

ইনফো

মোডি কাস

চিকিৎসা সাময়িকী

বিশেষ প্রবন্ধ

ছবি দেখে রোগ নির্ণয়

জরুরী চিকিৎসা

রোগ ও জিজ্ঞাসা

রোগ ও চিকিৎসা

স্বাস্থ্যকথা



সূচী

বিশেষ প্রবন্ধ	৩
ছবি দেখে রোগ নির্ণয়	৬
চিকিৎসা বিজ্ঞান বিষয়ক তথ্য	৭
জরুরী চিকিৎসা	৮
রোগ ও জিজ্ঞাসা	১০
রোগ ও চিকিৎসা	১১
ইনফো কুইজ	১৪
স্বাস্থ্যকথা	১৫

সম্পাদক মঞ্জলী

এম মহিবুজ জামান
ডাঃ এস. এম. সাইদুর রহমান
ডাঃ তারেক মোহাম্মদ নূরুল ইসলাম
ডাঃ তারেক-আল-হোসাইন
ডাঃ আদনান রহমান

প্রকাশনায়

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

ডিজাইন

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

সম্পাদকীয়

সুপ্রিয় চিকিৎসকবৃন্দ,

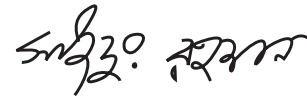
এসিআই পরিবারের পক্ষ থেকে আপনাদের সবাইকে জানাই নববর্ষের অভিনন্দন। আপনাদের সর্বাঙ্গিক সহযোগিতায় ও সমর্থনে ইনফো মেডিকাস তার চতুর্থ বর্ষে পদার্পণ করেছে। বছরের এই সময়ে আমাদের দেশের অনেক মানুষ হাঁপানি রোগে আক্রান্ত হয়। আর এই কথা বিবেচনা করে এই সংখ্যার বিশেষ প্রবন্ধে হাঁপানি রোগ সম্পর্কে বিষদভাবে আলোচনা করা হয়েছে। আশা করি আপনারা এই বিশেষ প্রবন্ধটি পরে উপকৃত হবেন। বৃকে ব্যথা হলে কম বেশি অনেকেই ভয় পান, মনে করেন হৃদরোগজনিত ব্যথা। বৃকে ব্যথা হৃদরোগের একটি অন্যতম উপসর্গ কিন্তু সবসময় হৃদরোগজনিত সমস্যার জন্যই যে বৃকে ব্যথা করবে তা কিন্তু সঠিক নয়। নানাবিধ কারণে বৃকে ব্যথা হতে পারে। তাই আমাদের জরুরী চিকিৎসা বিভাগে বৃকে ব্যথা ও ব্যথা হলে কি করণীয় তা তুলে ধরেছি।

গিঁটে বাত ও বাচ্চাদের রাতে বিছানা ভিজানো ও শিশুর চোখের সমস্যা ও সমস্যাগুলোর সমাধানের বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে রোগ ও চিকিৎসা বিজ্ঞান বিভাগে।

বরাবরের মত ছবি দেখে রোগ নির্ণয় বিভাগে এবারও কিছু নতুন ছবি সংযোজন করা হয়েছে, যা আপনাদের রোগ নির্ণয় করার ক্ষেত্রে উপকারে আসবে।

সর্বশেষে আমরা আশা করছি এই সংখ্যার তথ্যগুলো আপনাদের দৈনন্দিন চিকিৎসা প্রদানে বিশেষ গুরুত্ব বহন করবে।

ধন্যবাদ ও শুভেচ্ছান্তে,



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

হাঁপানি

হাঁপানি যেকোনো বয়সে হতে পারে। হাঁপানি কোনো সংক্রামক ব্যাধি নয়। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে একই



সময়ে একই পরিবারের একাধিক লোকের হাঁপানি হতে পারে। হাঁপানি হচ্ছে এমন একটি অবস্থা যার ফলে ফুসফুসের ছোট শ্বাসনালীগুলো (Bronchioles) প্রভাবিত হয়। যাদের হাঁপানি আছে তাদের আশ্বস্তে আশ্বস্তে শ্বাসনালী সংকীর্ণ হতে থাকে; যার ফলে হাঁপানির

উপসর্গগুলো দেখা যায়। হাঁপানি আক্রমণ এর সময় কম পরিমাণ বাতাস ফুসফুসের ভিতর যায় এবং ফুসফুস থেকে বের হয়ে আসে। যার ফলে রোগী কাশি দিতে শুরু করে, বুকের ভিতর বাঁশির মত সাঁ সাঁ শব্দ হতে থাকে, বুক টান ও শ্বাসকষ্ট অনুভব হয়।

লক্ষণসমূহ ধীরে ধীরে হালকা থেকে তীব্র হতে পারে। সাধারণত প্রতি ১০ টি শিশুর মধ্যে ১ টি শিশু এবং প্রতি ২০ জন প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ১ জন হাঁপানি রোগে আক্রান্ত হতে পারে। হাঁপানির চিকিৎসা সাধারণত ইনহেলার দিয়ে করা হয়।

হাঁপানির কারণ

হাঁপানি সাধারণত শ্বাসনালীর প্রদাহের কারণে হয়ে থাকে। কিন্তু শ্বাসনালীর প্রদাহ কেন হয় এটা এখনও জানা যায়নি। প্রদাহ শ্বাসনালীর আশেপাশের মাংসপেশীর উপর প্রভাব ফেলে যার ফলে মাংসপেশী সংকুচিত হয়। এর ফলে ফুসফুস থেকে বাতাস বের হতে এবং ভিতরে ঢুকতে বাধাপ্রাপ্ত হয় এবং যার ফলে শ্বাস নিতে কষ্ট হয়। এছাড়াও প্রদাহ শ্বাসনালীর আবরণের উপর প্রভাব ফেলে যেটা অতিরিক্ত শ্লেষ্মা (Mucus) তৈরি করে যার ফলে শ্বাস-প্রশ্বাসে আরও বেঘাত ঘটে।

হাঁপানির উপসর্গ

হাঁপানির উপসর্গগুলো হচ্ছে

- কাশি।
- সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস ফেলা।
- শ্বাসকষ্ট।
- বুক টান ও ব্যথা অনুভব করা।

কিন্তু হাঁপানি আক্রান্ত সব রোগীর উপসর্গগুলো একই রকম হয় না। একেক জনের উপসর্গ একেক রকম হয়। কারো উপসর্গগুলো তীব্র হতে পারে, কারো উপসর্গগুলো অল্প হতে পারে, আবার কারো উপসর্গ শুধু ব্যায়াম করার সময় হয় অথবা কারো উপসর্গ শুধু শীতকালে দেখা দিতে পারে।

হাঁপানির উপসর্গ বাড়ার কারণ

হাঁপানির উপসর্গগুলো সময় সময় বেড়ে যেতে পারে। তবে উপসর্গ বেড়ে যাওয়ার কোন কারণ জানা যায়নি। যাই হোক, কিছু রোগীর উপসর্গগুলো ভিন্ন ভিন্ন কারণে বেড়ে যেতে পারে। যেসব কারণে হাঁপানির উপসর্গগুলো বেড়ে যেতে পারে তা নিম্নে বর্ণনা করা হল।

ইনফেকশনঃ ঠাণ্ডা, কাশি এবং বুক সংক্রমণ হয় ইনফেকশনের কারণে।



ফুলের রেণু ও ছাঁচ (Pollens and Moulds)ঃ এর ফলে হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে।

ব্যায়াম ও খেলাধুলাঃ ব্যায়াম ও খেলাধুলা করা ভাল কিন্তু কারও যদি হাঁপানি থাকে তাহলে ব্যায়াম করার আগে ইনহেলার ব্যবহার করে নেয়া ভাল। তা না হলে উপসর্গ বেড়ে যেতে পারে।

ঔষধঃ যাদের হাঁপানি আছে তাদের ৫০ জনের মধ্যে ১ জনের এসপিরিনে এলার্জি হতে পারে। এছাড়া যেসব ঔষধ সেবন করলে হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে সেগুলো হচ্ছেঃ ব্যথার ঔষধ যেমন- Nurofen, Diclofenac ইত্যাদি এবং Beta blockers উদাহরণস্বরূপ Propranolol, Atenolol, or Timolol এগুলোর মধ্যে চোখের চিকিৎসায় ব্যবহৃত Beta blocker ড্রপও রয়েছে।

ধূমপান এবং সিগারেট ধোঁয়াঃ যদি কারও হাঁপানি থাকে এবং সে যদি ধূমপান করেন, তাহলে তার ধূমপান বন্ধ করতে যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত। প্যাসিভ স্মোকিং এ হাঁপানি বাড়তে পারে। এমনকি ধূমপান যুক্ত জামা-কাপড়, চুল থেকেও হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে।

