জানুয়ারী - মার্চ ২০১৭
৬ষ্ঠ পর্ব, ১ম সংখ্যা

ISSN 2222-5188

ইনফো মেডিকাস

চিকিৎসা সাময়িকী

স্তন ক্যান্সার

সূচী

০৩ বিশেষ প্রবন্ধ — স্তন ক্যান্সার

০৬ চমকপ্রদ তথ্য — দুই বার জন্ম নিয়েছে যে শিশু

অন্ত্রের স্বাস্থ্য রক্ষায় "সুপারফুট" আম

০৭ জনস্বাস্থ্য — এলার্জিক রাইনাইটিস

০৯ সাধারণ জিজ্ঞাসা — কিছু সাধারণ প্রশ্ন এবং এর উত্তর

১০ চিকিৎসা — ছত্রাকজনিত চর্মরোগ

সাইনুসাইটিস

১৪ স্বাস্থ্যকথা — মধুর ৭টি গুনাগুন

১৫ ইনফো কুইজ — ১০ টি কুইজ

সম্পাদক মন্ডলী

এম. মহিবুজ জামান
ডাঃ এস. এম. সাইদুর রহমান
ডাঃ তারেক-আল-হোসাইন
ডাঃ আদনান রহমান
ডাঃ ফজলে রাব্বি চৌধুরী
ডাঃ মোঃ ইসলামুল হক
ডাঃ ফাহিমা জাহান ইশানা

সম্পাদকীয়

প্রিয় চিকিৎসক,

শুভ নববর্ষ।

প্রতিবারের মতো এবারও কিছু নতুন নতুন তথ্য দিয়ে ইনফো মেডিকাসের এই সংখ্যাটিকে আপনাদের কাছে উপস্থাপন করা হয়েছে, যা আপনাদের চিকিৎসা সম্পর্কিত জ্ঞানকে আরও সমৃদ্ধ করবে।

বাংলাদেশের অনেক মহিলারা স্তন ক্যান্সারে ভূগছেন যা সারা দেশে মহিলাদের মৃত্যুর প্রধান কারণ। যদি সঠিক সময়ে চিকিৎসা না নেয়া হয়ে তাহলে ক্যান্সারটি শরীরের অন্য স্থানেও ছড়িয়ে যেতে পারে। কিছু সাধারণ নিয়ম এবং সঠিক চিকিৎসা অবলম্বন করলে স্তন ক্যান্সারের ভয়াবহ ঝুঁকি থেকে রক্ষা পাওয়া যেতে পারে। তাই এবারের বিশেষ প্রবন্ধে স্তন ক্যান্সারের কারণ, লক্ষণ ও চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

এবারের চমকপ্রদ তথ্য বিভাগটিতে একটি শিশু দুই বার জন্ম নিয়েছে এমন বিশ্বয়কর তথ্য উপস্থাপন করা হয়েছে।

এলার্জিক রাইনাইটিস বা নাকের এলার্জি একটি অসহনীয় ব্যাধি যা খাদ্য, ধূলাবালি, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলে হয়ে থাকে। কারও কারও ক্ষেত্রে এলার্জিক রাইনাইটিস জীবনকে দুর্বিষহ করে তোলে। তাই এবারের জনস্বাস্থ্য বিভাগে এলার্জিক রাইনাইটিস রোগটি সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

ছত্রাকজনিত চর্মরোগ আমাদের দেশে একটি অতি পরিচিত একটি রোগ। যেকোনো বয়সের মানুষ ছত্রাকজনিত চর্মরোগে আক্রান্ত হতে পারে। তাই চিকিৎসা বিভাগে এই রোগটির সম্পর্কে তথ্য দেয়া হয়েছে। এছাড়াও শীতকালে অন্যতম পরিচিত রোগ সাইনুসাইটিস নিয়ে বিশদভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

মধুর উপকারিতা সম্পর্কে আমাদের সবারই কম বেশী ধারণা রয়েছে। তাই মধুর বিশেষ কিছু গুনাগুন স্বাস্থ্যকথা বিভাগে তুলে ধরা হয়েছে।

আশা করি এই সংখ্যাটি আপনাদের দৈনন্দিন চিকিৎসা সেবা প্রদানে সহায়তা করবে।

শুভেচ্ছান্তে,

ডাঃ এস. এম. সাইদুর রহমান
ডেপুটি জেনারেল ম্যানেজার
মেডিকেল সার্ভিসেস্ ডিপার্টমেন্ট

স্তন ক্যান্সার

স্তন ক্যান্সার সারা বিশ্বব্যাপী দুরারোগ্য রোগ হিসেবে পরিচিত। স্তন ক্যান্সার সারা বিশ্বে মহিলাদের ক্যান্সারজনিত মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ। বাংলাদেশও এক্ষেত্রে ব্যতিক্রম নয়। ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব ক্যান্সার রিসার্চ এন্ড হসপিটাল, ঢাকা ২০০৫-২০০৭ এর তথ্যমতে, বাংলাদেশের মহিলাদের স্তন ক্যান্সারে মৃত্যুর হার ২৫.৬%। সাধারণত ৫০ বছরের বেশি বয়সীদের মধ্যে এই ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্য যে এ ক্যান্সারে আক্রান্তের হার প্রতিনিয়ত বৃদ্ধি পাচ্ছে। তবে প্রাথমিক পর্যায়ে এই রোগ সনাক্ত করতে পারলে এবং সঠিক সময়ে চিকিৎসা করলে স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের বাঁচার সম্ভবনা বেড়ে যায়।

প্রকারভেদ

স্তন ক্যান্সার সাধারণত দুই প্রকার। যেমন -

১) ডাক্টাল কারসিনোমা (Ductal carcinoma)ঃ স্তনের ভিতরে অবস্থিত স্তন নালীতে (Breast duct) ক্যান্সার হলে সেটাকে ডাক্টাল কারসিনোমা বলে।

২) লবিউলার কারসিনোমা (Lobular carcinoma)ঃ স্তনের ভিতরে অবস্থিত স্তন গ্রন্থিতে (Lobule) ক্যান্সার হলে সেটাকে লবিউলার কারসিনোমা বলে।

কারণ

স্তন ক্যান্সার হওয়ার সঠিক কারণগুলো এখনও জানা যায়নি, কিন্তু স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি যাদের বেশি নিচে তা উল্লেখ করা হলো -

বয়স

সাধারণত ৫০ থেকে ৬৪ বছরের মহিলারা স্তন ক্যান্সারে বেশি আক্রান্ত হয়।

লিঙ্গ

পুরুষদের থেকে মহিলারা স্তন ক্যান্সারে বেশি আক্রান্ত হয়। পুরুষ এবং মহিলাদের স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার অনুপাত হচ্ছে ১:৯৯।

বংশগত

যেসব মহিলাদের পরিবারের সদস্যরা যেমন মা, বোন, খালা স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছে, সেসব মহিলাদের স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি।

