ষ থেকে আপনাদের জন্য রইল শুভকামনা।

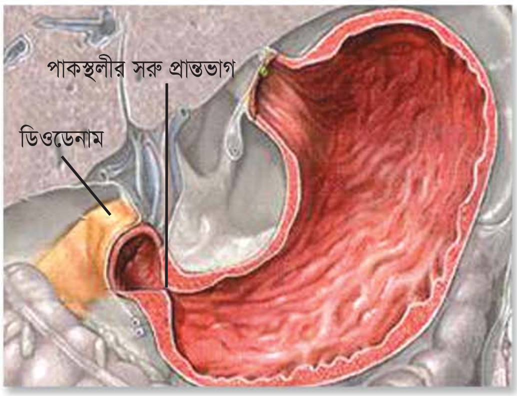
শুভেচ্ছান্তে,

(ডাঃ এস. এম. সাইদুর রহমান)
মেডিকেল সার্ভিসেস্ ম্যানেজার

পাকস্থলীর প্রান্তভাগ সরু

১। কি?

পাকস্থলীর প্রান্তভাগ সরু পাকস্থলীর কোন জটিল রোগে ভোগার একটি অবস্থামাত্র। পাকস্থলীর শেষ প্রান্ত সরু হওয়ার নামই পাইলোরিক স্টেনোসিস।



পাকস্থলীর শেষ প্রান্ত সরু হওয়ার নামই পাইলোরিক ষ্টেনোসিস

স্বাভাবিকভাবে আমরা খাদ্য গ্রহণের পর সে খাদ্যবস্তু পাকস্থলীতে কিছু সময় অবস্থান নেয় এবং ডিওডেনামের ভিতর দিয়ে নিচে অর্থাৎ ক্ষুদ্রান্ত্রে যায়। ডিওডেনাম এবং পাকস্থলীর সংযোগস্থল হতেই পাইলোরাস শুরু। এ অঞ্চলে দীর্ঘদিনের রোগের কারনে যেমন- পুরাতন ডিওডেনাল আলসার ফুলে গেলে বা ঐ স্থানে টিউমার জাতীয় কোন কিছু বৃদ্ধি পেলে, ভিতরের চলাচলের পথে কিছুটা বিঘ্ন সৃষ্টি হয়। তখন খাদ্যবস্তু নির্দিষ্ট সময়ের ভিতর পাকস্থলী হতে ক্ষুদ্রান্ত্রে যেতে পারে না।

৬০% ডিওডেনাল আলসারের পূর্ণ চিকিৎসার অভাব বা বিভিন্ন ঔষুধের অপব্যবহারের কারনে ডিওডেনামের ক্ষত (Ulcer) একবার বৃদ্ধি পায় আবার একবার কিছুদিনের জন্য সেরে উঠে। এভাবে একসময় দেখা যায় ঐ স্থানটি ফুলে বা কুঁচকে যায়। এর ফলে খাদ্যবস্তু চলাচলের জন্য পথটি সরু হয়ে যায় বা প্রাথমিক ভাবে বাধা প্রাপ্ত হয়ে খাদ্যবস্তু পাকস্থলী হতে ডিওডেনামের মধ্য দিয়ে ক্ষুদ্রান্ত্রে (Small Intestine) প্রবেশ করে।

২। কারণ

- পুরাতন ডিওডেনাল আলসারের কোন জটিলতা সৃষ্টি হলে
- পাইলোরিক এন্ট্রামের ক্যান্সার বা টিউমার হলে
- দীর্ঘদিন পেপটিক আলসারে ভুগলে অর্থাৎ বারবার বমি করে আরাম বোধ করার অভ্যাস থাকলে
- জন্মগত ভাবে পাইলোরিক হাইপারট্রফি থাকলে
- পিত্তথলী (Gall bladder) এবং অগ্ন্যাশয়ের (Pancreas) জটিল কোন রোগ থাকলে
- লুমেনের (Lumen) ভিতর শক্ত কিছু (Foregin body) দীর্ঘদিন আটকিয়ে থাকলে

৩। লক্ষণ / চিহ্ন

- কোষ্ঠ-কাঠিন্য (Constipation) থাকে
- নাভীর উপরের দিকে কখনও কখনও ব্যথা থাকে
- বিকাল বা সন্ধ্যার দিকে পেটে ভারবোধ (Fullness) থাকে
- মুখের ভিতর আঙ্গুল ঢুকিয়ে বমি করলে রোগী আরামবোধ করে
- কখনও কখনও খাদ্যগ্রহণের পর পরই বমি করতে থাকে
- বমিতে খাদ্যকণা এবং আঁশটে (Foul) গন্ধ থাকে
- বমিতে টক্ টক্ লাগে। বমিতে কখনও পিত্ত থাকে আবার কখনও শুধু পানি থাকে
- রোগীর পানি শূন্যতা থাকে এবং শরীরের ওজন কমে যায়
- অতিরিক্ত বমির জন্য পুষ্টির অভাব দেখা দেয় এবং শরীর দুর্বল হয়ে যায়
- রোগীর চেহারায় ফ্যাকাশে ভাব এবং শরীরের চামড়া খসখসে বা শুকনা দেখায়

৪। পরীক্ষা

X-Ray করতে হবে

৫। চিকিৎসা / ব্যবস্থাপনা

অপারেশনই উত্তম চিকিৎসা। তবে,

- ব্যথা বেশী হলে টাইমোনিয়াম জাতীয় ঔষধ যেমনঃ

  Tablet Tynium

অথবা,

- এন্টি-স্পাসমোটিক জাতীয় ঔষধ যেমনঃ

  Tablet Byspa

- পানিশূন্যতার জন্য শিরায় কলেরা স্যালাইন দিলে ভালো কাজ হয়।

  Inj. Cholera Saline 500ml ও 1000 ml

- ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স (B-Complex) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Povital
- ভিটামিন সি (Vitamin-C) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Nutivit-C

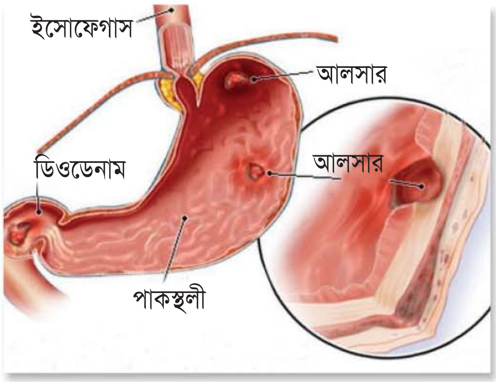
- পটাশিয়াম জাতীয় ঔষধ।
- এসিডিটির ব্যথা বেশী হলে ওমিপ্রাজল জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Capsule Xeldrin
- দুশ্চিন্তা, অস্থির বা ঘুম না হলে ক্লোনাজিপাম (Clonazepam) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Clonium
- উপযুক্ত কারণ খুঁজে এবং আরও পরীক্ষা নিরীক্ষার দরকার। আরোগ্য না হলে অস্ত্রোপচার করতে হয়।

৬। হার্বাল চিকিৎসা

১ চামচ শিমের পাতার রস এবং অর্ধকাপ শুকনা আমলকি ভিজিয়ে রাখা পানিতে মিশিয়ে সকাল ও বিকাল ৫/৭ দিন খেলে উপকার হয়।

৭। উপদেশ ঃ খাদ্য ও পথ্য

- পাকা কলা এবং ডাবের পানি খেলে উপকার হয়। রঙ্গীন ফলমূল এবং নরম খাবার খেতে হয়।
- রোগের অল্পভাব থাকতে চিকিৎসা করা উত্তম।
- পেট খালি এবং অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস উচিত নয়।
- বেশী তৈলাক্ত বা শুকনা খাবার খাওয়া ঠিক নয়।
- গলায় হাত দিয়ে বমির অভ্যাস মারাত্মক বিপদ ডেকে আনতে পারে।



পাকস্থলীর গ্যাস্ট্রিক রসে প্রধানত হাইড্রোক্লোরিক এসিড ও প্রধান তিনটি পাচক রস থাকে

সদ্য পাকস্থলীর প্রদাহ

১। কি?

পাকস্থলীর গ্যাস্ট্রিক রসে প্রধানত হাইড্রোক্লোরিক এসিড ও প্রধান তিনটি পাচক (Enzyme) রস থাকে।

- প্রোটিন জাতীয় খাদ্য হজমের জন্য পেপসিন
- চর্বি হজমের জন্য লাইপেজ
- দুধ জাতীয় খাদ্য হজমের জন্য বা ছানায় পরিণত করার জন্য রেনিন

পাকস্থলী খাদ্যের থলি হিসেবে থাকে। তবে এখানে আপনা হতে রক্ত শুধু দূর করার জন্য এন্টি এনিমিক ফ্যাক্টর (Anti Anaemic Factor) তৈরি হয়।

২। কারন

- এসপিরিন, এলকোহল ও আয়রণ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ
- বাতের বা ব্যথার জন্য প্রদাহ নাশক ঔষধের বেশী ব্যবহার
- খাদ্যের এলার্জি হলে
- এসিড বা অম্ল বেশি মাত্রায় হলে
- কোন কোন রোগ- ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হলে। যেমন- আন্ত্রিক জ্বর (Enteric Fever), ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza) বা ভাইরাল হেপাটাইটিস (Viral Hepatitis) রোগ

৩। লক্ষণ / চিহ্ন

- ক্ষুধা পায় না, মাথাঘোরা ও বমি বমি লাগে
- উপর পেটে সব সময় হালকা বেদনা, ভার-ভার অনুভূতি হয়, অস্বস্থি লাগে এবং হজমের গন্ডগোল দেখা যায়
- কোন কোন সময় মলের সাথে রক্ত (Malena) যেয়ে রোগী রক্তশূণ্যতায় ভোগে
- শরীর অপুষ্ট এবং শুকনা (Dehydration) দেখায়
- হালকা করে জ্বর বোধ হয় এবং কখনও কখনও মাথায় ভার বোধ হয়

