অক্টোবর-ডিসেম্বর ২০১৩
২য় পর্ব, ৪র্থ সংখ্যা

ISSN 2222-5188

# ইনফো মেডিকাস

চিকিৎসা সাময়িকী

- বিশেষ প্রবন্ধ
- ছবি দেখে রোগ নির্ণয়
- জরুরী চিকিৎসা
- রোগ ও চিকিৎসা

## সূচী


| | |
|---|---|
| বিশেষ প্রবন্ধ | ৩ |
| ছবি দেখে রোগ নির্ণয় | ৫ |
| জরুরী চিকিৎসা | ৬ |
| স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য | ৮ |
| রোগ ও চিকিৎসা | ১০ |
| ইনফো কুইজ | ১৫ |



**সম্পাদক মণ্ডলী**

এম মহিবুজ জামান
ডাঃ এস. এম. সাইদুর রহমান
ডাঃ তারেক মোহাম্মদ নূরুল ইসলাম
ডাঃ মোঃ রাসেল রায়হান
ডাঃ তারেক-আল-হোসাইন

**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,

ইনফো মেডিকাস-এর প্রতি আপনাদের নিয়মিত সমর্থন, মূল্যবান মন্তব্য এবং মতামতকে আমরা সবসময় স্বাগত জানাই। আমরা এবারের সংখ্যাটিকে বর্তমান সময়ের কিছু আলোচিত রোগ ও তার চিকিৎসা সম্পর্কিত তথ্য দিয়ে সুবিন্যস্ত করেছি। আশা করি এই সংখ্যার তথ্যগুলি আপনাদের উপকারে আসবে।

আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমরা সবাই কম বেশি কোমর ব্যথায় ভুগি, তাই এই সংখ্যার বিশেষ প্রবন্ধে এই সম্পর্কে বিস্তারিত আলোকপাত করা হয়েছে। ছবি দেখে রোগ নির্ণয় বিভাগে বরাবরের মতো এবারও কিছু শিক্ষণীয় ছবি সংযোজন করা হয়েছে যা আপনাদের প্রতিনিয়ত চিকিৎসা সেবা দানে সহায়তা করবে।

রোগ ও চিকিৎসা বিভাগে স্ট্রোক, বার্ড ফ্লু, ভেরিকোস ভেইন এবং মাড়ির রক্তক্ষরণ ও ক্ষতরোগ-এ প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সম্বন্ধে বিস্তারিত বর্ণনা করা হয়েছে। তাছাড়া জরুরী চিকিৎসা বিভাগে সর্প দংশনে আতংকিত না হয়ে প্রাথমিকভাবে কি কি প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা এবং সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়, তা উল্লেখ করা হয়েছে।

প্রতিবারের মতো এবারও অন্যান্য নিয়মিত বিভাগগুলো পূর্বের মতো করে আপনাদের জন্য সাজানো হয়েছে।

সর্বশেষে আমাদের সাথে আপনাদের এই বন্ধন ভবিষ্যতেও অব্যাহত থাকবে বলে আমরা আশা করছি। এসিআই-এর পক্ষ থেকে আপনাদের প্রতি রইল শুভকামনা।

ধন্যবাদ ও শুভেচ্ছান্তে,

সাইদুর রহমান

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

# কোমরে ব্যথা

কোমরের পিছনে অথবা মাজার ভিতর ব্যথাজনিত সমস্যায় বেশীরভাগ মানুষই জীবনের কোনো না-কোন সময় ভুগে থাকেন। এটা মূলত কোমরের স্নায়ুর উপর চাপ বেশি পড়ার জন্যই হয়ে থাকে। আমাদের দেশে প্রতি পাঁচ জনের মধ্যে চার জন জীবনের কোন না-কোন সময়ে এই সমস্যায় ভুগেন। যেহেতু দিনে দিনে এই সমস্যার হার বৃদ্ধি পাচ্ছে তাই এ সমস্যার সমাধানে প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম। সাধারণত ৩৫-৪০ বছর বয়সের পর থেকে এ সমস্যার প্রকোপ বাড়তে থাকে।

## কারণসমূহ

কোমরের ব্যথার অনেক কারণ রয়েছে। এর মধ্যে ৯০ ভাগ হচ্ছে - মেকানিক্যাল সমস্যা। এছাড়া কখনও কখনও ভিটামিন-বি এর অভাবেও এ রোগ হতে পারে। মেকানিক্যাল সমস্যাগুলো হলোঃ

- মেরুদন্ডের মাংসপেশি বা লিগামেন্ট মচকানো অথবা আংশিক ছিড়ে যাওয়া।
- দুই কশেরুকার মধ্যবর্তী ডিস্ক-এ সমস্যা।
- মেরুদন্ডে আঘাত পাওয়া অথবা কশেরুকার অবস্থানের পরিবর্তন হওয়া।
- খুব বেশী ভার বা ওজন বহন করা।
- মেরুদন্ডের অতিরিক্ত নড়াচড়া কিংবা একটানা বসে বা দাঁড়িয়ে কোনো কাজ করা।
- মেদ-ভুঁড়ি বা অতিরিক্ত ওজন।
- বয়সজনিত মেরুদন্ডে ক্ষয় বা বৃদ্ধি।
- গেঁটে বাত বা অস্টিওআথ্রাইটিস।
- এনকাইলজিং স্পনডাইলাইটিস।
- হাড়ের ক্যান্সার বা হাড়ের যক্ষা।
- বিভিন্ন স্ত্রীরোগজনিত সমস্যা।
- মেরুদন্ডের রক্তবাহী নালির সমস্যা।
- অপুষ্টিজনিত সমস্যা।

## লক্ষণসমূহ

- কোমরের ব্যথা আস্তে আস্তে বাড়তে পারে বা হঠাৎ প্রচন্ড ব্যথা হতে পারে।
- নড়াচড়া বা কাজকর্মে ব্যথা তীব্র থেকে তীব্রতর হতে পারে।
- ব্যথা কোমরে থাকতে পারে বা কোমর থেকে পায়ের দিকে নামতে পারে অথবা পা থেকে কোমর পর্যন্ত উঠতে পারে। অনেক সময় কোমর থেকে ব্যথা মেরুদন্ডের পেছন দিক দিয়ে মাথা পর্যন্ত উঠতে পারে।
- বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে অথবা বসে থাকলে ব্যথা অনুভূত হতে পারে।
- ব্যথার সঙ্গে পায়ে শিন্-শিন্ বা ঝিন্-ঝিন্ অনুভূত হতে পারে।
- হাঁটতে গেলে পা খিচে আসে বা আটকে যেতে পারে।
- ব্যথা দুই পায়ে বা যেকোনো এক পায়ে নামতে পারে।
- অনেক সময় বিছানায় শুয়ে থাকলে ব্যথা কিছুটা কমে আসে।
- এভাবে দীর্ঘদিন চলতে থাকলে কোমর ও পায়ের মাংসপেশির ক্ষমতা কমে আসে এবং শুকিয়ে যায়, সর্বোপরি চলাফেরার ক্ষমতা কমে যায়।

## পরীক্ষা ও নিরীক্ষা

- রক্ত পরীক্ষা করা - যেমনঃ CBC, RA test, ASO titre
- কোমরের এক্স-রে - যেমনঃ X-ray Lumbo-sacral spine
- কোমরের MRI
- পেটের আলট্রাসোনোগ্রাম (USG)

## চিকিৎসা

কোমর ব্যথার কারণ সনাক্ত করে তার চিকিৎসা করাই উত্তম। তবে উপসর্গ কমানোর জন্য সাধারণত নিম্নোক্ত ঔষধ ব্যবহার করা যেতে পারেঃ

- ব্যথানাশক ঔষধ। যেমনঃ ট্যাবলেট ডাইক্লোফেনাক (Diclofenac), ট্যাবলেট কিটোরোলাক (Ketorolac)

- পেশী প্রসারণের জন্য ব্যবহৃত ঔষধ (Muscle relaxant)। যেমনঃ ট্যাবলেট ব্যাক্লোফেন (Baclofen)
- মানসিক দুশ্চিন্তা দূর করার জন্য সিডেটিভ (Sedative) জাতীয় ঔষধ। যেমনঃ ট্যাবলেট ব্রোমাজিপাম (Bromazepum)
- তীব্র ব্যথার ক্ষেত্রে অনেক সময় মেরুদন্ডের ভেতর স্টেরয়েড (Steroid) ইনজেকশন প্রয়োগ করা হয়ে থাকে।
- ভিটামিন-বি জাতীয় ঔষধ। যেমনঃ ট্যাবলেট থায়ামিন হাইড্রোক্লোরাইড (Thiamine HCL) দেয়া হয়ে থাকে।

## প্রতিরোধ

কোমরের ব্যথা উপরে উল্লিখিত চিকিৎসার দ্বারা ভালো হওয়ার পরও আবার দেখা দিতে পারে। যেহেতু কোমরের ব্যথা বারবার দেখা দিতে পারে তাই নিম্নোক্ত ব্যায়াম করলে অনেক উপকার পাওয়া যায়। যেমনঃ