খাবার

যারা চর্বিযুক্ত খাবার বেশী খান তাদের স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

হরমোনজনিত

- অল্প বয়সে মাসিক শুরু হলে
- বেশি বয়সে মাসিক বন্ধ হলে
- যেসব মহিলারা হরমোন থেরাপী নেন
- যেসব মহিলারা দীর্ঘদিন যাবত জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি খায়
- যেসব মহিলাদের প্রথম সন্তান দেরি করে হয়
- যেসব মহিলারা অস্বাভাবিক মোটা

লক্ষণ

স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত মহিলাদের নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায় -

- স্তন ক্যান্সার স্তনের যেকোনো অংশে হতে পারে তবে এটা স্তনের উপরের ভাগে এবং বাহিরের অংশে অথবা বগলের দিকে বেশি হয়
- স্তন ক্যান্সারের প্রধান লক্ষণ হচ্ছে স্তনের যেকোনো জায়গায় চাকা অনুভূত হওয়া। সাধারণত চাকাটি শক্ত ও ব্যথাবিহীন হয় এবং চামড়ার সাথে লেগে থাকে না
- যখন স্তন ক্যান্সার খারাপের দিকে যায় তখন চাকাটি চামড়ার সাথে লেগে যায়, চাকাতে ব্যথা অনুভূত হতে পারে এবং স্তনের চামড়া কমলা লেবুর খোঁসার মত হয়ে যায়। অনেক ক্ষেত্রে চাকার উপরের চামড়ায় ক্ষত বা ঘাঁ দেখা দিতে পারে
- স্তনবৃন্ত (Nipple) ভিতরের দিকে ঢুঁকে যায় এবং স্তনবৃন্ত থেকে রক্ত বা পুঁজ নিঃসরণ হয়

যদি স্তন ক্যান্সার শরীরের অন্যান্য জায়গায় ছড়িয়ে পড়ে তাহলে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায় -

- হাড়ে ব্যথা হওয়া
- কাঁশির সাথে রক্ত যাওয়া
- পেটে পানি জমা
- হাতে পায়ে পানি জমা
- বুকে ব্যথা হওয়া

এছাড়া আরও কিছু শারীরিক লক্ষণ দেখা যায়। নিচে সেগুলো দেয়া হলো -

- ওজন কমে যাওয়া
- ক্ষুধা কমে যাওয়া
- রক্তশুন্যতা হওয়া

যেভাবে ছড়ায়

স্তন ক্যান্সার সাধারণত তিনটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে দেহে ছড়ায়। যেমন -

১. লসিকা নালীর মাধ্যমে

২. রক্তের মাধ্যমে

৩. স্তন ক্যান্সারের আকার বড় হয়ে সেটা স্তনের অন্য অংশে বা শরীরের অন্য স্থানে ছড়িয়ে পরতে পারে

যেসব জায়গায় ছড়ায়

স্তন ক্যান্সার স্তন থেকে শরীরের বিভিন্ন স্থানে যেতে পারে। যেমন -

- হাড়
- যকৃত
- ফুসফুস
- মস্তিস্ক
- এড্রেনাল গ্রন্থি

স্তন ক্যান্সারের ধাপ

স্তন ক্যান্সার সাধারণত চারটি ধাপে হয়ে থাকে। ধাপগুলো নিচে দেয়া হলো -

স্তন ক্যান্সারের ধাপ
ধাপ ১
• স্তনের চাকাটির পরিমাপ ২ সেমি এর কম হবে • চাকাটি নড়াচড়া করতে পারবে • বগলে হাত দিয়ে চাপ দিলে লসিকা গ্রন্থিগুলো অনুভব করা যাবে না
ধাপ ২
• স্তনের চাকাটির পরিমাপ ২ থেকে ৫ সেমি হবে • চাকাটি নড়াচড়া করতে পারবে • বগলে হাত দিয়ে চাপ দিলে লসিকা গ্রন্থিগুলো অনুভব করা যাবে না
ধাপ ৩
• স্তনের চাকাটির পরিমাপ ৫ সেমি এর বেশি হবে • চাকাটি নড়াচড়া করতে পারবে না • চাকাটি চামড়া অথবা বুকের সাথে লেগে থাকবে • বগলের লসিকা গ্রন্থিগুলো হাত দিয়ে চাপ দিলে অনুভব করা যাবে
ধাপ ৪
• স্তনের চাকাটি আরো বড় হবে • ক্যান্সার কোষটি শরীরের যেকোনো জায়গায় ছড়িয়ে যেতে পারে

পরীক্ষা

স্তন ক্যান্সার কোন অবস্থায় আছে, শরীরের কোথাও ছড়িয়ে গেছে কিনা সেগুলো সনাক্ত করার জন্য নিচের পরীক্ষাগুলো করা হয় -

- রক্তের পরীক্ষা
  - সিবিসি
  - ইএসআর
  - রক্তের সুগার
  - রক্তের ইউরিয়া
- ইম্যাজিং
  - বুকের এক্স-রে
  - ইসিজি
  - ম্যামোগ্রাফি
- এফএনএসি
- টিউমার মার্কার
- অন্যান্য
  - লিভার ফাংশন টেস্ট
  - সেরাম বিলিরুবিন
  - এলকালিন ফসফাটেজ
  - যকৃত ও হাড় স্ক্যান
  - অনকোফেটাল অ্যান্টিজেন

চিকিৎসা

চিকিৎসা সাধারণত দুইটি উদ্দেশ্যে করা হয় -

- স্তন ক্যান্সারের চাকা ফেলে দেয়ার পর আবার যেন ফিরে না আসে
- স্তন ক্যান্সার যেন দেহের অন্য কোন জায়গায় ছড়িয়ে না পরে

তিনটি উপায়ে স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা করা হয় -

১) কেমোথেরাপি

২) সার্জারি

৩) হরমোন থেরাপি

কেমোথেরাপি

কেমোথেরাপির প্রধান উদ্দেশ্য হল স্তন ক্যান্সারের চাকাটিকে ছোট করে ফেলা। এর ফলে সার্জারি করতে অনেক সুবিধা হয়। কেমোথেরাপির জন্য অনেক ধরণের ওষুধ ব্যবহার করা হয়। যেমন -

- মিথোট্রিক্সেট (Methotrexate)
- সাইক্লোফস্ফামাইড (Cyclophosphamide)
- ফ্লুরোইউরাসিল (Fluorouracil)

সার্জারি

স্তন ক্যান্সারের সার্জারিকে বলা হয় ম্যাস্টেকটোমি। ম্যাস্টেকটোমি সাধারণত তিন ধরণের হয়ে থাকে। যেমন -

