

ডায়াবেটিস

৩৪ সংখ্যা ■ এপ্রিল ■ ২০১৭ দাম ১০ টাকা

নিউজলেটার



ভ্রমণে ডায়াবেটিক রোগীর সতর্কতা

ডা. তানজিনা হোসেন

ডায়াবেটিস আছে -তাই বলে কি দেশ বিদেশ ভ্রমণ করবেন না? বিশেষ করে প্রতিবছর এই সময়ে আমাদের দেশ থেকে অনেকে হজ পালন করতে যান। ডায়াবেটিসের ওষুধ বা ইনসুলিন নিয়ে কী করবেন তা নিয়ে ঝিৎঝন্ডে ভোগেন অনেকেই। ডায়াবেটিক রোগীর ভ্রমণকালীন সতর্কতা নিয়ে রয়েছে কিছু দিকনির্দেশনা।

ভ্রমণের আগেই সচেতন হোন

বেশ কিছুদিনের জন্য বাড়ির বাইরে যাবেন বা বিমানে লম্বা দূরত্ব অতিক্রম করবেন-এমন পরিকল্পনার পর ভ্রমণের অন্তত চার সপ্তাহ আগে চিকিৎসকের সঙ্গে দেখা করুন। প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা সেরে নিন। চোখ, কিডনি, হৃদযন্ত্র ইত্যাদির কোনো জটিলতা আছে কি না জেনে নিন। রক্তে শর্করার মাত্রা অনুযায়ী ওষুধ বা ইনসুলিনের মাত্রা ঠিক করে নিন। সম্ভব হলে চিকিৎসককে আপনার ভ্রমণবৃত্তান্ত জানান। কতক্ষণ বিমানে থাকবেন, কটায় ছাড়বে বা পৌঁছাবে এবং কতক্ষণ ট্রানজিট।

সঙ্গে কী কী নেবেন?

আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন ভ্রমণকালে ডায়াবেটিক রোগীদের যা যা নিতে বলছে তা হলো:

১. যথেষ্ট পরিমাণ ইনসুলিন, সুই, পেন ডিভাইস, মুখে খাবার ওষুধ।
২. রক্তে শর্করা পরিমাপক যন্ত্র, সুই, স্ট্রিপ, অতিরিক্ত ব্যাটারি।
৩. চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র, ডায়াবেটিক আইডি কার্ড যদি থাকে
৪. শুকনো খাবার, যেমন বিস্কুট, ক্র্যাকার্স, বাদাম বা শুকনো ফল, ক্যান্ডি বা শুকনো, চকোলেটের মতো খাবার বায়ুরোধী দৃশ্যমান পলিথিন প্যাকেটে নিতে হবে।



(বাকি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়)

স্বাস্থ্য খবর

মায়ের খাদ্যাভ্যাস নিয়ে স্কল ধারণা

বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েরদের নানা কিছু খেতে বিধিনিষেধ আরোপ করা হয়। এটা খেলে শিশুর পেট খারাপ হবে, গুটা খেলে শিশুর অ্যালার্জি হবে- এমন কথা শ্রায়ই বলতে শোনা যায়। আসলে এগুলো কতটুকু সত্য?

অস্ট্রেলিয়ার মারডক চিলড্রেন রিসার্চ ইনস্টিটিউটের গবেষকেরা বলছেন, স্তন্যপানরত মা এটা-গুটা খেলে বাচ্চার অ্যালার্জি হতে পারে, এমন ধারণা মোটেই ঠিক নয়। যেমন ডিম। অনেকে বলেন মা ডিম খেলে বাচ্চার অ্যালার্জি হবে। এটা ঠিক তো নয়ই, বরং এতে করে মায়ের আমিষের চাহিদা যথাযথ পূরণ ব্যাহত হয়। তবে যে মায়ের নিজের বিভিন্ন খাদ্যবস্তুতে অ্যালার্জি আছে তা তিনি এড়িয়েই চলবেন। আর পরিবারে কারও অ্যালার্জির ইতিহাস থাকলে শিশুর পরবর্তী সময়ে অ্যালার্জি হতে পারে, এটা মেনে নিতেই হবে। তাই মায়ের খাদ্যাভ্যাস থেকে এটা হয়েছে তা বলা ঠিক নয়। ●



নিউট্রি রিচ

ডায়াবেটিক বিস্কুট



সর্বোচ্চ কণ্ট্রোল Low Glycemic Status পরিকল্পিত
খাদ্যাভ্যাসের একমাত্র ডায়াবেটিক বিস্কুট

f /nutrichdiabetesbiscuits



লাইফে চাই ব্যালেন্স ...