- প্রথমে সতর্কতার সঙ্গে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ে কনুইয়ের ওপর ভর করে বুক ও মাথা খুব ধীরে ধীরে ওপরে ওঠাতে হবে। এভাবে প্রতিবেলায় ছয় বার করে দিনে তিনবার করা যেতে পারে।
- উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ে দুই হাতের তালুর ওপর ভর দিয়ে মাথা ও বুক তুলতে হবে। পাঁচ সেকেন্ড করে এভাবে ব্যায়ামটি ১০ বার করা যেতে পারে।
- চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ে এবার ডান পা ভাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আবার পা সোজা করে আস্তে আস্তে নামিয়ে ফেলতে হবে। একইভাবে অন্য পায়ের জন্য করা যেতে পারে।
- নির্দিষ্ট ব্যায়াম ছাড়াও মেরুদন্ডের সুস্থতা ও কোমর ব্যথার জন্য প্রয়োজন যোগব্যায়াম। যেমন- সাঁতার কাটা, নিয়মিত হাঁটা, আস্তে আস্তে দৌড়ানো।
- দৈনন্দিন কাজে সতর্কতা।
- এছাড়া নিচ থেকে কিছু তোলার সময় কোমর ভাঁজ করে কিংবা ঝুঁকে না তুলে হাঁটু ভাঁজ করে তোলাই উত্তম।

## উপদেশ

### কোন কিছু বহন করার সময়-

- ঘাড়ের ওপর কিছু বহন করা উচিত নয়।
- ভারী জিনিস বহন করার সময় শরীরের কাছাকাছি রাখতে হবে।
- পিঠের ওপর ভারী কিছু বহন করার সময় সামনের দিকে ঝুঁকে বহন করতে হবে।

### দাঁড়িয়ে থাকার সময়-

- ১০ মিনিটের বেশি একই অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকা উচিত নয়।
- হাঁটু না-ভেঙে সামনের দিকে না ঝুঁকাই ভালো।
- অনেকক্ষণ দাঁড়াতে হলে কিছুক্ষণ পর পর শরীরের ভর এক পা থেকে অন্য পায়ে নিতে হবে।

### যানবাহনে চড়ার সময়-

- ঝাঁকুনিপূর্ণ যানবাহনে কম চড়াই ভালো।

### বসে থাকার সময়-

- সামনে ঝুঁকে কাজ পরিহার করতে হবে।
- এমনভাবে বসতে হবে যাতে উরু মাটির সমান্তরালে থাকে।
- নরম গদি বা চেয়ারে বসা যাবে না।

### শোয়ার সময়-

- সমান তোশক ব্যবহার করা উচিত।
- সমান কিছুর ওপর পাতলা তোশক দিয়ে বিছানা করতে হবে যা চওড়া ও সমান হতে হবে।

অতিরিক্ত ওজন থাকলে ওজন কমাতে হবে। এছাড়া খাদ্যভাসে পরিবর্তন আনা যেতে পারে। যেমন- গরু বা খাসির মাংস, ডালজাতীয় খাবার, মিষ্টিজাতীয় খাবার, তৈলাক্ত খাবার খাদ্য তালিকা থেকে কমিয়ে শাকসবজি, তরিতরকারি, ফলমূল খাদ্য তালিকায় বেশি করে রাখা যেতে পারে। নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে এবং যাদের দুপুরে ঘুমানোর অভ্যাস আছে, তা বন্ধ করে রাতে তাড়াতাড়ি শুয়ে পড়ার অভ্যাস করতে হবে।

# ছবি দেখে রোগ নির্ণয়

অ্যান্ড্রোজেনিক এলোপেসিয়া

আরটিক্যারিয়া

কনজাংটিভাইটিস

গাউট

এপথাস আলসার

বারজার ডিজিজ

ক্যালসিনোসিস

চিকেন পক্স

ক্লাব ফুট

ডাউন সিনড্রোম

কাইফোসিস

রাইনোপাইমা

# সর্প দংশন

বিষাক্তসর্প মানুষকে দংশন করলে অসহ্য ও তীব্র জ্বালা-পোড়া এবং সেই সাথে ফুলে উঠে। মূলত বিষাক্ত দাঁত দুইটি শরীরে ঢুকে যায় এবং ক্ষতের সৃষ্টি করে এবং এতে মানুষ মৃত্যুবরণ করে। সর্পদংশন করলে অনেকক্ষেত্রে আমরা ভয় পেয়ে যাই। কিন্ত দংশনকৃত অনেক সাপই বিষধর নয়। ক্ষেত্রবিশেষে নির্বিষ সাপের কামড়েও অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ায় বিপদের সম্ভাবনা থাকে। সাধারনত সাপের বিষ দেহকে তিন রকমভাবে আক্রান্ত করে।

হেমোটক্সিন্‌স (Haemotoxins) হল সেই বিষ, যেটা রক্তের লোহিত কণিকাকে বিভক্ত করে (Haemolysis) অথবা রক্তের জমাট বাঁধার ক্ষমতার উপর প্রভাব ফেলে। নিউরোটক্সিন্‌স (Neurotoxins) স্নায়ুকে আক্রান্ত করে, যার ভয়াবহ পরিণতি হলো যেসব পেশীর সংকোচন প্রসারণে আমরা খাবার গিলতে পারি বা নিঃশ্বাস নিতে পারি - সেগুলো অকেজো হওয়া। কার্ডিওটক্সিন্‌স (Cardiotoxins) এটি হৃদযন্ত্রকে সরাসরি আক্রমণ করে এবং রক্ত চলাচল বন্ধ করে দিতে পারে।

এছাড়াও নানাভাবে সাপের বিষ দেহকে আক্রান্ত করে, যেমন অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া।

## সাপে কামড়ানোর লক্ষণসমূহ

সাধারণত সাপে কামড়ালে নিচের লক্ষণগুলি প্রকাশ পেতে পারেঃ

- ক্ষতস্থান থেকে রক্ত পড়া।
- চামড়াতে সাপের দাঁতের দাগ এবং সেই জায়গাটা ফুলে যাওয়া।
- সংজ্ঞাহীন হয়ে পড়া।
- চোখে ঝাপসা দেখা।
- অত্যধিক ঘাম হওয়া।
- গলা শুকিয়ে যাওয়া।
- জ্বর ও বমি বমি ভাব হওয়া।
- অসাড়তা বা ঝিঁ ঝিঁ ধরা।
- নাড়ীর গতি বেড়ে যাওয়া।

## সাপ কামড়ালে প্রাথমিক কর্তব্য

সাপ কামড়েছে জানলে দ্রুত হাসপাতালে বা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া দরকার। কিন্তু তার পূর্বে নিম্নোক্ত প্রাথমিক চিকিৎসার দরকার।

- সাবান পানি দিয়ে ক্ষতস্থানটা ধুয়ে ফেলা।
- শরীরের যে অংশে সাপ কামড়েছে সেটা যতটা সম্ভব স্থির করে রাখা।
- ক্ষতস্থানের উপরিভাগে কাপড়, গামছা, রুমাল বা ফিতা দ্বারা শক্ত করে বেঁধে দিতে হবে যাতে বিষাক্ত রক্ত হৃদপিণ্ডে ঢুকতে না পারে।

আমেরিকান রেড ক্রসের উপদেশ হলোঃ সাপ যেখানে কামড়েছে তার দুই থেকে চার ইঞ্চি উচুঁতে (অর্থাৎ হৃদপিন্ডের দিকে) একটা জড়ানো ব্যান্ডেজ বাঁধা। ব্যান্ডেজটা খুব কষে বাঁধা যেন না হয়, সেক্ষেত্রে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যাবে। মোটামুটি ভাবে ব্যান্ডেজের তলা দিয়ে যাতে একটা আঙ্গুল প্রবেশ করানো যায়।

## চিকিৎসা

সাধারণত সর্প দংশনে ইনজেকশন পলিভ্যালেন্ট অ্যান্টিভেনিন (Polyvalent antivenin) (সাপের বিষের অ্যান্টিডোট, অর্থাৎ প্রতিরোধক) মাংসপেশীতে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। দুরকমের অ্যান্টিভেনিন এখন পাওয়া যায়। এগুলো হলো মনোভ্যালেন্ট (Monovalent) এবং পলিভ্যালেন্ট (Polyvalent)। এককালে অ্যান্টিভেনিন তৈরি করা হতো ঘোড়ার উপর সাপের বিষ প্রয়োগ করার ফলে ঘোড়ার রক্তে যে প্রতিরোধক (অ্যান্টিবডি) গড়ে ওঠে সেটি সংগ্রহ করে। ১৯৫৪ সালে এই ধরনের অ্যান্টিভেনিন আমেরিকাতে প্রথম চালু হয়। এগুলো ব্যবহার করার ফলে কিছু কিছু লোকের বিরূপ প্রতিক্রিয়াও হয়, সেইজন্য এটি ব্যবহার করার ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়। ইদানিং কালে এক ধরণের নতুন অ্যান্টিভেনিন বেরিয়েছে ভেড়ার অ্যান্টিবডি ব্যবহার করে। এটিতে অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া কম হয়। অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ার তীব্রতা বাড়তে থাকলে ইনজেকশন এভিল ও ইনজেকশন ডেক্সামেথাসন দেয়া হয়ে থাকে।