- সিম্পল ম্যাস্টেকটোমিঃ এই সার্জারিতে স্তনকে কেটে ফেলে দেয়া হয়। কিন্তু বগলের লসিকা গ্রন্থিগুলোকে ফেলা হয় না
- রেডিকেল ম্যাস্টেকটোমিঃ এই সার্জারিতে স্তনকে কেটে ফেলে দেয়া হয় এবং এর সাথে বগলের লসিকা গ্রন্থি এবং বুকের মাংসপেশি (পেকটোরালিস) কেটে ফেলা হয়
- মোডিফাইড রেডিকেল ম্যাস্টেকটোমিঃ এই সার্জারিতে স্তনকে কেটে ফেলে দেয়া হয় এবং এর সাথে বগলের মাংসপেশি, লসিকা গ্রন্থিগুলো কেটে ফেলা হয়

হরমোন থেরাপি

- স্তন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে টেমক্সিফেন (Tamoxifen) নামক হরমোন সব থেকে বেশি ব্যবহার করা হয়। টেমক্সিফেন হরমোন ক্যান্সারে আক্রান্ত স্তনের উপর ভালো কাজ করে
- এছাড়াও এনাস্ট্রোযল (Anastrozole) নামক নতুন হরমোন স্তন ক্যান্সারে খুব ভালো কাজ করে। এই হরমোনটি ব্যবহার করার পর স্তন ক্যান্সার পুনরায় হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়

পরামর্শ

যেহেতু এ রোগটির নির্দিষ্ট কোনো কারণ এখনো জানা যায়নি, তাই এই রোগ প্রতিরোধ করার জন্য নির্দিষ্ট কোনো উপায় নাই। তবে কিছু পরামর্শ মেনে চললে উপকার পাওয়া যায়।

- ৩০ বছর বয়সের মধ্যে ১ম সন্তান জন্ম নেয়ার চেষ্টা করতে বলতে হবে
- খাবারের ক্ষেত্রে চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করতে বলতে হবে
- শাক সবজি বেশী করে খেতে বলতে হবে
- ভিটামিন 'এ' ও 'সি' জাতীয় ফলমূল বেশী করে খেতে বলতে হবে
- যেসব খাবারে বিটা ক্যারোটিন রয়েছে যেমন গাঁজর, মিষ্টি আলু এবং সবুজ শাক সেসব খাবার বেশি বেশি করে খেতে বলতে হবে
- নিয়মিত ব্যায়াম করার কথা বলতে হবে
- যাদের ওজন বেশী অবশ্যই তাদের ওজন কমাতে বলতে হবে
- মানষিক চাপ থাকলে সেটা পরিহার করতে বলতে হবে
- জীবনযাত্রায় নৈতিকতা এবং শৃংঙ্খলা বজায় রাখতে বলতে হবে

তথ্যসূত্রঃ ১. *Bailey & Love's Short Practice of Surgery, 24th Edition*
২. *ইন্টারনেট*

দুই বার জন্ম নিয়েছে যে শিশু

সাধারণত যে কোন মানুষ মায়ের গর্ভ থেকে একবার জন্ম নেয়। কিন্তু সম্প্রতি আমেরিকার টেক্সাসে একটি বাচ্চা দুইবার জন্ম নিয়েছে। বাচ্চাটির নাম রাখা হয়েছে লিনলি হোপ। ১৬ তম সপ্তাহে চেক আপ করার সময় ডাক্তার বাচ্চাটির (লিনলি) মা মার্গারেট বোয়েমারকে জানান, লিনলির শরীরে টিউমার ধরা পড়েছে যা ধীরে ধীরে বড় হচ্ছে। ২৩ তম সপ্তাহে পুনরায় চেক আপের সময় টিউমারটির বৃদ্ধির হার দেখে ডাক্তার বুঝতে পারেন টিউমারটি লিনলি এবং তার মা মার্গারেট দুই জনের শরীরের জন্যই বিপদজ্জনক। অনেক ঝুঁকি থাকার পরও চিকিৎসক ও লিনলির বাবা মা কেউই সাহস হারাননি। ২৩ তম সপ্তাহেই লিনলিকে তার মায়ের গর্ভ থেকে বের করে আনা হয় সার্জারির জন্য। সার্জারির মাধ্যমে টিউমারটির বেশিরভাগ অংশই অপসারণ করতে সক্ষম হন চিকিৎসকরা। সার্জারি শেষে আবারও লিনলিকে তার মায়ের গর্ভে স্থাপন করা হয়। এতে করে খুব বেশি জটিলতা হয়নি। স্বাভাবিক

বাচ্চাদের মতো লিনলিও মায়ের শরীরের অভ্যন্তরে ৩৬ তম সপ্তাহ পর্যন্ত ছিল এবং এরপর সার্জারির মাধ্যমে লিনলিকে মায়ের গর্ভ থেকে বেড় করা হয়। বর্তমানে লিনলি ও মা দুজনেই ভাল আছেন।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

অন্ত্রের স্বাস্থ্য রক্ষায় "সুপারফ্রুট" আম

বেশী চর্বিযুক্ত খাবার অন্ত্রের উপকারী ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে। কিন্তু আম অন্ত্রের উপকারী ব্যাকটেরিয়াকে ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা করে। আম একটি পুষ্টিকর ফল। এতে যেমন প্রচুর আঁশ থাকে, তেমন প্রচুর ভিটামিন এবং খনিজ উপাদান থাকে। এক কাপ আমে প্রচুর অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট, ২০ রকমের ভিটামিন এবং অনেক খনিজ উপাদান থাকে। আমে প্রদাহ কমানোর উপাদান আছে এবং এর আঁশ অন্ত্রের জন্য উপকারী। প্রথমবারের মত ইঁদুরের ওপর পরীক্ষা করে গবেষকগণ এটা প্রমাণ করতে সক্ষম হয়েছেন যে আম অন্ত্রের উপকারী ব্যাকটেরিয়াকে ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা করে। অনেকে এই পর্যবেক্ষণের ফলাফল খুবই গুরুত্বের সঙ্গে নিচ্ছেন। ইঁদুরের ওপর পরীক্ষায় দেখা গিয়েছে যে আম মোটা হওয়া প্রতিরোধ করে, রক্তের গ্লুকোজ কমায় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। কিন্তু এটা কেন হয়, তার কোন ব্যাখ্যা পাওয়া যায়নি। বর্তমান পর্যবেক্ষনের ফলাফল এই ক্ষেত্রে নতুন দিকনির্দেশনা দিতে পারে বলে মনে করা হচ্ছে। তবে মানুষের ক্ষেত্রে ঠিক একই ফলাফল

পাওয়া যাবে কিনা তা প্রমাণ করার জন্য আরও পরীক্ষার প্রয়োজন রয়েছে। অন্ত্রের স্বাস্থ্য রক্ষায় আমের অনেক ভূমিকা থাকার কারণে আমকে অনেকে "সুপারফ্রুট" হিসেবে গণ্য করছেন।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