Danish
Product

পা জ্বালাপোড়া করলে...

ডা. নাকিসা আবেদীন



বার্নিং ফুট সিনড্রোম হলো পা জ্বালাপোড়া ও অতিরিক্ত তার এ ধরনের এক অনুভূতি। আমাদের মধ্যে অনেকেই এই সমস্যায় ভুগছেন। তবে ২০ থেকে ৪০ বছর বয়সে এবং ৫০ বছরের উর্ধ্বে যে কেউ এ রোগে আক্রান্ত হয়। পুরুষের তুলনায় নারীরা এ রোগে বেশি ভোগে। পায়ের তলা ছাড়াও গোড়ালি, পায়ের উপরিভাগে জ্বালাপোড়া ও ব্যথা হতে পারে। অনেক সময় পায়ের রঙ পরিবর্তন হয়, অতিরিক্ত ঘাম হয় এবং পা ফুলে যায়। চাপ প্রয়োগ করলে কোনো ব্যথা অনুভূত হয় না। মাকে মাকে অস্বাভাবিক অনুভূতি ও অবশ্যতা হয়। জ্বালা ও ব্যথা রাতে বেড়ে যায় এবং প্রায়ই ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়। সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর এ ধরনের উপগর্স থাকে না।

পা জ্বালাপোড়া করার কারণ: ১. ভিটামিন বি এর উপাদান যেমন-থায়ামিন (বি-১), পাইরোডোক্সিন (বি-৬), সায়ানোকোবালামিন (বি-১২), নিকোটিনিক এসিড ও রাউবোফ্ল্যাভিনের অভাবে পা জ্বালা এবং ব্যথা করে। ২. পরিবর্তিত বিপাকীয় ও হরমোনের সমস্যা (ডায়াবেটিস, হাইপোথাইরোডিজম)। ৩. কিডনি ফেইলুর (হিমোডায়ালিসিস)। ৩. কিডনি ফেইলুর (হিমোডায়ালিসিস রোগী)। ৪. হকুৎ (লিডার) অতিরিক্ত মদপান। ৫. ইলফিটিং বা ডিফেক্টিভ জুতা পরিধান ৬. অ্যালার্জিকজনিত কাপড় ও

মোজা ব্যবহার করা। ৯. বংশানুক্রমিক অসঙ্গত স্নায়ু পদ্ধতি।

১০. স্নায়ু ইনজুরি, অবরুদ্ধ (ইনট্রাপমেন্ট) ও সংকোচন (কমপ্রেসন)। ১১. মানসিক পীড়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিও এ ধরনের পরিস্থিতির শিকার হন।

করণীয়: চিকিৎসায় শুরুতেই রোগের ইতিহাস, রোগীর শারীরিক ও ল্যাবরেটরি পরীক্ষায় রোগীকে আশ্বস্ত করতে হবে যে, প্রতিকার ও চিকিৎসার মাধ্যমে এ রোগ থেকে মুক্ত হওয়া যায়। সুপরিমাপের খোলা ও আরামদায়ক জুতা পরিধান করতে হবে। আরামদায়ক সুতার মোজা ব্যবহার করা উত্তম।

পায়ের আর্চ সাপোর্ট, ইনসোল ও হিল প্যাড ব্যবহারে উপসর্গ লাঘব হবে। পায়ের পেশির ব্যায়াম ও ঠাণ্ডা পানির (বরফ না) স্নেহ উপসর্গ নিরাময়ে অনেক উপকারী। রোগ প্রতিরোধে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন সেবন করতে হবে এবং চিকিৎসায় ভিটামিন ইনজেকশন পুশ করতে হবে। মদপান ও ধূমপান থেকে বিরত থাকতে হবে এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রিত রাখতে হবে। স্নায়ু ইনজুরি, অবরুদ্ধ ও সংকোচন হলে যথোপযুক্ত চিকিৎসা গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়। বার্নিং ফুট সিনড্রোম থেকে মুক্ত থাকতে হলে সবাইকে চিকিৎসার চেয়ে প্রতিরোধে সচেতন থাকতে হবে। ●

ডা. নাকিসা আবেদীন

সহযোগী অধ্যাপক, বারডেম হাসপাতাল, ঢাকা

স্বাস্থ্য খবর

সুখম খাবারে শিশুর দ্রুত বিকাশ

ছয় মাস থেকে এক বছর বয়সী যেসব শিশু উচ্চমাত্রার শর্করা, চর্বি, প্রোটিন ও দুগ্ধজাত খাবার খায়, তাদের ওজন ও উচ্চতার ভারসাম্য সূচকে (বিএমআই) দ্রুত উন্নতি হয়।

