

ডায়াবেটিস

২৯ সংখ্যা ■ নভেম্বর ■ ২০১৬ দাম ১০ টাকা

নি উ জ লে টা র



ডায়াবেটিস শিক্ষা: অসুস্থ দিনে আপনার করণীয় ডা. বিশ্বজিত ভৌমিক

অন্যান্য সকলের মতোই যাদের ডায়াবেটিস আছে তারাও অন্য যে কোন রোগের কারণে অসুস্থ বা রোগজীবাণুতে আক্রান্ত হতে পারেন। বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক সমীক্ষায় দেখা গেছে যাদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে নেই রোগজীবাণুতে আক্রান্তের হার যেমন বেশি সেই সাথে রোগ থেকে সেরে উঠতে তাদের অনেক বেশি সময় লেগে থাকে। এর মূল কারণ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকলে অন্যান্য জটিলতার সাথে সাথে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কমে যায়। রোগ জীবাণুতে আক্রান্ত হলে বা অসুস্থ হলে শরীরে স্ট্রেস হরমোন নিঃসরণ স্বাভাবিকভাবে বৃদ্ধি পায় যাতে ইনসুলিনের সহনশীলতা কমে যায় ফলে রক্ত গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। অবশ্য বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে যেমন অসুস্থতার সাথে বমি বা পাতলা পায়খানা হলে রক্তে গ্লুকোজ স্বল্পতাও দেখা দিতে পারে। চিকিৎসা ব্যবস্থা এক রকম হলেও ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। বেশি র ভাগ ক্ষেত্রে বাসায় থেকেই চিকিৎসা করানো গেলেও বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে হাসপাতালে ভর্তি হয়ে চিকিৎসা করানো উচিত।

আশা করি নিম্নের উপদেশগুলি অসুস্থ অবস্থায় আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।



আপনার করণীয়-

- আপনার শারীরিক অবস্থার কথা পরিবারের অন্যান্যদের জানাতে হবে।
- পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।
- শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা যাবে না।
- ধূমপান করা যাবে না।
- কোন অবস্থাতেই এমন কি স্বাভাবিক খাবার না খেতে পারলেও ডাক্তারের পরামর্শছাড়া আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসার ট্যাবলেট বা ইনসুলিন বন্ধ করা যাবে না, কেন না অসুস্থ অবস্থায় স্বাভাবিকভাবেই রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পেয়ে থাকে।

(বাঁকি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়)

স্বাস্থ্য খবর

এক টিকায় ক্যান্সার রোধ

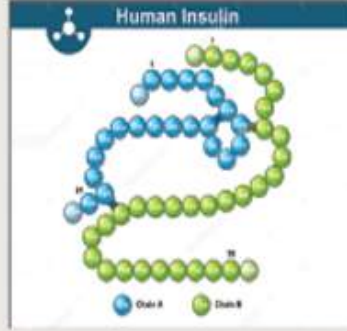
নারীর অন্যতম মীরব খাতক ব্যাধি হিসেবে পরিচিত গর্ভাশয়ের ক্যান্সার গোড়ার দিকে কোনো লক্ষণ প্রকাশ করে না, একদম শেষ পর্যায়ে রোগ ধরা পড়ে। এখন পর্যন্ত এ রোগের কোনো প্রতিকার না থাকলেও প্রতিষেধক রয়েছে। বর্তমান পদ্ধতিতে তিনটি ডোজে এর টিকা দেওয়া হয়। তবে বিজ্ঞানীরা আশাবাদী, অদূর ভবিষ্যতে হয়তো একটি ডোজ দিয়েই প্রতিষেধকের কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব হবে। সেরভালিঞ্জ নামে পরিচিত বর্তমান টিকা দুই ধরনের ভাইরাসের বিরুদ্ধে কাজ করে: এইচপিবি ১৬ ও ১৮। এই দুটি সমন্বিতভাবে ৭০ শতাংশ ক্যান্সারের জন্য দায়ী। ছ'মাসের মধ্যে এই টিকার তিনটি ডোজ দেওয়ার কথা। তবে কোনো কোনো দেশ দুটিও প্রয়োগ করে। চিকিৎসাবিধ্বংসক সাময়িকী দ্যা স্ক্যানসেট অনেককালজিতে প্রকাশিত নতুন এক গবেষণা নিবন্ধে বলা হয়, এই পদ্ধতি আরো সহজ করে ফেলা যায়। এ ব্যাপারে কোস্টারিকার ১৮ থেকে ২৫ বছর বয়সী সাত্বে সাত হাজার এবং এশিয়া প্রশান্ত মহাসাগরীয় এলাকা, ইউরোপ ও আমেরিকার ১৫ থেকে ২৫ বছর বয়সী ১৮ হাজার ৫০০ নারীর ওপর পরীক্ষা চালিয়ে এ তথ্য পাওয়া যায়। এই পরীক্ষায় কিছু নারীকে একটি ডোজ এবং বাকিদের তিনটি ডোজের টিকা দেওয়া হয়। চার বছর পর দেখা যায়, একই ধরনের কাজ করেছে দুই ধরনের টিকা পদ্ধতি। এ প্রতিবেদনের লেখক এবং ইউনিভার্সিটি অব নিউ মেক্সিকোর কোসেট হুইলার এ ব্যাপারে আরো সময় নিয়ে বিস্তৃত গবেষণার প্রয়োজন বলে জানিয়েছেন। ●