এলার্জিক রাইনাইটিস

এলার্জি হচ্ছে শরীরের এক ধরণের রোগ প্রতিরোধক প্রতিক্রিয়া। যার প্রভাবে শরীরের বিশেষ বিশেষ অংশের কোষসমূহে অস্বাভাবিক পরিবর্তন হয় যার ফলে নানা ধরণের উপসর্গের সৃষ্টি হয়। এলার্জিতে সাধারণত ত্বক, নাক, চোখ ও শ্বাসতন্ত্র আক্রান্ত হয়ে থাকে, এসবের মধ্যে নাকের এলার্জি সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য। এলার্জিক রাইনাইটিস বা নাকের এলার্জি একটি অসহনীয় ব্যাধি। এলার্জিক রাইনাইটিস খাদ্য, ধূলাবালি, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলে হতে পারে। কারও কারও ক্ষেত্রে এলার্জিক রাইনাইটিস জীবনকে দুর্বিষহ করে তোলে। হাঁচি এবং নাক দিয়ে পানি পড়া এই রোগের প্রধান লক্ষণ। অনেকে মনে করেন এই রোগটি আপনা আপনিই সেরে যাবে, কিন্তু চিকিৎসা না করানো হলে এলার্জিক রাইনাইটিস থেকে অনেক জটিলতা দেখা দিতে পারে। অনেকের ধারণা এলার্জিজনিত রোগ একবার হলে আর সারে না। তবে বর্তমান চিকিৎসা ব্যবস্থায় এলার্জিজনিত রোগ একেবারে সারিয়ে তোলা সম্ভব।

প্রকারভেদ

এলার্জিক রাইনাইটিস সাধারণত দুই প্রকার।

- ঋতুনির্ভর এলার্জিক রাইনাইটিস (Seasonal allergic rhinitis)ঃ ঋতুনির্ভর এলার্জিক রাইনাইটিসে লক্ষণগুলো বেশি সময় থাকে না। সাধারণত গ্রীষ্মের শেষে এবং বর্ষা ও শরতে এ রোগের প্রকোপ বেশি দেখা যায়। এই ঋতুগুলোতে ফুলের রেণুর আধিক্যের প্রভাবে এ রোগের লক্ষণগুলো দেখা দেয়
- সারা বছর সার্বক্ষণিক এলার্জিক রাইনাইটিস (Perennial allergic rhinitis)ঃ এই রোগের লক্ষণগুলো সাধারণত সারা বছর ধরেই থাকে কিন্তু তা ঋতুনির্ভর এলার্জিক রাইনাইটিস থেকে কম ক্ষতিকর

যাদের বেশি হয়

যদিও এ রোগের লক্ষণ যে কোন বয়সেই দেখা দিতে পারে তবে শিশুরাই এ রোগে বেশী আক্রান্ত হয়। এ রোগটি সাধারণত বংশগত কারণে হয়ে থাকে। এছাড়াও যাদের বাসায় পোষা প্রাণী থাকে তাদের এই রোগের লক্ষণ বেশী দেখা যায়।

কারণ

বিভিন্ন কারণে এলার্জিক রাইনাইটিস হতে পারে। নিচে এর কারণগুলো দেয়া হল -

- ধূলাবালি
- ফুলের রেণু
- প্রাণীর পশম
- প্রসাধনী সামগ্রী
- মাইট
- বিভিন্ন ধরণের খাবার যেমন গরুর মাংস, চিংড়ি মাছ, ইলিশ মাছ, বেগুন ইত্যাদি

যেভাবে হয়

যখন এলারজেন (যেমন - ধূলাবালি বা ফুলের রেণু) মানুষের দেহের সংস্পর্শে আসে তখন রক্তের IgE (আইজিই) এর মাত্রা অনেক বেড়ে যায় এবং এই IgE শরীরে অবস্থিত Mast cell (মাস্ট সেল) এর সঙ্গে লেগে যায়। ফলে মাস্ট সেলগুলো ভেঙে যায় এবং এর থেকে কিছু রাসায়নিক পদার্থ নির্গত হয়। এই রাসায়নিক পদার্থগুলোর প্রতিক্রিয়ায় এলার্জিক রাইনাইটিস রোগের উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা যায়।

লক্ষণ

এলার্জিক রাইনাইটিস হলে সাধারণত নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায় -

- নাক দিয়ে অনবরত পানি পড়া
- হাঁচি হওয়া
- নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- মাঝে মাঝে চোখ দিয়ে পানি পড়া

পরীক্ষা

এলার্জিক রাইনাইটিস হলে সাধারণত নিচের পরীক্ষাগুলো করা হয় -

- **রক্ত পরীক্ষাঃ** রক্তে ইয়োসিনোফিল (Eosinophils) এর মাত্রা দেখা হয়। সাধারণত এই ক্ষেত্রে ইয়োসিনোফিলের মাত্রা বেশি হয়
- **সিরাম IgE (আইজিই)ঃ** সাধারণত এলার্জিক রাইনাইটির্স রোগীদের ক্ষেত্রে IgE (আইজিই) এর মাত্রা বেশি থাকে
- **স্কিন প্রিক টেস্টঃ** এই পরীক্ষায় রোগীর চামড়ার ওপর বিভিন্ন এলারজেন দিয়ে পরীক্ষা করা হয় এবং এই পরীক্ষাতে কোন কোন কারণে রোগীর এলার্জি হয় তা ধরা পড়ে
- **সাইনাসের এক্স-রেঃ** অনেক সময় সাইনাসের এক্স-রে করা হয়। কারণ সাইনাসে প্রদাহ হলেও এলার্জিক রাইনাইটিস মত লক্ষণ দেখা যায়

চিকিৎসা

প্রাথমিক চিকিৎসা

যেসব কারণে এলার্জিক রাইনাইটির্স হয় সে কারণগুলো পরিহার করে চললে সহজেই এই রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

ওষুধ

ওষুধ দিয়ে সাময়িকভাবে এলার্জির উপশম করা যায়। এ রোগের প্রধান ওষুধ হলো এন্টিহিস্টামিন ও নেজাল স্টেরয়েড। এন্টিহিস্টামিন ও নেসাল স্টেরয়েড ব্যবহার করলে রোগের লক্ষণ তাৎক্ষণিকভাবে উপশম হয়। যেহেতু স্টেরয়েডের বহুল পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে তাই এ ওষুধ একনাগাড়ে বেশি দিন ব্যবহার না করা ভাল।

এলার্জি ভ্যাকসিন বা ইমুনোথেরাপী

ভ্যাকসিন বা ইমুনোথেরাপী এলার্জিক রাইনাইটিস রোগীদের সুস্থ থাকার একটি নতুন চিকিৎসা পদ্ধতি। এলার্জি ভ্যাকসিনের মূল উদ্দেশ্য হলো যে এলারজেন দ্বারা এলার্জিক রাইনাইটিস রোগটি হচ্ছে সেই এলারজেন এর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলা। এই পদ্ধতিতে প্রথমে স্বল্পমাত্রায় এলারজেন প্রয়োগ করা হয় এবং তা ক্রমান্বয়ে সহনীয় মাত্রায় বাড়িয়ে দেওয়া হয়। ফলে IgE (আইজিই) রূপান্তরিত হয় IgG (আইজিজি)-তে, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। তাই এ ধরণের নাকের এলার্জি বা এলার্জিক রাইনাইটিসের ক্ষেত্রে ভ্যাকসিন বা ইমুনোথেরাপী বেশি কার্যকর। বিশ্বের উন্নত দেশগুলোতে এ পদ্ধতিতে চিকিৎসা দেওয়া হয়ে থাকে। বর্তমানে বিশ্ব স্বাস্থ্যসংস্থা (WHO) এই ভ্যাকসিন পদ্ধতির চিকিৎসাকে এলার্জিক রাইনাইটিস বা নাকের এলার্জি রোগের অন্যতম চিকিৎসা বলে অভিহিত করেছে। এটাই নাকের এলার্জি রোগীদের দীর্ঘমেয়াদি সুস্থ থাকার আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

সাধারণ জিজ্ঞাসা

০১

প্রশ্নঃ হাঁপানি রোগ কি সম্পূর্ণ সেরে যেতে পারে?