যুক্তরাষ্ট্রে নতুন এক গবেষণার এ তথ্য জানিয়েছে একদল গবেষক। তাঁদের পরামর্শ, প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় সুস্থ থাকতে চাইলে শিশুকে জন্মের প্রথম বছর থেকেই সুখম খাবার দিতে হবে। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেলে শিশু পরে মুটিয়ে যাওয়া থেকে রেহাই পাবে। একই ধরনের খাবার দীর্ঘদিন ধরে খাওয়াতে থাকলে শিশু তাতে আসক্ত হয়ে পড়বে, এমনকি বড় হয়েছে। তাই শিশুর খাবারে বৈচিত্র্য আনুন। স্বাদ একটু কম হলেও শাকসহ হরেক রকমের স্বাস্থ্যকর খাবার তার মুখে তুলে দিন।



ফল খেলে হতাশা কমে।

ফলের গুণাগুণের কথা নতুন করে বলার কিছু নেই। একেক ফলে থাকে একেক রকম পুষ্টি। আবার নানা রোগ-ব্যাদি থেকে বাঁচার অন্যতম উপায় হলো নিয়মিত ফল খাওয়া। নতুন খবর হচ্ছে, ফল মানসিক হতাশাও কমায়। প্রতিদিন কমপক্ষে দু'টুকরো ফল খাওয়ার অভ্যাস মানুষের হতাশা অনেকখানিই কমিয়ে দেয়। বিশেষ করে মাঝবয়সী নারীদের ক্ষেত্রে এমনটি ঘটে। বৃহস্পতিবার প্রকাশিত অস্ট্রেলিয়ার বিজ্ঞানীদের এক গবেষণা এমন তথ্যই দিচ্ছে। গবেষণায় ছয় হাজার মানুষকে পর্যবেক্ষণের আওতায় আনা হয়। এ গবেষণা বলছে, ফলে এক ধরনের ব্যথানাশক উপাদান রয়েছে, যা শরীর-মনে ভালো থাকার অনুভূতি তৈরিতে সহায়ক রাসায়নিকের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। দেশটির কুইন্সল্যান্ড ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক গীতা মিশ্র বলেন, যেসব নারী দৈনিক দুই টুকরো বা তার বেশি ফল খান, তাদের মধ্যে হতাশার লক্ষণ কম দেখা যায়। আর নিয়মিত দুটি আপেল হতাশা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখে।

হাঁটুব্যথায় কাহিল!

ডা. মিজানুর রহমান কল্লোল

হাঁটুব্যথা এমন একটি সাধারণ সমস্যা, যা সব বয়সী লোককে আক্রান্ত করে। অনেক ধরনের হালকা হাঁটুব্যথা কিছু নিয়ম মেনে চললে ঠিক হয়ে যায়। নির্দিষ্ট ব্যায়াম করলে ও নি-ব্রেস পরলে হাঁটুব্যথা কমে। আবার অনেক ক্ষেত্রে হাঁটুতে অপারেশনেরও প্রয়োজন হতে পারে।



উপসর্গ

হাঁটুর বিভিন্ন জায়গায় ব্যথা হতে পারে এবং ব্যথা অল্প থেকে তীব্র হতে পারে। হাঁটু ব্যথায় সাধারণত নিচের উপসর্গগুলো দেখা দেয়-

- * হাঁটু ফুলে যাওয়া ও শক্ত হয়ে যাওয়া
- * হাঁটু লাল হয়ে যাওয়া এবং হাত দিলে গরম অনুভূত হওয়া
- * হাঁটুতে দুর্বলতা অনুভব করা বা জোর না পাওয়া
- * হাঁটুতে শব্দ হওয়া বা ঘর্ষণের অনুভূতি হওয়া
- * হাঁটু পুরোপুরি সোজা করতে না পারা

হাঁটুতে বাতের সমস্যা

সচরাচর যে বাতগুলো হাঁটুকে আক্রান্ত করে তা হলো

- * অসিও অর্থ্রাইটিস
- * রিউমাটয়েড অর্থ্রাইটিস
- * গাউট
- * সিউডোগাউট
- * সেপটিস অর্থ্রাইটিস

হাঁটুব্যথার ঝুঁকিপূর্ণ বিষয়

কিছু বিষয় আপনার হাঁটুব্যথার সমস্যা বাড়িয়ে দেয়। যেমন-

- * অতিরিক্ত ওজন
- * হাঁটুর গঠনে অস্বাভাবিকতা
- * হাঁটুর মাংসপেশির দুর্বলতা
- * কিছু খেলাধুলা
- * আগে হাঁটুতে আঘাত পাওয়া।