### সাপের কামড় থেকে আত্মরক্ষার উপায়

- সাপ নজরে পড়লে তা থেকে দূরে থাকাই বুদ্ধিমানের কাজ।
- উঁচু উঁচু ঘাস বা জঙ্গলের মধ্যে না হাঁটাই শ্রেয়।
- যে জায়গাটা দেখতে পাওয়া যাচ্ছে না সেখানে হাত বা পা ঢোকানো অনুচিত। যেমনঃ মাটি থেকে পাথর বা কাঠ তুলবার সময় জায়গাটা ভালোভাবে পরীক্ষা করে নেওয়া দরকার, যে নিচে সাপ লুকিয়ে আছে কিনা।
- অনেক সময়ে গ্রাম দেশে রাতের অন্ধকারে হাঁটার সময়ে জোরে জোরে পা দাপিয়ে বা হাত তালি দিয়ে লোকে হাঁটে, যাতে বাতাসে স্পন্দনে সাপরা টের পায় কেউ আসছে এবং তারা পথ থেকে সরে যায়। কিন্তু এটির কার্যকারিতা সম্পর্কে প্রশ্ন আছে। সুতরাং টর্চ-বাতি (ফ্ল্যাশলাইট) ব্যবহার না করে অন্ধকারে পথ হাঁটা উচিত নয়।

## ইনফো কুইজ বিজয়ী (এপ্রিল-জুন ২০১৩)

**Dr. Md. Abbus Uddin**
LMF
Maa Pharmacy
Fakirhat,Salimpur
Sitakundu, Chittagong

**Dr. Khondokar Enayet- A -Mowla**
V.H.C.S
Khondokar Pharmacy
Asulia Bazar, Savar, Dhaka

**Dr. Md. Alauddin Mia**
L M A F, RMP
Bismillah pharmacy
Lalkuthi Mazar Road, Dhaka

**Dr. Anisur Rahman**
RMP
Equria Medical Center
Equiria Bazar, South Keranigonj
Dhaka

**Dr. A. K. M Nazrul Islam**
DMF
Shefa Pharmacy
Bormi College Road, Sreepur, Gazipur

**Dr. Bimal Krisna Ghosh**
RMP, DCC
Janoprio Pharmacy, Mosjit Market
Shadarghat, Dhaka

**Dr. Moin Uddin**
L M A F
Sonargoan Pharmacy
Merajnagar Bazar
Kadomtoly, Dhaka

**Dr. R. R. Goswami**
RMP (DCC)
Konika Pharmacy
Munshibazar, Moulvibazar

**Dr. Arun kr Sarker**
DMF
Sarker Medical Hall
Kailara bazar, Damudya
Shariatpur

**Dr. Md. Khorshed Alam**
DMA
M/S Joni Medical
Araiyura Somittee Bazar
Durgapur Sadar, Comilla

**Dr. Gopal Chandra Load**
RMP
Nolua Chandpur
Modaffarganj

**Dr. Sunil Roy**
RMP
Kashinagar, Chaddagram
Comilla

**Dr. Md. Mujibur Rahman**
DMS
Paruara Bazar, Burichang
Comilla

**Dr. Abu Noman**
RMP
Natherpetua,Monohorganj
Comilla

**Dr. Md. Mainul Islam**
SACMO
UHC, Debiddwer, Comilla

**Dr. Vupal Chandra Nath**
RMP
Khil Baicha, Bhuiyar Hat, Laxmipur

**Dr. Subash Chandra Saha**
BSc
Vabani Medical Star
Panchilla Bazar, Sirajgonj

**Dr. Md. Sikandar Ali Mondola**
RMP
Hakimpur Bazar, Dinajpur

**Dr. Bikash Chandro**
RMP
Nautara Bazar
Dimla, Nilphamari

**Dr. Nirmal Kumar Sarker**
RMP
Kachari para
Ulipur, Kurigram

**Dr. Budruddoza Bipu**
RMP
Vojonpur, Tetulia
Panchagar

**Dr. Md. Mustafizur Rahman**
RMP
Ranipar, Ranvir Bandar
Dinajpur

**Dr. Md. Saiful Islam**
Diploma Pharmacist, BHS
Ambari Bazar, Parbotipur, Dinajpur

**Dr. Md. Ayub Ali**
RMP
Kocukata Bazar

**Dr. Sarowar Hossain**
RMP
Noorjahan Pharmacy
14 free school street, Kathal Bagan
Dhaka

**Dr. Md. Fokruzzaman**
RMP
Alompur, Meherpur

**Dr. M. A. Mannan**
RMP
Master phar
Bodorgonj, Chuadanga

**Dr. Md. Shariful Islam**
GP & Dentists
Haru More, Poradha

**Dr. Shajahan Talukder**
DMF
Salma MIH
Ularia, Mehendigonj, Barisal

**Dr. Alauddin (Alal)**
L M A F
Veduria, Chondramohon
Barisal Sadar, Barisal

# স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য

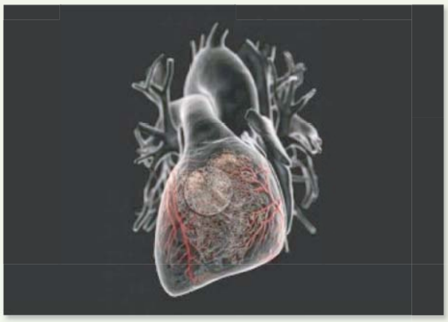
## ক্যানসার প্রতিরোধে ১৩ খাদ্য

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ক্যানসার ইনস্টিটিউটের এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, সব ধরনের ক্যানসারের সঙ্গেই খাদ্যের একধরনের যোগসংযোগ রয়েছে। সাম্প্রতিক কালে ১৭টি দেশের ১৭০টি গবেষণায় দেখা যায়, খাদ্যতালিকা একটু পাল্টে নিলেই ক্যানসারের ঝুঁকি অনেকটা কমে যায়। ক্যানসার প্রতিরোধী বিভিন্ন খাবার প্রতিদিন কিছু পরিমাণে গ্রহণ করলে ঝুঁকি অনেকাংশে কমবে। সেগুলো নিম্নেবর্ণিত হল- গাজর, হলুদ, বাঁধাকপি, ফুলকপি, শালগম ও কমলা রঙের সবজিতে রয়েছে ক্যানসার প্রতিরোধী বিটাক্যারোটিন, যা ক্যানসার কোষের ওপর চড়াও হয়। টমেটো ও তরমুজে রয়েছে লাইকোপেন, যার পরিমাণ রক্তে কম হলে অগ্ন্যাশয়ের ক্যানসারের ঝুঁকি প্রায় পাঁচ গুণ বেড়ে যায়। গাঢ় সবুজ শাকসবজিতে ক্যানসাররোধী বিটাক্যারোটিন, ফোলেট ও লিউটেইন থাকে। যে শাকসবজি যত সবুজ, তাতে তত বেশি উপাদান রয়েছে। অল্প সেদ্ধ করলে সবজির উপাদান ঠিক থাকে, যা ক্যানসার প্রতিরোধে সাহায্য করে। এই সবজি নিয়মিত গ্রহণে খাদ্যনালির ক্যানসারের ঝুঁকি প্রায় ৭০ শতাংশ কমে। সয়াবিনে ক্যানসাররোধী অন্তত পাঁচটি উপাদান রয়েছে। এসবের মধ্যে একটি উপাদানের রাসায়নিক বৈশিষ্ট্য স্তন ক্যানসারে ব্যবহৃত ওষুধ টেমোক্সিফেনের মতো। রসুন- পেঁয়াজ জাতীয় সবজিতে রয়েছে খাদ্যনালি, পাকস্থলী, ফুসফুস ও যকৃতের ক্যানসাররোধী কয়েকটি উপাদান, যা রসুনের নির্যাস স্তন ক্যানসারের ঝুঁকির প্রায় ৭১ শতাংশ কমিয়ে দেয়।

যারা প্রতিদিন কিছু না কিছু ভিটামিন সমৃদ্ধ ফল খান, তাদের অগ্ন্যাশয় ক্যানসারের ঝুঁকি প্রায় অর্ধেক বা দুই-তৃতীয়াংশ কমে যায়। স্বল্প চর্বিসম্পন্ন দুধে রয়েছে ক্যালসিয়াম, রিবোফ্ল্যাবিন, ভিটামিন এ, সি, ডি প্রভৃতি উপাদান, যা ক্যানসারের বিরুদ্ধে কাজ করে।