উত্তরঃ সাধারণত বংশগত এবং পরিবেশজনিত এই দুই কারণে হাঁপানি রোগ হয়ে থাকে। এই রোগটি সম্পূর্ণ সারানোর মতো কোনো চিকিৎসা এখন পর্যন্ত আবিষ্কার হয়নি। তবে সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে এই রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

০২

প্রশ্নঃ সন্তান ধারণের নয় মাস সময়ে মা এর কতটুকু ওজন বৃদ্ধি পেতে পারে?

উত্তরঃ স্বাভাবিকভাবে কোনো মায়ের গর্ভধারণের পুরো সময়ে দেহের ওজন ১০ থেকে ১২ কেজি পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। ১০ কেজির কম ওজন বৃদ্ধি পেলে বুঝতে হবে মা বা শিশু অপুষ্টিতে ভুগছে বা শিশুটি খুব ছোট। তাই নিয়মিত ওজন বৃদ্ধির হার লক্ষ্য রাখতে হবে।

০৩

প্রশ্নঃ জন্ডিস হলে কি মাছ মাংস খাওয়া নিষেধ?

উত্তরঃ জন্ডিস হলে কোনো খাবারেই নিষেধ নেই। যেহেতু যকৃতের কোন সমস্যা হলে জন্ডিস দেখা দেয় তাই যকৃতকে বিশ্রাম দিতে হলে অতিরিক্ত তেল চর্বি বা মসলাযুক্ত খাবার না খাওয়াই ভালো। কিন্তু জন্ডিস যদি জটিল আকার ধারণ করে তাহলে উচ্চ আমিষযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা উচিত।

০৪

প্রশ্নঃ উচ্চ রক্তচাপ থাকলে কি প্রতিদিন রক্তচাপ মাপতে হবে?

উত্তরঃ না, প্রতিদিন রক্তচাপ মাপার প্রয়োজন নেই। রক্তচাপ অনিয়ন্ত্রিত থাকলে প্রথম দিকে এক দিন পরপর, পরে সপ্তাহে এক দিন এবং পরবর্তী সময়ে দুই সপ্তাহে একবার বা মাসে একবার রক্তচাপ মাপা উচিত। আর উচ্চ রক্তচাপ কখনোই সেরে যায় না, তাই একে নিয়ন্ত্রণ রাখা উচিত।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

ছত্রাকজনিত চর্মরোগ

ছত্রাকজনিত চর্মরোগ ত্বকের একটি সাধারণ সমস্যা। যেকোনো বয়সের পুরুষ কিংবা নারী ছত্রাকজনিত চর্মরোগে আক্রান্ত হতে পারে। কিছু ছত্রাক বা ফাংগাস এর কারণে এই রোগ হয়। কেরাটিন (Keratin) নামক এক ধরণের আমিষ আমাদের ত্বক, চুল এবং নখের গঠনে সহায়তা করে। ছত্রাক এই কেরাটিন ধ্বংস করে ত্বকের ক্ষতি করে। তবে বেশির ভাগ সংক্রমণেরই কার্যকরী চিকিৎসা আছে।

ছত্রাকের ধরণ

সাধারণত দুই ধরণের ছত্রাকের সংক্রমণ হতে পারে। যেমন -

১) বাহ্যিক ছত্রাক (Superficial fungus)ঃ এ ধরণের ছত্রাক বাহ্যিক ত্বক, নখ ও চুলকে সংক্রমণ করে থাকে। যেমন -

- ট্রাইকোফাইটন (Trichophyton)
- মাইক্রোস্পোরাম (Microsporam)
- এপিডারমোফাইটন (Epidermophyton)

২) অভ্যন্তরীণ ছত্রাক (Deep fungus)ঃ এ ধরণের ছত্রাক সাধারণত ডারমিস, অভ্যন্তরীণ অঙ্গ, মস্তিষ্ক ও হাড়কে সংক্রমণ করতে পারে। যেমন -

- হিস্টোপ্লাজমা (Histoplasma)
- এস্পারজিলাস (Aspergillus)

কারণ

যেসব কারণে ছত্রাকজনিত চর্মরোগ হয়ে থাকে নিচে তা দেয়া হলো -

- ত্বক স্যাঁতস্যাঁতে ও ভেঁজা থাকলে
- ঘেমে যাওয়ার পর অথবা গোসলের পর ত্বক ভালোমত না শুকালে
- আঁট সাঁট পোশাক পরিধান করলে, কারণ এতে ঘাম শুকাতে পারে না
- কেটে গেলে বা আঁচড় লাগলে আক্রান্ত স্থানে ছত্রাক দ্বারা সংক্রমণ হতে পারে

লক্ষণ

শরীরের কোন অংশে কি ধরণের ছত্রাক সংক্রমণ করেছে তার উপর নির্ভর করে রোগের লক্ষণগুলো দেখা যায়।

এথলেটস্ ফুটঃ এটা Tinea pedis নামেও পরিচিত। প্রতি ১০০ জনে ২৫ জন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির এই ধরণের চর্মরোগ হয়। ছত্রাক এবং ব্যাকটেরিয়ার মিলিত সংক্রমণের ফলে ত্বক শুষ্ক, লালচে, খসখসে হয় এবং খোস পাঁচড়ার মত চুলকায়। মাঝে মাঝে ত্বকে ফুসকুড়িও দেখা যায়। হাতের তালুর ভাঁজে, হাতের এবং পায়ের আঙ্গুলের মাঝে এই সংক্রমণ বেশি দেখা যায়।

এথলেটস্ ফুট

নখের সংক্রমণঃ এটা Tinea unguium বা Onychomycosis নামেও পরিচিত। এতে নখ ভঙ্গুর, পুরু এবং নষ্ট হয়ে যায়। পায়ের নখ এবং হাতের নখ উভয়ই এতে আক্রান্ত হয়ে থাকে।