পরীক্ষা নিরীক্ষা

* এক্স রে

* সিটি (কম্পিউটারাইজড টমোগ্রাফি) স্ক্যান

* আল্ট্রাসাউন্ড

* এমআরআই (ম্যাগনেটিক রেজোনেন্স ইমেজিং)। এ ছাড়া ইনজেকশন গাউট বা সিউডোগাউট সন্দেহ করা হলে কিছু রক্তের পরীক্ষা করতে দেওয়া হয়। হাঁটু থেকে রস বের করে পরীক্ষা করতে দেওয়া হয়।

চিকিৎসা

হাঁটুব্যথার সঠিক কারণের ওপর নির্ভর করে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা দেওয়া হয়।

ওষুধ-রোগীর অবস্থা অনুযায়ী ব্যথা কমানোর জন্য বেশকিছু ওষুধ দেওয়া হয়। ব্যথা থাকা অবস্থায় মাংসপেশি নরম করার ওষুধ দেওয়া যেতে পারে।

পারে। তবে সব ক্ষেত্রে একমাত্র চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নির্দিষ্ট মাত্রায় সঠিক নিয়মে ওষুধ খেতে হবে।

* **থেরাপি** -হাঁটুর চার পাশের পেশিগুলো শক্তিশালী করলে হাঁটু স্থিতি হয়। এ ক্ষেত্রে উষ্ণর সামনের ও পেছনের মাংসপেশির ব্যায়াম শেখানো হয়। হাঁটুর অস্থিসন্ধিতে বিভিন্ন ধরনের ব্রেস পরিয়ে দেওয়া হয়।

* **ইনজেকশন**- কিছু কিছু ক্ষেত্রে হাঁটুর অস্থিসন্ধিতে সরাসরি ইনজেকশন প্রয়োগ করা হয়। যেমন-কোর্টিকোস্টেরয়েড, সাপিমেন্টাল লুব্রিকেশন।

সার্জারি-যদি আপনার হাঁটুতে আঘাত লাগে তাহলে অপারেশনের প্রয়োজন হতে পারে। সঙ্গে সঙ্গেই যে অপারেশন লাগবে তা নয়। হাঁটুতে বিভিন্ন ধরনের সার্জারি করা হয় যেমন-আর্থ্রোস্কপিক সার্জারি, পারশিয়াল নি-রিপ্রেসমেন্ট সার্জারি, টোটাল নি-রিপ্রেসমেন্ট ইত্যাদি।

লাইফস্টাইল ও ঘরোয়া চিকিৎসা

কিছু ওষুধ যেমন-অ্যাসিটামিনোফেন বা প্যারাসিটামল, আইবুপ্রোফেন ও ন্যাপ্রোলেন হাঁটুর ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। আঘাতপ্রাপ্ত হাঁটুর ক্ষেত্রে আপনি নিচের ব্যবস্থাগুলো গ্রহণ করবেন-

বিশ্রাম-স্বাভাবিক কাজকর্ম বাদ দিয়ে আপনি হাঁটুকে যতদূর সম্ভব বিশ্রাম দিন। স্বল্প আঘাতের ক্ষেত্রে এক থেকে দু'দিন বিশ্রাম নিতে পারেন।

ঠাণ্ডা সেক-বরফ আপনার হাঁটুর ব্যথা ও প্রদাহ কমায়ে। যদিও বরফ সাধারণত নিরাপদ তবু একসময় ২০ মিনিটের বেশি ব্যবহার করবেন না। কারণ এতে আপনার স্নায়ু ও ত্বকের ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

কমপ্রেসন- এতে হাঁটুতে পানি জমতে পারে না, হাঁটু স্থিতি থাকে।

পা উঁচু করে রাখা- ফোলা কমানোর জন্য আপনার আঘাতপ্রাপ্ত পাকে বালিশের ওপর রেখে শোবেন। ●

ডা. মিজানুর রহমান কল্লোল
সহকারী অধ্যাপক
অর্গোপেডিক্স ও ট্রমাটোলজি বিভাগ
ঢাকা ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