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সঠিক ও গুণগত মানসম্পন্ন ইনসুলিন ব্যবহার প্রয়োজন

ডা. মুহাম্মদ সাইফুল

ডায়াবেটিস দক্ষিণ এশিয়ার অধিকাংশ মানুষের অতি পরিচিত একটি রোগ। তাই এই অবস্থা থেকে উত্তরণের জন্য স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা প্রতিদিন্যতই নিজেদের চিকিৎসার কলাকৌশল মূল্যায়ন ও পুনর্মূল্যায়ন করে চলেছেন। বিশেষ করে রোগীদের জন্য কার্যকরী, সঠিক এবং সহনশীল ঔষধপথ্য ব্যবহার নিয়ে কাজ করছেন। কেননা, ডায়াবেটিস-এর মত দীর্ঘস্থায়ী রোগের ক্ষেত্রে ঔষধ ব্যবহারের ক্ষমতাস্বায়ী এবং দীর্ঘস্থায়ী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও প্রভাব নিয়ে সচেতন থাকটা জরুরি।

ব্যাহোক, গত প্রায় এক শতাব্দি ধরে ইনসুলিন লক্ষ লক্ষ ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীদের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করেছে। জ্বীনতত্ত্ব বিদ্যার মাধ্যমে উৎপাদিত প্রথম ঔষধ ইনসুলিন। শ্যাবরেটিরিয়র জ্বীনতত্ত্ব বিদ্যার মাধ্যমে ব্যাকটেরিয়র তেজর মানুষের ইনসুলিন জিন চোকানো হয়। তাই ওই বিশেষ পদ্ধতিতে তৈরি ইনসুলিনগুলোকে হিউম্যান ইনসুলিন বলে। উৎপাদিত ইনসুলিনগুলো বিভিন্ন ধাপে ধাপে জটিল প্রক্রিয়ার পরিপোষন করেই ব্যবহারের উপযোগী করা হয়। আশির দশকের আগে সুলভ মূল্যে ইনসুলিন উৎপাদনের কোনো প্রক্রিয়া অবিদ্যুত হয়নি। তবে সময়ের সাথে সাথে ইনসুলিন ধরন এবং মান-এ তাৎপর্যপূর্ণ পরিবর্তন এসেছে। নতুন নতুন উদ্ভাবন পদ্ধতির মাধ্যমে এখন গ্রহুর পরিমাণে বিক্রয় ও কার্যকরী দ্বাণ উৎপাদন হচ্ছে। বায়োলজিক্যাল গুণগুণ অক্ষুন্ন রেখে জীবন্ত অবস্থর যেমন ইনসুলিন-এর সংশ্রমণের ব্যবহারের উপর ভিত্তি করে একলোর ক্ষেণীবিভাগ করা হয়। তবে ত্রৈমাসিক গুণগুণ (স্থায়িত্ব, নিরাপত্তা এবং সহনশীলতা)-এর সম্পর্কে সচেতনতা এক ধরনের কঠোর নীতিমালা তৈরিতে ভূমিকা রেখেছে, যেখানে প্রি-ক্রিনিক্যাল এবং ক্রিনিক্যাল পরীক্ষা ছাড়া কোন বায়োলজিক্যাল প্রোডাক্ট গ্রাহকদের হাতে পৌঁছাবে না। এখন পর্যন্ত অল্প কিছু প্রতিষ্ঠান ইনসুলিন তৈরি করে যা বিশ্বজুড়ে ব্যবহৃত হচ্ছে। অন্যান্য প্রতিষ্ঠানগুলো এই ইনসুলিন তৈরির প্রক্রিয়াকে শুধুমাত্র অনুসরণ করে। একে বলে



বায়োসিমিলার ইনসুলিন। কাঠামোগত দিক থেকে এই বায়োসিমিলার ইনসুলিনগুলো অরিজিনাল ইনসুলিনের মত লুভহ হয় না। বাষ্প, পানি কিংবা বরফ যেমন একই উপাদান দিয়ে তৈরি, কিন্তু রূপ এবং কাঠামো ভিন্ন। আবার হীরক, কয়লা এবং গ্রাফাইট একই কার্বন পরমাণু দিয়ে গঠিত হলেও দেখতে একলোর মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। তাছাড়া, ধান, আম কিংবা মাছের জাত এবং ধরনে যেমন পার্থক্য থাকে, ঠিক তেমনি অরিজিনাল বায়োলজিক এবং তার ফলো-অন ও কপিগুলোর মধ্যেও সূক্ষ্ম পার্থক্য বিদ্যমান, যা ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞরা সহজেই বুঝতে পারেন।