৪। পরীক্ষা

- X-Ray করতে হবে
- Blood Test করতে হবে
- Ultrasonogram করতে হবে

৫। চিকিৎসা / ব্যবস্থাপনা

- বিশ্রাম নিতে হবে
- এসিডিটির ব্যথা বেশী হলে ওমিপ্রাজল জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Capsule Xeldrin
- বমি বমি ভাব, বদহজম এবং পেটের ভারবোধের জন্য ডমপেরিডোন জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Vave
- এসিডিটির জন্য ঢেঁকুর বেশী হলে এন্টাসিড জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Avlocid বা Syrup Avlocid
- এন্টি-স্পাসমোটিক জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Byspa
- ক্লোনাজিপাম (Clonazepam) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Clonium

- শরীর বেশী দুর্বল হলে শিরায় ৫% ডেক্সট্রোজ স্যালাইন দেয়া যায়। এর সাথে ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স (B-Complex) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Povital দেয়া যায়।
- রক্তের চাপ স্বাভাবিকের চেয়ে কম থাকলে ডেক্সামেথাসন জাতীয় ঔষধ দেওয়া যায়।

৬। হার্বাল চিকিৎসা

- ধনিয়া নিয়ে একত্রে বেঁটে পানিতে মিশিয়ে পেটে প্রলেপ দিলে উপকার হয়।
- আধা ফোঁটা যব ঝেড়ে, রান্না করে ছেকে বার্লির মত করে খেলে উপকার হয়।

৭। উপদেশ ঃ খাদ্য ও পথ্য

- সবজি খেতে হয়।
- প্রচুর পানি পানের অভ্যাস করতে হয়।
- যে সকল খাদ্য খেলে অসুবিধা দেখা যায় সেগুলো না খাওয়াই ভালো।
- প্রতিনিয়ত প্রতি বেলার খাবার বেশী চিবিয়ে খেতে হয়।

পুরাতন পাকস্থলীর প্রদাহ

১। কি?

দীর্ঘদিন পাকস্থলীর গ্যাস্ট্রিক আলসার কে ক্রনিক গ্যাষ্ট্রাইটিস বলে।

২। কারন

পাকস্থলীর ক্যান্সার, এ্যালকোহল সেবন, তামাক পাতা, জর্দা, শুকনা খাবার, মারাত্মক রক্তশূণ্যতা এবং অস্ত্রোপচারের পরবর্তী কোন অনিয়ম সক্রান্ত জটিলতা বা কোন ক্ষতের কারণে পাকস্থলীর জ্বালাপোড়া ও ব্যথা হয়ে থাকে।

পাকস্থলীর ক্যান্সার, এ্যালকোহল সেবন, তামাক পাতা, জর্দা, শুকনা খাবার, মারাত্মক রক্তশূণ্যতায় পুরাতন পাকস্থলীর প্রদাহ হয়

৩। লক্ষণ / চিহ্ন

- সকালে বমি বমি ভাব মনে হয়। এর সাথে মাথাঘোরা দেখা দেয়।
- অরুচি এবং সে সাথে ক্ষুধামন্দা সব সময়ই লেগে থাকে। পেটের ভারবোধ দেখা যায়।
- পেটে চাপা ব্যথা হয় এবং ঘুম ঠিকমত হয় না ও মুখে খাদ্যের স্বাদ পাওয়া যায় না।
- পায়খানা কখনও শক্ত ও কখনও নরম হয়। মলের সাথে মিউকাসের মত পিচ্ছিল পদার্থ বের হয়।
- পেটে বায়ু জমা হয় এবং ফেঁপে থাকে।

৪। পরীক্ষা

- X-Ray করতে হবে
- Ultrasonogram করতে হবে

৫ । চিকিৎসা / ব্যবস্থাপনা

- উত্তেজক খাদ্য ও পানীয় সম্পূর্ণরূপে বর্জন করতে হবে।
- এসিডিটির ব্যথা বেশী হলে ওমিপ্রাজল জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Capsule Xeldrin
- এন্টি-স্পাসমোটিক জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Byspa
- এসিডিটির ব্যথার জন্য এন্টাসিড জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Avlocid বা Syrup Avlocid
- ক্লোনাজিপাম (Clonazepam) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Clonium

৬। উপদেশঃ খাদ্য ও পথ্য

- জর্দা, তামাক বা এ্যালকোহল জাতীয় পানীয় খাবার হতে বিরত থাকতে হবে।
- প্রতিদিনের স্বাভাবিক খাবারে উত্তেজক খাদ্য, বেশী তৈলাক্ত ও ভুনা খাবার খাওয়া উচিত নয়।
- খাদ্যদ্রব্য বেশী চাবাতে হয় এবং নরম খাদ্য খাওয়া উচিত।
- মুখ, দাঁত ও নখ পরিষ্কার রাখতে হবে।
- মাছ বা মাংস আধাসিদ্ধ বা বেশী ঝালের তরকারী খাওয়া উচিত নয়।

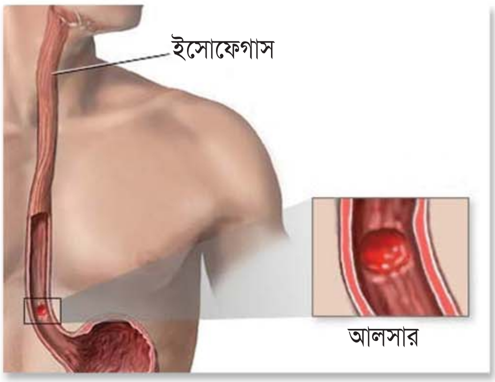
গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস

১। কি?

পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্রে ও বৃহদান্ত্রে প্রদাহকে গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস বলে।

২। কারন

বাসি, পচা বা দূষিত খাবার খেলে একরকম প্রদাহ সৃষ্টি হয়। আবার অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, গুরুপাক খাদ্য গ্রহণ এবং কৃমি সংক্রমণে সাধারনত এ রোগ দেখা যায়। প্রদাহ বা ব্যথা নাশক ঔষধ সেবন, স্নায়বিক ও মানসিক রোগে দীর্ঘদিন ভুগলে, আবার আগুনে পুড়ে গেলে এবং হিস্টিরিয়ায় গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস রোগ দেখা যায়।



বাসি, পচা বা দূষিত খাবার, অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস, গুরুপাক খাদ্য গ্রহণ এবং কৃমি সংক্রমণে সাধারনত গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস রোগ দেখা যায়

৩। লক্ষন / চিহ্ন

- পাতলা পায়খানা হতে থাকে। তবে পানির মত না হয়ে অনেকটা ঘন ঘোলের মত হয়।
- নাভীর চারিপাশে খিঁচ ধরা ব্যথা অনুভূত হয়।
- মলের সাথে পিত্ত, আম বা অনেক সময় রক্ত মিশ্রিত থাকতে পারে। মলদ্বারে চুলকায়, ব্যথা হয় এবং বমি বমি লাগে।
- পেটে বায়ুর সঞ্চার হয়।
- জিহ্বা ও মুখ শুকনা থাকে। পিপাসা লাগে কিন্তু কিছুই খেতে ইচ্ছে হয় না।
- কখনও নাড়ীর গতি দ্রুত ও শরীর ঠাণ্ডা হয়ে পড়ে।
- রোগীর কখনও কখনও মলের বেগ আসে কিন্তু মল বের হয় না।
- রোগের বৃদ্ধি অবস্থায় হাত পায়ে খিল ধরে এবং ১০২° এর মত জ্বর আসে।

৪। পরীক্ষা

- X-Ray করতে হবে।
- Hb%, TC, DC, ESR পরীক্ষা করতে হবে।

৫। চিকিৎসা / ব্যবস্থাপনা

- মল স্বাভাবিক রাখার জন্য এবং শরীরের দূর্বলতার জন্য প্রচুর পরিমানে খাবার স্যালাইন খেতে হয়।
- আম বা রক্ত বেশী পরিমান যেতে থাকলে সিপ্রোফ্লক্সাসিন (Ciprofloxacin) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Floxabid
- এর সাথে মেট্রোনিডাজল (Metronidazol) জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Amotrex
- ব্যথা বেশী হলে টাইমোনিয়াম জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Tynium
- বমি বন্ধের জন্য ডমপেরিডন জাতীয় ঔষধ যেমনঃ Tablet Vave

৬। উপদেশ ঃ খাদ্য ও পথ্য

- স্বাভাবিক খাবার এবং পানীয় খাওয়া ভালো।
- দই, ডাব শরবত এবং প্রচুর পানি খেতে হয়।
- বেশি তৈলাক্ত খাদ্য ও গুরুপাক খাদ্য কম খাওয়া ভালো।
- মাছি ও ধূলাবালি পড়ে এমন খোলা খাবার না খাওয়াই ভালো।
- প্রতিবার মল ত্যাগের পর হাত ভালোভাবে সাবান বা ছাই দিয়ে পরিষ্কার করতে হয়।

প্রয়োগ ব্যবস্থা

ন্যাজো গ্যাস্ট্রিক ফিডিং

রোগীর খাদ্য গিলতে অসুবিধা হলে, নাকের ভেতরে ১৪ নং মাপের নল প্রবেশ করানো হয়। এই নল চলে যায় পাকস্থলী পর্যন্ত। এর মাঝ দিয়ে তরল খাদ্য প্রবেশ করানো হয়। একে বলা হয় নেজাল ফিডিং বা নাক দিয়ে খাওয়ানো।