অন্যান্য ধোঁয়া এবং রাসায়নিক দ্রব্যঃ রঙ, সলভেন্টস এবং দূষণ থেকে হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে। বায়ু দূষণ বৃদ্ধিতে হাঁপানি বেড়ে যায়।

বালিশ ও গদি (Pillows and mattresses)ঃ এটিও একটি হাঁপানি বেড়ে যাওয়ার কারণ।

আবেগঃ মানসিক চাপ, মানসিক বিপর্যস্ত অথবা অতিরিক্ত হাসি ইত্যাদি কারণে হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে।

প্রাণী এলার্জিঃ পোষা বিড়াল, কুকুর, ঘোড়া ইত্যাদি জন্তু-জানোয়ারের সংস্পর্শে হাঁপানির উপসর্গ বেড়ে যেতে পারে।

হাঁপানি নির্ণয় পদ্ধতি

হাঁপানির উপসর্গগুলো দেখে সহজে রোগ নির্ণয় করা যায় আবার কিছু পরীক্ষার মাধ্যমেও রোগ নির্ণয় করা যায়। ২ টি সহজ পদ্ধতির মাধ্যমে হাঁপানি নির্ণয় করা যায়। একটি হচ্ছে স্পাইরোমেট্রি (Spirometry) এবং অন্যটি হচ্ছে পিক ফ্লো মিটার (Peak Flow Meter)।

স্পাইরোমেট্রি (Spirometry)

এটি একটি পরীক্ষা যার মাধ্যমে পরিমাপ করা হয় রোগী কতটুকু বাতাস স্পাইরোমিটারের ভিতর ফুঁ দিয়ে ঢুকতে পারছে। এক্ষেত্রে দুইটি ফলাফল খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি হচ্ছে এক সেকেন্ড এর মধ্যে কতটুকু বাতাস ফুঁ দিয়ে স্পাইরোমিটারের ভিতর ঢুকতে পারছে, যাকে বলা হচ্ছে Forced Expiratory Volume in 1 Second (FEV1) এবং আরেকটি হচ্ছে কি পরিমাণ বাতাস এক নিশ্বাসে বের করতে পারছে, যেটাকে বলা হচ্ছে Forced Vital Capacity (FVC)। বয়স, উচ্চতা এবং লিঙ্গ ভেদে ফুসফুসের কার্যক্রম একেক জনের একেক রকম হতে পারে।

এই পরীক্ষার দ্বারা ফুসফুসের মান গণনা করা যায়। সেটা হচ্ছে এক সেকেন্ড Spirometer এর মধ্যে কতটুকু বাতাস ফুঁ দিয়ে ঢুকানো যায় ভাগ মোট কি পরিমাণ বাতাস এক নিশ্বাসে বের করা যায়। ফলাফল যদি কম আসে তাহলে বুঝতে হবে শ্বাসনালী সংকীর্ণ হয়েছে, দ্বারা হাঁপানি হয়েছে বলে বুঝা যায়। চিকিৎসার পর স্পাইরোমেট্রি দ্বারা পুনরায় পরীক্ষা করা যায়। যদি ফলাফল বেশি আসে তাহলে বুঝতে হবে হাঁপানির উন্নতি হচ্ছে। তবে হাঁপানি রোগীদের স্পাইরোমেট্রি নরমাল হতে পারে যদি পরীক্ষা করার সময় তার উপসর্গ না থাকে।

পিক ফ্লো মিটার (Peak Flow Meter)ঃ এটি আরেকটি বিকল্প পরীক্ষা। পিক ফ্লো মিটার হচ্ছে একটি ছোট যন্ত্র যার ভিতর ফুঁ দিতে হয়। এই যন্ত্রের মাধ্যমে কতটুকু গতিতে ফুসফুস থেকে বাতাস বের করা যায় তা গণনা করা হয়। কারও শ্বাসনালী যদি সংকীর্ণ হয় তাহলে ফলাফল কম হবে। কেউ যদি হাঁপানির চিকিৎসা না করায় তাহলে পিক ফ্লো মিটারের ফলাফল কম আসবে। আর কারও যদি হাঁপানি থাকে তাহলে সকালের পিক ফ্লো মিটারের রিডিং বিকালের থেকে কম আসবে।

হাঁপানির চিকিৎসা

হাঁপানির জন্য বিভিন্ন রকম চিকিৎসা পদ্ধতি প্রচলন আছে যার মধ্যে ইনহেলার সব থেকে বেশি জনপ্রিয়। এছাড়া ট্যাবলেট ও সিরাপ হিসেবেও হাঁপানির ঔষধ পাওয়া যায়।

ইনহেলার

হাঁপানির রোগীদের ইনহেলার দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। ইনহেলার দিয়ে অল্প পরিমাণ ঔষধ সরাসরি শ্বাসনালীতে দেয়া হয়। ইনহেলারের মাধ্যমে যেসব ঔষধ দেয়া হয় সেগুলো ৩ ভাগে ভাগ করা যায়। রিলিভার (Reliever), প্রিভেনটার (Preventer) and Long-Acting Bronchodilator.

১. রিলিভার ইনহেলার (Reliever Inhaler) - উপসর্গসমূহ দূর করার জন্য রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করা হয়। ইহা শ্বাসনালীর মাংসপেশীকে শিথিল করে শ্বাসনালী খুলে দেয় যার ফলে সহজে শ্বাস নেয়া যায়। এই ঔষধগুলোকে বলা হয় Bronchodilator যা Bronchi এবং Bronchioles কে প্রসারিত করে। অনেক রকম Bronchodilator আছে যেমন Salbutamol and Terbutaline। কারও যদি অল্প উপসর্গ থাকে তাহলে রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করা যেতে পারে। কিন্তু কারও যদি সপ্তাহে ৩ বারের বেশি রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করতে হয় তাহলে তাকে একটি প্রিভেনটার ইনহেলার ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া যেতে পারে।
২. প্রিভেনটার ইনহেলার (Preventer Inhaler) - এই ইনহেলার ব্যবহার করা হয় উপসর্গসমূহ প্রতিরোধ করার জন্য। এই ইনহেলার এ সাধারণত স্টেরয়েড ব্যবহার করা হয়। যদিও এটা অবিলম্বে উপসর্গ দূর করতে পারে না। এর প্রভাব ফেলতে কমপক্ষে ৭-১৪ দিন সময় লাগে। কিন্তু ১ সপ্তাহ বা এর বেশি স্টেরয়েড নিলে উপসর্গসমূহ কমে যায় অথবা দূর হয়ে যায়। উপসর্গসমূহ দূর হয়ে যাওয়ার পরও প্রিভেনটার ইনহেলার ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া যেতে পারে অন্যথায় কিছু কিছু ক্ষেত্রে উপসর্গসমূহ পুনরায় দেখা দিতে পারে। যেমন- Sodium Cromoglycate।
৩. Long Acting Bronchodilator - প্রিভেনটার ইনহেলার এর সাথে এটি ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়। যদি কারও শুধু প্রিভেনটার ইনহেলার দিয়ে কাজ না হয় তাহলে প্রিভেনটার ইনহেলারের সাথে Long Acting Bronchodilator ব্যবহার করা হয়। এই ইনহেলার রিলিভার ইনহেলার এর মত কাজ করে কিন্তু প্রতিটি ডোজ ১২ ঘণ্টা পর্যন্ত কাজ করে। এটির মধ্যে Salmeterol এবং Formoterol অন্তর্ভুক্ত।

ইনহেলার ও স্পেসার ডিভাইসের ব্যবহার

ইনহেলারের ব্যবহার

- প্রথমে ইনহেলারের ক্যাপটি খুলতে হবে এবং ইনহেলারটি ভালভাবে ঝাঁকতে হবে।
- দাঁড়িয়ে শ্বাস বের করে নিতে হবে।
- ইনহেলারটি মুখে অথবা মুখের সামনে ধরতে হবে। এরপর ইনহেলারটি চাপ দিতে হবে এবং ধীরে শ্বাস নিতে হবে।
- এরপর ১০ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখতে হবে। তারপর আস্তে আস্তে শ্বাস ছেড়ে দিতে হবে।

ইনহেলারের ডোজ

একেক রোগীর ডোজ একেক রকম। প্রিভেনটার ইনহেলারের সঠিক ডোজ হচ্ছে সর্বনিম্ন পরিমাণ যেটা রোগীর উপসর্গ দূর করবে। রোগীকে প্রথম যখন ওষুধ দেয়া হয় তখন সর্বোচ্চ ডোজ দেয়া হয় উপসর্গগুলো তাড়াতাড়ি দূর করার জন্য। যখন উপসর্গগুলো কমতে থাকে তখন ডোজ আস্তে আস্তে কমিয়ে ফেলা হয়। এটা করা হয় সর্বনিম্ন ডোজ বের করার জন্য।