দক্ষিণ এশিয়া পুরো বিশ্বের দ্বাণ ফ্যাক্টরি হিসেবে পরিচিত। বাংলাদেশ, ভারত ও পাকিস্থানের ফার্মাসিউটিক্যাল উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠানগুলো দেশের ও দেশের বাইরের চাহিদা মিটিয়ে থাকে। গত বছরের আগস্ট মাস পর্যন্ত আমেরিকায় কোন বায়োসিমিলার ইনসুলিন অনুমোদন করা হয়নি, কিন্তু ইউরোপিয়ান মেডিসিনস এজেন্সি এবং জাপানিজ দ্বাণ রেগুলেটরিজ অথোরিটিজ লিপি কর্তৃক উৎপাদিত শুধু মাত্র একটি বায়োসিমিলার ইনসুলিন প্রারজিন অনুমোদন করেছে। বায়োসিমিলার ইনসুলিন তৈরি এবং বিপণনে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও), আন্তর্জাতিক মাননিয়ন্ত্রণকারী সংস্থা ইউএসএফডিএ এডমেনিসট্রেশন (ইউএসএফডিএ) এবং ইউরোপীয় মেডিসিনস এজেন্সির (ইএমএ) অনুমোদিত নীতিমালা পূরণ করতে হয়। এ

অনুমোদন পাওয়ার জন্য ইনসুলিনের গুণগুণ, কার্যকারিতা এবং নিরাপত্তার মত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর বিস্তারিত তথ্য ও উপাত্ত সরবরাহ করতে হয়।

কিন্তু এ পর্যন্ত নভোনারভিক্স, সানোফি এবং লিলি ছাড়া অন্য কোম্পানির ইনসুলিন ইউএসএফডিএ ও ইউএমএ-এর অনুমোদন পায়নি। কারণ শুধু মাত্র এই কোম্পানিগুলোই ইউএসএফডিএ এবং ইউএমএ-এর অনুমোদনের আবেদনের জন্য ইনসুলিনের গুণগুণ, কার্যকারিতা এবং নিরাপত্তার মত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর বিস্তারিত তথ্য ও উপাত্ত সরবরাহ করতে পারে।

স্বল্প বাজেটের মধ্যে দেশের সবার জন্য স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা অনেক সময় সম্ভব হয় না। তাই অনেকেই সুলভ দ্বাণ বেছে নেয়। কিন্তু ইনসুলিন অন্যান্য ফার্মাসিউটিক্যাল পণ্যগুলো থেকে আলাদা। এগুলো তৈরির প্রতিটি পদক্ষেপ এ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও), আন্তর্জাতিক মাননিয়ন্ত্রণকারী সংস্থা ইউএসএফডিএ এডমেনিসট্রেশন (ইউএসএফডিএ) এবং ইউরোপীয় মেডিসিনস এজেন্সির (ইএমএ) অনুমোদিত নীতিমালা অনুযায়ী মান নিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যেহেতু প্রতিটি পদক্ষেপে খুব জটিল ও কয়েকটি ধাপ নিয়ে হয়ে থাকে। এই বায়োসিমিলার ইনসুলিন তৈরির প্রতিটি ধাপে শতভাগ মান নিয়ন্ত্রণ নিশ্চিত করতে হয়। কাঁচামাল প্রক্রিয়াকরণে, উৎপাদন প্রক্রিয়ার বা কারখানার পরিবেশ ইনসুলিনের কার্যক্ষমতার প্রভাব ফেলতে পারে। উৎপাদনের যেকোন ধাপের অসম্বদ্ধতা ইনসুলিনের ফার্মাকোকাইনেটিক এবং ফার্মাকোডাইনামিক গুণগুণ নষ্ট করতে পারে। তাছাড়া বায়োলজিক্যাল পণ্যগুলোর বিক্রয়গুলোতে বিপদের আশঙ্কা থেকে যায়। ক্রিনিক্যাল রেফারেল ছাড়া তাই ইনসুলিনেরও কোন বিক্রয় খোঁজা উচিত নয়।

উদ্ভাবনী কোম্পানির মতো অনুমোদিত এবং সঠিক প্রক্রিয়ার উৎপাদিত ইনসুলিন ব্যবহার এর মাধ্যমেই এ অবস্থা থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে। ডব্লিউএইচও, ইউএসএফডিএ এবং ইউএমএ-এর নীতি ও নির্দেশনা সম্পূর্ণভাবে মেনে অনেক প্রতিষ্ঠান জীবনরক্ষাকারী এই সংবেদনশীল ঔষধটি উৎপাদন ও বাজারজাত করে যাচ্ছে। তাই ডায়াবেটিস সেবাদানকারী সর্বাধিক সকলকেই ইনসুলিন উৎপাদন, বিপণন ও ব্যবহারের প্রতি নজরদারী জোরদার করা দরকার। ●

ডা. মুহাম্মদ সাইফুল

হেড অফ মার্কেটিং, নভো নরভিক্স ফার্মা সি

স্বাস্থ্য খবর

পেয়ারার নানা গুণ

পেয়ারা স্বাস্থ্যের নানা চাহিদা পূরণ করে আমাদের শুধু সবলই রাখে না, অনেক রোগবাহাই থেকেও দুরে রাখে। কাঁচা ও পাকা উভয় অবস্থায় খাওয়া যায় এ সুখাদু ফলটি। স্বাস্থ্যবিজ্ঞানী ও খাদ্যবিজ্ঞানীরা বহুগুণে সমৃদ্ধ এ ফলটিকে সুপার ফ্রুট বলেই দাবি করেন।