নেজাল টিউব ঢোকানোর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ

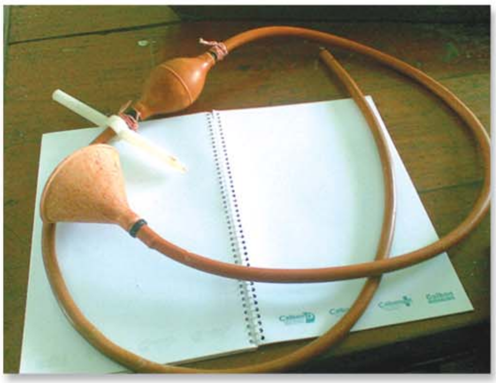
- জীবানুমুক্ত গ্লাভস
- জীবানুমুক্ত গজ
- ন্যাজো গ্যাস্ট্রিক টিউব
- ৫০ সি.সি. সিরিঞ্জ
- লিকুইড প্যারাফিন
- মাইক্রোপোর
- স্টেথোস্কোপ
- অর্ধেক পানি ভর্তি গ্লাস

নেজাল টিউব ঢোকানোর প্রণালী

- রোগীকে প্রথমে আশ্বস্ত করে নিতে হবে যে এই প্রনালীতে তার কোন ক্ষতি হবে না।
- রোগীকে শুইয়ে নিয়ে চিবুক উঁচু করে গলা প্রসারিত করে নিতে হবে।
- টিউব ঢোকানোর পূর্বে নাকে কোন প্রতিবন্ধকতা যেমনঃ পলিপ, রাইনোস্পোরিডিয়াসিস, ডি এন এস বা অন্য কিছু আছে কিনা দেখে নিতে হবে।
- টিউবটি কানের লতি থেকে শুরু করে নাভির সীমা পর্যন্ত ধরে মেপে নিয়ে দাগ দিয়ে রাখতে হবে।
- টিউবটিকে লিকুইড প্যারাফিনে ডুবিয়ে পিচ্ছিল করে নিতে হবে।

- রোগীকে নাকের পরিবর্তে মুখ দিয়ে নিশ্বাস নেয়ার নির্দেশনা দিতে হবে।
- টিউবটির খোলা প্রান্ত নাক দিয়ে ঢুকিয়ে ধীরে ধীরে পশ্চাদনাসিকা ও ফ্যারিংস (Posterior Nasopharynx) পর্যন্ত প্রবেশ করাতে হবে এবং সেই সাথে রোগীকে বারবার ঢোক গেলার নির্দেশনা দিতে হবে।
- যদি টিউবটি অল্প পরিমানে বাঁধাগ্রস্ত হয় তবে টিউবটিকে সামান্য নাড়াচাড়া করে নিলে সামনে অগ্রসর হওয়া সহজ হতে পারে।
- যতক্ষণ পূর্ব নির্দেশিত দাগ পর্যন্ত ঢুকে না যায় ততক্ষণ টিউবটিকে ভিতরে ঢুকাতে হবে।
- টিউবটি নির্দেশিত দাগ পর্যন্ত ঢোকানো হয়ে গেলে মাইক্রোপোর দিয়ে নাকের সাথে আটকে দিতে হবে যেন এটি তার স্বাভাবিক অবস্থান থেকে বের না হয়ে আসে।
- টিউবটি সঠিক স্থানে পৌঁছেছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য একটি খালি সিরিঞ্জে শুধু বাতাস ভরে নিয়ে টিউবের খোলা প্রান্ত দিয়ে দ্রুত গতিতে প্রবেশ করাতে হবে এবং একুই সময় স্টেথোস্কোপ পেটের উপরে ধরে কানে লাগিয়ে শুনতে হবে। যদি পেটের ভিতর বাতাসের শব্দ শোনা যায় তবে বুঝতে হবে টিউবটি সঠিক স্থানে পৌঁছেছে।
- টিউবের খোলা প্রান্ত আধাভর্তি গ্লাসে ডোবালে যদি বেশী পরিমানে বুদ্‌বুদ্‌ বের হয় বা রোগী অধিক পরিমানে কাশি দিতে থাকে তবে বুঝতে হবে টিউবটি সঠিক স্থানে পৌঁছেনি। এই অবস্থায় ততক্ষণাৎ টিউবটি বের করে ফেলতে হবে।

স্টম্যাক ওয়াশ বা পাকস্থলি ধৌত করা



সাধারনত বিষক্রিয়ার রোগীদের ক্ষেত্রে স্টম্যাক ওয়াশ দেয়া হয়, এর জন্য একটি স্টম্যাক টিউব প্রয়োজন হয়

সাধারনত বিষ খাওয়া (কীটনাশক, অধিক পরিমানে ঘুমের ঔষধ, হারপিক ইত্যাদি) রোগীদের ক্ষেত্রে স্টম্যাক ওয়াশ দেয়া হয় এর জন্য একটি স্টম্যাক টিউব প্রয়োজন হয়। রোগী যদি অজ্ঞান থাকে তাহলে টিউবটি প্রবেশ করানো সহজ। তা না হলে মুখ ফাঁক করে শ্বাসনালীর পিছনের গহ্বর দিয়ে টিউবটি খাদ্যনালীতে (Oesophagus) প্রবেশ করিয়ে তারপর পাকস্থলি বা Stomach-এ ঢুকিয়ে দিতে হয়। স্টম্যাক টিউব ঢোকানোর প্রনালী নেজাল টিউবের অনুরূপ। টিউবটি যেন শ্বাসনালীতে (Layrnx) না যায় সে দিকে লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। তারপর নল সংযুক্ত ফানেলের সাহায্যে পাকস্থলী ধৌত করার ঔষধ ঢালতে হবে। ঔষধ ঢালবার পর অপেক্ষা করতে হবে ও ফানেলটি নামাতে হবে। তারপর ঔষধ ও বিষ একত্রে বেরিয়ে আসবে সাইফনিক অ্যাকশন দ্বারা। তবে এটি ব্যবহার করার আগে সব সময় রোগীকে জল খাইয়ে স্বাভাবিকভাবে বমি করাবার চেষ্টা করা উচিত। তা হলে আর এটি করার প্রয়োজন নাও হতে পারে।

নর্মাল স্যালাইন প্রয়োগ

আমাদের দেশে এবং ট্রপিক্যাল সব দেশে কলেরা একটি অতি সাধারন রোগ। কলেরা রোগ হলে এবং অতিরিক্ত পায়খানা হলে রোগীকে অনেক সময় স্যালাইন দিতে হয়। আরও নানা কারণে এটি প্রয়োজন হয়।

স্যালাইন প্রয়োগের বহুবিধ কারন

- অতিরিক্ত রক্তপাত হবার জন্য দেহ দূর্বল হলে
- গর্ভপাত বা প্রসবের জন্য অতিরিক্ত রক্তপাত হলে
- কলেরা বা বিপজ্জনক উদ্‌রাময় রোগ হলে
- হৃদপিণ্ড খুব বেশী দূর্বল হলে
- বিষক্রিয়ার জন্য
- রক্তের ঘনত্ব বেড়ে গেলে

স্যালাইন প্রয়োগ

স্যালাইন নানাভাবে প্রয়োগ করা হয়। যেমনঃ

- Subcutaneous Saline-চামড়ার নিচে এভাবে অল্প পরিমান দেওয়া সম্ভব হয়।

বেশি স্যালাইন দিতে হলে তা দু'ভাবে দেওয়া যায়। যেমনঃ

- Closed Method
- Open Method

ক্লোজড মেথডে ইন্ট্রাভেনাসের মতো নিড্‌ল ফুটিয়ে স্যালাইন প্রবেশ করানো হয়। ওপেন মেথডে চামড়া কেটে শিরা Open করে নিয়ে তার মধ্যে স্যালাইন প্রয়োগ করতে হয়। যদি সুঁচ ফুটিয়ে প্রয়োগের মতো শিরা স্পট না পাওয়া যায় তখন Open Method প্রয়োজন হয়। ক্যানুলা বা বোতল উল্টে উপরে আটকে রাখা হয়। তা থেকে সরু রবার টিউব বেয়ে ধীরে ধীরে স্যালাইন দেহের মধ্যে প্রবেশ করতে থাকে। আজকাল প্লাস্টিকের ক্যানুলা ব্যবহার করা হয় বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে। সব সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যে, টিউব অথবা ক্যানুলার মধ্যে যেন কোন Air Bubble না থাকে। টিউব ও ক্যানুলা স্যালাইন ভর্তি করে তা থেকে প্রথমে সামান্য তরল পদার্থ ফেলে দিতে হয়। তা হলে ভিতরে কোন বাতাস থাকে না। ঠিকমতো দেওয়া হলে ৪০-৪৫ মিনিটে ৩ পাইট (১০ আউন্স) স্যালাইন রোগীর দেহে প্রবেশ করবে। Saline দেওয়া হয়ে গেলে তার চামড়া সেলাই করে ব্যান্ডেজ করে দিতে হয়।

কালেস্টিয়াটোমা : কানপাকা রোগের এক বিধ্বংসী রূপ

কোলেস্টিয়াটোমা এক প্রকার চর্ম জাতীয় জিনিস, যা কিনা কানের মধ্যে কানপাকা রোগ তৈরি করে এবং সেটা বিভিন্ন উপসর্গ, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এমনকি রোগীর মৃত্যু পর্যন্ত ঘটাতে পারে।

কোলেস্টিয়াটোমা এক প্রকার চর্ম জাতীয় জিনিস, যা কিনা কানের মধ্যে কানপাকা রোগ তৈরি করে