স্পেসার ডিভাইসের ব্যবহার

■ ইনহেলার এর মাউথপিসটাকে স্পেসারের অপরপ্রান্তে সংযুক্ত করতে হবে। এবার স্পেসারটিকে মুখে নিয়ে দুই ঠোঁট চেপে ধরতে হবে এবং একবার ইনহেলারটি চাপ দিতে হবে। যাতে ঔষধ স্পেসারের মধ্যে চলে আসে।



■ এরপর দীর্ঘ শ্বাস নিতে হবে এবং ১০ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখতে হবে।

- তারপর স্পেসারের মধ্যে শ্বাস ছেড়ে দিতে হবে।
- স্পেসারের মধ্যে আবারও শ্বাস নিতে হবে কিন্তু আর স্প্রে করা যাবে না।

অনেক সময় শিশুদের ব্যবহারের সুবিধার জন্য স্পেসার ডিভাইসে মাঝে মাঝে ফেস্ মাস্ক ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

ট্যাবলেট

হাঁপানির জন্য অনেক সময় ট্যাবলেট ব্যবহার করা হয়। অনেক সময় শুধু ইনহেলার দিয়ে কাজ না হলে ইনহেলারের সাথে ট্যাবলেট ব্যবহার করা হয়।

স্টেরয়েড ট্যাবলেট

হাঁপানির গুরুতর বা দীর্ঘায়িত আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য স্টেরয়েড ট্যাবলেটের (Prednisolone) একটি সংক্ষিপ্ত কোর্সের প্রয়োজন হয়। শ্বাসনালীর প্রদাহ কমানোর জন্য স্টেরয়েড ট্যাবলেট খুবই উপকারী। কিছু রোগী স্টেরয়েড ট্যাবলেট ব্যবহার করতে ভয় পায়। কিন্তু সংক্ষিপ্ত কোর্সের স্টেরয়েড ট্যাবলেট ব্যবহার করলে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হবার সম্ভাবনা অনেক কম থাকে। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া তখনই হয় যখন দীর্ঘ সময় স্টেরয়েড ট্যাবলেট ব্যবহার করা হয় অথবা অল্প সময়ে অধিক ট্যাবলেট গ্রহণ করা হয়।

স্টেরয়েড ট্যাবলেটের ব্যবহারবিধি

ট্যাবলেটের পরিমাণ (Prednisolone) : ৫ মিগ্রা

২+২+২, খাবারের পর, একদিন, এরপর

২+১+২, খাবারের পর, একদিন, এরপর

২+১+১, খাবারের পর, একদিন, এরপর

১+১+১, খাবারের পর, একদিন, এরপর

১+০+১, খাবারের পর, একদিন, এরপর

১+০+০, খাবারের পর, একদিন, এরপর যদি প্রয়োজন হয় তাহলে চলবে।

সিরাপ

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে মাঝে মাঝে ইনহেলারের পরিবর্তে তরল ঔষধ ব্যবহার করা হয়। যেমন- Ventolin।

Omalizumab

Omalizumab হচ্ছে এমন একটি ঔষধ যা সেই সব রোগীর ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় যাদের Severe Persistent Allergic Asthma রয়েছে অথবা যাদের অন্য কোনো চিকিৎসায় কাজ হয়নি। সুতরাং, এটি সাধারণ চিকিৎসা না। এটি শরীরের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে প্রভাবিত করে শ্বাসনালীর প্রদাহ কমিয়ে।

সাধারণ চিকিৎসা পরিকল্পনা

একজন সাধারণ রোগীর জন্য হাঁপানির চিকিৎসা পরিকল্পনা -

- প্রিভেনটার ইনহেলার সাধারণত (একটি স্টেরয়েড ইনহেলার) প্রতিদিন সকালে এবং রাতে দিতে হবে। এটা সারাদিনের উপসর্গ দূর করে।
- রিলিভার ইনহেলার তখন প্রয়োজন হয় যখন হঠাৎ করে হাঁপানি বেড়ে যায়।
- যদি ব্যায়াম ও খেলাধুলা উপসর্গ বাড়ায় তাহলে ব্যায়াম ও খেলাধুলা শুরু করার পূর্বে রিলিভার ইনহেলার নেয়ার পরামর্শ দিতে হবে।
- প্রিভেনটার ইনহেলারের ডোজ বাড়ানো লাগতে পারে যদি কারো ঠাণ্ডা লাগে অথবা কাশি হয়।
- উপরের চিকিৎসা দিয়ে যদি উপসর্গ না কমে তাহলে Long Acting Bronchodilator যোগ করা যেতে পারে।

হাঁপানি সম্পর্কে কিছু উল্লেখযোগ্য তথ্য

- হাঁপানি কি একেবারে চলে যায় - না, হাঁপানি একেবারে চলে যায় না। যেসব বাচ্চাদের হাঁপানি আছে তাদের মধ্যে অর্ধেকের প্রাপ্তবয়সকালে হাঁপানি হতে পারে। কিছু মানুষের হাঁপানি শীতকালে বেড়ে যেতে পারে। যদিও হাঁপানি প্রতিকার যোগ্য নয় কিন্তু প্রতিরোধ যোগ্য।
- সঠিকভাবে ইনহেলার ব্যবহার করতে পারা - সঠিকভাবে ইনহেলার ব্যবহার করতে পারা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অনেক হাঁপানি রোগী সঠিকভাবে ইনহেলার ব্যবহার করতে না পারায় তাদের উপসর্গ থেকে যায়।
- হাঁপানি রোগীর কখন একজন ডাক্তার এর শরণাপন্ন হওয়া উচিত - রাতে সাঁসাঁ শব্দ করে নিঃশ্বাস ফেললে অথবা খুব কাশি হলে, খেলাধুলা উপসর্গ দ্বারা প্রভাবিত হলে, পিক ফ্লো রিডিং স্বাভাবিক থেকে কম হলে, রিলিভার ইনহেলার প্রয়োজন থেকে বেশি লাগলে।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

ছবি দেখে রোগ নির্ণয়



একনি



জিহ্বার ক্যানসার



ক্যারোটিন ক্যাভারনাস ফিস্টুলা



ক্যালাজিয়োন



হাইপারথাইরয়েডিজম



হারপিস প্রদাহ



সিস্টেমিক লোপাস ইরাইথ্রোমেটোসিস



গুটিবসন্ত



সাব্‌কন্‌জাংটিভাল হেমোরেজ



সিফিলিটিক গামা



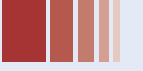
টিনিয়াসিস্ ভারনাল



কন্‌জাংটিভাইটিস

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

৪র্থ পর্ব, ১ম সংখ্যা



প্রতিস্থাপিত জরায়ুতে প্রথম শিশুর জন্ম



চিকিৎসা বিজ্ঞানে প্রথমবারের মতো প্রতিস্থাপিত জরায়ুতে শিশুর জন্ম হয়েছে। প্রতিস্থাপিত জরায়ুর মাধ্যমে গত সেপ্টেম্বর ২০১৪ সালে সন্তান জন্ম দিয়েছেন ৩৬ বছর বয়সী সুইডিশ এক নারী যার জন্ম হয়েছিল জরায়ু ছাড়াই। গত বছর ৬০ বছর বয়সী পারিবারিক বন্ধু তাঁকে জরায়ু দান করেন। জরায়ুদাতা নারীর সাত বছর আগে ঋতু বন্ধ হয়ে গিয়েছিল। জানা গেছে যে, সুইডিশ নারীর ডিম্বাশয় সক্রিয় ছিল এবং ওই দম্পতি ইন-ভিট্রো ফার্টিলাইজেশন বা আইভিএফ পদ্ধতির (গবেষণাগারে স্ত্রীর ডিম্বাণু ও স্বামীর শুক্রাণু নিষিক্ত করে জ্রণ সৃষ্টি) মাধ্যমে ১১টি জ্রণ উৎপাদন করা হয়েছিল, পরে তা হিমাঙ্কে সংরক্ষণ করে রাখা হয়। এর পর গোথেনবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল চিকিৎসক ওই নারীর প্রতিস্থাপিত জরায়ুতে একটি জ্রণ প্রতিস্থাপন করেন। প্রতিস্থাপিত জরায়ুতে নিষ্ক্রিয়তা ঠেকাতে তাকে ওষুধ দেয়া হয়েছিল। জরায়ু প্রতিস্থাপনের এক বছর পর চিকিৎসকেরা তাঁর জ্রণ প্রতিস্থাপন করেন। এরপর গর্ভধারণের ৩২ সপ্তাহের মাথায় তিনি সন্তান জন্ম দেন। মায়ের খিঁচুনি ও