পুষ্টি উপাদান: পেয়ারা ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ একটি ফল। কমলালেবুর তুলনায় এ ফলে ভিটামিন সি ৫ গুণ বেশি। এ ছাড়া পেয়ারার প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন বি ও প্রয়োজনীয় খনিজ পদার্থ যেমন- ক্যালসিয়াম ও আয়রন পাওয়া যায়। প্রতি ১০০ গ্রাম ভক্ষণযোগ্য ফলে ১৪.৫ শতাংশ শেতসার ১.৫ শতাংশ প্রোটিন ১.০ শতাংশ লৌহ ০.০১ শতাংশ ক্যালসিয়াম ৩০.০ মিলিগ্রাম ভিটামিন বি-১, ৩০.০ মিলিগ্রাম রিবোফ্লাভিন ২৯৯.০ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি এবং ৬৬মিলিগ্রাম ক্যালরি রয়েছে। তাছাড়া হৃৎপিঠ পরিমাণে পেকটিন থাকায় এ থেকে সহজেই জ্বাম, জেলি চাটনি ইত্যাদি মুখরোচক খাবার তৈরি করা যায়।

কাছে জিড়তে পারে না ডায়াবেটিস: শরীরের চিনি শোষণমাত্রা কমিয়ে আনে পেয়ারা। এর পুষ্টিসমৃদ্ধ আঁশ প্রচুর পরিমাণে থাকে। এ আঁশ টাইপ২ ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা কমায়। পেয়ারায় আছে ভিটামিন সি। এ ভিটামিন সি অনেক ধরনের ডাইরাস ও ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করে। তাই কলাই বাছ্য, পেয়ারা যে খায় তার রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাও বেড়ে যায়।

ক্যাশার প্রতিরোধ করে: পেয়ারার এন্টি-অক্সিডেন্ট উপাদানগুলো (বিশেষ করে পলিফেনোলিক ও ফ্ল্যাভেনয়েড) প্রোটোট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। অনেকেই জানি আমাদের শরীরে কোষের ক্ষয় ঘটতে থাকে। কোষের ক্ষয় করে যেসব মুক্ত আয়নগুলো তাদের বিরুদ্ধেও প্রতিরোধ তৈরি করে এসব এন্টি অক্সিডেন্ট। কোনগুলো যেমন দীর্ঘায়ু হয়, তেমনি তাজা থাকে।

দৃষ্টিক্ষমতা বাড়া: সবাই জানে, চোখের দৃষ্টিক্ষমতা বাড়ায় ভিটামিন এ। আর পেয়ারাতেও এ ভিটামিন রয়েছে। ●

ফোড়ার চিকিৎসায় অবহেলা নয়

ডা. আশরাফুর রহমান

মানুষের শরীরে নানা কারণে ফোড়া হয়। শরীরের কোথাও ফোড়া হলে কখনো নিজে নিজে ফাটাবেন না। এতে সংক্রমণ ছড়িয়ে যেতে পারে। সাবধান।

সংক্রমণের কারণে যদি শরীরে কোনো নির্দিষ্ট জায়গায় পুঁজ জমা হয়, তখন একে ফোড়া বলে। ফোড়ার চারপাশের ত্বক পোলাপি বা লালচে হয়ে ওঠে। ফোড়া খুবই ব্যথাদায়ক। শরীরের বিভিন্ন অংশে, বিশেষ করে ত্বকের উপরিভাগে ফোড়া হয়। এছাড়া বগলে, কুচকিতে, যোনিপথের বাইরেও ফোড়া হতে দেখা যায়। মাথার ত্বক, ফকত, পাকস্থলী, কিডনি, দাঁত এবং টনসিলেও ফোড়া হতে পারে। তবে ডায়াবেটিস, ক্যানসার, লিউকেমিয়া, রক্তনালির সমস্যা যেমন পেরিফেরাল ভাসকুলার ডিজিজ, এইডস এবং ষ্টেরয়েড থেরাপি, কেমোথেরাপি ইত্যাদি চিকিৎসা গ্রহণকারী রোগীর শরীরে ফোড়া বেশি হতে

পারে। সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গ

ফোড়া সাধারণত লালচে রক্তের পিণ্ডের মতো ঠেসে থাকে, স্পর্শ করলে গরম মনে হয় এবং অল্পতেই ব্যথা লাগে। ফোড়া হলে এর মাথা ফোঁটা আকারে দেখা দেয়। অনেক সময় এটা ব্রণের মতো হয় এবং ফেটে যেতে পারে।

সঠিকভাবে কাটা অথবা পরিষ্কার করতে না পারলে এর অবস্থা আরও খারাপ হয়। এমনকি এর সংক্রমণ ত্বকের ভেতরের কোষে এবং রক্তপ্রবাহে ছড়িয়ে যেতে পারে। ফোড়ার সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়লে জ্বর, বমি বমি ভাব, বমি করা, ব্যথা এবং ত্বক লাল বর্ণ হওয়া ইত্যাদি বেড়ে যেতে পারে।