নখের সংক্রমণ

দাদঃ এটা Tinea corporis নামেও পরিচিত। শরীরের বিভিন্ন অংশে যেমন হাত-পা, পেট, বগল এবং উরুর ভাজে এই রোগ হয়ে থাকে। সাধারণত ছত্রাকের সংক্রমণের ফলে এসব অংশে লালচে হয়ে যায় এবং রিং এর মতো গোল দাগ পড়ে। রিং এর কিনারগুলো অনেকটা আঁশের মত হয়ে যায় এবং মাঝের অংশটুকু পরিষ্কার থাকে। এগুলো শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে যেতে পারে।

দাদ

থ্রাশঃ ক্যানডিডা অ্যালবিক্যানস্ (Candida albicans) নামক ছত্রাকের সংক্রমণের মাধ্যমে এই রোগ হয়। যখন কারো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় তখন এই ছত্রাকগুলো সংখ্যায় বেড়ে যায় এবং সংক্রমণ ঘটায়। এর ফলে মুখ, জিহবা, যোনিপথ এবং ত্বকের যেসব অংশে ভাঁজ পড়ে সেসব অংশ সংক্রমিত হয়। এছাড়া ছোট বাচ্চাদের মুখে এবং দুই উরুর মাঝখানে এই রোগ হতে পারে।

থ্রাশ

চিকিৎসা

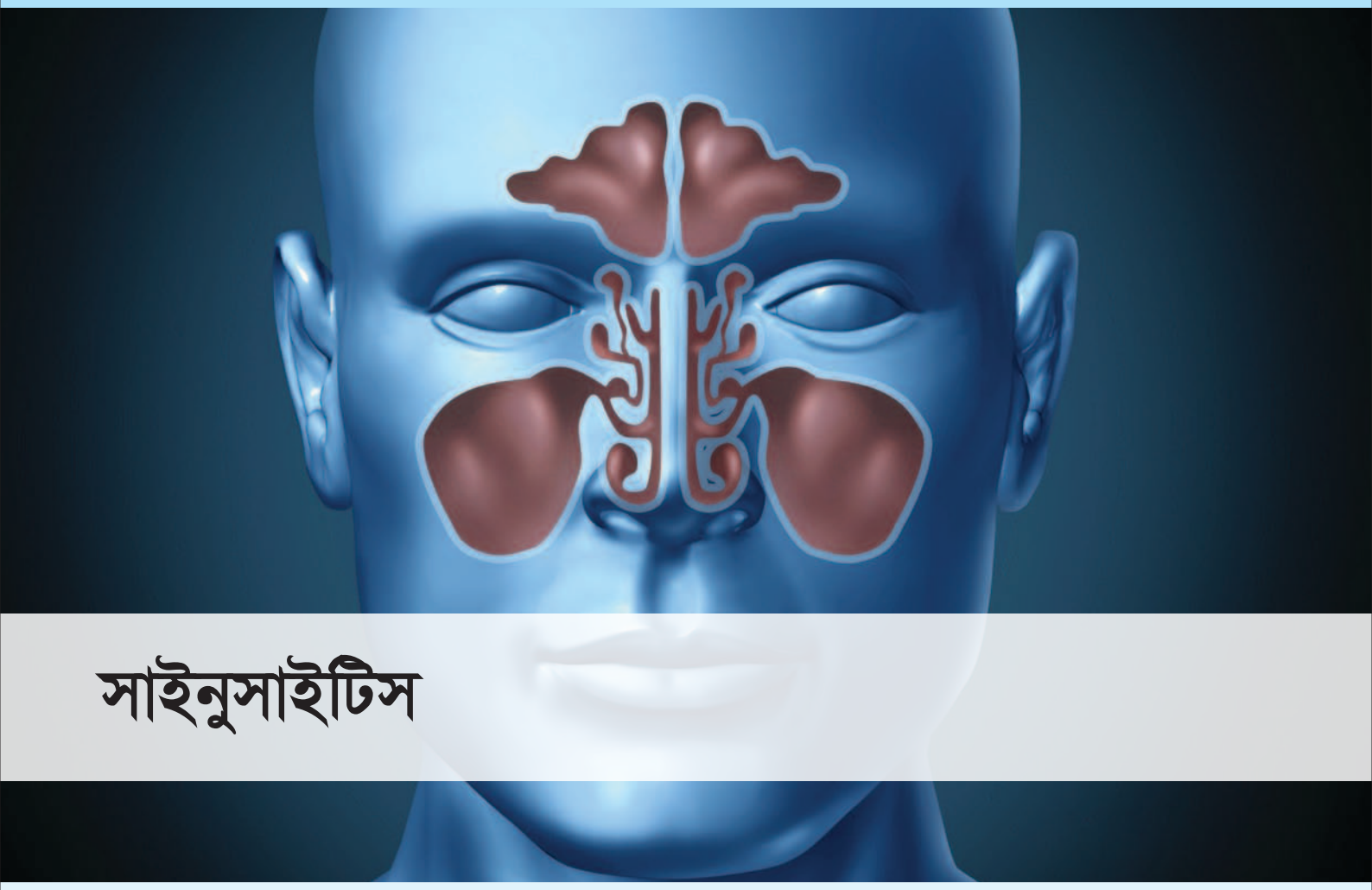
রোগের ধরণ, মাত্রা এবং রোগীর বয়স অনুসারে চিকিৎসা করতে হয়।

- আক্রান্ত স্থানে ছত্রাক প্রতিরোধক (Antifungal) ক্রিম, লোশন এবং পাউডার ব্যবহার করা
- ছত্রাক নাশক ওষুধ সেবন করা

পরামর্শ

- গোসলের পর ভালোমত শরীর মুছতে বলতে হবে
- পায়ে সুতি মোজা ব্যবহার করতে বলতে হবে
- অন্য কারো ব্যবহৃত তোয়ালে, চিরুনী ব্যবহার না করতে বলতে হবে
- বিছানার তোষক, চাদর ও কাপড় কিছুদিন পর পর পরিষ্কার করতে বলতে হবে
- পা শুকনা রাখতে বলতে হবে
- ডায়াবেটিস যতটা সম্ভব নিয়ন্ত্রণে রাখতে বলতে হবে

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট



সাইনুসাইটিস

সাইনুসাইটিস অতি পরিচিত একটি রোগ। যদি কোনো কারণে সাইনাসগুলোর মধ্যে ঘা বা প্রদাহ হয় তখন তাকে সাইনুসাইটিস বলে। সাইনুসাইটিসে আক্রান্ত হারের ব্যাপারে বাংলাদেশে সঠিক কোন পরিসংখ্যান নেই। তবে গবেষণায় দেখা গেছে প্রতি ১০০ জনের মধ্যে ৫ থেকে ১০ শতাংশ এই রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। সাধারণত শীতপ্রধান দেশে এই রোগে আক্রান্তের হার বেশী।

সাইনাস কি

মুখমন্ডলের হাঁড়ের ভিতরে চার জোড়া ফাঁপা জায়গা আছে, সেগুলোকে সাইনাস বলে। সাইনাস গুলো হচ্ছে -