স্বাস্থ্য খবর

কৃত্রিম মিষ্টিতে ঝুঁকি

খাবারে ব্যবহৃত ক্যান্সারবিহীন কৃত্রিম মিষ্টি উপাদান স্বাস্থ্যকর হলেও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। ইসরায়েলের ওয়েইজম্যান ইনস্টিটিউট অব সায়েন্সের একদল গবেষক এ তথ্য জানিয়েছেন। ডায়েট সোডা, শস্যাদানা (সিরিয়াল) ও ভোজের শেষে পরিবেশিত খাবারে (ডেজার্ট) এ ধরনের কৃত্রিম মিষ্টি ব্যবহৃত হয়। ডায়াবেটিস রোগীরা চিনির বিকল্প হিসেবে এই কৃত্রিম মিষ্টি উপাদানযুক্ত খাবার খেয়ে থাকেন। কিন্তু নেচার সাময়িকীতে প্রকাশিত নতুন এক গবেষণা প্রতিবেদনে বিজ্ঞানীরা বলছেন, খাবারের স্বাদ অটুট রেখে ক্যালরি গ্রহণের মাত্রা কমানোর লক্ষ্যেই খাদ্যতালিকায় কৃত্রিম মিষ্টি ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয়।



অনিয়ন্ত্রিত ও অনিয়মিত মদ্যপান ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়

আমেরিকান ডায়াবেটিস এসোসিয়েশন (এডিএ) পরিচালিত গবেষণায় দেখা গেছে, অনিয়মিত কিন্তু অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপান ডায়াবেটিস ও বিপাকীয় সমস্যার ঝুঁকি অনেকখানি মাত্রায় বাড়িয়ে দিতে পারে। এমনকি শরীর থেকে পুরোপুরি এলকোহল বেরিয়ে যাওয়ার পরও অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপানের প্রভাব শরীরে থেকে যায় এবং এর ফলে মস্তিষ্কে ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাঁধাগ্রস্ত হয়। ●



অনিকাল থেকেই মানুষ অসুখে-বিসুখে প্রাকৃতিক উপাদান বিশেষভাবে ভেদে পদার্থ ব্যবহার করে আসছে। সময়ের বিবর্তনের সাথে সাথে এসব ভেদে উদ্ভিদের অনেকগুলোই লোকজ বা আঞ্চলিকভাবে (folkloric reputation) স্বীকৃতি পেয়েছে। উন্নত বিদ্যেও ভেদে উদ্ভিদের চিকিৎসা ক্ষমতার বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্বখ্যা সত্ত্বেও তাই দেশীয় চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে স্বীকৃতি দিয়েছে। নীরব ঘাতক স্বভাবের যে রোগটি মানবসমূহে অসংখ্য ব্যতির উপ, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অভিযায়ে বিশ্ববাসী আজ পীড়িত। সেজন্য এ্যাসোপ্যাথিক ঔষধের পাশাপাশি ভেদে চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে অথবা আসৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা গরোজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দু'টি করে ভেদে উদ্ভিদের সূত্র তথ্যবলী নিয়ে আপোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবদান রাখবে।

হরিতকি

প্রচলিত নাম: হরিতকি

বৈজ্ঞানিক নাম: *Terminalia chebula Retz.*

ইংরেজি নাম: *Black Myrobalan*

পরিবার (গোত্র): *Combretaceae*

ব্যবহার্য অংশ: তাজা ও শুকনা ফল

ব্যবহার পদ্ধতি: টাটকা এবং শুকনা উভয় ধরনের ফলের রস খালি পেটে খেতে হবে। গবেষণালব্ধ ফলাফলে জানা গেছে, টাটকা এবং শুকনা উভয় ধরনের ফলের রস রক্তের শর্করা এবং রক্তের ক্ষতিকারক চর্বিগুলো (পুরো কোলেস্টেরল, ট্রাইগ্লিসারাইড) কমাতে সাহায্য করে। ধরন-১ এবং ধরন-২ ডায়াবেটিক রোগীরা এতে উপকৃত হতে পারেন। যারা ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে আছেন তারাও খেলে উপকৃত হতে পারেন। ●



চিরতা

প্রচলিত নাম: চিরতা

বৈজ্ঞানিক নাম: *Swertia chirata Buch-Ham. ex Wall.*

ইংরেজি নাম: *Clearing nut tree, Bitter stact churette Indian, Indian Genting*

পরিবার (গোত্র): *Gentianaceae*

ব্যবহার্য অংশ: পাতা

ব্যবহার পদ্ধতি: পাতার রস খালি পেটে খেতে হবে। পাতার রস ইনসুলিন নিয়ন্ত্রণ বাড়ায়। সেজন্য ধরন-২ রোগীরা খেলে উপকৃত হতে পারেন। ●



প্রথম পৃষ্ঠার পর: ডায়াবেটিসে যুঝে ...