কোলেস্টিয়াটোমার প্রকারভেদ

এটি প্রধানত দুধরনের হয়ে থাকে, যেমন কনজেনিটাল বা জন্মগত এবং একোয়ার্ড বা জন্মের পরে। কনজেনিটাল কোলেস্টিয়াটোমার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো যে, এ রোগ জন্মের আগ থেকে চর্মের কোষের ন্যায় এক প্রকার বস্তু কানের মধ্যে প্রবেশ করে তা মধ্য বা অন্তঃকর্ণকে ধ্বংস করে। এই কনজেনিটাল কোলেস্টিয়াটোমা রোগে কিন্তু কানের পর্দায় কোনো ছিদ্র থাকে না। এমনি কান থেকে পুঁজ বা পুঁজ জাতীয় জিনিস নির্গত হয় না। অনেক দিন থাকার পর হয়তো কানে প্রদাহ হয় কিংবা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় আক্রান্ত বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বিকলাঙ্গতা দেখা দেয়। এই রোগ সাধারণত শিশু-কিশোরদের বেশি দেখা যায়। একোয়ার্ড বা জন্মের পরের কোলেস্টিয়াটোমা যে কোনো বয়সের লোকের হতে পারে। যেভাবেই হোক না কেন, এ সমস্ত রোগীদের কান থেকে পুঁজ বা পুঁজ জাতীয় পদার্থ নির্গত হয় এবং কানে কম শোনা লক্ষ্য করা যায়। প্রাথমিক অবস্থায় রোগীরা একমাত্র কান বন্ধ বা কানে কম শোনা ছাড়া আর কোনো লক্ষণই অনুধাবন করতে পারে না।

একোয়ার্ড কোলেস্টিয়াটোমার উৎপত্তি

যেহেতু এই ধরনের কোলেস্টিয়াটোমা অত্যন্ত বেশি হয়ে থাকে, তাই সাধারণ লোকদের মধ্যে এই রোগ সম্বন্ধে কিছু ধারণা থাকা দরকার, যা কিনা পরবর্তীতে এ রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারে। শিশু-কিশোর বয়সেই কোনো রোগীর কান ব্যথা, সর্দিজ্বরের সঙ্গে কান বন্ধ, কানে কম শোনা, পড়ালেখায় অমনোযোগী, টেলিভিশনের খুব নিকটে বসে টিভি দেখা, ক্লাসে শিক্ষকের পড়ালেখা ঠিকমতো না বুঝা, এগুলোর সঙ্গে খিটখিটে মেজাজ, কান থেকে পুঁজ বা পুঁজজাতীয় পদার্থ নির্গত হয়। কোনো কারণে কানের পর্দায় ছিদ্র করে পানি বের করা বা কানের পর্দায় টিউব ফিট করা ইত্যাদির ক্ষেত্রে এ কোলেস্টিয়াটোমা হতে পারে। যদি কোনো কারণে মধ্যকর্ণে স্বাভাবিক অবস্থার ব্যাঘাত ঘটে, তখন পর্দার বাইরে স্কিনের একটি স্তর আস্তে আস্তে কানের পর্দা ভেদ করে মধ্যকর্ণে প্রবেশ করে। তাই চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা এটাকে ‘স্কিন ইন রং প্লেস’ বলে অভিহিত করেছেন। যদিও এই স্কিন আমাদের শরীরের সৌন্দর্য ও প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে, তবে এটি যদি স্বাভাবিক জায়গা থেকে অন্য কোনো জায়গায় অবস্থান করে, তবে তার ভয়াবহতা অত্যন্ত কঠিন হয়। তাই এই স্কিন বাড়তে বাড়তে মধ্যকর্ণ, অন্তঃকর্ণ, কানের আশপাশের জায়গা ও মস্তিস্ক আক্রান্ত করে বিভিন্ন প্রকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। এমনকি জীবনহানিও ঘটতে পারে। কালেস্টিয়াটোমা কানপাকা রোগের এক বিধ্বংসী রূপ।

উপসর্গ

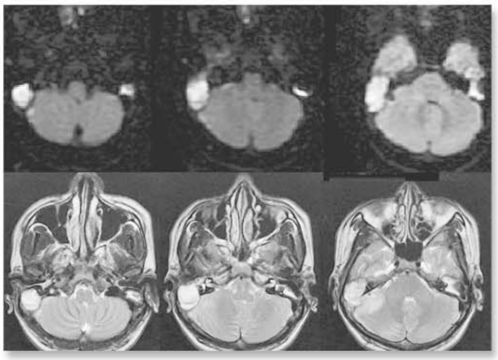
যেহেতু কোলেস্টিয়াটোমা কান পাকা রোগের সঙ্গে হয়ে থাকে তাই কানপাকা রোগের উপসর্গের সঙ্গে নিম্নবর্ণিত লক্ষণ দেখা দিতে পারে ঃ

- কান থেকে পুঁজ বা পুঁজ জাতীয় পদার্থ নির্গত হওয়াঃ এই পুঁজের বৈশিষ্ট্য হচ্ছে এটি অত্যন্ত দুর্গন্ধ বা পচা গন্ধ যুক্ত। যদিও এই পদার্থের পরিমাণ অত্যন্ত কম কিন্তু এর ঘনত্ব খুব বেশি।
- কানে কম শোনাঃ অনেক সময় রোগী কানে কম শোনার ব্যাপারে তেমন একটা গুরুত্ব দেয় না। তবে যেহেতু এই রোগ প্রথমে মধ্যকর্ণ আক্রান্ত করে তাই মধ্যকর্ণের কানে শোনার ছোট ছোট হাড়গুলো ধ্বংস করে কানে শোনার শ্রবণশক্তি নষ্ট করে দেয়।
- মাথাব্যথা, মাথাধরা, মাথাঘোরা ইত্যাদি
- কানে ভোঁ ভোঁ শব্দ
- মুখবাঁকা
- জ্বরজ্বর ভাব, তবে মাথাব্যথার পরের উপসর্গগুলো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার জন্য হয়ে থাকে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

এই রোগের বিভিন্ন রকমের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে, যেমনঃ **মাথার খুলির মধ্যে–** ১. ব্রেইনের ঝিল্লির প্রদাহ ২. রক্তনালীর প্রদাহ বা বন্ধ হয়ে যাওয়া ৩. ঝিল্লির বাইরে পুঁজ জমা ৪. ঝিল্লির ভেতরে পুঁজ জমা ৫. ব্রেইনের প্রদাহ ৬. ব্রেইনের ভেতরের চাপ বৃদ্ধি।

ব্রেইনের বাইরেঃ ১. মুখবাঁকা ২. অন্তঃকর্ণের প্রদাহ ৩. এ ধরনের প্রদাহে কানের শ্রবণশক্তি একেবারে লোপ পেতে পারে, মাথা ঘোরে, হাঁটতে না পারা কিংবা কানে ভোঁ ভোঁ শব্দ উপসর্গ দেখা দেয় ৪. কানের পেছনের দিকে পুঁজ জমা ৫. ঘাড়ের বিভিন্ন জায়গায় পুঁজ জমা ইত্যাদি।



কানের এক্স-রে ও সিটি স্ক্যান করে এই কোলেস্টিয়াটোমার অনুপ্রবেশ ও ধ্বংসযজ্ঞ দেখে নিতে হবে

কান পরীক্ষা

রোগীর উপরোক্ত উপসর্গের জন্য কান দেখার যন্ত্র দিয়ে কানের পর্দার বিভিন্ন জায়গাগুলো দেখে নিতে হবে। যদি কোনো পুঁজ বা ময়লা ঐ সমস্ত জায়গা ঢেকে রাখে, তা সাকশন যন্ত্রের সাহায্যে কান পরিষ্কার করে সঠিকভাবে পরীক্ষা করতে হবে। এতে যদি কোলেস্টিয়াটোমা সম্বন্ধে কোনো সন্দেহ থাকে, তবে মাইক্রোস্কোপের সাহায্যে অতি সূক্ষ্মভাবে রোগ নির্ণয় করা উচিত। এরপরেও কানের এক্স-রে ও সিটি স্ক্যান করে এই কোলেস্টিয়াটোমার অনুপ্রবেশ ও ধ্বংসযজ্ঞ দেখে নিতে হবে, যা কিনা পরবর্তীতে চিকিৎসার জন্য অত্যন্ত জরুরি। সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় না করতে পারলে চিকিৎসার ক্ষেত্রে কিছু না কিছু ত্রুটি থেকে যাবে সেটাই স্বাভাবিক। আর এই বিন্দুমাত্র অংশও যদি কানের মধ্যে থেকে যায় বা অপসারণ না করা হয় তবে আবার এই রোগ দেখা দিতে পারে।

চিকিৎসা

এই রোগের চিকিৎসা সাধারণত অপারেশনের মাধ্যমে করা হয়ে থাকে। তবে যদি কোনো রোগীর কোলেস্টিয়াটোমা অত্যন্ত ছোট এবং সহসাই দেখা যায়, তবে সাকশন যন্ত্রের দ্বারা মাইক্রোস্কোপের সাহায্যে বের করে আনতে হবে। সেই সঙ্গে কানের যে অংশ মধ্যকর্ণের দিকে ঢুকে গেছে, সেই অংশের চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। বর্তমানে এর জন্য অত্যাধুনিক চিকিৎসা বেরিয়েছে, যা কিনা এই রোগের প্রতিরোধ ও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করে।

অপারেশন

যদি মধ্যকর্ণের মধ্যে কোলেস্টিয়াটোমা উপস্থিতি লক্ষ্য করা যায় এবং উপরোক্ত উপায়ে এর চিকিৎসা পর্যাপ্ত না হয়, তখন সন্দেহাতীতভাবে অবশ্যই অপারেশন করতে হবে। অপারেশনের সময় আক্রান্ত জায়গাগুলো মাইক্রোস্কোপ ও মাইক্রোড্রিলের সাহায্যে সম্পূর্ণ নির্মূল করতে হবে।

যেহেতু এ রোগ অত্যন্ত ভয়াবহ, অতএব কালক্ষেপণ না করে এ রোগের উপসর্গ বুঝতে পারার সঙ্গে সঙ্গে নিকটস্থ হাসপাতাল বা একজন নাক কান গলা বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করা অত্যন্ত জরুরি।

স্বাস্থ্য পরীক্ষার প্রয়োজনীয় তথ্য

ইসিজি

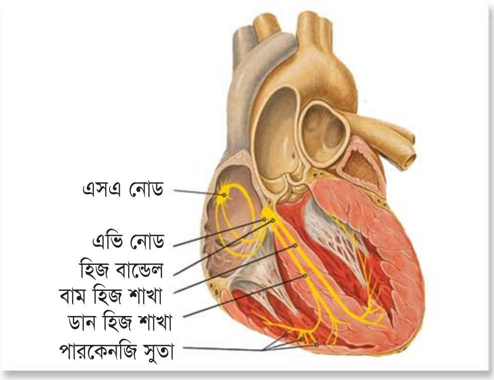
ইসিজি কি?