## হৃদরোগে জিন থেরাপি

হৃৎপিণ্ডের স্বাভাবিক কার্যক্রমে স্থবিরতার (হার্টফেল) চিকিৎসায় যুক্তরাজ্যে প্রথমবারের মতো জিন থেরাপি দ্বারা চিকিৎসা শুরু করতে যাচ্ছে। নতুন এই পদ্ধতি উদ্ভাবনের ফলে রোগীর মধ্যে নতুন আশার সঞ্চার হয়েছে।

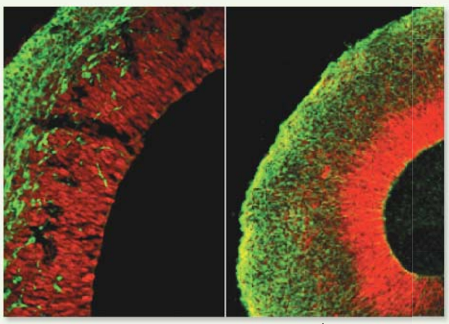


লন্ডনের ইম্পেরিয়াল কলেজের গবেষকেরা গত ২০ বছর ধরে গবেষণার মাধ্যমে জিন থেরাপি উদ্ভাবন করতে সক্ষম হয়েছেন। লন্ডনের রয়েল ব্রম্পটন হাসপাতালে এবার এটি প্রয়োগ করার উদ্যোগ নেয়া হয়েছে।

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশনের চিকিৎসা পরিচালক জানান, হৃদযন্ত্রের দুর্বলতায় ঔষধ সাময়িক স্বস্তি দিলেও হৃৎপিণ্ডকে পুরোপুরি স্বাভাবিক করতে পারে না। এ ক্ষেত্রে নতুন জিন থেরাপির সাহায্যে হৃৎপিণ্ডের কোষে নতুন একটি জিন প্রতিস্থাপন করা হবে, যার ফলে একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রোটিন উৎপাদিত হবে যাহা হৃৎপিণ্ডের কোষকে সারিয়ে তুলবে।

## গবেষণাগারে তৈরি কৃত্রিম মস্তিষ্ক

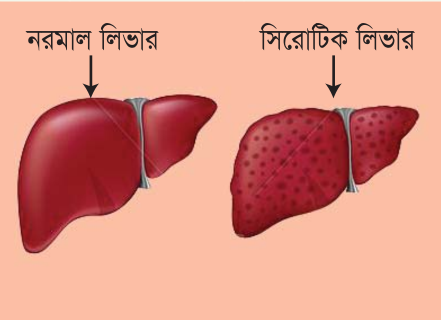
২৬ আগস্ট ২০১৩ এ অস্ট্রিয়ার ভিয়েনার একদল বিজ্ঞানীরা "টেস্ট টিউবে" প্রথমবারের মতো স্টেম সেল থেকে মস্তিষ্কের টিস্যু সফলভাবে ল্যাবরেটরীতে তৈরি করেছেন। এই কৃত্রিম মস্তিষ্ক ১৫-২০ দিন পরে "সেরিব্রাল অর্গ্যানয়েড (Organoids)" এ বিকশিত হয় যাহা একটি তরল পূর্ণ গহ্বর (Ventricle) দ্বারা আবৃত থাকে। এর ২০-৩০ দিন পর এটির সেরেব্রাল কর্টেক্স, রেটিনা, মেনাইনস, করয়েড প্লেক্সাসসহ নির্দিষ্ট কয়েকটি অঞ্চল বিকশিত হয়। এই মস্তিষ্ক দুই মাসে সর্বোচ্চ আকৃতিতে পৌঁছায় এবং ১০ থেকে ১২ মাস পর্যন্ত সচল থাকে। সেরেব্রাল অর্গ্যানয়েডের গঠন পরিপূর্ণ অর্গ্যানয়েড থেকে মস্তিষ্কের ক্রমবিকাশ সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা পাওয়া সম্ভব। কারণ আসল মস্তিষ্ক নয় সপ্তাহ পর্যন্ত একই প্রক্রিয়ায় বিকশিত হয়। বিজ্ঞানীরা মনে করিতেছে যে এই কৃত্রিম মস্তিষ্ক ভবিষ্যতে মানুষের অন্যান্য স্নায়ুর ব্যাধি হতে আরোগ্য লাভে সাহায্য করবে ।



বিকাশমান মস্তিষ্ক     অর্গ্যানয়েড

# লিভার সিরোসিস ক্যানসার নয়

সিরোসিস আর ক্যানসার সাধারণ মানুষের কাছে একটি অন্যটির সমার্থক। অথচ ব্যাপারটি কিন্তু ঠিক তা নয়। সিরোসিস লিভারের একটি ক্রনিক রোগ, যাতে লিভারের সাধারণ কাঠামো নষ্ট হয়ে যায়। ফলে লিভারের স্বাভাবিক কার্যক্ষমতার ব্যাঘাত ঘটে। অনেক ক্ষেত্রেই লিভার সিরোসিস থেকে লিভারে ক্যানসারও দেখা দিতে পারে। তবে এসব কোনো কিছুই হার্ট অ্যাটাক বা ব্রেন স্ট্রোকের মতো সহসা ঘটে না। সিরোসিসে আক্রান্ত রোগী বহু বছর পর্যন্ত কোনো রকম রোগের লক্ষণ ছাড়াই স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে। কম্পেনসেটেড বা সিরোসিসে রোগাক্রান্ত ব্যক্তির প্রাথমিক অবস্থায় কোনো অসুবিধা হয় না বললেই চলে। কিন্তু ডিকম্পেনসেটেড বা অ্যাডভান্সড সিরোসিসে রোগের লক্ষণগুলো দেখা দেয়।




দেশভেদে সিরোসিসের কারণগুলোও বিভিন্ন ধরণের হয়ে থাকে। ইউরোপ ও আমেরিকায় সিরোসিসের প্রধান কারণ অ্যালকোহল আর হেপাটাইটিস-সি ভাইরাস। বাংলাদেশে লিভার সিরোসিসের প্রধান কারণ হচ্ছে হেপাটাইটিস-বি ভাইরাস এবং ফ্যাটি লিভার। ফ্যাটি লিভার নানা কারণে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ডায়াবেটিস, ডিজলিপিডেমিয়া (রক্তে চর্বি বেশি থাকা), ওবেসিটি (মেদ-ভুঁড়ি), উচ্চরক্তচাপ আর হাইপোথাইরয়েডিজম ফ্যাটি লিভারের প্রধান কারণ। পাশ্চাত্যে পরিচালিত গবেষণায় দেখা যায়, ফ্যাটি লিভারে আক্রান্ত প্রায় ৩০ শতাংশ রোগী পরে লিভার সিরোসিসে আক্রান্ত হয়। বাংলাদেশেও ফ্যাটি লিভারজনিত লিভার সিরোসিস ও লিভার ক্যানসারে রোগীরা আক্রান্ত হচ্ছে। সিরোসিসে আক্রান্ত ব্যক্তিকে দ্রুত লিভার বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হয়ে চিকিৎসা নেওয়া ও নিয়মিত ফলোআপে থাকতে হবে। এতে দীর্ঘদিন ভালো থাকা যায়। পাশাপাশি সিরোসিসের কারণ শনাক্ত করে তার চিকিৎসা করা গেলে লিভারের খারাপের দিকে যাওয়ার ঝুঁকিও অনেক কমে যায়। লিভার সিরোসিস ও এর কারণগুলোর আধুনিকতম চিকিৎসা আজ এ দেশেই সম্ভব।

# "ডায়েট" কোমল পানীয়ও ওজন বাড়ায়

ডায়েট বা কোমল পানীয় নিয়ে গবেষণায় গবেষকরা সোডা মেশানো ডায়েট পানীতে স্বাস্থ্য ঝুঁকির প্রমাণ পেয়েছেন। এর ক্ষতিকর প্রভাবে হৃদরোগ, স্ট্রোক কিংবা কিডনিতে সমস্যা হতে পারে। এছাড়া ওজন বৃদ্ধি এবং নারীদের ক্ষেত্রে অপরিণত শিশু জন্মদানের আশঙ্কাও বেড়ে যায়। ডায়েট পানীয় এর সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো এটি নিয়মিত গ্রহণে আসক্তি তৈরি হয়। সম্প্রতি এক গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত সোডাযুক্ত পানীয় খাচ্ছেন এমন কেউ যদি একদিন পানীয় না খান তবে তার ওজন ২৬ আউন্স কমে যায়। আসক্তির কারণ হিসেবে সোডাযুক্ত কোলায় ক্যাফেইনকে দায়ী করা হচ্ছে। আট আউন্স কোকে ৪৭ মিলিগ্রাম ক্যাফেইন থাকে।