নবজাতকের হৃদস্পন্দন অস্বাভাবিক ছিল, এ জন্য চিকিৎসকেরা অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে সন্তান-প্রসব করান। বর্তমানে নবজাতক ও মা দুজনেই সুস্থ আছেন। অন্য আর দশটি শিশুর সঙ্গে নবজাতকের কোনো পার্থক্য নেই। জানা যায় যে, নবজাতকের জন্ম হয়েছিল অপরিণত অবস্থায়; শিশুটির ওজন ছিল ১.৮ কেজি। নবজাতকের বাবা তাঁর উচ্ছ্বসিত প্রতিক্রিয়ায় ছেলেকে অসাধারণ বলে অভিহিত করেন। প্রচলিত চিকিৎসায় জরায়ু প্রতিস্থাপনের সাহায্যে সন্তান জন্মদানের ঘটনা এটাই প্রথম। এর আগেও দুবার জরায়ু প্রতিস্থাপন করে সন্তান জন্মদানের চেষ্টা ব্যর্থ হয়েছে, এর মধ্যে একবার প্রতিস্থাপিত জরায়ু সংক্রমিত হওয়ায় প্রতিস্থাপনের তিন মাসের মধ্যে তা অপসারণ করতে হয়েছে, আরেকবার ঘটেছে গর্ভপাত। চিকিৎসা বিশেষজ্ঞদের মতে বন্ধ্যা নারীদের মা হওয়ার আকাঙ্ক্ষা পূরণের ক্ষেত্রে এটি একটি বড় ধরনের অগ্রগতি। ১০ বছরেরও বেশি সময় প্রাণীর ওপর গবেষণা ও অস্ত্রোপচারের প্রশিক্ষণের ফল হচ্ছে আজকের এই সফলতা। বিশ্বের নানা প্রান্তের যেসব অল্প বয়সী নারী জরায়ুজনিত সমস্যায় ভুগছেন তাঁদের জন্য চিকিৎসা সম্ভাবনার দুয়ার খুলে দিয়েছে এই সফলতা।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

পিঠ ও ঘাড়ের ব্যথামুক্তিতে নতুন শল্যচিকিৎসা



পিঠ ও ঘাড়ের ব্যথার চিকিৎসায় নতুন সংযোজন এন্ডোসকপিক স্পাইন সার্জারি, যার মাধ্যমে রোগীরা পিঠ ও ঘাড়ের ব্যথায় দ্রুত আরোগ্য লাভ করে। নতুন প্রযুক্তির এই এন্ডোসকপিক শল্যচিকিৎসায় আট মিলিমিটার ছিদ্র করে মেরুদণ্ডে চিকিৎসা দেওয়া হয়। এই পদ্ধতিতে অস্ত্রোপচারের কারণে টিস্যু ও স্নায়ুতন্ত্র ক্ষতির হওয়ার আশঙ্কা অনেক কম থাকে। নতুন এ প্রযুক্তির শল্যচিকিৎসায় রোগীরা ২-৩ ঘণ্টার মধ্যে হাঁটাচলা করতে পারে এবং ২৪ ঘণ্টার মধ্যে হাসপাতাল ছেড়ে চলে যেতে পারে। চার বছর আগে জার্মানিতে সর্বাধুনিক প্রযুক্তির এই চিকিৎসার প্রথম যাত্রা শুরু হয়।

আর এশিয়াতে এই পদ্ধতিতে প্রথম চিকিৎসা শুরু হয় বামরুণগ্রাড হাসপাতাল থাইল্যান্ডে। শল্যচিকিৎসকেরা তিনটি ধাপে এই চিকিৎসা করে থাকে।

প্রথম ধাপঃ রোগীর প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা।

দ্বিতীয় ধাপঃ পরীক্ষা-নিরীক্ষার ফলাফলগুলো মূল্যায়ন করা।

তৃতীয় ধাপঃ রোগীর চিকিৎসা ও সুস্থতার বিষয়ে পরিকল্পনা করা।

এই তিনটি ধাপ সমন্বয় করে অস্থি ও স্নায়ু শল্যচিকিৎসক, মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, ঘাড় ও পিঠের বিশেষজ্ঞ এবং ফিজিওথেরাপিস্ট চিকিৎসা প্রদান করে থাকেন।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

বুকে ব্যথা



বুকে ব্যথা হলে কম বেশি অনেকেই ভয় পান, মনে করেন হৃদরোগজনিত ব্যথা। বুকে ব্যথা হৃদরোগের একটি অন্যতম উপসর্গ কিন্তু সবসময় হৃদরোগজনিত সমস্যার জন্যই যে বুকে ব্যথা করবে তা কিন্তু সঠিক নয়। নানাবিধ কারণে বুকে ব্যথা হয়ে থাকে। তবে এটা ঠিক যে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বুকে ব্যথার প্রধান কারণ হলো হৃদরোগ ও ফুসফুসের রোগ।

মানব দেহের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের মধ্যে বুক অত্যন্ত জরুরী অংশ। এর মধ্যেই আছে ফুসফুস, শ্বাসনালী, খাদ্যনালী, পাঁজরের হাড় এবং সবচেয়ে জরুরী হৃদপিণ্ড। বুকের কোন অসুখ হলেই অনেকে হৃদরোগ হলো কিনা মনে করে চিন্তিত হয়ে পড়েন। বয়স্ক পুরুষ বা নারী যারা দীর্ঘদিন ধরে ডায়াবেটিস বা স্নায়ুজটিলতা রোগে ভুগেন, তাদের ক্ষেত্রে হৃদরোগ থাকা সত্ত্বেও

কোনরকম বুকে ব্যথার উপসর্গ পাওয়া যায় না। আবার দেখা যায় কোনরকম বুকে ব্যথা বা হৃদযন্ত্রের রক্তনালীতে ব্লক ছাড়াই হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে গেছে। তাই বলে বুকে ব্যথা অবহেলা করা উচিত নয়।

বুকে ব্যথার বৈশিষ্ট্যসমূহ

প্রত্যেকটি ব্যথার বিশেষ বিশেষ কিছু বৈশিষ্ট্য থাকে, যার মাধ্যমে এগুলোকে আলাদা করা যায় এবং এর ফলে দ্রুত চিকিৎসা দেয়া সম্ভব হয়।

এনজাইনা পেক্টোরিস (Angina Pectoris)

- ব্যথায় বুক চেপে আসে এবং জ্বালা-পোড়া করে।
- সাধারণত বুকের মাঝখানে ব্যথা শুরু হয়, যা পরবর্তীতে বামকাঁধ, গলা, চোয়াল ও দাঁতে ছড়িয়ে পড়ে।
- বিশ্রাম কিংবা নাইট্রেট জাতীয় ওষুধ খেলে কিছুটা ব্যথা কমে যায়।

প্রকারভেদ ও কারণ

অভ্যন্তরীণ	বাহ্যিক
<p>১. মানসিক</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ অতিরিক্ত উত্তেজনা ■ বিশাদ গ্রস্ততা <p>২. হৃদপিণ্ড ও রক্তনালীর রোগ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ এনজাইনা পেক্টোরিস (Angina Pectoris) ■ মায়োকার্ডিয়াল ইনফারকশন (Myocardial Infarction) ■ হৃদপিণ্ডের মাংসপেশি ও আবরণের প্রদাহ ■ মাইট্রাল ভালভ প্রল্যাপস (Mitral Valve Prolapse) <p>৩. অ্যাওরটিক</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ অ্যাওরটিক ডিসেকশন (Aortic Dissection) ■ অ্যাওরটিক এন্যুরিজম (Aortic Aneurysm) <p>৪. খাদ্যনালীর রোগ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ খাদ্যনালীর প্রদাহ ■ খাদ্যনালীর সংকোচন ■ ম্যালরি-ওয়েস্‌ সিনড্রোম (Mallory-Weiss Syndrome) <p>৫. ক্যানসার</p>	<p>১. ফুসফুসজনিত রোগ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ পালমোনারি এমবোলিজম বা জমাট রক্ত ■ ব্রঙ্কোস্পাজম (Bronchospasm) ■ নিউমোনিয়া (Pneumonia) ■ নিউমোথোরাক্স (Pneumothorax) ■ যক্ষ্মা ■ ফুসফুস বা শ্বাসনালীর প্রদাহ ■ ফুসফুসের ক্যানসার <p>২. হাড় ও মাংসপেশির রোগ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ গিঁটের প্রদাহ ■ পাঁজরের হাড়ের সন্ধিস্থলে প্রদাহ ■ পাঁজরের হাড়ের ভাঙ্গন বা চিঁর ধরা ■ পাঁজরের মাংসপেশিতে আঘাত ■ ইপিডেমিক মায়ালজিয়া (Epidemic Myalgia) <p>৩. স্নায়ুজনিত রোগ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ কশেরুকার তরুণাস্থির স্থানচ্যুতি ■ হারপিস জোস্টার ভাইরাস জনিত প্রদাহ (Herpes Zoster) ■ থোরাসিক আউটলেট সিনড্রোম (Thoracic Outlet Syndrome)