ফেডারেল অ্যাভিয়েশন অ্যাসোসিয়েশনের নির্দেশনা অনুযায়ী ইনসুলিন বা ওষুধ বা যেকোনো ইনজেকশন বোতল তার প্রকৃত প্যাকেটে নিতে হবে, যাতে লেবেল ও কোম্পানির নাম স্পষ্ট লেখা আছে। খুলে নিয়ে আলাদা প্যাকেটে নেবেন না। সঙ্গে কাগজপত্র অবশ্যই রাখতে হবে যেন কর্তৃপক্ষ চাইলেই দেখানো সম্ভব হয়। ওষুধপত্র লাগেজে না দিয়ে হাত ব্যাগে নেওয়া ভালো। এতে হারিয়ে যাওয়ার বা অতিরিক্ত বা অতি ঠান্ডা তাপমাত্রার নষ্ট হওয়ার আশঙ্কা কম। বিমানের ভেতর তাপমাত্রার ইনসুলিন নষ্ট হয় না, বিমানবন্দরের তলাসি যন্ত্রেও ইনসুলিন নষ্ট হয় না।

যখন সময় পেরিয়ে যাচ্ছে

বিমান ভ্রমণে দিকের কারণে সময়ে হের-ফের হয়। ফলে দুটি ডোজ কখনো বেশি কাছাকাছি হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। এতে শর্করা কমে যেতে পারে। সাধারণ নিয়মে আপনি যখন পূর্বদিকে যাচ্ছেন-যেমন পশ্চিমের কোনো দেশ থেকে বাংলাদেশে আসছেন তখন সময় সংকুচিত হচ্ছে, দিন কমে যাচ্ছে। তাই আপনার ভ্রমণকালীন ডোজ কমাতে হবে। আবার যখন প্রাচ্য থেকে পশ্চিমে যাচ্ছেন, তখন দিন যাচ্ছে বেড়ে, ডোজ বাড়তে



হতে পারে। তবে এ বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া ভালো। যারা দীর্ঘ ভ্রমণ করবেন তাঁদের জন্য অল্প সময় কাজ করে বা র‍্যাপিড অ্যাকটিং ইনসুলিন ভালো। ভ্রমণকালে আপনার ঘড়ির সময় আগের মতোই রাখুন-এতে কতটা সময় পেরোলেন বুঝতে সুবিধা হবে। প্রয়োজনে বিমানে বসে শর্করা মাপুন। খাবার পরিবেশন করতে শুরু করলে তারপর ইনসুলিন দিন। অন্তত দুই দিন আগে আপনি জানিয়ে দিতে পারেন যে বিমানে কী ধরনের খাবার চান-সুগার বা ফ্যাট স্ত্রি।



ট্রানজিট দীর্ঘ হলে সেখানে অবশ্যই খেতে হবে। পানিশূন্যতা রোধে যথেষ্ট পানি পান করুন, অ্যালকোহল বা কফি এড়িয়ে যান। দীর্ঘ ভ্রমণে কয়েক বার উঠে হাঁটাইটি করুন বা পায়ে ব্যায়াম করুন। ●

তানজিলা হোসেন
ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ
বারভেম হাসপাতাল

নিবন্ধ

সমস্যার নাম সাইনোসাইটিস

আমাদের নাকে দুই পাশে, কপালের পেছনে যেসব ফাঁকা জায়গা আছে, সেগুলোকে বলে সাইনাস। আর এই সাইনাসে প্রদাহ বা সংক্রমণ হলে তাকে বলে সাইনোসাইটিস। অনেকের প্রায় সারা বছর সাইনোসাইটিসের সমস্যা লেগেই থাকে। ফলে লেগে থাকে সর্দি ও ঠান্ডা লাগা, মাথাব্যথা, নাক বন্ধ ইত্যাদি। যাদের ঠান্ডার ধাত আছে, রয়েছে অ্যালার্জির সমস্যা বা নাকের সেপটাম বাঁকা ইত্যাদি ক্ষেত্রে ঘন ঘন সাইনোসাইটিস হয়। কখনো কখনো বারবার সাইনাসে প্রদাহ হলে অস্ত্রোপচারের পরামর্শ দেয়া হয়। তবে সাইনোসাইটিসে সাধারণ ব্যথানাশক যেমন, প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রফেন জাতীয় বড়ি এবং ডিকন-জেস্টেট ড্রপ বা মুখে খাবার বড়ি- এই হলো মোদা চিকিৎসা। তবে বাড়িতে কিছু চিকিৎসায় বেশ ভালো ফল মেলে। যেমন