চিকিৎসা

ফোড়া কখনোই নিজে নিজে ফাটানো যাবে না। ফাটালে সংক্রমণ ছড়িয়ে যেতে পারে। ফোড়ার মধ্যে সূচ অথবা ধারালো কিছু দিয়ে পুঁজ বের করা যাবে না। চিকিৎসকের পরামর্শে সঠিক চিকিৎসা করানো হলো ফোড়া দ্রুত ভালো হয়। ফোড়া কেটে পুঁজ বের করে দিলেও দ্রুত ভালো হয়। ফোড়া ভালো হওয়ার আগ পর্যন্ত প্রতিদিন আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার করতে হবে।

প্রতিরোধ

পরিষ্কার পানি ব্যবহার করতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যেন দাড়ি কামানের সময় ত্বকের কোনো অংশ কেটে না যায়। কোনো ক্ষতের সৃষ্টি হলে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে। ডায়াবেটিস থাকলে তা অবশ্যই নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

ডা. আশরাফুর রহমান

সার্জারি বিভাগ, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

শিশুর জ্বর যখন গুরুতর

ডা. প্রণব কুমার চৌধুরী

শিশুদের প্রায়ই জ্বর হয়। দুনিয়াজুড়ে হাসপাতালে বা চিকিৎসকের কাছে যেসব শিশু আসে তার প্রায় ২০-৩০ শতাংশ শিশুকে আনা হয় জ্বর উপগর্স নিয়ে। শিশুদের বেশির ভাগ জ্বরই নিরীহ ধরনের ভাইরাস সংক্রমণজাত। তবে কোনো কোনো ক্ষেত্রে তা প্রাণসংহারক ও মারাত্মক সংক্রমণের কারণেও হতে পারে। তাই জানা থাকা দরকার জ্বর কখন গুরুতর হয়ে ওঠে।

শিশু বয়সের জ্বর উপগর্সকে তিনটি শ্রেণীতে ভাগ করা হয়েছে, শিশু বয়স অনুযায়ী। খুব ছোট শিশু মানে এক বছরের কম বয়সী শিশু, ৩ থেকে ৩৬ মাস বয়সী শিশুর জ্বরের ধরন ধারণে আছে ভিন্নতা।

খুব ছোট শিশুর জ্বর হলে সতর্ক থাকতে হবে। কেননা, এদের রোগ প্রতিরোধ শক্তি কম, তা ছাড়া তাকে টিকাদান সুরক্ষা ব্যবস্থাও দেওয়া হয়ে ওঠেনি। অন্যান্য অসুস্থতার লক্ষণও তেমন বোঝা যায় না। এ বয়সে জ্বরের জন্য জিবিএম, এই কোলাই এইচ ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো মারাত্মক রোগজীবাণু দায়ী হতে পারে। ৩-৩৬ মাস বয়সী শিশুর সাধারণত ট্রিপটো নিউমোটিয়া, নাইসেরিয়া মেনিনজাইটিস, সালমোনেলা, স্ট্রেপ্টোকোকাস ইত্যাদি জীবাণুর মাধ্যমে আক্রান্ত হতে পারে।

শিশুদের হঠাৎ জ্বর যেসব রোগের কারণে হয়

- শ্বাসতন্ত্রের অসুখ: ঠাণ্ডা-সর্দি, কান পাকা, সাইনোসাইটিস
- ফুসফুস: ব্রনকিওলাইটিস, নিউমোনিয়া
- মুখপৃষ্ঠের: টনসিলাইটিস, দাঁতের কোড়া
- স্নায়ুতন্ত্র: মেনিনজাইটিস
- অন্যান্য: আন্ত্রিক অসুখ, অ্যাপেন্ডিসাইটিস, মূত্রতন্ত্রের সংক্রমণ গিটের সংক্রমণ, বেজ



ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি, টিকাদান- পরবর্তী জ্বর, ভাইরাসজনিত অসুখ-চিকেন পক্স, হাম, ক্যানসার ইত্যাদি।

জ্বর হলে যা জানা জরুরি

- শিশুর জ্বর কত দিন ধরে তা চিকিৎসককে অবহিত করুন।
- জ্বরের সঙ্গে র্যাশ, বমি ডায়রিয়া, পেটব্যথা, প্রদ্রাবে সমস্যা, সর্দি কাশি, শ্বাসকষ্ট আছে কিনা, তাও জানান।
- বাড়িতে বা আপনজনদের মধ্যে অন্য কেউ অসুস্থ কি না, সেই তথ্য ও গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।
- এ পর্যন্ত শিশুর কী কী টিকা সম্পন্ন হয়েছে এবং বাড়িতে কী কী ওষুধ সেবন করানো হয়েছে তা জানাতে কুলবেন না।
- ঘরে পোষা প্রাণী আছে কি না, নিকট অতীতে কোথায় শিশুকে নিয়ে বেড়াতে যাওয়া হয়েছে (যেমন পাহাড়ি এলাকায়) এসব তথ্যও জানা দরকার।

শিশু ছোটবেলা থেকেই কোনো অসুখে আক্রান্ত কিনা, যেমন: হাঁপানি অ্যালার্জি অনুগত হদরোথ- তা অবশ্যই জানাবেন।