স্বল্প মাত্রার বিদ্যুৎ প্রবাহ মানবদেহের অবিচ্ছেদ্য প্রক্রিয়া যা আমাদের হৃদযন্ত্রের সংকোচন-প্রসারণের নিয়ামক শক্তি হিসেবে কাজ করে। হৃদযন্ত্রের এই তড়িৎ প্রবাহের ছকবদ্ধ প্রকাশকে (Graphical presentation) ইসিজি বা Electrocardiogram বলা হয়। হৃদযন্ত্র নিজের বৈদ্যুতিক শক্তি নিজেই তৈরি করে। হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন সমস্যায় এই তড়িৎ প্রবাহে তারতম্য দেখা দেয়, আবার এই বিদ্যুৎ প্রবাহের বিচ্যুতিতে হৃদপিণ্ডে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ইসিজি কিভাবে প্রকাশ পায়

মানব হৃদযন্ত্রের ডান এট্রিয়ামের উপরের অংশে অবস্থিত এসএ নোড থেকে বিদ্যুৎ উৎপাদিত হয় বলেই এসএ নোডকে পেসমেকার বলা হয়।

এসএ নোড থেকে এভি নোড হয়ে ধারাবাহিকভাবে বিদ্যুৎ তরঙ্গ হিজ বান্ডেল, পারকেনজি সুতা এবং ভেন্ট্রিকেলের মাংসপেশিতে সঞ্চালিত হয়। এই তড়িৎ ব্যবস্থার উৎপাদন ও প্রবাহ একটি সংবেদনশীল ও উন্নত গ্যালভানোমিটার যন্ত্রের সাহায্যে শনাক্ত ও বিশেষ পেপারে চিত্রিত করা হয়। এই যন্ত্রটির নাম ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাফ (Electrocardiograph)। হৃদ্‌পিণ্ডের বিদ্যুৎ উৎপাদন ও সরবরাহ ব্যবস্থায় কোনো ব্যাঘাত হলেই পেপারে প্রদর্শিত ইসিজির মাত্রা, আকার, আকৃতি বদলে যায়।

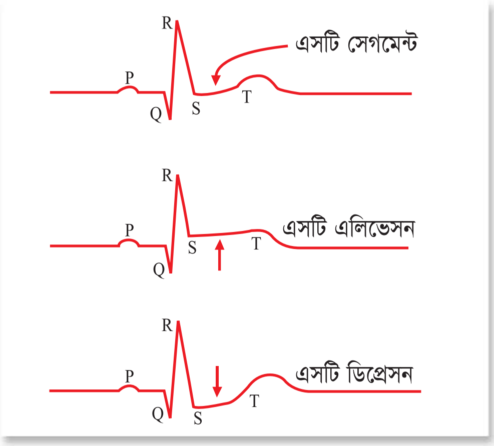


হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন সমস্যায় এই তড়িৎ প্রবাহে তারতম্য দেখা দেয়

ইসিজি কখন করা হয়

সব রোগের জন্য কিংবা সব মানুষের জন্য ইসিজির প্রয়োজন নেই। নির্দিষ্ট কিছু অবস্থায় ইসিজি করানো প্রয়োজন। এসব ক্ষেত্র হচ্ছে–

- বুকে ব্যথা / চাপ / শ্বাসকষ্ট হলে
- পালস পরীক্ষা করে অস্বাভাবিকতা পাওয়া গেলে
- শরীরে এডিমা (অতিরিক্ত পানি) হলে
- উচ্চরক্ত চাপ পাওয়া গেলে
- হার্টে মারমার (অস্বাভাবিক শব্দ) পাওয়া গেলে
- ডায়াবেটিস হলে
- স্ট্রোক (মাথায় রক্ত জমা/রক্ষনালী ছিড়ে যাওয়া) হলে
- বয়স ৪০ বা বেশি হলে যে কোনো বড় অপারেশনের পূর্বে
- কোনো জটিল রোগ হলে
- মেডিকেল ফিটনেসের জন্য



হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন রোগের জন্য ইসিজি একটি প্রাথমিক পরীক্ষা

ইসিজির ব্যবহার

হৃদযন্ত্রের বিভিন্ন রোগের জন্য ইসিজি একটি প্রাথমিক পরীক্ষা যা সহজ, সর্বত্র প্রাপ্ত, সস্তা, অর্থ ও সময় সাশ্রয়ী যার কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই। ইসিজি যেসব রোগ নির্ণয় করে বা নির্ণয়ে সহায়তা করে–

- হৃদযন্ত্রের বিদ্যুৎ ব্যবস্থার সমস্যা
- হৃদযন্ত্রে অক্সিজেন শূন্যতা (ইসকেমিক হার্ট ডিজিজ)
- হৃদ্‌পিণ্ডে প্রকোষ্ঠের আকার বৃদ্ধি
- হার্টের বহিঃআবরনের রোগ
- দেহে ইলেকট্রোলাইটের হ্রাস বা বৃদ্ধি
- থাইরয়েড গ্রন্থির রোগ
- মৃতদেহে জীবনের অনুপস্থিতি প্রমাণ

ইসিজি রিপোর্টিং

ইসিজির রিপোর্টিং সঠিক ও গ্রহণযোগ্য হতে হবে। হৃদরোগ বিশেষজ্ঞকে এই দায়িত্ব নিতে হবে। রিপোর্টিংয়ের জন্য রোগীর বয়স, সেক্স, অভিযোগ, রোগের ইতিহাস ও দৈহিক পরীক্ষার ফলাফল বিবেচনায় নিতে হয়। অন্যথায় রিপোর্টিং প্রশ্নবিদ্ধ হতে পারে। কম্পিউটার রিপোর্টিংয়ে এসব বিষয় বিবেচনার সুযোগ থাকে না এবং তথ্য ভান্ডারের সীমাবদ্ধতার জন্য রিপোর্ট ভুল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাই কম্পিউটারের রিপোর্টিংয়ের ওপর নির্ভর করা যায় না।

ইসিজি সংরক্ষণ

অন্যান্য পরীক্ষার ফলাফলের মতো ইসিজি সংরক্ষণ করা যায় না। সাধারণত ৬ মাস পর আস্তে আস্তে ইসিজি বর্ণহীন হয়ে যায়- চিত্রিত ইসিজি যথাযথ দৃষ্টিগ্রাহ্য হয় না। ইসিজি ফটোকপি করে দীর্ঘ সময় ভালোভাবে রক্ষা করা যায়।

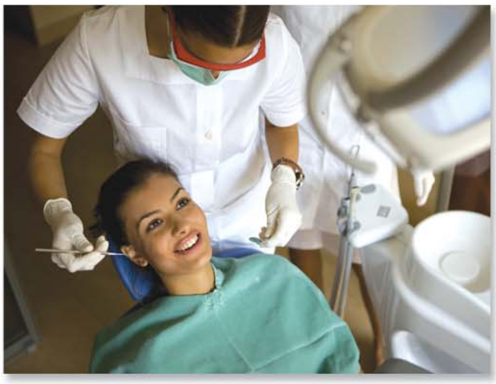
ইসিজির সীমাবদ্ধতা

ইসিজি হৃদযন্ত্রের রোগ নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনার প্রাথমিক পরীক্ষা। ইসিজি অন্যান্য পরীক্ষার প্রয়োজন নির্ধারণের পথপ্রদর্শক। যেমন ইসিজি করে অস্বাভাবিক চিত্র পাওয়া গেলে বলা যায় ইকো বা এনজিও প্রয়োজন আছে কিনা। কিন্তু সব সময় সবার জন্যই ইসিজি সঠিকভাবে প্রকাশিত নাও হতে পারে। একিউট মায়োকার্ডিয়াল ইনফারকশনের ক্ষেত্রে ১০০টির মধ্যে ৩০টি ইসিজি স্বাভাবিক হতে পারে।

শেষ কথা

ইসিজি রোগ নির্ণয় করে বা সহায়তা করে। ইসিজি একটি প্রাথমিক পরীক্ষা কোনো চিকিৎসা নয়। প্রযোজ্য সমস্যায় চিকিৎসকের পরামর্শে ইসিজি করে আবার চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা নিতে হবে।