- ফ্রন্টাল সাইনাস (Frontal sinus)
- ইথ্‌ময়ডাল সাইনাস (Ethmoidal sinus)
- ম্যাক্সিলারি সাইনাস (Maxillary sinus)
- স্ফেনয়ডাল সাইনাস (Sphenoidal sinus)

সাইনাসের কাজ হল মাথাকে হালকা রাখা, মাথাকে আঘাত থেকে রক্ষা করা, কণ্ঠস্বরকে সুরেলা রাখা এবং দাঁত ও চোয়াল গঠনে সহায়তা করা।

প্রকারভেদ

আক্রান্ত হওয়ার সময়ের ওপর ভিত্তি করে সাইনুসাইটিসকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন -

১) অ্যাকিউট সাইনুসাইটিস

যখন সাইনুসাইটিসের লক্ষণ ৭ থেকে ১০ দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয় তখন তাকে অ্যাকিউট সাইনুসাইটিস বলে।

২) ক্রনিক সাইনুসাইটিস

যখন সাইনুসাইটিসের লক্ষণ তিন মাস বা তার বেশি সময় ধরে থাকে তখন তাকে ক্রনিক সাইনুসাইটিস বলে।

আবার অবস্থানের উপর ভিত্তি করে সাইনুসাইটিসকে চার ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন -

১) ফ্রন্টাল সাইনুসাইটিস

ফ্রন্টাল সাইনাসে ইনফেকশন হলে তাকে ফ্রন্টাল সাইনুসাইটিস বলে।

২) ইথময়ডাল সাইনুসাইটিস

ইথময়ডাল সাইনাসে ইনফেকশন হলে তাকে ইথময়ডাল সাইনুসাইটিস বলে।

৩) ম্যাক্সিলারি সাইনুসাইটিস

ম্যাক্সিলারি সাইনাসের ইনফেকশন হলে তাকে ম্যাক্সিলারি সাইনুসাইটিস বলে।

৪) স্ফেনয়ডাল সাইনুসাইটিস

স্ফেনয়ডাল সাইনাসে ইনফেকশন হলে তাকে স্ফেনয়ডাল সাইনুসাইটিস বলে।

কারণ

সাইনুসাইটিস বিভিন্ন কারণে হতে পারে। নিচে কারণগুলো দেয়া হল -

- টনসিলের প্রদাহ
- ফ্যারিংক্স এর প্রদাহ
- দাঁতে জীবাণুর সংক্রমণ
- এডিনয়েড
- সাইনাসগুলো আঘাত প্রাপ্ত হলে
- ডেভিয়েটেড ন্যাযাল সেপটাম
- ইনফ্লুয়েঞ্জা
- নাকের পলিপ
- এলার্জিক রাইনাইটিস
- নিউমোনিয়া
- পুকুরে সাঁতার কাটলে
- অপুষ্টিজনিত কারণে

লক্ষণ

সাইনুসাইটিসে আক্রান্ত রোগীদের নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায় -

- প্রচন্ড মাথাব্যথা হতে পারে যেটা সকালে কম থাকে, দুপুরে বেড়ে যায় আবার বিকেলের দিকে সামান্য কমে যায়
- মাথা নাড়াচাড়া করলে, হাঁটলে বা মাথা নিচু করলে ব্যথার তীব্রতা আরো বেড়ে যায়
- জ্বর হয়
- অল্পতেই ক্লান্ত লাগে
- নাক বন্ধ হয়ে যায়
- নাক দিয়ে পানি পড়ে
- মুখ ও নাক থেকে দুর্গন্ধ বের হয়
- ঘুমানোর সময়ে নাক থেকে শব্দ হয়
- কাঁশি হয়
- মাঝে মাঝে বমি হয়

পরীক্ষা

সাইনুসাইটিস নির্ণয়ের জন্য নিচের পরীক্ষাগুলো করা হয় -

- সাইনাসের এক্স-রে
- সাইনাসের ভিতরের পুঁজের কালচার
- সিটিস্ক্যান
- নেসাল এন্ডোসকপি
- নাকের মাংসের বায়োপসি
- সাইনোস্কপি

চিকিৎসা

ওষুধ

সাইনুসাইটিসের প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য সাধারণত নিচের ওষুধগুলো ব্যবহার করা হয়। যেমন -

- এন্টিবায়োটিক
- এন্টিহিস্টামিন
- নাকের ড্রপ
- ব্যথানাশক ওষুধ

সার্জারি

ওষুধে যদি রোগ নিরাময় না হয় তখন অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে। সাইনুসাইটিস নিরাময়ে সাধারণত নিচের সার্জারিগুলো করা হয় -

- বাইল্যাটারাল এন্ট্রাল ওয়াস আউট (Bilateral antral wash out)
- ফাংশনাল এন্ডোস্কপি সাইনাস সার্জারি (Functional endoscopy sinus surgery)

জটিলতা

সাইনুসাইটিস হলে নিচের জটিলতাগুলো দেখা দিতে পারে -

- চোখের ভেতরের ইনফেকশন বা অরবিটাল সেলুলাইটিস
- ব্রেইনের পর্দার প্রদাহ বা মেনিনজাইটিস
- মাথার অস্থির প্রদাহ বা অস্টিওমায়েলাইটিস
- এক্সট্রাডুরাল এবং সাবডুরাল এবসেস

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

মধুর ৭টি গুনাগুন

প্রাচীন কাল থেকেই ওষুধ হিসেবে মধু ব্যবহৃত হয়ে আসছে। বিশ্বের প্রায় বেশিরভাগ দেশেই বিশেষ করে এশিয়ার দেশ গুলোতে মধু খাওয়ার প্রচলণ বেশি। সকাল বেলা এক চামচ মধু খেলে তা থেকে পাওয়া যাবে অবিশ্বাস্য স্বাস্থ্য উপকারিতা। হাজারো গুণে ভরা এই মধুতে গ্লুকোজ ও ফ্রুকটোজ আছে যা শরীরে শক্তি যোগায়। এর অন্যান্য উপাদান শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এখানে মধু খাওয়ার কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা তুলে ধরা হলো।

ঠান্ডা কাশি দূর করে

মধু ও তুলসী এর মিশ্রণ একটি চমৎকার ঘরোয়া উপাদান যা ঠান্ডা কাশি কমানোর জন্য খুবই সহায়ক। মধু ও তুলসী এর মিশ্রণ শ্বাসতন্ত্রের সমস্যা কমাতে কাজ করে এবং এটি বিভিন্ন ধরণের ভাইরাসের সংক্রমণ থেকে দেহকে সুরক্ষিত রাখে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়

মধুতে আছে প্রচুর পরিমাণে মিনারেল, ভিটামিন ও এনজাইম যা শরীরকে বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। নিয়মিত মধু খেলে স্তন, পাকস্থলী, ফুসফুস ও অন্যান্য ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায়।