মায়োকার্ডিয়াল ইনফারকশন (Myocardial Infarction)

- প্রচল্ড বুক ব্যথা এবং জ্বালা-পোড়া করে।
- সাধারণত বুকের মাঝখানে বা বামপাশে প্রচল্ড ব্যথা শুরু হয় যা পরবর্তীতে বামকাঁধ, গলা, চোয়াল ও দাঁতে ছড়িয়ে পড়ে।
- শ্বাসকষ্ট, বমি বা বমি বমি ভাব, প্রচুর ঘাম হয় বা শরীর ফ্যাঁকাসে হয়ে আসে এবং রোগী অস্থির হয়ে পড়ে।
- নাইট্রেট জাতীয় ওষুধ খেলেও ব্যথা কমে না।

খাদ্যনালীর সমস্যা

- সামান্য বুক ব্যথা বা জ্বালা-পোড়া করে।
- ভাঁজা ও মসলাদার খাবার খেলে ব্যথা বেড়ে যায়।
- এন্টাসিড বা প্রোটন পাম্প ইনহিবিটর জাতীয় ওষুধ খেলে ব্যথা কমে যায়।

হাড় ও মাংসপেশির রোগ

- সাধারণত ব্যথা বুকের নির্দিষ্ট মাংসপেশি বা হাড়ের সীমাবদ্ধ থাকে।
- অতিরিক্ত কায়িক পরিশ্রম বা ভারী কাজ, ব্যায়াম করলে ব্যথা বাড়ে।
- ডাইক্লোফেনাক জাতীয় ওষুধ খেলে ব্যথা কিছুটা নিরাময় হয়।

ফুসফুসজনিত রোগ

- সাধারণত শ্বসনতন্ত্রের সমস্যার কারণে, যেমন- নিউমোনিয়া, নিউমোথোরাক্স, ফুসফুস বা শ্বাসনালীর প্রদাহের কারণে বুক ব্যথা হয়।
- ব্যথা বুকের বিশেষ কোন অংশে হয়ে থাকে। অনেক সময় শ্বাসকষ্ট হয়।
- ব্যথার ধরণ অনেকটা ছুরি দিয়ে খোঁচা দেওয়ার মতো, যা সাধারণত অন্য কোথাও ছড়ায় না।

রোগ নির্ণয় পদ্ধতি

রোগের ইতিহাস নেয়া

- প্রধান সমস্যাসমূহ।
- বর্তমান অসুস্থতার ইতিহাস।
- ব্যথার অবস্থান।
- ব্যথার ধরণ।
- ব্যথার মেয়াদ।

- ব্যথার তীব্রতা ও বিস্তৃতি।
- ব্যথার উপশম ও সহযোগী বৈশিষ্ট্য।
- অতীত অসুস্থতার ইতিহাস।
- চিকিৎসার ইতিহাস।
- পারিবারিক ইতিহাস।
- ব্যক্তিগত ইতিহাস।

শারীরিক পরীক্ষা করা

- চেহারা দেখা।
- নাড়ী ও রক্তচাপ পরীক্ষা করা।
- শ্বাস-প্রশ্বাসের হার নির্ণয় করা।
- জন্ডিস, সায়ানসিস, পানিসল্লতা, শরীর ফুলে যাওয়া ইত্যাদি দেখা।

পরীক্ষা ও নিরীক্ষাসমূহ

- রক্তের টিসি, ডিসি, ইএসআর ইত্যাদি।
- রক্তের এনজাইম পরীক্ষা।
- বুকের এক্স-রে।
- ইসিজি।
- ইকোকার্ডিওগ্রাফী।
- সিটি স্ক্যান।
- এম আর আই।

বুকে ব্যথা হলে করণীয়

বুকে ব্যথা হলেই যে সেটা হৃদরোগজনিত কারণে হবে তা কিন্তু নয়। তাই বলে বুক ব্যথা হলে অবহেলা করা উচিত নয়। যাদের আগে থেকে হৃদরোগের ইতিহাস রয়েছে তাদের বুক ব্যথা হলে দ্রুত হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য পাঠাতে হবে। তবে হাসপাতাল যদি অনেক দূরে হয় সেক্ষেত্রে রোগীকে নাইট্রেট জাতীয় ওষুধ বা স্প্রেড জিহ্বার নীচে দিতে হবে এবং ৩০০ মিঃগ্রাঃ অ্যাসপিরিন পানিতে গুলিয়ে খাইয়ে দিয়ে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে। এতে করে হাসপাতাল নিয়ে যাওয়া পর্যন্ত রোগী কিছুটা সময় ও ব্যথা প্রশমিত করার সুযোগ পান।

তবে প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধই শ্রেয়। তাই ব্যক্তিগত অভ্যাস, খাদ্যাভ্যাস, দৈনন্দিন জীবনঅভ্যাস-এ কিছুটা পরিবর্তন আনলে যেসব কারণে বুক ব্যথা হয় তা থেকে অনেকটাই মুক্তি পাওয়া যায়।

মাল্টিভিটামিন ট্যাবলেট খেলে কি শক্তি বৃদ্ধি পায়?

উত্তরঃ ভিটামিন শরীরের জন্য অপরিহার্য হলেও তার নিজস্ব বা নিজের শক্তি উৎপাদনের ক্ষমতা নেই। কারণ শরীরে যদি ভিটামিনের অভাব থেকে থাকে, সে ক্ষেত্রে সুস্বাদু ও পরিমিত খাবারের সঙ্গে ভিটামিন বা মাল্টিভিটামিন ট্যাবলেট খেলে শক্তি উৎপন্ন বা বৃদ্ধি হতে পারে। কিন্তু ভিটামিন এককভাবে শক্তি উৎপাদন করতে পারে না।

দাঁত মাজার জন্য টুথব্রাশের পরিবর্তে মাজন বা ডাল কি ব্যবহার করা বিজ্ঞানসম্মত?

উত্তরঃ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, টুথব্রাশের পরিবর্তে নিমের ডালকে ব্রাশের মতো করে ব্যবহার করে দাঁত পরিষ্কার করা যায়। এতে টুথব্রাশের মতোই উপকার পাওয়া যায়। ফলে যাঁরা ব্রাশ কিনতে পারেন না বা ব্যবহার করতে পছন্দ করেন না, তাঁরা নিমের ডাল ব্যবহার করতে পারবেন।

ডায়রিয়ার রোগী কোমল পানীয় পান করতে পারবে কি না?

উত্তরঃ ডায়রিয়া-আক্রান্ত রোগীদের শরীর থেকে প্রচুর পরিমাণে লবণ ও পানি বের হয়ে যায়। তাই এই লবণ-পানির ঘাটতি পূরণ করার জন্যই খাবার স্যালাইন খেতে দেওয়া হয়। কোমল পানীয়ও দেওয়া যেতে পারে। সে ক্ষেত্রে কোমল পানীয়ের সঙ্গে হাতে তৈরি স্যালাইনের মতো লবণ মেশালে ভালো হয় এবং তাতে স্বাদে ভিন্নতা আসে, লবণ-পানির ঘাটতিও মেটে।

স্বাভাবিক সন্তান প্রসবের কত দিন পর থেকে স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করা যায়?

উত্তরঃ জটিলতাহীন স্বাভাবিক সন্তান প্রসবের সপ্তাহ খানেকের মধ্যেই একজন নারী দৈনন্দিন কাজ শুরু করতে পারবেন। তবে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত ভারী কাজ না করাই ভালো।

ত্বক বা নখের সংক্রমণে মেহেদি ব্যবহার করলে কোনো উপকার মেলে কি?

উত্তরঃ মেহেদির কোনো জীবাণুরোধী ভূমিকা নেই। অনেকে হাত-পায়ে ছত্রাক সংক্রমণে মেহেদি লাগান। এর কোনো বিজ্ঞানসম্মত উপকারিতা নেই; বরং এতে ওই জায়গার রং পাল্টে যায়, যা চিকিৎসককে এর মূল কারণ বা দায়ী জীবাণু

নির্ণয়ে বিভ্রান্ত করে। তাই সংক্রমিত হলে এটা-ওটা না লাগিয়ে আগে রোগ নির্ণয় করা জরুরী।

পরোক্ষ ধূমপানের কারণে গর্ভস্থ শিশু কি ক্ষতিগ্রস্ত হয়?