জার্নাল অফ জেনারেল ইন্টারনাল মেডিসিন মানবদেহে সোডার প্রভাব নিয়ে গবেষণা করেছে। আড়াই হাজার প্রাপ্ত বয়স্ক লোকের ওপর এ গবেষণা চালান হয়। প্রতিদিন সোডা খাওয়ানোর ফলে সেখানকার ৪৩ শতাংশ লোকের হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ার প্রমাণ পাওয়া গেছে। ২০০৯ সালে হার্ভার্ডের একদল গবেষক জানিয়েছিলেন, প্রতিদিন দুইয়ের বেশি ক্যান কোলা খেলে এর প্রভাবে কিডনি ৩০ শতাংশ অকেজো হয়ে যায়। কাজেই সোডা জাতীয় পানীয় সেটি ডায়েট হোক বা প্রচলিত ধরনেরই হোক, পান করার ব্যাপারে আমাদের সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

# ডেঙ্গু এর টিকা পরীক্ষাতে সফল প্রমাণিত

প্রতি বছর একটি সময়ে আমাদের দেশে ডেঙ্গু জ্বরের প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়। অনেক ক্ষেত্রেই এই জ্বর প্রানঘাতি হয়ে দেখা দেয়। তবে আশার কথা হচ্ছে, পৃথিবী বিখ্যাত ঔষধ কোম্পানিগুলো ডেঙ্গু টিকার ব্যাপক পরীক্ষা চালিয়ে সফল হয়েছে। তাদের ভাষ্য মতে ডেঙ্গু এর টিকা গ্রহনকারি ব্যক্তির দেহে এই টিকা চমৎকার প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সক্ষম হয়েছে। এর ফলে ৩ বিলিয়ন মানুষ যারা ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হবার ঝুঁকির মধ্যে আছে, তাদের বিশেষ উপকার সাধিত হবে বলে আশা করা যাচ্ছে। থাইল্যান্ডে একটি বৃহৎ পরীক্ষার মাধ্যমে এই সিদ্ধান্তে উপনিত হওয়া গিয়েছে যে এই টিকা যারা গ্রহন করেছে, তাদের মধ্যে চমৎকার ডেঙ্গু রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দেখা দিয়েছে এবং এই টিকা গ্রহিতার জন্য খুবই নিরাপদ হিসেবে প্রতিপন্ন হয়েছে। পরীক্ষার যাবতীয় তথ্য এখন বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ ও পাবলিক হেল্থ পেশাজীবিরা পরীক্ষা করে দেখছেন এবং আশা করা যাচ্ছে যে, এই বছরের শেষের দিকে তারা সকল বিস্তারিত তথ্য প্রকাশ করতে সক্ষম হবে। তারা আরও জানিয়েছে এই পরীক্ষা বৃহৎ আকারের পর্যায়ের এখন এশিয়া ও ল্যাটিন আমেরিকার ১০ টি দেশে চলছে।

## স্ট্রোক

স্ট্রোক আর হার্ট অ্যাটাক এক নয়। স্ট্রোক হলো মস্তিষ্কের রোগ। যদি কোনো কারণে (আঘাতজনিত কারণ ছাড়া) মস্তিষ্কের কোনো অংশের রক্ত চলাচল বিঘ্নিত হয় এবং তা ২৪ ঘণ্টার বেশি স্থায়ী হয় অথবা ২৪ ঘণ্টার মধ্যে রোগী মৃত্যুবরণ করে, তাহলে এ অবস্থাকে স্ট্রোক বলা হয়। শতকরা ৮০ ভাগই ইসকেমিক স্ট্রোক (সেরিব্রাল থ্রোমবোসিস অথবা অ্যামবোলিজম)। ইসকেমিক স্ট্রোক মস্তিষ্কে ও রক্তনালীর রক্তে জমাট বেঁধে অথবা শরীরের অন্য কোনো স্থানে থেকে বিশেষ করে হৃৎপিণ্ড থেকে জমাট বাঁধা রক্ত মস্তিষ্কে নিয়ে রক্তনালীর প্রবাহকে বন্ধ করে দেয়। বাকি ২০ ভাগ স্ট্রোক হলো মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণজনিত।

### স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাক-এর পার্থক্যসমূহ

| বিষয়সমূহ | স্ট্রোক | হার্ট অ্যাটাক |
|---|---|---|
| সংজ্ঞা | মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষে হঠাৎ রক্ত সরবরাহ কমে গেলে কর্মক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। মস্তিষ্কের রক্তনালীতে রক্ত জমাট বাঁধলে বা রক্তনালি ছিঁড়ে গিয়ে এমন বিপর্যয়কর অবস্থার সৃষ্টি হয়। | হৃৎপিণ্ডের কোষ রক্ত সরবরাহ না পেয়ে ধ্বংস হয়ে যাওয়াকেই হার্ট অ্যাটাক বলা যায়। একিউট মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন এবং আনস্ট্যাবল অ্যানজাইনায় এ রকম চরম অবস্থা সৃষ্টি হয়। |
| লক্ষণ ও অসুবিধাসমূহ | ■ হঠাৎ করে মুখ অসাড় হয়ে আসতে পারে<br>■ হাত বা পা হঠাৎ ঝুলে পড়া বা অবশ হয়ে যেতে পারে<br>■ বাচন ক্ষমতা লোপ পেতে পারে<br>■ বমি ও বমি-বমি ভাব<br>■ স্বাদ, ঘ্রাণ, শ্রবণ ক্ষমতা কমে যেতে পারে<br>■ দেহের ভারসাম্য হারিয়ে যেতে পারে<br>■ চলৎশক্তি রহিত হতে পারে | ■ তীব্র বুক ব্যথা যা বিশ্রাম কিংবা জিহ্বার নিচে নাইট্রেট ট্যাবলেট/স্প্রে দিয়ে দূর করা যায় না। এই ব্যথা বাম হাত, গলা বা পেটেও অনুভূত হতে পারে<br>■ শ্বাস কষ্ট ও দম বন্ধ হয়ে আসা<br>■ বিষম খাওয়া, বুকে চাপ, যন্ত্রণা ও ভারী লাগা<br>■ প্রচুর ঘাম হওয়া, বমি বা বমি বমি ভাব, মাথা হালকা লাগা |

### স্ট্রোকের অন্যতম কারণসমূহ

- বার্ধক্য।
- অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ।
- ধূমপান ও মদ্যপান।
- ডায়াবেটিস (বহুমূত্র)।
- রক্তে কোলেস্টেরলের আধিক্য।
- হার্টের ভাল্বের রোগ, অনিয়মিত হার্টবিট, হার্ট অ্যাটাক ইত্যাদি।

### পরীক্ষা ও নিরীক্ষা

- রক্তের পরীক্ষা- যেমনঃ CBC, সিরাম Cholesterol, সিরাম Electrolytes
- বুকের X-ray, ECG
- ইকোকারডিওগ্রাফি (Ecocardiography)
- মাথার CT scan
- মাথার MRI

### চিকিৎসা ও প্রতিকার

স্ট্রোকের রোগীর চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া প্রয়োজন। কারণ, এই রোগের চিকিৎসার অন্যতম অংশ হলো নার্সিং এবং নিয়মিত চিকিৎসক কর্তৃক রোগীর সার্বিক অবস্থা পর্যবেক্ষণ ও পরিমিত ব্যবস্থা গ্রহণ করা। স্ট্রোক থেকে পরিত্রাণ পেতে হলে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। ধূমপান বর্জন, কোলেস্টেরলমুক্ত খাবার, পরিমিত ব্যায়াম, হার্টের অসুখের চিকিৎসাসহ দুশ্চিন্তাহীন জীবনযাপন করতে হবে।

# বার্ড ফ্লু

বার্ড ফ্লু বা এভিয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা সাম্প্রতিক সময়ে একটি উল্লেখযোগ্য আলোচনার বিষয়। ফ্লু বা ইনফ্লুয়েঞ্জাতে আমরা অধিকাংশই কোন না কোন সময়ে আক্রান্ত হয়েছি যা খুব সাধারণ একটা রোগ।

পাখিদেরও এমন সাধারণ বার্ড ফ্লু কিভাবে মারাত্নক মানবঘাতি রোগে পরিণত হয় এবং এই রোগ থেকে পরিত্রাণের উপায় নিয়েই এই প্রবন্ধে আলোচনা করা হয়েছে। বার্ড ফ্লু হচ্ছে পাখিদের ফ্লু। ফ্লু ভাইরাসের অনেক ধরনের ভাগ বা সাবটাইপ রয়েছে। এই সাবটাইপ বা স্ট্রেইনগুলো ঘন ঘন তাদের গঠনে পরিবর্তনের মাধ্যমে ভিন্ন ধরনের ভাইরাসের উদ্ভব ঘটায়। এমনই এক ধরনের পাখিদের ফ্লু ভাইরাসকে বার্ড ফ্লু বা এভিয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ এ বলা হয়। এদের মধ্যে H5N1 সাব টাইপ ভাইরাসটাকেই মানুষের জন্য মরণঘাতি বলা হয়।