জ্বর নিয়ে ভয় নেই

জ্বরের ব্যবস্থাপনা মূলত: দুই ধরনের। প্রথমত জ্বর নিয়ন্ত্রণ এবং দ্বিতীয়ত জ্বরের কারণ নির্ণয় করে কার্যকর চিকিৎসা। সাধারণভাবে জ্বর

ক্ষতিকর কিছু নয় বরং এটি সংক্রমণ বা প্রদাহের বিরুদ্ধে শরীরের প্রথম প্রতিরোধ।

জ্বর নিয়ন্ত্রণে অ্যাসিটোমিনোফেন (প্যারাসিটামল) বা অর্বিফ্রোপেন কার্যকর। শিশু বয়সে জ্বর নিবারণে কখনো অ্যাসপিরিন ব্যবহার করতে নেই। স্পঞ্জিং বা বার্থিং (উষ্ণ জলে) উপপক্ষে সাহায্য করে, তবে বরফ জল বা অ্যালকোহলে বাথ অপকারী। জ্বরের শিশুকে বেশি অসুস্থ মনে হলে, বিশেষত: ২৮ দিনের কম বয়সী জ্বরে ভোগা সব শিশুকে হাসপাতালে ভর্তি করে চিকিৎসা দেওয়া ভালো। ●



ডা. প্রণব কুমার চৌধুরী

বিভাগীয় প্রধান, শিশুস্বাস্থ্য বিভাগ চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ।

প্রথম পূর্বের পর: ডায়াবেটিস শিক্ষা...

ঘন ঘন ব্লাড সুগার পরীক্ষা করতে হবে- এ ক্ষেত্রে

- যারা ট্যাবলেট বা ইনসুলিন ইনজেকশন নিয়ে থাকেন তাদের প্রতিদিন ৪ঘন্টা পর পর।
যারা শুধুমাত্র খাদ্য ব্যবস্থা, ব্যায়াম ও শৃঙ্খলা
- মেনে চলেন তাদের অন্তত- দিনে ১ থেকে ২ বার পরীক্ষা করতে হবে।
- টাইপ-১ ডায়াবেটিস রোগীদের ২ ঘন্টা পর পর প্রহ্লাবে কিটোন আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখতে হবে।



আপনার খাদ্য ব্যবস্থা

- বেশি করে তরল পানীয় পান করতে হবে।
- আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং নিয়মিত খাদ্য খেতে না পারেন, তবে সেই সময় অল্প করে ঘন ঘন শর্করা সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।
যেমন- ১ কাপ দুধ বার্লি বা দুধ-স্নাত, নরম ভাত, ফলের রস, স্যুপ, ডাবের পানি, ডায়েট কোলা ইত্যাদি।
- চর্বি বা ক্যাল জাতীয় খাবার না খাওয়াই ভাল।



- যদি ঘন ঘন বমি বা পাতলা পায়খানা হতে থাকে এবং ব্লাড সুগারের মাত্রা-১৫ মিলিমোল/লি বেশী হয় সেত্রে পানি শূন্যতা



কমাতে প্রতি ঘন্টায় ১ গ্রাম (২০০ মিলি মিটার) করে তরল জাতীয় পানীয় খেতে হবে।
যেমন- ডায়েট কোলা, স্যুপ, স্যালাইন পানি, মিনারেল ওয়াটার, ডাবের পানি, এমনকি কিছু না থাকলে খাভাবিক পানি।

- ব্লাড সুগারের মাত্রা-১০-১২ মিলিমোল/লি কম হলে শর্করা স্বল্পতা কমাতে মিষ্টি জাতীয় পানীয় খেতে হবে।
যেমন- সোডা বা কোক (৫০:৫০) গ্লুকোজ মিশ্রিত পানীয় (৫০:৫০), মিষ্টি ফলের রস (৫০:৫০) পানির সাথে, মিশিয়ে খেতে হবে।
- জ্বর, গা বা মাথা ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ ও বমি হলে বা বমি ভাব হলে বমি কমান ঔষধ খেতে পারেন।
- সুস্থ হয়ে উঠার পর ডাক্তারের পরামর্শ মতো ধীরে ধীরে আপনার খাভাবিক খাবার ব্যবস্থা ও ব্যায়াম শুরু করবেন।

ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে-

- যদি বমি বা পাতলা পায়খানা বন্ধ না হয় (৬ ঘন্টার বেশি)
- দ্রুত সুস্থ না হলে বা দুই দিনের মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হলে
- ব্লাড সুগারের মাত্রা-১৫ মিলিমোল/মিটারের বেশি হলে
- প্রহ্লাবে কিটোন পাওয়া গেলে

● ব্লাড সুগারের মাত্রা কমে গেলে

হাসপাতালে নিতে হবে-

- যদি বয়স কম হয়
- বহুস্থ ও একা থাকলে
- পেটে ব্যথা অনুভূত হলে ও শ্বাস-প্রশ্বাস
- খাভাবিক না থাকলে
- খুব অসুস্থ হয়ে পড়লে, খুব দুর্বল হয়ে গেলে
- ইনজেকশন না কমলে

ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতে কি জানাবেন-

- আপনি কখন থেকে বা কতদিন থেকে অসুস্থ ?
- আপনার বর্তমান ও অসুস্থ হবার পূর্বে ব্লাড সুগারের মাত্রা?
- আপনার ডায়াবেটিস ঔষধের নাম ও মাত্রা ?
- ঘন ঘন প্রহ্লাব হওয়া বা পানি তৃষ্ণা আছে কিনা ?
- তাপমাত্রা আছে কিনা?
- বমি বা পাতলা পায়খানা আছে কিনা ?
- পেটে ব্যথা বা শ্বাস নিতে কোন অসুবিধা আছে কিনা?
- বিশেষ ক্ষেত্রে : ব্লাড প্রেসার কত আছে ? ●

ডা. বিশ্বজিত চৌধুরী

কনসাল্ট্যান্ট ডায়াবেটলজিস্ট

নয়াপল্টন এলিকিউটিভ ডায়াবেটিস সেন্টার।

কোষ্ঠকাঠিন্য কেন ?

ডা. এ হাসনাত শাহীন

কোষ্ঠকাঠিন্য একটা যন্ত্রণাদায়ক ও বিরক্তিকর সমস্যা, বিশেষ করে বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য। কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে মলত্যাগের সময় রক্তপাত এবং পাইলস ও এনাল ফিশারের মতো জটিল সমস্যা দেখা দিতে পারে। আসুন জেনে নিই কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয়, আর এ থেকে কীভাবে মুক্তি পাওয়া যায়।

খাদ্যতালিকায় আংশজাতীয় খাবারের ঘাটতি ও অপর্যাপ্ত পানি পান করার ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। এ ছাড়া মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ বা স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, হাইপোথাইরয়েডিজম, অল্পের কোনো গুরুতর সমস্যা যেমন: টিউমার বা বাধার কারণে এমন হয়। অন্তঃসত্ত্বা নারীদের মধ্যে এ সদস্য খুব বেশি দেখা যায়। বিষণ্ণতা এবং মাদক সেবনের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। কিছু ওষুধ যেমন: ক্যালসিয়াম, আয়রন, অ্যালুমিনিয়ামসমৃদ্ধ অ্যান্টিবায়োটিক প্রভৃতি কোষ্ঠকাঠিন্য প্রত্যাহারের ভূমিকা পালন করে। এ ছাড়া খাদ্যতালিকার কিছু জটিল রোগেও পায়খানা বন্ধ বা অনিয়মিত হতে পারে।

এড়ানোর উপায়

- প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে বিত্তম পানি পান করতে হবে। খেতে হবে আংশসমৃদ্ধ খাবার, যেমন: টেকিছাটা চাল, লাল আটা, গোটা শস্য, শাকসবজি ও ফলমূল।
- তেল-চর্বি জাতীয় খাবার, ভাজা-পোড়া ও মাংস কম খেতে হবে।
- রুটি খেলে কোষ্ঠ বেশি কঠিন হয়, এ ধারণা ভিত্তিহীন।
- কেননা আটা, বিশেষ করে লাল আটায়



- বেশি পরিমাণে আঁশ থাকে। তবে পরোটা বা নানা রুটি খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।
- ধূমপান করলে পায়খানা পরিষ্কার হয় বলে যে ধারণা প্রচলিত রয়েছে, তা সম্পূর্ণ ভুল। তামাকে কোষ্ঠকাঠিন্য দূল করার কোনো উপাদান নেই।
- নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম ও শরীরচর্চা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে যথেষ্ট সহায়ক হতে পারে। নিয়মিত খেতে পারেন ইসবগুলের ছুসি।

কোষ্ঠকাঠিন্যের পাশাপাশি যদি কারও মলত্যাগের আগে ও পরে রক্তক্ষরণ হয় অথবা মলের সঙ্গে রক্ত লেগে থাকে, মলত্যাগে ব্যথা অনুভব হয় অথবা ওজন কমতে থাকে তবে অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। ●

ডা. এ হাসনাত শাহীন

বিআইএইচএস জেনারেল হাসপাতাল, ঢাকা

স্বাস্থ্য খবর

নারিকেল তেলে দাঁত সুন্দর

সম্প্রতি এক গবেষণায় দেখা গেছে, নারিকেল তেলের ব্যবহারে দাঁতের উজ্জ্বলতা বাড়ার পাশাপাশি কমে রোগ-জীবাণুর আক্রমণও।

এই গবেষণার ওপর ভিত্তি করে একটি প্রতিবেদন ছাপা হয় 'নাইজেরিয়ান জার্নাল অব মেডিসিন' সাময়িকীর মার্চ-এপ্রিল সংখ্যায়। গবেষণাটি চালানো হয়েছে ৬০ জনের ওপর। তাদের বয়স ১৬ থেকে ১৮ বছর। টানা ৩০ দিন এদের সবাই দাঁতের নারিকেল তেল ব্যবহার করেন। আর ৩০দিনের মধ্যে চারবার তাদের মুখের ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি রেকর্ড করা হয়। রেকর্ড করা হয় দাঁতের মাড়ির পরিষ্কারও। তাতে প্রথম সাত দিনেই ভালো পরিবর্তন ঘটে। দেখা যায়, প্রত্যেকের দাঁতের হলদে ভাব অনেক কমে গেছে। কমেছে ব্যাকটেরিয়ার সংখ্যাও।