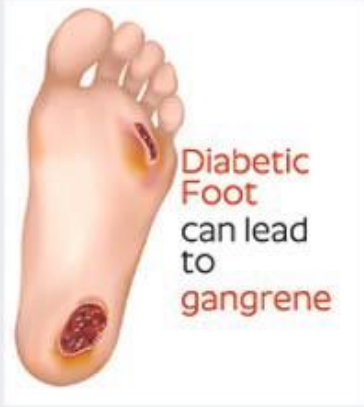
গরম বাষ্প বা ওয়াটার ভেপার নাক দিয়ে টেনে নেওয়া। এ জন্য একটা গরম ভেজা তোয়ালে দিয়ে মাথা জড়িয়ে নিয়ে গামলাভর্তি গরম পানি থেকে বাষ্পটুকু টেনে নিতে হবে। কখনো গরম তোয়ালে দিয়ে মুখ, নাক ও চোখের ওপর গরম শেঁক দিলে আরাম পাওয়া যায়। লবণপানি বা স্যালাইন ড্রপ বা স্প্রে দিয়ে বারবার নাক পরিষ্কার করতে পারেন। প্রচুর পানি পান করতে হবে, তবে ঠান্ডা পানি নয়। ঈষদুষ্ক লেবু পানি, লেবু চা বা হার্ব টি ভালো কাজে দেয়। তবে কখনো কখনো চিকিৎসকের পরামর্শে অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করতে হতে পারে। ●

সূত্র : মায়ো ক্লিনিক



রোগের নাম ডায়াবেটিক ফুট ডা. মো. আজাহরুল ইসলাম

ডায়াবেটিসের একজন রোগীর পা কাটা পড়ার ঝুঁকি ডায়াবেটিস নেই-এমন সাধারণ মানুষের তুলনায় ২৫গুণ বেশি। আর এ জন্য যে কেবল সংক্রমণ দায়, তা নয়; স্নায়ু দৌর্বল্যের কারণে পায়ে অনুভূতিহীনতা, ধমনিতে রক্তপ্রবাহ ব্যাহত হওয়া, সহজে জখম ও সংক্রমণ ক্ষত ও গঠন বিকৃতি সবকিছু মিলিয়ে ডায়াবেটিসের রোগীর পা দুটি খুবই নাজুক অবস্থায় থাকে। তাই তাদের পায়ের একটি আলাদা নামও আছে চিকিৎসাবিজ্ঞানে, তাহলে ডায়াবেটিক ফুট।



ক্ষেত্রভেদে ১০ থেকে ৪০ শতাংশ ডায়াবেটিক ফুটের রোগীর কোনো ব্যথার অনুভূতি থাকে না। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসের কারণে সূক্ষ্ম রক্তনালি নষ্ট হয়ে গিয়ে স্নায়ুতে রক্তপ্রবাহ ব্যাহত হয় বলে ব্যথার অনুভূতি নষ্ট হয়ে যায়। এ ছাড়া ডায়াবেটিক ফুটের ১০ থেকে ২০ শতাংশ রোগীর ধমনি সরু হয়ে রক্তপ্রবাহ ব্যাহত হয়, এমনকি রক্ত চলাচল বন্ধও হয়ে যেতে পারে। এই রোগীরা সব সময় পায়ে আঘাত বা সংক্রমণের ঝুঁকিতে থাকেন।

পায়ের ডুক ফাটা, শালপড়া, অলঙ্কে পুড়ে যাওয়া, আঁটসাঁট জুতার জন্য পা ছিলে যাওয়া বা ধারালো কিছুরে কেটে যাওয়ার কারণে জীবাণুর সংক্রমণ ঘটে ও অনিয়ন্ত্রিত রক্ত শর্করার কারণে দ্রুত তা ছড়িয়ে পড়ে। ব্যথাহীনতার কারণে এসব রোগী চিকিৎসকের কাছে অনেক দেরিতে যান। কখনো রক্তে সংক্রমণ ছড়িয়ে গিয়ে জীবননাশকা পর্যন্ত দেখা দিতে পারে।



বয়স বৃদ্ধি, দীর্ঘদিনের ডায়াবেটিস, অগুটি, দারিদ্র, একাকিত্ব, ধূমপান, দৃষ্টিশক্তিহীনতা ও কিডনি রোগ থেকে থাকলে তাঁদের ডায়াবেটিক ফুটের ঝুঁকি আরও বেশি। তাই নিয়মিত পায়ের যত্ন দিন। যেমন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও তেল বা ময়েস্চারাইজার ব্যবহার, কখনোই খালি পায়ে না হাঁটা, নখ কাটা ও জুতা নির্বাচনে সাবধানতা, কড়া বা উঠে যাওয়া চামড়া নিজে নিজে না তোলা ইত্যাদি বিষয়ে সতর্ক থাকুন। নিয়মিত আপনার চিকিৎসকের কাছে গিয়ে পায়ের রক্ত চলাচল কিংবা অনুভূতি সম্পর্কে ধারণা নিন। যেকোনো সামান্য পা ফাটা, রক্তের পরিবর্তন, কাটা বা পোড়া বা ছত্রাক সংক্রমণ, ঘা ইত্যাদিকে ত্বরিত্বের সঙ্গে নিন ও চিকিৎসকের