## কারণসমূহ

বার্ড ফ্লুর ভাইরাস আক্রান্ত পাখির খাদ্যনালীতে বা অন্ত্রে বাস করে। পাখির মুখের লালা এবং মলের মাধ্যমে জীবাণু বাইরে বেরিয়ে আসে এবং বাতাসের বা পানির মাধ্যমে সেটি অন্য পাখিকে আক্রান্ত করে। একটি আক্রান্ত পাখি ১০ দিন পর্যন্ত জীবাণুর সংক্রমণ করতে পারে।

### মানুষ কিভাবে আক্রান্ত হয়

এই ভাইরাস বাতাস, পানি বা সংক্রমিত পশুপাখি স্পর্শ করার মাধ্যমে মানবদেহে প্রবেশ করতে পারে। আমাদের দেশে অতিথি পাখির মাধ্যমেও এটা ছড়াতে পারে।

### কারা বার্ড ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার আশংকায় আছেন

- যারা খামারের হাঁস-মুরগির সংস্পর্শে আসেন।
- আক্রান্ত পাখিকে কেউ স্পর্শ করলে (আক্রান্ত পাখি জবাই বা পালক ছাড়ানোর জন্য ধরা)।
- যারা আক্রান্ত পাখির মাংস বা ডিম কাঁচা অথবা অর্ধসিদ্ধ করে খান।
- বার্ড ফ্লু আক্রান্ত স্থানে ভ্রমণকরা ভ্রমণকারীও আক্রান্ত হতে পারেন ।
- আক্রান্ত ব্যক্তির আশেপাশে যারা থাকেন।
- আক্রান্ত ব্যক্তিকে চিকিৎসা প্রদানকারী চিকিৎসাকর্মী।

## লক্ষণসমূহ

- জ্বর (১০০.৪ ডিগ্রি ফারেনহাইটের বেশি) হওয়া।
- কাশি হওয়া এবং শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া।
- মাথাব্যথা করা।
- গলা ব্যথা করা।
- নাক দিয়ে পানি পড়া।
- গায়ে ব্যথা হওয়া।
- পাতলা পায়খানা হওয়া।

### প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে বিপদজনক লক্ষণসমূহ

- দ্রুত শ্বাস নেয়া (বিশ্রাম বা পরিশ্রমকালীন সময়ে)।
- তীব্র শ্বাস কষ্ট হওয়া।
- শরীর নীলচে হয়ে যাওয়া।
- বুকে ব্যথা হওয়া।
- কফের সাথে রক্ত যাওয়া।
- রক্ত চাপ কমে যাওয়া।
- মানসিক অবস্থার পরিবর্তন হওয়া।
- ৩ দিনের বেশি উচ্চমাত্রায় জ্বর থাকা।

### বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বিপদজনক লক্ষণ সমূহ

- দ্রুত শ্বাস নেয়া বা শ্বাস কষ্ট হওয়া।
- অমনোযোগী হয়ে পড়া।
- ঘুম থেকে সহজে জাগতে না পারা।
- খেলাধুলার প্রতি অনীহা হওয়া।

এ রোগে রোগীর মৃত্যুর কারণ মূলত ভাইরাস জনিত নিউমোনিয়া, তীব্র শ্বাস কষ্ট এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ বিকল হয়ে পড়া।

## চিকিৎসা ও পরামর্শ

- আক্রান্ত রোগীকে লক্ষণ প্রকাশের ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে অ্যান্টি ভাইরাল ঔষধ-ওসেল্টামিভির (Oseltamivir) অথবা যানামিভির (Zanamivir) সেবন করাতে হবে। চিকিৎসকেরাও রোগীর চিকিৎসাকালীন সময় এ প্রতিরোধমূলক স্বরূপ একই ঔষধ সেবন করতে হবে।
- ঘরে থাকতে হবে ও কর্মস্থল, স্কুল, কলেজ, জনসমাগম পরিহার করতে হবে।
- বিশ্রাম নিতে হবে ও প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।
- হাচি-কাশির সময় রুমাল দিয়ে নাক মুখ ঢাকতে হবে এবং টিস্যু বা রুমাল সাবধানে বর্জ্যে ফেলতে হবে। এরপরে হাত সাবান বা সেভলন হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- হাতের কাছে টিস্যু না থাকলে হাতের কনুই এর সামনের অংশ দিয়ে যতটা পারা যায় নাক-মুখ ঢাকতে হবে।
- অন্যদের সামনে সংক্রমণ প্রতিরোধে সঠিক নিয়মে মাস্ক পরতে হবে।
- পরিবার ও পরিচিতদের অসুস্থতার কথা জানাতে হবে ও সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে।
- জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল ট্যাবলেট দিনে ৩-৪ টা খেলেই যথেষ্ট তবে এসপিরিন জাতীয় ঔষধ পরিহার করতে হবে।

### বিপদজনক লক্ষণ দেখা দিলে করণীয়

- সন্দেহজনক রোগীকে হাসপাতালে ভর্তি এবং আলাদা করে রাখতে হবে।
- রোগীকে রোগ শুরুর ৪৮ ঘন্টার মধ্যে চিকিৎসা নিতে হবে।
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অ্যান্টি ভাইরাল শুরু করতে হবে।
- সেকেন্ডারি ব্যাকটেরিয়াল সংক্রমণ রোধে রোগীকে অ্যান্টিবায়োটিক দিতে হবে।
- কোন কোন ক্ষেত্রে প্রয়োজনে স্টেরয়েড দিতে হবে।
- লক্ষণ ভিত্তিক ও সহায়ক চিকিৎসা দিতে হবে।
- পানিস্বল্পতা পূরণ ও পুষ্টিকর খাদ্য দিতে হবে।

## প্রতিরোধ

- আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে নূন্যতম ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা।
- অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শ পরিহার করা।
- ঘরের মাঝে আলো বাতাস প্রবেশ করতে দেয়া।
- খালি হাতে অসুস্থ্য বা অস্বাভাবিকভাবে মৃত হাঁস-মুরগি বা অন্যান্য পাখি ধরা-ছোঁয়া ও নাড়াচাড়া করা যাবে না।
- বাড়িতে আক্রান্ত হাঁস-মুরগি জবাই করা বা পালক ছাড়ানো অথবা নাড়াচাড়া করা যাবে না।
- রোগে আক্রান্ত হাঁস-মুরগি বা অন্যান্য পাখি ধরা-ছোঁয়া ও সেগুলো নিয়ে খেলাধুলা করা থেকে শিশুদের বিরত রাখতে হবে।
- হাঁস-মুরগি বা পশুপাখি ধরা-ছোঁয়ার পর ভাল করে সাবান এবং পানি দিয়ে দুই হাত পরিষ্কার করে ধুতে হবে।
- হাঁস-মুরগি বা পশুপাখি দেখাশোনা করার সময় কাপড় দিয়ে নাক মুখ ঢেকে নিতে হবে। পশুপাখি নাড়াচাড়ার পর সেই হাত না ধুয়ে চোখ,নাক বা মুখে লাগানো যাবে না।
- হাঁস-মুরগির মাংস ভালোভাবে রান্না করতে হবে। আধা সিদ্ধমাংস, ডিম বা মাংসের তৈরী খাবার খাওয়া যাবে না।
- বার্ড ফ্লু ছড়িয়ে পড়েছে এমন স্থানে বা তার আশে পাশে যারা বসবাস করে,তাদের জীবন্ত হাঁস-মুরগি ও অন্যান্য পাখি ক্রয়-বিক্রয় বা জবাই করার স্থানে যাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।
- রোগে আক্রান্ত হাঁস-মুরগি বা অন্যান্য পাখির মল সার অথবা মাছের খাদ্য হিসাবেও ব্যবহার করা যাবে না।
- যদি কোথাও হঠাৎ হাঁস-মুরগি বা অন্যান্য পাখি অস্বাভাবিকহারে মারা যায় তবে সাথে সাথে ওয়ার্ড কমিশনার অথবা উপজেলা পশু হাসপাতালে জানাতে হবে। মৃত হাঁস-মুরগি এবং পাখি মাটিতে পুঁতে ফেলার সময় অবশ্যই সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।
- হাঁস-মুরগি বা অন্যান্য পাখি ধরা ছোঁয়ার পর যদি কেউ জ্বর-সর্দি-কাশি জাতীয় কোন রোগে ভোগেন তবে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

- রোগীকে হাসপাতালে আলাদা ওয়ার্ড এ রেখে চিকিৎসা করতে হবে।
- মাস্ক, গ্লাভস, গাউন, চশমা পরে রোগীকে চিকিৎসা দিতে হবে।
- প্রতিবার রোগী দেখার পর হাত মুখ ভালো করে সাবান দিয়ে ধুঁতে হবে।
- যারা রোগীর সংস্পর্শে আসবে তাদেরও মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জার উপসর্গ দেখা যাচ্ছে কিনা সে ব্যাপারে নজর রাখতে হবে।
- চিকিৎসকদের রোগীর চিকিৎসাকালে প্রতিরোধমূলক ওসেল্টামিভির (Oseltamivir) সেবন করতে হবে।