গবেষকরা জানান, নারিকেল তেলে ৪০-৫০ শতাংশ লরিক এসিড থাকে। এই এসিড বিভিন্ন ধরনের জীবাণু প্রতিরোধক। নারিকেল তেল টুথব্রাশ নিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে। এ তেল দিয়ে কুলি করলেও ভালো ফল পাওয়া যায়। ●



স্বাস্থ্য খবর

মানসিক চাপের ৫ উপসর্গ

আপনি দীর্ঘ সময় বসে টেবিলে কাজ করেন না, কিন্তু আপনার পিঠে ব্যথা। সারা দিন আপনি বিশ্রাম নেওয়ার ফুরসত পাননি, তারপর সারারাত ঘুম হয়নি। এসবের কী কারণ বুঝতে না পেরে আপনি হয়তো বিব্রত হচ্ছেন। এসবের কারণ হতে পারে আপনি খুবই মানসিক চাপে আছেন।

মনোবিজ্ঞানী হান্না ফেল্ড বলেন, আমাদের দেহ আমাদের ধারণার চেয়ে বেশি সংবেদনশীল। মানুষ চাপে থাকলে দেহ নানা উপসর্গের প্রকাশ ঘটায়। হান্না ফেল্ড পাঁচ ধরনের উপসর্গের কথা বলেছেন। তিনি বলেন, পিঠে বা ঘাড়ের ব্যথা হলে আমরা ধারণা করি, এটি হয়ত মেরুদণ্ডের সমস্যার কারণে হয়েছে। কিন্তু এই ব্যথার মূল কারণ হতে পারে পারিপার্শ্বিক কোনো জটিলতা বা প্রচণ্ড মানসিক চাপ। এ ছাড়া পেটে সমস্যার কারণেও মন খারাপ থাকতে পারে। কোনো একটি কাজে কেউ মনোযোগ দিতে না পারলে ভুল হয়। এতে মানসিক চাপ আরও বেড়ে যায়। এটি একটি দুঃস্থচক্রের মতো। কারও ঘুম না হলে কিংবা ঘুমানোর দুই-তিন ঘণ্টার মধ্যে জেগে উঠলে, নিশ্চিতভাবেই ধরে নেওয়া যেতে পারে তিনি মানসিক চাপে আছেন। ●



আদিকাল থেকেই মানুষ অসুখে-বিসুখে প্রাকৃতিক উপাদান বিশেষভাবে ভেদজ পদার্থ ব্যবহার করে আসছে। সময়ের বিবর্তনের সাথে সাথে এসব ভেদজ উদ্ভিদের অনেকগুলোই লোকজ বা আঞ্চলিকভাবে (folkloric reputation) স্বীকৃতি পেয়েছে। উন্নত বিশ্বেও ভেদজ উদ্ভিদের চিকিৎসা ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বব্যাপী সংস্থা তাই দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে স্বীকৃতি দিয়েছে। নীরব যাতক স্বভাবের যে রোগটি মানবসঙ্গে অসংখ্য ব্যতির উৎস, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অভিযাত্রায় বিশ্ববাসী আজ শঙ্কিত। সেজন্য এ্যালোপ্যাথিক ঔষধের পাশাপাশি ভেদজ চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কঠিনত্ব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে অথবা আদৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা প্রয়োজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দু'টি করে ভেদজ উদ্ভিদের সুও গুণাবলী নিয়ে আলোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবলম্বন রাখবে।

অর্জুন

প্রচলিত নাম: অর্জুন

বৈজ্ঞানিক নাম: *Terminalia arjuna* (Roxb. ex DC.) Wight & Arn.

ইংরেজি নাম: Arjun

পরিবার (গোত্র): Euphorbiaceae

ব্যবহার্য অংশ: বাকল

ব্যবহার পদ্ধতি: বাকলের ৮০% এলকোহল নির্ধারিত খালি পেটে খেতে হবে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, এলকোহল নির্ধারিত রক্তের শর্করা এবং ক্ষতিকারক টোটাল কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসারাইড কমাতে সাহায্য করে। সেজন্য ধরন-১ এবং ধরন-২ উভয় ধরণেরই ডায়াবেটিক রোগীরা খেলে উপকৃত হতে পারেন। তাড়াও যারা ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে আছেন তারাও খেলে উপকৃত হতে পারেন। ●



২৯ সংখ্যা ■ নভেম্বর ■ ২০১৬

প্রধান সম্পাদক: অধ্যাপক একে আজাদ খান, উপদেষ্টা সম্পাদক: মোহাম্মদ সাইফ উদ্দিন
সম্পাদক: ফরিদ কবির, নির্বাহী সম্পাদক: শহিদুল আলম, সহকারী সম্পাদক: মীর সারওয়ার আলম
বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি কর্তৃক আরডিটিসি প্রিন্টিং প্রেস জুরাইন ঢাকা থেকে প্রকাশিত।