ওজন কমায়

প্রতিদিন সকালে মধু খেলে ওজন কমে। বিশেষ করে সকালে খালি পেটে হালকা গরম পানিতে লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে খেলে তা ওজন কমাতে সাহায্য করে। এছাড়াও প্রতিদিন লেবুর রস মিশ্রিত মধু খেলে যকৃত ভালো থাকে।

হৃৎপিন্ডের সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করে

মধুর সাথে দারুচিনির গুঁড়ো মিশিয়ে খেলে তা রক্তনালীর সমস্যা দূর করে এবং রক্তের কোলেস্টেরলের পরিমাণ ১০% পর্যন্ত কমিয়ে দেয়। মধু ও দারুচিনির এই মিশ্রণ নিয়মিত খেলে হার্ট অ্যাটাকেরও ঝুঁকি কমে যায়।

হজমে সাহায্য করে

যাদের নিয়মিত হজমের সমস্যা হয় তাদের প্রতিদিন সকালে মধু খাওয়ার অভ্যাস করা উচিত। মধু পেটের অম্লীয়ভাব কমিয়ে হজম প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে। হজমের সমস্যা দূর করার জন্য প্রতিবার খাবারের আগে এক চামচ মধু খাওয়া যেতে পারে।

ত্বক পরিচর্যা করে

মধুতে আছে অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টিফাঙ্গাল উপাদান যা ত্বকের জন্য খুবই উপকারী। সকালে ত্বকে মধু লাগিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দিলে মধুর কিছু উপাদান ত্বক শুষে নেয়। ফলে ত্বক মসৃণ ও সুন্দর হয়। এভাবে নিয়মিত মধু ব্যবহার করলে ত্বকের দাগও চলে যায়।

শক্তি বাড়ায়

মধুতে আছে প্রাকৃতিক চিনি। এই প্রাকৃতিক চিনি শরীরে শক্তি যোগায় এবং শরীরকে কর্মক্ষম রাখে। যারা শারিরীক দুর্বলতায় ভূগছেন তারা প্রতিদিন সকালে এক চামচ মধু খেলে উপকার পাবেন।

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

ইনফো কুইজ

ইনফো কুইজের সকল প্রশ্নগুলো বিশেষ প্রবন্ধ "উচ্চ রক্তচাপ" থেকে নেয়া হয়েছে। আশা করি আপনারা বিশেষ প্রবন্ধটি ভালোভাবে পড়ে সঠিক উত্তরে টিক (✓) চিহ্ন দিয়ে ইনফো মেডিকাসের সাথে সংযুক্ত বিজনেস রিপ্লাই পোষ্ট কার্ডটি আগামী ২৫ জানুয়ারী ২০১৭ ইং তারিখের মধ্যে আমাদের বিক্রয় প্রতিনিধির নিকট হস্তান্তর করবেন।

১ সাধারণত কত বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি?

ক) ২০ বছর
খ) ৩০ বছর
গ) ৪০ বছর
ঘ) ৫০ বছর

২ স্তন ক্যান্সারে স্তনের চাকাটি পরিমাপ ৫ সে.মি. এর বেশী হয় কোন ধাপে?

ক) ধাপ ১
খ) ধাপ ২
গ) ধাপ ৩
ঘ) ধাপ ৪

৩ কোন মহিলাদের স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে কম?

ক) যারা অনেক মোটা
খ) যার প্রথম সন্তান দেরি করে হয়েছে
গ) যার অল্প বয়সে মাসিক শুরু হয়েছে
ঘ) যার প্রথম সন্তান সঠিক সময়ে হয়েছে

৪ স্তন ক্যান্সার সাধারণত কয়টি উপায়ের মাধ্যমে দেহে ছড়ায়?

ক) একটি উপায়
খ) দুইটি উপায়
গ) তিনটি উপায়
ঘ) চারটি উপায়

৫ স্তন ক্যান্সার স্তন থেকে শরীরের কোন স্থানে ছড়ায় না?

ক) কিডনি
খ) হাড়
গ) ফুসফুস
ঘ) যকৃত

৬ স্তন ক্যান্সারের লক্ষণ নয় কোনটি?

ক) স্তনের যেকোনো জায়গায় চাকা অনুভূত হওয়া
খ) মাথা ব্যাথা হওয়া
গ) স্তনবৃন্ত থেকে রক্ত বা পুঁজ নিঃসরণ হওয়া
ঘ) ওজন কমে যাওয়া

৭ নিচের কোন পরীক্ষাটি স্তন ক্যান্সারে করা হয় না?

ক) এফএনএসি
খ) টিউমার মার্কার
গ) প্রস্রাবের পরীক্ষা
ঘ) ম্যামোগ্রাফি

৮ স্তন ক্যান্সারের ধাপ কইটি?

ক) ২ টি
খ) ৪ টি
গ) ৬ টি
ঘ) ৮ টি

৯ স্তন ক্যান্সারের সার্জারিকে কি বলা হয়?

ক) টিউবেকটোমি
খ) সারকামসেসন
গ) কলিসিসটেকটোমি
ঘ) ম্যাস্টেকটোমি

১০ নিচের কোনটি স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা নয়?

ক) সার্জারি
খ) কেমোথেরাপি
গ) বায়োপ্সি
ঘ) হরমোন থেরাপি

ADVANCING POSSIBILITIES

প্রকাশনায়
মেডিকেল সার্ভিসেস্ ডিপার্টমেন্ট
এসিআই লিমিটেড
সিম্‌পলট্রি আনারকলি, ৮৯, গুলশান এভিনিউ, ঢাকা-১২১২

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

Postage will be paid by addressee

Business Reply Post Card

Permit No. DA 444

No postage stamp necessary if posted in Bangladesh

AMM Territory Code _____

From

Name _____

Qualification _____

Address _____

_____

_____

Mobile No. _____

To

Medical Services Department

ACI Limited

Simpletree Anarkali, Level-12,
Plot-03, Block-CWS (A)
89, Gulshan Avenue, Dhaka-1212

৬ষ্ঠ পর্ব, ১ম সংখ্যা
ইনফো মেডিকাস
জানুয়ারী-মার্চ ২০১৭

আপনার লিখিত এসিআই এর ঔষধ	
নং	নাম
১	
২	
৩	
৪	
৫	
৬	
৭	
৮	
৯	
১০	
১১	
১২	
১৩	
১৪	
১৫	

জিজ্ঞাসা

এসিআই এর পণ্য বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যেকোন তথ্যের জন্য নিচের অংশে লিখুন

সঠিক উত্তরে টিক (✓) চিহ্ন দিন এবং কার্ডটি ২৫ জানুয়ারী ২০১৭ ইং তারিখের মধ্যে আমাদের বিক্রয় প্রতিনিধির নিকট হস্তান্তর করুন

প্রশ্নঃ ১	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ২	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ৩	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ৪	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ৫	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ৬	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ৭	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ৮	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ৯	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্নঃ ১০	ক	খ	গ	ঘ