### মাস্ক ব্যবহার ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশনা

- অসুস্থ না হলে মাস্ক ব্যবহারের প্রয়োজন নেই।
- অসুস্থ রোগীর সেবা বা সংস্পর্শের কাজে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে এবং ব্যবহারের পরে তা নির্দিষ্ট বর্জ্যে ফেলতে হবে ও ভালোভাবে হাত পরিস্কার করতে হবে।
- অসুস্থ ব্যক্তি, ভ্রমনের সময় ও অন্যদের সংস্পর্শে এলে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
- সঠিক নিয়মে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। ভুল নিয়মে মাস্ক ব্যবহার করলে রোগ সংক্রমণ ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

## ভেরিকোস ভেইন

ভেরিকোস ভেইন শিরার (রক্তনালী) একটি রোগ। শরীরের কোনো অংশের শিরা যদি প্রসারিত হয়ে যায় অর্থাৎ দৈর্ঘ্যে ও প্রস্থে বড় হয়ে যায় তখন তাকে ভেরিকোস ভেইন বলে। শতকরা প্রায় ২০ ভাগ মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকে। সাধারণত পায়ের শিরায় এই রোগটি বেশী হতে দেখা যায় তবে শরীরের যে কোন স্থানের শিরায়-ই এই রোগটি হতে পারে।

### কারণসমূহ

ভেরিকোস ভেইন রোগটি হবার নানাবিধ কারণ আছে, সাধারণত ভেইন বা শিরার ভালব্ নষ্ট হয়ে যাবার কারণে এই রোগটি হয়। তবে শিরায় ইনফেকশন হলে, গর্ভাবস্থায়, পেটে টিউমার হলে বা পানি জমলে, পেশাগত কারণে দীর্ঘ সময় দাঁড়িয়ে থাকতে (শল্যচিকিৎসক, ট্রাফিক পুলিশ) হলেও এ রোগটি হতে দেখা যায়।

### লক্ষণসমূহ

পায়ের গোড়ালি থেকে হাঁটুর মধ্যবর্তি অংশে (সেফানাস ভেইন-Saphenous vein) ভেরিকোস ভেইন বেশী হতে দেখা যায়। এটি দেখতে গাড় নীল বর্ণের, ফোলানো, এবং চামড়ার নিচে কুঁচকানো অবস্থায় থাকে। কারো কারো ক্ষেত্রে কোন লক্ষণ দেখা যায় না। লক্ষণসমূহ হল-

- শিরা বরাবর ব্যথা অনুভূত হওয়া।
- পা ভারী লাগা ও জ্বালা-পোড়া অনুভূত হওয়া।
- পা ও গোড়ালি ফুলে যাওয়া।
- আক্রান্তস্থানে কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। যেমনঃ চুলকানি হওয়া, চামড়ার বর্ণের পরিবর্তন ও প্রদাহ হওয়া, চামড়া শুকিয়ে ও মোটা হয়ে যাওয়া।

### চিকিৎসা

দীর্ঘদিন চিকিৎসা না করালে পায়ে আলসার বা ঘা হয়ে যেতে পারে, পায়ের স্নায়ু নষ্ট হয়ে পচন বা গ্যাঙ্গরিন হতে পারে। অল্প আঘাতেই এ সকল শিরা থেকে রক্তপাত শুরু হবার সম্ভাবনাও খুব বেশী থাকে। তাছাড়া শুধুমাত্র রক্ষণশীল চিকিৎসা (Conservative treatment) দ্বারা ভেরিকোস ভেইন সম্পূর্ণ রুপে ভালো হয়ে যাবার কোনো সম্ভাবনা নেই। একমাত্র শল্যচিকিৎসা (Operation) দ্বারা এই রোগ থেকে সম্পূর্ণরুপে আরোগ্য পাওয়া সম্ভব। এই শল্যচিকিৎসাটি ভেইন স্ট্রিপিং (Vein stripping) নামে পরিচিত। কোমড়ের নীচের অংশ অবশ করে এই অপারেশন করা হয়। স্ট্রিপার নামক একটি যন্ত্রের সাহায্যে ভাসকুলার সার্জনগণ ঐ ত্রুটিযুক্ত শিরা টিকে তুলে নিয়ে আসেন। ভেরিকোস ভেইন অপারেশনের আগে অবশ্যই জেনে নিতে হবে রোগীর ঐ পায়ের গভীর শিরাটি ভালো আছে কিনা, অন্যথায় এই অপারেশন করা যাবেনা। এটা নির্ণয়ের জন্য রোগীকে অবশ্যই পায়ের ডুপ্লেক্স স্ক্যান পরীক্ষাটি করে নিতে হবে। ডিপ ভেইন ভালো না থাকা অবস্থায় এই অপারেশন করলে রোগীর পায়ের চরম ক্ষতি হতে পারে। ভেরিকোস ভেইন অপারেশনের পর পায়ে ক্রেপ ব্যান্ডেজ পড়তে হয়। অপারেশনের পর প্রথম ৭-৮ দিন এটা পড়ে থাকতে হয়। এরপর প্রায় ২-৩ মাস সারাদিন পড়ে থাকতে হয় এবং বিশ্রাম নেবার সময় বা রাত্রে খুলে রাখা যায়।

# মাড়ির রক্তক্ষরণ ও ক্ষতরোগ

মাড়ি থেকে রক্ত পড়া সাধারণত কম বেশি সব বয়সে দেখা যায়। মাড়ি থেকে রক্ত পড়ার অনেক কারণ রয়েছে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য কিছু কারণ আলোচনা করা হলো।

### মাড়ির রক্তক্ষরণের কারণসমূহ

- মাড়ির ক্ষতরোগের স্থানীয় কারণসমূহঃ যখন মাড়ির পার্শ্ববর্তী অংশে অর্থাৎ দাঁতের গায়ে ডেন্টাল প্লাক জমা হয় তখন মাড়িতে প্রদাহ দেখা দেয় যাকে বলা হয় জিনজিভাইটিস এবং তার পরবর্তী পর্যায়ে পেরিওডন্টাইটিস হওয়ার কারণে মাড়ি থেকে রক্ত বের হতে পারে।
- অন্যান্য রোগ ও ভিটামিন স্বল্পতাঃ যাদের ডায়াবেটিস আছে, গর্ভকালীন সময়ে তাদের মাড়ির প্রদাহ অন্যান্য স্বাভাবিক রোগীদের চেয়ে বেশি হয়। সেই সঙ্গে যাদের ভিটামিন সি, আয়রন ইত্যাদি স্বল্পতা আছে তাদেরও মাড়ি থেকে রক্ত পড়তে পারে।
- যাদের লিভার ডিজিজ, জন্ডিস, ক্যান্সার এবং ডেঙ্গু ইত্যাদি রোগ হয়, তাদেরও মাড়ি থেকে রক্ত পড়তে পারে।
- এছাড়া যারা অন্যান্য রোগের কারণে যেমন হৃদরোগ, কিডনি ও লিভার সমস্যায় বিভিন্ন ওষুধ ব্যবহার করেন, তাদেরও মাড়ি থেকে রক্ত পড়তে পারে।

## চিকিৎসা

- রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে ডায়াবেটিস ও অন্যান্য রোগের উপস্থিতি নির্ণয় করা যেমন রক্তে আয়রন, হিমোগ্লোবিন, বিলিরুবিন, প্রথ্রোম্বিন টাইম, প্লেটলেট কাউন্ট, বিটি, সিটি ইত্যাদি সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন।
- অন্যান্য অবস্থা স্বাভাবিক থাকলে রুটিন ডেন্টাল স্কেলিং ও মাড়ির শল্য চিকিৎসা (জিনজিভেকটমি) করা প্রয়োজন।
- ভিটামিন বা আয়রন স্বল্পতা থাকলে নির্দিষ্ট পরিমাণে ভিটামিন বা আয়রন সাপ্লিমেন্ট দেওয়া।
- নিয়মিত ফলমূল ও শাকসবজি যেমন- পেয়ারা, আমলকী, জাম্বুরা, কলা, লিচু, কমলা, কামরাঙা, লাল সবুজ হলুদ শাকসবজি, পালংশাক, পুঁইশাক ও নিয়মিত সালাদ খাওয়া প্রয়োজন।
- ধূমপান বা তামাক গ্রহণের অভ্যাস থাকলে তা দেরি না করে বর্জন করার সিদ্ধান্ত নেওয়া।
- স্থানীয় কারণ বা মাড়ি থেকে প্রদাহের কারণে রক্ত পড়লে ডেন্টার স্কেলিং এবং প্রয়োজনবোধে শল্য চিকিৎসা করা প্রয়োজন।