উত্তরঃ মায়ের ধূমপান শিশুদের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। আর পরোক্ষ ধূমপান অর্থাৎ গর্ভবতী মায়ের কাছে ধূমপান করা হলেও তা গর্ভস্থ শিশুর জন্য ক্ষতিকর। দীর্ঘ সময় বা নিয়মিত পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হলে গর্ভস্থ শিশু দীর্ঘমেয়াদে অক্সিজেনের অভাবে ভোগে ও কম ওজন নিয়ে ভূমিষ্ঠ হতে পারে। জন্মের পরপর পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হলে হঠাৎ মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ে বলে গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে।

কিডনি অকার্যকারিতার রোগীকে কি পানি হিসাব করে পান করতে হয়?

উত্তরঃ অনেক সময় কিডনি ঠিকমতো পানি নিষ্কাশন করতে পারে না বলে শরীরে পানি জমে যায়। বৃককে পানি জমে শ্বাসকষ্টও হতে পারে। সে ক্ষেত্রে পানির ভারসাম্য রক্ষা করতে হিসাব করে পানি পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে সবার জন্য এটা প্রযোজ্য নয়।

নবজাতকের মুখে মধু দেওয়া কি ভালো?

উত্তরঃ জন্মের পর পরই শিশুর মুখে যত দ্রুত সম্ভব যা দিতে হবে তা হলো মায়ের বুকের প্রথম শালদুধ। ছয় মাস পর্যন্ত শিশুর মুখে মায়ের দুধ ছাড়া আর কিছু দেওয়া যাবে না, এমনকি পানিও নয়।

নারকেল খাওয়া কি ক্ষতিকর?

উত্তরঃ নারকেলে সম্পৃক্ত চর্বি থাকে, যা ক্ষতিকর চর্বি এলডিএল বাড়ায়। তাই এটা খাওয়া ওজনান্বিত বা হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য খারাপ। তবে নারকেলের পানি বা ভেতরের ফুল ক্ষতিকর নয়।

গরমের সময় কি কৃমির ওষুধ খাওয়া নিষেধ?

উত্তরঃ চিকিৎসা বিজ্ঞানের মতে, সে রকম কোনো ধরাবাঁধা নিয়ম নেই। তবে কৃমির ওষুধ খেলে কারো কারো ক্ষেত্রে বমিভাব, মাথাঘোরা ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে। কৃমির ওষুধ খাওয়ার ব্যাপারে পরিবেশের ঠাণ্ডা-গরমের কোনো প্রভাব নেই।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

শিশুর চোখের সমস্যা

আজকের শিশু আগামী দিনের ভবিষ্যত। ভবিষ্যত এই প্রজন্মের সুস্থতার উপর দেশ ও দেশের এগিয়ে যাওয়া অনেকাংশে নির্ভরশীল। শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার পাশাপাশি চোখের সুস্থতাও সমান গুরুত্ব বহন করে।



গুরুত্ব

দৃষ্টিহীন শিশুকে অন্যের উপর নির্ভর করে সারাজীবন কাটাতে হয়। এতে দেশ দুই জন মানুষের পূর্ণাঙ্গ সেবা থেকে বঞ্চিত হয়। এছাড়াও পর

নির্ভরশীলতার কারণে শিশু মানসিকভাবেও বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে।

দৃষ্টিস্বল্পতার কারণ

জন্মগত ছানি পরা, পাওয়ার জনিত দৃষ্টিস্বল্পতা, কর্ণিয়ার ঘা, চোখে আঘাত, চোখের ক্যান্সার (রেটিনোব্লাস্টমা) ও চোখের প্রদাহ (ইউভাইটিস) ইত্যাদি সমস্যাগুলোর মধ্যে চোখের চুলকানী বা অ্যালার্জী এবং চোখ দিয়ে পানি পড়া অন্যতম।

ছানি

জন্মের পর পর বা কিছুদিন পর এক বা উভয় চোখে সাদা আস্তুর দেখা যায়। এটি ছানিরোগের লক্ষণ।

কারণ

- ডেলিভারীর সময় চোখে আঘাত পেলে।
- গর্ভকালীন মা রুবেলা জুরে আক্রান্ত হলে।
- বিভিন্ন ওষুধ সেবন এবং বংশগত কারণে।

চিকিৎসা

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অপারেশনের মাধ্যমে ছানি অপসারণ করে পরবর্তীতে সময়মত কৃত্রিম লেন্স প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে এই রোগের চিকিৎসা করা হয়।

পাওয়ার জনিত দৃষ্টিস্বল্পতা

লক্ষণ

- ঘনঘন চোখ নড়াচড়া করা।
- চোখ বেঁকে যাওয়া।
- বস্তু অনুসরণ না করতে পারা।
- ঘনঘন চোখে হাত দেয়া।
- কাছে গিয়ে টেলিভিশন দেখা।
- মাথাব্যথা করা।

চিকিৎসা

চশমা ব্যবহারের মাধ্যমে এই সমস্যার সমাধান করা যায়।

কর্ণিয়ার ঘা

অপুষ্টি জনিত কারণে ভিটামিন এর অভাবে দুই চোখে ঘা হতে পারে। এছাড়াও ডেলিভারীর সময়ে চোখে আঘাতের কারণে এবং জন্মের পরে যে কোন সময়ে জীবাণু সংক্রমণের কারণে চোখে ঘা হতে পারে।

লক্ষণ

- চোখে ব্যথা।
- আলোতে চোখ খুলতে না পারা।
- চোখ লাল হওয়া।
- কালোমনিতে সাদা দাগ পড়া।

চিকিৎসা

চোখের জীবাণু পরীক্ষা করে এই রোগের চিকিৎসা করা হয়।

চোখের এলাজী

শুষ্ক মৌসুমে এই রোগ বেশী দেখা যায়। বছরে ২/৩ বার চোখে এলাজী হতে পারে। ধূলাবালি, ধোঁয়া, বিভিন্ন খাবার এবং বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থে শরীরে এবং চোখে এলাজী হতে পারে।

লক্ষণ

- ঘনঘন চোখে হাত দেয়া।
- চোখ কচলানো।
- চোখ লাল হওয়া।

চিকিৎসা

যেসব খাবার খেলে এলাজী হয় সেসব খাবার খাওয়া থেকে রোগীকে বিরত থাকতে বলতে হবে। ধূলাবালি, ধোঁয়া থেকে মুক্ত থাকতে মুখে মাস্ক ব্যবহার করা যেতে পারে।

চোখ দিয়ে পানি পড়া

জন্মগতভাবে চোখের পানি সরে যাবার নেত্রনালী বন্ধ থাকলে চোখের পানি উপচে পড়ে। ১-২ বছরের মধ্যে বন্ধনালী আপনাতেই খুলে গেলে চোখের পানি পড়া অনেকাংশে কমে যায়।

চিকিৎসা

চোখের কোণায় মালিশ করা এবং চোখে ড্রপ ব্যবহারে এই রোগের চিকিৎসা করা হয়।

চোখের ক্যান্সার

লক্ষণ

- বিড়ালের চোখের মত চোখ জ্বল জ্বল করা।
- চোখ লাল হওয়া।
- চোখে ব্যথা হওয়া।
- চোখ বেঁকে যাওয়া।
- চোখ ফুলে যাওয়া।

চিকিৎসা

উপরোক্ত লক্ষণসমূহ দেখামাত্র দেরী না করে চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন। চোখের ক্যান্সার শরীরে ছড়িয়ে পড়লে জীবন রক্ষা করা কঠিন হয়ে পড়ে।

পরিশেষে বলতে হয়, শিশুরা অনেক কিছু বলে বোঝাতে পারে না। ফলে তাদের সমস্যাগুলো অপ্রকাশ্যই থেকে যায়। এ সকল সমস্যা শেষ পর্যন্ত শিশুর অন্ধত্বের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। সুতরাং শিশুর দৃষ্টি অধিকার রক্ষায় আমাদের সকলকে সচেতন হতে হবে।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

গিঁটে বাত

গিঁটে বাত সম্পর্কে আমরা সকলেই কমবেশি জানি কিন্তু অনেক সময়ই আমরা এর গুরুত্ব দেই না।



মানুষের শরীরে বহু জয়েন্ট বা জোড়া রয়েছে, এসব জোড়ায় যদি কোনভাবে প্রদাহ বা ইনফ্লামেশন হয় তখন তাকে অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা গিঁটে বাত বলা হয়। অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা গিঁটে বাত শরীরের যে কোন জোড়ায় হতে পারে। তবে ওজন বহনকারী বড় জোড়া গুলোতে বেশি হয়, যেমনঃ