দাঁতের চিকিৎসা থেকে রোগ সংক্রমণ



ডেন্টাল চিকিৎসায় আমাদের দেশ বেশ মানসম্পন্ন

ডেন্টাল চিকিৎসায় আমাদের দেশ বেশ মানসম্পন্ন। ডেন্টাল শব্দের অর্থ শুধু দাঁত নয়, দাঁত সম্পর্কীয়। অর্থাৎ শিশুদের ২০টি দুধ দাঁত ও বড়দের ৩২টি স্থায়ী দাঁতসহ মাড়ি, মুখের মধ্যের নরম কোষ, চোয়ালের হাড়, হাড়ের সন্ধি, জিহ্বা, তালু, লালা গ্রন্থি, মুখের স্নায়ু (ট্রাইজেমিনাল, ফেসিয়াল নার্ভ) প্রভৃতি অন্তর্ভুক্ত। আন্তর্জাতিকভাবে প্রমাণিত হয়েছে যে রক্তবাহিত সংক্রমিত রোগ যেমন, হেপাটাইটিস, যক্ষ্মা, কিছু চর্ম রোগ, এমনকি মরণব্যাধি এইডসের মতো রোগও ডেন্টাল সার্জারি থেকে ছড়াতে পারে। আমাদের দেশে মাত্র ছয় হাজারের মতো অনুমোদিত ডেন্টাল সার্জন এই বিশাল জনগোষ্ঠীর মুখ ও দাঁতের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছে। চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যেও স্কেলিং একটি অতি সাধারণ চিকিৎসা। বেশির ভাগ রোগী দাঁতের অবাঞ্ছিত দাগ বা মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ার চিকিৎসায় স্কেলিং করিয়ে থাকে। যথাযথ জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি না থাকলে এই অতি সাধারণ চিকিৎসা থেকেও বিভিন্ন জটিল রোগ সংক্রমিত হতে পারে। আনন্দের বিষয় হচ্ছে, আমাদের দেশেই এখন সর্বোচ্চ জীবাণু ধ্বংসকারী যন্ত্র অটোক্লেভ সহজলভ্য, সঙ্গে রাসায়নিক পদ্ধতিও রয়েছে। দাঁতের চিকিৎসায় ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি যথাযথ জীবাণুমুক্ত কি না, জেনে নেওয়ার অধিকার প্রতিটি রোগীর রয়েছে।

পানিবাহিত রোগ নিরাময়ে সচেতনতা

দেশের নানা জায়গায় পানি জমে বন্যা ও জলাবদ্ধতার সৃষ্টি হয়েছে। এ ধরনের অবস্থায় ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েডসহ পানিবাহিত নানা রোগ হতে পারে। সাধারণত যখন পানি নেমে যায়, তখন রোগবালাই দেখা দেয়। এ ধরনের অবস্থায় ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েডসহ পানিবাহিত নানা রোগ হতে পারে। সাধারণত যখন পানি নেমে যায়, তখন রোগবালাই দেখা দেয়। কারণ, যখন পানি থাকে তখন পানিপ্রবাহের কারণে অনেক ধরনের জীবাণুর আক্রমণ ঘটতে পারে না। তবে পানি নেমে যাওয়ার সময় পুরো এলাকার সব রোগজীবাণু গিয়ে ওই এলাকার জলাশয়গুলোতে পড়ে। দেখা যায়, অনেকেই নদীর আশপাশে খোলা জায়গায় পায়খানা করে। মানুষের এ পয়োবর্জ্য আর ওই এলাকার নানা ময়লা-আবর্জনা মিলে তখন জলাশয়ের পানি দূষিত হয়ে পড়ে। তখন লোকজন যদি ওই সব জলাশয়ের পানি বিশুদ্ধ না করে পান করে বা খাবারের কাজে ব্যবহার, থালা-বাসন ধোয়া, কাপড় কাচা ইত্যাদি কাজে ব্যবহার করে, তখন ডায়রিয়া বা পানিবাহিত রোগবালাই হতে পারে।

কারণ, জলাবদ্ধ থাকার সময় নয় বরং জলাবদ্ধতা কমতে শুরু করলেই ওই এলাকায় এসব রোগের উপদ্রব ঘটে। একই সঙ্গে সব মানুষ একসঙ্গে রোগে আক্রান্ত হয় না। মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কতটুকু, তার শরীরে কতগুলো জীবাণু প্রবেশ করল এবং সে কী ধরনের পরিবেশে থাকে, রোগ হওয়ার হার এসবের ওপর নির্ভর করে। মানুষের শরীর যদি এ তিনটির ভারসাম্য করতে না পারে, তখনই সে অসুস্থ হয়ে পড়ে। ডায়রিয়া মূলত পানিবাহিত রোগ। তবে খাবারের মাধ্যমে এর জীবাণু প্রবেশ করে। তবে বন্যা বা বন্যাকালীন মূলত দূষিত পানি পান আর অপরিচ্ছন্নতার কারণেই রোগবালাই বেশি হয়। তাই সামান্য সচেতন থাকলেই ডায়রিয়া বা এ ধরনের পানিবাহিত মারাত্মক রোগ এড়ানো সম্ভব। পানির কারণেই এসব রোগ হয় বলে আগে থেকেই বিশুদ্ধ পানি সংগ্রহ করে রাখা উচিত। এতে দুর্যোগের সময় ও পরবর্তী সময়ে ওই পানি ব্যবহার করা যাবে। পানি সংগ্রহ করা না গেলে পানি বিশুদ্ধ করার উপকরণগুলো যেমন- বিশুদ্ধকরণ বড়ি, পানি ফোটানোর জন্য জ্বালানি ইতাদির ব্যবস্থা করতে হবে। এ ছাড়া সাবান, পরিষ্কার পানির পাত্র ইত্যাদিও সংগ্রহ করতে হবে। রোগাক্রান্ত হলে যাতে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে যাওয়া যায়, সে ব্যবস্থা রাখতে হবে।

পানি বিশুদ্ধ করবেন যেভাবে

যেহেতু দূষিত পানি ও অপরিচ্ছন্নতার কারণে এসব রোগ হয়, তাই কষ্ট করে হলেও বিশুদ্ধ পানি পান ও ব্যবহার করতে হবে। টিউবওয়েলের বিশুদ্ধ পানি পাওয়া না গেলে বিভিন্ন জলাশয়ের পানি পান ঔষধ ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে জলাশয়ের পানি পান ও খাওয়ার কাজে ব্যবহার করতে চাইলে ফুটিয়ে পান করতে হবে।

জলাশয়ের পানি ১০ মিনিট টগবগ করে ফুটিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিলে এর বেশির ভাগ জীবাণু মরে যায়। পানি ফোটানোর পর ঠান্ডা করে কিছুক্ষণ রেখে দিলে দৃশ্যমান জীবাণুগুলো নিচের তলানিতে পড়ে যায়। তলানি ফেলে দিয়ে ওপরের পানি ব্যবহার করা যাবে। তবে প্রতিকূল পরিবেশ ও অন্যান্য কারণে সব জায়গায় পানি ফোটানো সম্ভব হয় না। সেসব জায়গায় পানি বিশুদ্ধকরণ বড়ি ব্যবহার করা যেতে পারে।

জলাবদ্ধতায় ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েডসহ পানিবাহিত নানা রোগ হতে পারে

ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে

একজন মানুষ ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে তার শরীর থেকে দ্রুত লবণ ও পানি বেরিয়ে যায়। শরীর থেকে যে পরিমাণ পানি বেরিয়ে যায় তা যদি দ্রুত ফিরিয়ে দেওয়া না যায় মানুষ তখনই অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং শরীরে লবণ-পানির প্রচুর ঘাটতি দেখা দিলে মারা যাওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। তাই সময়মতো লবণ-পানি শরীরে ফিরিয়ে দেওয়া গেলে আর মৃত্যুভয় থাকে না। ডায়রিয়ায় আক্রান্ত রোগীকে খাবার স্যালাইন, ভাতের মাড় বা অন্য কোনো বিশুদ্ধ পানীয় পান করালে শরীরে লবণ-পানির ঘাটতি কমবে। তবে ঘাটতি বেশি হলে সে ক্ষেত্রে কলেরা স্যালাইন দিতে হবে। রোগীকে সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। বাসায় বা হাসপাতালে যেখানেই চিকিৎসা নেন, সে জায়গা নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। প্রতিদিন খাবারের আগে ও পায়খানা থেকে ফেরার পর সাবান দিয়ে দুই হাত ভালো করে ধুতে হবে। সাবান না থাকলে ছাই, মাটি বা প্রচুর পরিমাণ পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। এ সময় ডায়রিয়া বা পানিবাহিত রোগবালাই হবে এটাই স্বাভাবিক। তবে যাতে কোনো প্রাণ হারিয়ে না যায়, সেটাই খেয়াল করার বিষয়।

রোগ প্রতিরোধে কালোজিরা

প্রাচীনকাল থেকে কালোজিরা মানবদেহের নানা রোগের প্রতিষেধক এবং প্রতিরোধক হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। প্রায় ১৪শ বছর আগে মহানবী হজরত মুহাম্মদ (সাঃ) বলেছিলেন, কালোজিরা রোগ নিরাময়ের এক গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। তোমরা কালোজিরা ব্যবহার কর, নিশ্চয়ই প্রায় সব রোগের নিরাময় ক্ষমতা এর মধ্যে নিহিত রয়েছে। সে জন্য যুগ যুগ ধরে পয়গম্বরীয় ওষুধ হিসেবে সুনাম অর্জন করে আসছে। তৎকালীন সর্বশ্রেষ্ঠ মুসলিম চিকিৎসা বিজ্ঞানী ইবনে সিনা তার বিখ্যাত গ্রন্থ 'ক্যানন অব মেডিসিন'-এ বলেছেন, কালোজিরা দেহের প্রাণশক্তি বাড়ায় এবং ক্লান্তি দূর করে। কালোজিরাতে প্রায় শতাধিক পুষ্টি উপাদান রয়েছে। এর প্রধান উপাদানের মধ্যে প্রোটিন ২১ শতাংশ, শর্করা ৩৮ শতাংশ, স্নেহ ৩৫ শতাংশ। এছাড়াও রয়েছে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ। প্রতি গ্রাম কালজিরায় যেসব পুষ্টি উপাদান রয়েছে তা নিম্নরূপ-