এছাড়া মাড়িতে ক্ষত হওয়া মুখের আরেকটি জটিল রোগ। কারণ এসব ক্ষত থেকে নানা জটিলতা সৃষ্টি হয়। আমরা সাধারণত মুখের ভেতরে বিভিন্ন স্থানে ক্ষত দেখতে পাই। এ ধরনের ক্ষত নানান কারণে হতে পারে, তবে মাড়িতে বিশেষ ধরনের একটি ক্ষত হয় যা গালে বা জিহ্বায় দেখা যায়। মাড়ির এই ধরনের ক্ষতকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়।

### মাড়ির ক্ষতরোগের স্থানীয় কারণসমূহ

মাড়িতে ক্ষত বা প্রদাহ সাধারণত স্থানীয় কারণেই হয়। যেমন-

- দাঁত ব্রাশের সময় হঠাৎ করে ঘর্ষণ বা আঘাত পেলে।
- ডেন্টাল ফ্লস বা টুথ পিক ব্যবহারের সময় অতিরিক্ত খোঁচাখুঁচি করলে।
- মাড়িতে পাথর বা ডেন্টাল প্লাক জমা থাকলে।
- ভিটামিন স্বল্পতা যেমন ভিটামিন সি, আয়রন ইত্যাদির ঘাটতি হলে।

### মাড়ির ক্ষতরোগের অন্যান্য কারণসমূহ

- দেহের অন্যান্য রোগের মধ্যে ডায়াবেটিস একটি অন্যতম রোগ। যখনই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকবে না অর্থাৎ সুগার স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যাবে তখনই মাড়ির এই প্রদাহ বা ক্ষত বেড়ে যাবে।
- গর্ভবতী মায়েদের গর্ভকালীন হরমোন তারতম্যে মাড়িতেও প্রভাব পড়ে, ফলে মাড়ি ফুলে যায় এবং ক্ষত হয়।

## চিকিৎসা

- কোনো কৃত্রিম দাঁতের ঘর্ষণে ক্ষত হয়ে থাকলে সেই দাঁত বা কৃত্রিম দাঁতের অংশ বিশেষকে মসৃণ করা।
- মাড়ির রোগ থাকলে স্কেলিং করা।
- ভিটামিন স্বল্পতা থাকলে সাপ্লিমেন্ট দেওয়া।
- ধূমপান/মাদকদ্রব্য ও জর্দা, পান, সুপারি খাওয়ার অভ্যাস থাকলে তা বন্ধ করা।
- ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে এনে বা অন্যান্য ঝুঁকি কমিয়ে দাঁতের স্কেলিং ও জিনজিভেকটমি করা প্রয়োজন।
- নিয়মিত সালাদ, ফলমূল-শাকসবজি খাওয়া প্রয়োজন।

# ইনফো কুইজ

ইনফো মেডিকাসের সাথে সংযুক্ত বিজনেস রিপলাই কার্ডের ইনফো কুইজ অংশে সঠিক উত্তরে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

**১. কোমরের ব্যথার কারণ নয় কোনটি?**

ক) পায়ের রক্তবাহী নালির সমস্যা
খ) খুব বেশী ভার বা ওজন বহন
গ) মেদ বা ভুঁড়ি, অতিরিক্ত ওজন
ঘ) বয়সজনিত মেরুদন্ডে ক্ষয় বা বৃদ্ধি

**২. সাপে কামড়ানোর লক্ষণসমূহ কি কি?**

ক) ক্ষতস্থান থেকে রক্ত না পড়া
খ) নাড়ীর গতি কমে যাওয়া
গ) সংজ্ঞাহীন হয়ে যাওয়া
ঘ) অসাড়তা বা ঝিঁ ঝিঁ ধরা

**৩. সাপের কামড় থেকে আত্মরক্ষার উপায় নয় কোনটি?**

ক) মাটি থেকে পাথর বা কাঠ তুলবার সময় জায়গাটা ভালোভাবে পরীক্ষা করে নেওয়া
খ) উঁচু উঁচু ঘাস বা জঙ্গলের মধ্যে হাঁটাই শ্রেয়
গ) টর্চ-বাতি (ফ্ল্যাশলাইট) ব্যবহার না করে অন্ধকারে পথে হাঁটা
ঘ) সাপ নজরে পড়লে সেটির থেকে দূরে থাকা

**৪. স্ট্রোকের জন্য নিম্নের কোন পরীক্ষাটি উপযুক্ত নয়?**

ক) বুকের X-ray, ECG
খ) ইকোকারডিওগ্রাফি (Ecocardiography)
গ) মাথার CT scan
ঘ) পেটের MRI

**৫. সাপের বিষ কিভাবে দেহকে আক্রান্ত করে?**

ক) স্নায়ুকে আক্রান্ত করে
খ) যকৃতকে আক্রান্ত করে
গ) রক্তের লোহিত কণিকাকে বিভক্ত করে
ঘ) হৃদযন্ত্রকে সরাসরি আক্রমণ করে এবং রক্ত চলাচল বন্ধ করে

**৬. বার্ড ফ্লুর ভাইরাস কিভাবে মানব দেহে প্রবেশ করতে পারে?**

ক) বাতাসের মাধ্যমে
খ) পানির মাধ্যমে
গ) সংক্রমিত পশু-পাখি স্পর্শ করার মাধ্যমে
ঘ) উপরের সবগুলো

**৭. কোমরের ব্যথার লক্ষণসমূহ কি কি?**

ক) নড়াচড়া বা কাজকর্মে ব্যথা তীব্র থেকে তীব্রতর হওয়া
খ) বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে অথবা বসে থাকলে ব্যথা অনুভূত না হওয়া
গ) ব্যথার সঙ্গে পায়ে শিন্-শিন্ বা ঝিন্-ঝিন্ অনুভূত হওয়া
ঘ) হাঁটতে গেলে পা খিচে আসা বা আটকে যাওয়া

**৮. বার্ড ফ্লু প্রতিরোধের উপায় নয় কোনটি?**

ক) ঘরের মাঝে আলো বাতাস প্রবেশ করতে না দেয়া
খ) হাঁস-মুরগি বা পশুপাখি ধরা-ছোঁয়ার পর ভাল করে সাবান এবং পানি দিয়ে দুই হাত পরিষ্কার করে ধুয়ে ফেলা
গ) হাঁস-মুরগির মাংস ভালো ভাবে রান্না করতে হবে। আধা সিদ্ধমাংস, ডিম বা মাংসের তৈরী খাবার না খাওয়া
ঘ) রোগে আক্রান্ত হাঁস-মুরগি বা অন্যান্য পাখির মল সার অথবা মাছের খাদ্য হিসাবে ব্যবহার না করা

**৯. নিম্নের কোনটি সঠিক নয়?**

ক) সাধারণত ভেইন বা শিরার ভালব্ নষ্ট হয়ে যাবার কারণে স্ট্রোক হয়
খ) মস্তিষ্কের কোনো অংশের রক্ত চলাচল বিঘ্নিত হয় এবং তা ২৪ ঘণ্টার বেশি স্থায়ী হয় অথবা ২৪ ঘণ্টার মধ্যে রোগী মৃত্যুবরণ করে, তাহলে এ অবস্থাকে স্ট্রোক বলা হয়
গ) স্ট্রোকে শতকরা ২০ ভাগই ইসকেমিক স্ট্রোক (সেরিব্রাল থ্রোমবোসিস অথবা অ্যামবোলিজম)
ঘ) হৃৎপিণ্ডের কোষ রক্ত সরবরাহ না পেয়ে ধ্বংস হয়ে যাওয়াকেই স্ট্রোক বলা হয়

**১০. কোমর ব্যথা প্রতিরোধের জন্য নিম্নের কোন উপদেশটি উপযুক্ত নয়?**

ক) পিঠের ওপর ভারী কিছু বহন করার সময় সামনের দিকে ঝুঁকে বহন করা
খ) অতিরিক্ত ওজন থাকলে ওজন কমানো
গ) অনেকক্ষণ দাঁড়াতে হলে কিছুক্ষণ পর পর শরীরের ভর এক পা থেকে অন্য পায়ে নেওয়া
ঘ) সবসময় সামনের দিকে ঝুঁকে কাজ করতে হবে এবং নরম গদি বা চেয়ারে বসতে হবে

## ইনফো কুইজ সংক্রান্ত তথ্য

উত্তর দেবার পর বিজনেস রিপলাই কার্ডটি আমাদের বিক্রয় প্রতিনিধির নিকট ১৭ নভেম্বর ২০১৩ ইং এর পূর্বে হস্তান্তর করুন।

## ইনফো কুইজ উত্তর

**জুলাই-সেপ্টেম্বর ২০১৩**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ১. ক | ২. ক | ৩. ঘ | ৪. ঘ | ৫. গ |
| ৬. গ | ৭. গ | ৮. ঘ | ৯. ক | ১০. খ |

এসিআই লিমিটেড