হাত ও পায়ের আঙ্গুলের জোড়া, মেরুদণ্ডের জোড়া এবং হাঁটু ও কটির জোড়া। গিঁটে বাত এমন একটি রোগ যেখানে জোড়ার তরুণাঙ্কি ও হাড়ের ক্ষয় হয় বেশি, কিন্তু তুলনামূলক ভাবে প্রদাহ হয় কম। এছাড়া এটি জোড়ার লাইনিং (সাইনোভিয়াম), জোড়ার কভার (ক্যাপসুল) ও জোড়ার পেশীকে আক্রান্ত করে। গিঁটে বাত হলে জোড়া মসৃণ ও পিচ্ছিল থাকে না। জোড়ার পেশীর খিঁচুনি হয় ও পেশী শুকিয়ে যায় ফলে জোড়া দুর্বল হয়ে যায়। গিঁটে বাত সাধারণত বয়স্কদের বেশি হয় তবে যে কোন বয়সের মানুষেরও এ রোগ হতে পারে। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের গিঁটে বাত বেশি হয় এবং এর প্রকোপতা আবহাওয়া পরিবর্তনের সাথে কিছুটা বেড়ে যায় যেমন শীতকালে একটু বেশি হয়। ৫৫ বছরের উর্ধ্ব এক-তৃতীয়াংশ লোক এবং ৭০ বছরের উর্ধ্ব ৭০ শতাংশ লোক গিঁটে বাতে ভোগে থাকেন এবং ৫০ বছরের পরে পুরুষদের তুলনায় মহিলারা গিঁটে বাত এ বেশি ভোগে।

কারণসমূহ

- **বয়স** - গিঁটে বাত শুরু হয় ৪০ বা ৫০ বছর বয়সের পর থেকে। সে হিসেবে এটি একটি বৃদ্ধ বয়সের রোগ। কখনো কখনো রোগটি অল্প বয়সেও দেখা যায় আবার অতি বৃদ্ধ বয়সেও রোগের লক্ষণ দেখা যায় না।

- **লিঙ্গ** - পুরুষ বা মহিলা যে কারও এ রোগ হতে পারে। তবে আনুপাতিক হারে মহিলাদের বেশি হয়।
- **বংশগত (জেনেটিক)** - গিঁটে বাত বংশগত কারণেও হতে পারে।
- **অতিরিক্ত ওজন (ওবেসিটি)** - বেশি ওজন গিঁটে বাতের একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ। মোটা হলে বা ওজন বেশি হলে গিঁটের উপর বেশি চাপ পড়ে এবং জোড়ার কার্টিলেজ দ্রুত ক্ষয় হতে থাকে।
- **পেশা** - কোনো কোনো পেশাতে গিঁটের উপর বেশী চাপ পড়ে এবং কার্টিলেজের ক্ষয় ত্বরান্বিত হয়েছে ও অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা গিঁটে বাত হতে পারে।
- **গ্রন্থি সমস্যা** - ডায়াবেটিস, এক্রোমেগালি এবং হাইপো ও হাইপারথাইরোডিজম, সেপটিক আর্থ্রাইটিস, রিউমাটয়েড ও গাউটি আর্থ্রাইটিস এর কারণেও গিঁটে বাত হতে পারে।
- **জন্মগত** - জন্মগত বা অস্বাভাবিক হাড়ের বৃদ্ধির কারণেও হতে পারে।
- **আঘাত** - আঘাতের কারণে জোড়া স্থানচ্যুত হলে, হাড় ভেঙ্গে গেলে, লিগামেন্ট ও তরুণাঙ্কি আঘাতপ্রাপ্ত হলে অল্প বয়সে গিঁটে বাত শুরু হয়।
- **মাংসপেশীর দুর্বলতা** - মাংসপেশি দুর্বল হলে গিঁট সহজেই আঘাত প্রাপ্ত হয় এবং গিঁটের ক্ষয় ত্বরান্বিত হতে পারে।

প্রকারভেদ

গিঁটে বাত দুই প্রকার

- **প্রাইমারি** - যখন গিঁটে বাত অন্য কোন কারন বা রোগ ছাড়াই হয়।
- **সেকেন্ডারি** - যখন গিঁটে বাত অন্য কোন রোগের কারণে হয়।

লক্ষণসমূহ

কটির জোড়া (হিপ জয়েন্ট)

- কটির জোড়ায় অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা গিঁটে বাত হলে কঁচকি, নিতম্ব, উরুর ভিতর, পাশে এবং এমনকি হাঁটুতে ব্যথা হয়।
- জোড়া শক্ত হয়ে যাওয়ার জন্য পায়ে মোজা পরতে অসুবিধা হয়।
- নড়াচড়া সীমিত হয়ে যায়।
- খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে হাঁটতে হয়।
- রাতে ব্যথা বেড়ে যায়।

ঘাড় ও কোমর

- মেরুদণ্ডের মধ্যে, ঘাড়ের নিচের দিকে এবং কোমড়ে ব্যথা হতে পারে।
- ঘাড়, বাহু, হাত, কোমড় ও পায়ে দুর্বলতা ও অবশ্য ভাব হতে পারে।

হাঁটু

- জোড়া ফুলা ও ব্যথার জন্য হাঁটু নাড়াতে কষ্ট হয়।
- হাঁটু নাড়ানোর সময় ক্র্যাকিং (ক্রিপটিস) শব্দ শুনতে বা বুঝতে পারা যায়।
- অনেকক্ষণ বসে থাকলে হাঁটু সোজা করা যায় না।
- অনেক সময় হাঁটু আটকিয়ে যায়।
- উঁচু নিচু জায়গায় হাঁটতে, সিঁড়ি দিয়ে উঠা নামা করতে কষ্ট হয়।
- হাঁটু অস্থিতিশীল হয়ে যায় ফলে দাঁড়াতে বা হাঁটতে চেষ্টা করলে মনে হবে হাঁটু ছুটে যাচ্ছে বা বেকে যাচ্ছে।

আঙুল

- হাতের আঙুলের শেষের জোড়ায় ব্যথা হয়।
- জোড়া শক্ত হয়ে যায় ও ফুলে যায়।

পরীক্ষা-নিরীক্ষা

- রক্তের সেরোলজি পরীক্ষা।
- এক্স-রে:
জয়েন্ট স্পেস কমে যায়, তরুণাস্থির নিচে হাঁড়ের মধ্যে নতুন হাড় (সিস্ট ও ওসটিওফাইট) দেখা যেতে পারে।
- এমআরআই।

চিকিৎসা

চিকিৎসার শুরুতেই গিঁটে বাত এর কারণ এবং এ রোগের তীব্রতা নির্ণয় করা একান্ত প্রয়োজন। এ রোগ একবার শুরু হলে প্রকৃতির নিয়মে বাড়তে থাকে। তবে দৈনন্দিন জীবন ব্যবস্থা পরিবর্তন ও সুষ্ঠু কিছু নিয়মের মাধ্যমে গিঁটে বাতের তীব্রতা নিয়ন্ত্রণ এবং উপসর্গ লাঘব করা যায়।

মেডিক্যাল চিকিৎসা বা কনজারভেটিভ

- অতিরিক্ত ওজন কমানো।

- ফল, শাকসবজি, সিম, মটরশুটি ও বাদাম খাওয়া।
- ক্যালোরীয়ুক্ত খাবার কম খাওয়া।
- অতিরিক্ত চিনি জাতীয় খাবার পরিহার করা।
- চর্বিযুক্ত মাংস কম খাওয়া।
- সঠিক ভাবে ব্যায়াম করা।
- আক্রান্ত জোড়ায় গরম ও ঠাণ্ডা সেক দেওয়া।
- ভিটামিন ও ক্যালসিয়াম যুক্ত খাবার খাওয়া অথবা ভিটামিন ও ক্যালসিয়াম ওষুধ সেবন করা যেতে পারে।
- কোন কোন ক্ষেত্রে কনড্রিওটিন সালফেট বা ক্লোরাইড জাতীয় ওষুধ সেবন করলে উপকার পাওয়া যায়।