- প্রোটিন ২০৮ মাইক্রোগ্রাম
- ভিটামিন-বি ১.১৫ মাইক্রোগ্রাম
- নিয়াসিন ৫৭ মাইক্রোগ্রাম
- ক্যালসিয়াম ১.৮৫ মাইক্রোগ্রাম
- আয়রণ ১০৫ মাইক্রোগ্রাম
- ফসফরাস ৫.২৬ মাইক্রোগ্রাম
- কপার ১৮ মাইক্রোগ্রাম
- জিংক ৬০ মাইক্রোগ্রাম
- ফোলাসিন ৬১০ আইউ

কালোজিরার গুণের শেষ নেই। প্রতিদিন সকালে এক চিমটি কালজিরা এক গ্লাস পানির সাথে খেলে ডায়াবেটিস রোগীর রক্তের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। ভেষজবিদরা কালোজিরাকে বিভিন্ন রোগের ওষুধ হিসেবে অভিহিত করেছেন। হাঁপানি রোগীদের শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যায় দীর্ঘদিন কালোজিরা সেবনে উপকার পাওয়া যায়। কালোজিরায় রয়েছে ১৫টি অ্যামাইনো এসিড। আমাদের দেহের জন্য প্রয়োজন ৯টি অ্যাসেনসিয়াল অ্যামাইনো এসিড যা দেহে তৈরি হয় না, অবশ্যই খাবারের মাধ্যমে এর অভাব পূরণ করতে হয়। আর কালোজিরায় রয়েছে আটটি অ্যাসেনসিয়াল অ্যামাইনো এসিড। সর্দি কাশি সারাতে এবং দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে কালাজিরা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রসূতি মাতাদের দুগ্ধ বাড়াতে ও নারী দেহের মাসিক নিয়মিতকরণে এবং মাসিকের ব্যথা নিবারণে কালোজিরার ভূমিকা রয়েছে। নিয়মিত কালোজিরা সেবনে চুলের গোড়ায় পুষ্টি ঠিকমতো পায়, ফলে চুলের বৃদ্ধি ভালো হয় এবং চুল

পড়া বন্ধ হয়। নিয়মিত অল্প পরিমাণ কালোজিরা খেলে মস্তিষ্ক এবং অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের রক্ত সঞ্চালন ও বৃদ্ধি সঠিকভাবে হয় এবং সুস্বাস্থ্য বজায় থাকে।

দাঁত বের করে যে হাসি, সেই হাসি মনকে প্রফুল্ল করে

সুস্বাস্থ্যের জন্য হাসুন

হাসি মনকে প্রফুল্ল করে। দাঁতের স্বাস্থ্যের জন্য আমরা দাঁত ব্রাশ করি, ডেন্টিস্টের পরামর্শ নেই, কিন্তু মুখ ও দাঁতের স্বাস্থ্যকে মনে রেখে খাওয়ার দিকে নজর দিই কমই। সুন্দর সুস্থ সবল দেহ গঠনের জন্য পুষ্টি সম্বন্ধে আমরা জানি, তাই এভাবে যা আমরা খাই তা দাঁত ও মাড়ির স্বাস্থ্য বজায় রাখবে, তাই তো। চিনি, দাঁত ও মাড়ির স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, সবাই জানেন। বিস্ময়ের ব্যাপার এই চিনি অনেক সময় স্বাস্থ্যকর অনেক খাবার যা দাঁতে কোটর সৃষ্টি করতে পারে তা থেকে দাঁত ও মুখকে রক্ষা করে। তাই দাঁতের সুস্বাস্থ্য, দাঁতের পরিচর্যা ও সুস্থ দাঁতের জন্য খাবার কেমন হওয়া উচিত সে সম্বন্ধে কিছু আলোচনা করা হলো।

শ্বেতসার ও শর্করা খেতে হবে কেবল বেলার খাবারে অন্য সময় নয়ঃ একমুঠো পটেটো চিপস এমনকি আটার রুটির রোল দাঁতের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে, ক্ষতিকর হতে পারে মাড়ির জন্য, চকোলেট চিপকুকি যেরকম ক্ষতিকর সেরকমই। সব শর্করাই ভেঙ্গে সরল শর্করা হয়, যা পরিশেষে মুখগহ্বরে ব্যাকটেরিয়ার সাহায্যে আঁঠালো খাদ্যবশেষ বা প্লাক তৈরি করে যা মাড়ির রোগ ও দাঁতের গহ্বরের জন্য দায়ী। শ্বেতসার খাবার যেমন রুটি ও বিস্কিট এগুলো একটি চর্বনযোগ্য, আঁঠালো পদার্থে পরিণত হয়। ফলে সহজেই দাঁতের ফাঁকে ও মাড়ি রেখায় আটকে যায়, সেখানে জীবাণু জমা হতে থাকে। তাই শ্বেতসার কেবল খাবেন বেলার খাবারে, স্ন্যাকসের সময় নয়। বেশি পরিমাণ খাবার যে বেলায় খাওয়া হয় সে সময় লালা বের হয় বেশি, এতে খাদ্যকণাও সহজে ধৌত হয়ে যায়।

চা পান করুনঃ কালো ও সবুজ চায়ে রয়েছে পলিফেনোল, এই এন্টিঅক্সিডেন্ট উদ্ভিজ যৌগটি দাঁতে প্লাক জমতে বাধা দেয় এবং দাঁত গহ্বর ও মাড়ির রোগ প্রতিরোধ করে। শিকাগো কলেজ অব ডেনটিস্ট্রিতে ইলিনয় বিশ্ববিদ্যালয়ের এসোসিয়েট ডিন ডক্টর ক্রিস্টিন ডি ইউ যিনি চা ও মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য ও দাঁতের পরিচর্যা সম্বন্ধে অনেক গবেষণা করেছেন, তার ব্যাখ্যা হলো, মুখে দুর্গন্ধ দূরীকরণে চা-এর বেশ অবদান রয়েছে কারণ যে ব্যাকটেরিয়া এই দুর্গন্ধের সৃষ্টি করে চা-এর বৃদ্ধি ব্যাহত করে।

স্ট্র দিয়ে তরল পান করুনঃ কোমল পানীয় খাওয়া বারণ তবু কদাচিৎ পান করতে হলে নির্দেশ আছে। বেশিরভাগ সোডা, স্পোর্টস ড্রিংকস এবং জুসে রয়েছে এসিড যেমন সাইট্রিক ও ফসফোরিক, এসব পানীয় ডায়েট বা সুগারমুক্ত হলেও দাঁতের এনামেলের ক্ষয় ঘটাতে পারে। তাই একটি স্ট্রর সাহায্যে স্ট্রয়ের ডগা জিবের পেছনে রেখে এসব অম্ল পানীয় ছোট ছোট চুমুকে পান করলে দাঁতের এনামেলের সঙ্গে সংস্পর্শ ঘটে না, সুরক্ষা হয় এনামেলের, গবেষণাটি প্রকাশিত হয়েছে, ব্রিটিশ ডেন্টাল জার্নালে।

কম্পিউটার ব্যবহার কারীদের চক্ষু সমস্যা

যারা দীর্ঘ সময় কম্পিউটার মনিটরে কাজ করেন, তারা বিভিন্ন চক্ষু সমস্যায় ভোগেন। কম্পিউটার ব্যবহারকারীরা যে দৃষ্টি সমস্যা ও অন্যান্য চক্ষু সমস্যায় ভোগেন সেগুলোকে একত্রে কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোম বলে। কম্পিউটারজনিত চক্ষু সমস্যাগুলো হলোঃ দৃষ্টি স্বল্পতা, চোখ জ্বালা-পোড়া করা, চোখ ব্যথা, মাথা ব্যথা, ঘাড় ব্যথা ও চোখে আলো অসহ্য লাগা। কম্পিউটার ব্যবহারকারীদের অনেকেই বিভিন্ন চক্ষু সমস্যায় ভোগেন। বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা গেছে কম্পিউটার ব্যবহারকারীদের মধ্যে শতকরা ২৫ থেকে ৯৩ ভাগ বিভিন্ন চক্ষু সমস্যায় ভোগেন। কম্পিউটার ব্যবহারকারীরা বিভিন্ন কারণে চক্ষু সমস্যায় ভোগেন। দৃষ্টি স্বল্পতা থাকলে অনেকক্ষণ চক্ষু ব্যবহারে চোখের মাংসপেশী অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। যারা কাছে কম দেখেন তাদের একমোডেশন বেশী করতে হয়। এতে চোখের মাংসপেশী সংকুচিত হয় এবং মাংসপেশীর উপর বেশী চাপ পড়ে। ফলে চোখ ও মাথা ব্যথা করে। চোখের পলকের মাধ্যমে চোখের পানি চোখের উপরিভাগে কর্ণিয়া ও কনজাংটিভাতে ছড়িয়ে পড়ে।

স্বাভাবিকভাবে মিনিটে ১৮ বার চোখের পলক পড়ে। কিন্তু কম্পিউটার ব্যবহারকারীদের মিনিটে মাত্র ৪-৫ বার পলক পড়ে। ফলে কম্পিউটার ব্যবহারকারীদের চোখের পানি ঠিকমত চোখের উপরিভাগে কর্ণিয়া ও কনজাংটিভাতে ছড়িয়ে পড়তে পারে না। চোখের পানি দ্রুত বাষ্পীভূত হয়। এতে চোখ শুষ্ক হয়ে যায়। ফলে চোখ জ্বালা-পোড়া করে ও চোখে ব্যথা হয়। কখনো কখনো চোখের কর্ণিয়াতে প্রদাহ হয়। অনেকক্ষণ ঘাড় প্রসারিত করে কম্পিউটারের দিকে তাকিয়ে থাকলে ঘাড়ের মাংসপেশী সংকুচিত হয়। এতে ঘাড় ও মাথা ব্যথা করে। কম্পিউটার মনিটর সাধারণত একটু উঁচুতে স্থাপন করা হয়। কম্পিউটার মনিটর বেশী উঁচুতে স্থাপন করলে গেজ অ্যাঙ্গেল বেড়ে যায়। আদর্শ গেজ অ্যাঙ্গেল ১০ থেকে ২০ ডিগ্রী হওয়া উচিত। বেশী উঁচুতে কম্পিউটার মনিটর স্থাপন করলে চোখকে অনবরত জোর করে খোলা রাখতে হয়। এতে চোখ শুষ্ক হয়ে যায়। বেশী উঁচুতে কম্পিউটার মনিটর স্থাপন করলে মাথা উঁচু ও কাত করে তা দেখতে হয়। এতে মাথা, ঘাড় ও চোখ ব্যথা হতে পারে।