উপদেশ

- ব্যথা বেশি হলে সম্পূর্ণ বিশ্রামে থাকতে বলতে হবে।
- ব্যথার জায়গায় ১০-১৫ মিনিট গরম বা ঠাণ্ডা সেক দিতে হবে, এতে করে রোগী কিছুটা আরাম পেতে পারে।
- মেরুদণ্ড ও ঘাড় নিচু করে কাজ করা থেকে বিরত থাকা।
- নিচু জিনিস যেমন- পিড়া, মোড়া বা ফ্লোরে না বসে চেয়ারে মেরুদণ্ড সোজা করে বসতে বলতে হবে।
- ফোম ও জাজিমে না শুয়ে উঁচু, শক্ত সমান বিছানায় শুতে বলা।
- মাথায় বা হাতে ভারি ওজন বা বোঝা বহন না করা।
- দাঁড়িয়ে বা চেয়ারে বসে রান্না করতে বলা।
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে বলা, পেট ভরে না খেয়ে অল্প অল্প করে বার বার খেতে বলা, প্রতিবার খাবারের পূর্বে দুই গ্লাস পানি খেতে উপদেশ দেওয়া।
- ব্যথার জায়গায় কোনো প্রকার মালিশ না করা।
- শোবার সময় পাতলা নরম বালিশ ব্যবহার করতে বলা।
- উঁচু হিলযুক্ত জুতা ব্যবহার না করে, নরম জুতা ব্যবহার করার উপদেশ দেওয়া।
- যদি ব্যথা তীব্র হয় তখন উঁচু কমোডের টয়লেট ব্যবহার করতে বলা।
- চলাফেরায় ঝুঁকিপূর্ণ যানবাহন ও রাস্তা এড়িয়ে চলা এবং যানবাহনের সামনের বা মাঝামাঝি আসনে বসতে বলা।
- ব্যথা কমে গেলে সমতল জায়গায় নিয়মিত কমপক্ষে ১-২ ঘণ্টা হাঁটতে বলা।

কনজারভেটিভ বা মেডিকেল চিকিৎসা ও উপদেশ এ যদি কোন উপকার না হয় সেইক্ষেত্রে সার্জিকেল পদ্ধতির মাধ্যমে এই রোগ থেকে উপশম পাওয়া যায়।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

ইনফো কুইজের সকল প্রশ্নগুলো বিশেষ প্রবন্ধ “হাঁপানি” থেকে নেয়া হয়েছে। আশা করি আপনারা বিশেষ প্রবন্ধটি ভালভাবে পরে সঠিক উত্তরে (✓) টিক চিহ্ন দিয়ে ইনফো মেডিকাসের সাথে সংযুক্ত বিজনেস রিপ্লাই কার্ডটি ০১ ফেব্রুয়ারী ২০১৫ইং তারিখের মধ্যে আমাদের বিক্রয় প্রতিনিধির নিকট হস্তান্তর করুন।

১. হাঁপানির উপসর্গ কোনটি নয়?

- ক) কাশি
- খ) শাঁসকষ্ট
- গ) বুক টান ও ব্যথা অনুভব করা
- ঘ) পায়ে ব্যথা

২. হাঁপানির উপসর্গ বাড়ার কারন নয় কোনটি?

- ক) ইনফেকশন
- খ) ফুলের রেনু ও ছাঁচ
- গ) ব্যায়াম ও খেলাধুলা
- ঘ) সকালে হাঁটা

৩. ইনহেলার ব্যবহার করার সময় কতক্ষণ শ্বাস ধরে রাখতে হবে?

- ক) ৩ সেকেন্ড
- খ) ৫ সেকেন্ড
- গ) ৭ সেকেন্ড
- ঘ) ৯ সেকেন্ড

৪. হাঁপানি নির্ণয় করার জন্য কোন পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করা হয়?

- ক) স্পাইরোমেট্রি
- খ) আল্ট্রাসোনোগ্রাম
- গ) পিক ফ্লু মিটার
- ঘ) সিটি স্ক্যান

৫. ইনহেলারের মাধ্যমে যেসব ওষুধ দেয়া হয় সেগুলোকে কয় ভাগে ভাগ করা হয়?

- ক) ২ ভাগে
- খ) ৩ ভাগে
- গ) ৪ ভাগে
- ঘ) ৫ ভাগে

৬. ইনহেলারের সাথে কোন ওষুধটি ব্যবহার করা হয়?

- ক) এন্টিবায়োটিক
- খ) অ্যান্টি হাইপারটেনসিভ
- গ) এনএসএআইডি
- ঘ) স্টেরয়েড

৭. Forced Expiratory Volume in 1 second (FEV1)

বলতে কি বুঝায়?

- ক) ৭ সেকেন্ডের মধ্যে কতটুকু বাতাস ফুঁ দিয়ে রোগী স্পাইরোমিটারের ভিতর ঢুকাতে পারে
- খ) ৫ সেকেন্ডের মধ্যে কতটুকু বাতাস ফুঁ দিয়ে রোগী স্পাইরোমিটারের ভিতর ঢুকাতে পারে
- গ) ৩ সেকেন্ডের মধ্যে কতটুকু বাতাস ফুঁ দিয়ে রোগী স্পাইরোমিটারের ভিতর ঢুকাতে পারে
- ঘ) ১ সেকেন্ডের মধ্যে কতটুকু বাতাস ফুঁ দিয়ে রোগী স্পাইরোমিটারের ভিতর ঢুকাতে পারে

৮. Forced Vital Capacity (FVC) বলতে কি বুঝায়?

- ক) রোগী কি পরিমাণ বাতাস এক নিশ্বাসে ফুসফুস থেকে বের করতে পারে
- খ) রোগী কি পরিমাণ বাতাস এক নিশ্বাসে ফুসফুসে ঢুকাতে পারে
- গ) রোগী কি পরিমাণ বাতাস ফুসফুসে ধরে রাখতে পারে
- ঘ) উপরের কোন তথ্যই সঠিক নয়

৯. রিলিভার ইনহেলার এ নীচের কোন ওষুধ টি ব্যবহার হয়?

- ক) Prednisolone
- খ) Salmeterol
- গ) Terbutaline
- ঘ) Formoterol

১০. প্রিভেনটার ইনহেলারে কোন ওষুধগুলো ব্যবহার করা হয় না?

- ক) Salbutamol
- খ) Salmeterol
- গ) Sodium Cromoglycate
- ঘ) Formotero

ওজন নিয়ন্ত্রণে এড়িয়ে চলুন ১০ টি বদঅভ্যাস

সকালের নাস্তা বাদ দেয়া

কাজের চাপে অনেক সময় সকালের নাস্তা করা হয় না। কিন্তু সকালের নাস্তা না করলে যে ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে এটি ভুল ধারণা।

অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকা

কাজে ব্যস্ত থাকলে অথবা অভ্যাসবশত আমরা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকি। কিন্তু এটা করা ঠিক না। আমাদের নির্দিষ্ট সময় পর পর অল্প কিছু খাওয়া উচিত।

হাঁটতে হাঁটতে খাওয়া

অনেকেরই হেঁটে হেঁটে খাওয়ার বদ অভ্যাস থাকে। এই অভ্যাসটি দূর করা উচিত।

ভাত খাওয়াকে আবশ্যিক মনে করা

অনেকেই মনে করেন ভাত না খেয়ে থাকা সম্ভব নয়। ভাত ছাড়া থাকা সম্ভব। আমরা ভাতের পরিবর্তে আটার রুটি, বেশি পরিমাণ সবজি খেতে পারি এতে আমাদের ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

অন্যমনস্ক ভাবে খাওয়া

কিছু কিছু মানুষ কথা বলতে বলতে খায়, কেও আবার টেলিভিশন দেখতে দেখতে খায়। কিন্তু অন্যমনস্ক ভাবে খাওয়া ঠিক না। এতে বেশি খাওয়া হয়ে যায়।

গভীর রাতে খাওয়া

অনেকেরই গভীর রাতে খাওয়ার অভ্যাস রয়েছে। রাতে ঘুমানোর সময় শরীর কোনো ক্যালোরি ক্ষয় হয় না। ফলে শরীরে যোগ হয় অতিরিক্ত ক্যালোরি। তাই রাতে ঘুমানোর অন্তত ২ ঘন্টা আগেই খেয়ে নেয়া উচিত।

দ্রুত খাওয়া

খুব আন্তে আন্তে খাওয়া যেমন ঠিক না, তেমনি খুব দ্রুত খাওয়া ও ঠিক না। খুব দ্রুত খেলে শ্বাসনালীতে খাবার ঢুকে যেতে পারে।

পানি কম খাওয়া

ওজন বাড়ার আরেকটি কারণ হল পানি কম খাওয়া। সবার প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা উচিত। এতে করে ওজন কমান সাথে সাথে অনেক রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

কম ঘুমানো

কেউ পড়াশোনার কারণে আবার কেউ অফিসের কাজে অথবা কেউ অভ্যাসবশত কম ঘুমায়। এতে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে।

রাতে দেরিতে খাওয়া

রাতে দেরি করে খাওয়ার অভ্যাসটি অনেক মানুষের মধ্যে রয়েছে এবং এটি ওজন বেড়ে যাওয়ার একটি অন্যতম কারণ। প্রত্যেকেরই উচিত যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রাতের খাবার গ্রহণ করা।



এসিআই লিমিটেড