দৃষ্টি স্বল্পতা থাকলে অনেকক্ষণ চক্ষু ব্যবহারে চোখের মাংসপেশী অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে

চিকিৎসা

দৃষ্টি স্বল্পতা থাকলে চক্ষু পরীক্ষা করে চশমা ব্যবহার করতে হবে। অনেকক্ষণ একটানা কম্পিউটার ব্যবহার করা উচিত নয়। চোখ ও চোখের মাংসপেশীকে বিশ্রাম দিতে হবে। এজন্য নিয়মিত চোখের পলক ফেলতে হবে এবং মাঝে মাঝে দূরের কোন জিনিস বা আকাশের দিকে তাকাতে হবে। ২০-২০-২০ নিয়ম অনুসরণ করা যেতে পারে। প্রতি ২০ মিনিট অন্তর ২০ ফুট দূরের কোন জিনিসের দিকে ২০ সেকেন্ড তাকিয়ে থাকতে হবে। প্রতি ৩০ মিনিট অন্তর ২০ সেকেন্ডের জন্য চোখ বন্ধ রাখলেও একই রকম ফল পাওয়া যায়। বেশী উঁচুতে কম্পিউটার মনিটর স্থাপন করা উচিত নয়। কম্পিউটার মনিটর এমনভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে মনিটরের উপরিভাগ ও চোখ একই সমতলে থাকে। চোখের শুষ্কতা দূর করার জন্য কৃত্রিম চোখের পানি বা আর্টিফিসিয়াল টিয়ার ড্রপ ব্যবহার করা যেতে পারে।

সুস্বাস্থ্যের সোজা সড়ক

সবাইকে অনেক বেশি সময় ব্যায়াম করতে হবে, তা নয়, মানুষের মনে ব্যায়াম সম্পর্কে দুর্ভাবনা দূর করতেই এই পরামর্শ। স্পোর্টস পারফরম্যান্স বাড়াতে যে পরিমাণ ব্যায়াম প্রয়োজন, সাধারণ সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ততটা ব্যায়াম দরকার নেই। সুস্বাস্থ্য অর্জনের জন্য আমাদের ম্যারাথন দৌড়ানোর প্রয়োজন নেই। শুয়ে-বসে থাকা মানুষটি যদি প্রথম ২০ মিনিট চলে-ফিরে বেড়ায়, হাঁটাহাঁটি করে, তাহলে স্বাস্থ্যহিতকর ফল কত পাওয়া যাবে, বলুন। আয়ু বাড়বে, রোগের ঝুঁকি কমবে, প্রথম ২০ মিনিট শরীর সক্রিয় থাকলে সব হিত আসবে।

অনেকের সময়ের অভাব, কেবল সে জন্যই নয়, স্বাস্থ্যবান থাকার জন্য খুব বেশি সময় ব্যায়াম করতে হয় না। খুব প্রতিযোগিতামূলক শরীরচর্চাও দরকার নেই। সুস্থ থাকাটাই বড় কথা। দীর্ঘজীবন সুস্থ থাকতে গেলে ওইটুকু ব্যায়াম যথেষ্ট। এখন তিনি দু-তিন মাইল দৌড়ান। আগে পাঁচ মাইল দৌড়াতেন, এর প্রয়োজন নেই। আগে মনে হতো পাঁচ মাইল না দৌড়ালে ব্যায়াম হলো না। এখন দেখা যায় ২০ মিনিট বা আধা ঘণ্টা ব্যায়ামই যথেষ্ট, সুস্থ থাকার জন্য। বসে থাকা কেন? মাঝেমধ্যেই দাঁড়িয়ে পড়া ভালো। এমন হয় অনেকেই একটানা চার-পাঁচ ঘণ্টা বসে কাজ করতে হয়, তাঁরা ২০ মিনিট পরপর দাঁড়িয়ে একটু হাঁটাচলা করলেন। একটানা এত সময় বসে থাকলে অনেক রকম রোগের আশঙ্কা বাড়ে, তাই একে দমাতে হলে কাজটি হলো উঠে দাঁড়ানো ও হাঁটা। সে সময় চলমান না হতে পারলেও সিট থেকে উঠে দাঁড়ালেও অনেক লাভ। ফোনে কথা বলার সময় উঠে দাঁড়ান, বসে বসে ফোনালাপ না-ই বা করলেন। বেশি সময় না বসে বেশি সময় দাঁড়ান। মানুষ যদি সুস্থ থাকতে চায়, দীর্ঘদিন সজীব-সতেজ হয়ে বাঁচতে চায় তাহলে পরামর্শ, হাঁটুন। সহজতম ব্যায়াম। সবাই যা করতে পারে। কেউ যদি হাঁটতে না চান তাঁদের জন্য-সাঁতার কাটুন। চলমান থাকার জন্য নানা বিকল্প রয়েছে, যা কিছু আহত করে, ব্যথা পান যা করে, তা করবেন না। ব্যায়ামের যন্ত্রপাতি কেনার প্রয়োজন নেই। মানব শরীর সত্যি একটি চমৎকার কোচ। শরীরের কথা যদি শোনেন, তাহলে এই মহাশয় বলে দেবে, কখন কঠোর ব্যায়াম করছেন। যদি ব্যথা লাগে কমিয়ে দিন। ব্যায়াম করবেন, ভালো লাগবে, মাত্র ভালো লাগছে, এটুকু চাই। চলমান হোন, নড়াচড়া চলুক সহজ-সরল, জীবনটা বদলে যাবে।

ইনফো মেডিকাসের সাথে সংযুক্ত বিজনেস রিপলাই কার্ডের ইনফো কুইজ অংশে সঠিক উত্তরে (√) চিহ্ন দিন এবং এটি ১৫ নভেম্বর ২০১২ ইং তারিখের মধ্যে আমাদের বিক্রয় প্রতিনিধির নিকট হস্তান্তর করুন।

১. পাকস্থলীর প্রান্তভাগ সরু হওয়ার লক্ষণ নয় কোনটি?

ক) কোষ্ঠ-কাঠিন্য

খ) নাভীর উপরের দিকে ব্যথা

গ) বিকাল বা সন্ধ্যার দিকে পেটে ভারবোধ

ঘ) কখনও কখনও খাদ্যগ্রহণের পূর্বে বমি হয়

২. সদ্য পাকস্থলীর প্রদাহে নিচের কোন পরীক্ষাটি করা হয় না?

ক) X-Ray

খ) MRI

গ) Blood Test

ঘ) Ultrasonogram

৩. সদ্য পাকস্থলীর প্রদাহের কারন কি কি?

ক) এসপিরিন, এলকোহল ও আয়রণ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ

খ) বাতের বা ব্যথার জন্য প্রদাহ নাশক ঔষধের বেশী ব্যবহার

গ) খাদ্যের এলার্জি হলে

ঘ) উপরের সবগুলি

৪. নিচের কোনটি পুরাতন পাকস্থলীর প্রদাহের কারন নয়?

ক) পাকস্থলীর ক্যান্সার

খ) এ্যালকোহল সেবন

গ) জন্ডিস

ঘ) তামাক পাতা

৫. গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস নিম্নের কোন অংশকে আক্রান্ত করে না?

ক) যকৃত

খ) পাকস্থলী

গ) ক্ষুদ্রান্তে

ঘ) বৃহদান্ত্রে

৬. নিম্নের কোন ঔষধটি পাকস্থলীর প্রান্ত ভাগ সরু হলে প্রয়োগ করা হয়?

ক) ট্যাবলেট টাইনিয়াম

খ) ট্যাবলেট বিসপা

গ) ট্যাবলেট নিউট্রিভিট সি

ঘ) উপরের সবগুলি

৭. সদ্য পাকস্থলীর প্রদাহে নিম্নের কোন ঔষধটি ব্যবহার করা হয়?

ক) ক্যাপসুল জেলড্রিন

খ) ট্যাবলেট রিভাইটাল ৩২

গ) ক্যাপসুল সেরক্স-এ

ঘ) ক্যাপসুল সেফিম-৩

৮. স্টম্যাক ওয়াশ নিম্নের কোন ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়?

ক) বিষ খাওয়া রোগীদের ক্ষেত্রে

খ) সাপে কাটা রোগীদের ক্ষেত্রে

গ) গলায় ফাঁস দেওয়া রোগীদের ক্ষেত্রে

ঘ) নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত রোগীদের ক্ষেত্রে

৯. কোন কোন ক্ষেত্রে স্যালাইন ব্যবহার করা হয়?

ক) অতিরিক্ত রক্তপাত হবার জন্য দেহ দূর্বল হলে

খ) কলেরা বা বিপজ্জনক উদ্‌রাময় রোগ হলে

গ) হৃদপিন্ড খুব বেশী দূর্বল হলে

ঘ) উপরের সবগুলি

১০. ইসিজি কোন ধরনের রোগের ক্ষেত্রে করা হয়?

ক) পরিপাকতন্ত্রের রোগ

খ) শ্বাসতন্ত্রের রোগ

গ) হৃদরোগ

ঘ) মস্তিস্কের রোগ

এসিআই লিমিটেড