শরণাপন্ন হোন।

রক্ত চলাচল ব্যাহত হলে পায়ের ধমনি পরীক্ষা করে বা কালার উপলার আন্ট্রাসাউন্ডের মাধ্যমে সঠিক ধারণা পাওয়া যায়। কিছু ওষুধের মাধ্যমে ব্যাহত রক্ত চলাচলের কিছু উন্নতি করা যায়। তবে এনজিওগ্রাফি, বেলুন এনজিওপ্লাস্টি, স্টেন্টিং বা রিং বসানো, বাইপাস অপারেশন করে অনেক সময় পা কাটার হাত থেকে রেহাই পাওয়া যেতে পারে।



সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার আগেই সঠিক ও কার্যকর অ্যান্টিবায়োটিক নির্বাচন ও প্রয়োগ, নিয়মিত ড্রেসিং জরুরি। উন্নত বিশেষ হাইপারবেরিক অক্সিজেন কিংবা রেডিও ফ্রিকোয়েন্সির মাধ্যমে রক্তে অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়িয়ে আরোগ্যের চেষ্টা করা হয়। কিন্তু ব্যববহুল হওয়ার কারণে আমাদের দেশে তা সম্ভব হয়ে ওঠে না। কিন্তু সচেতন থাকলে ও সঠিক সময়ে সঠিক চিকিৎসা নিলে পা কাটা থেকে রক্ষা পেতে পারে। ডায়াবেটিসের একজন রোগী।●

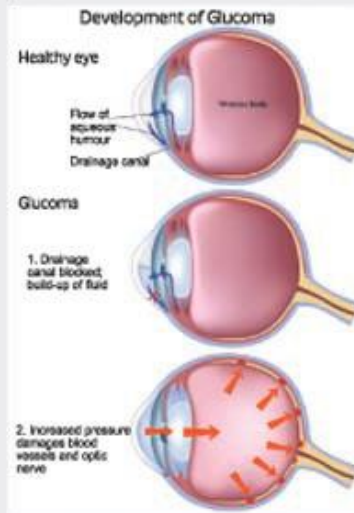


ডা. মো. আজাহরুল ইসলাম
সার্জারি বিভাগ, বারডেম হাসপাতাল

গুকোমা থেকে রক্ষা পেতে

ড. জাতিয়া সুলতানা সহিদ

আমাদের চোখে কিছু কিছু অক্ষত্ব আছে, যার চিকিৎসা করলে আমরা আবার দৃষ্টিশক্তি ফিরে পাই। তাদের মধ্যে অন্যতম হচ্ছে ছানি রোগ। অন্যদিকে গুকোমা এমন একটা রোগ, যা মানুষকে এমনভাবে অন্ধ করে দেয়, যা থেকে দৃষ্টিশক্তি ফিরিয়ে নিয়ে আসা কোনোভাবেই সম্ভব নয়। গুকোমা অক্ষত্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম কারণ। সারা পৃথিবীতে ৬৭ লাখ মানুষ গুকোমা রোগে ভুগছেন। এই রোগ শিশু কিংবা বয়স্ক মানুষ যে কোনো কারণে হতে পারে। তবে বিশেষ করে যারা চলিশোধর্ষ, যাদের ডায়াবেটিস, মাইনাস পাওয়ার অথবা যাদের পরিবারে বাবা বা মা গুকোমার রোগী তাদের অবশ্যই নিয়মিত গুকোমার জন্য চোখ পরীক্ষা করা প্রয়োজন।



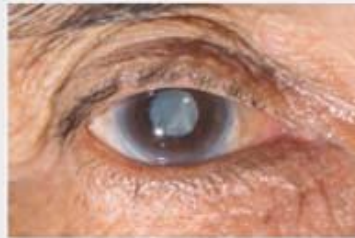
চোখের প্রেসার

চোখের প্রেসার কিন্তু ব্রাড প্রেসার নয়। চোখের ভেতরের পানির মতো এক জাতীয় পদার্থ আছে, যা চোখের নির্দিষ্ট আকার এবং চোখের ভেতরের জিনিসপত্রের খাদ্য জোগান দেয়। এই তরল পদার্থ চোখের ভেতরে নির্দিষ্ট হারে তৈরি হয় এবং নির্দিষ্টভাবে অন্য রক্তা দিয়ে বের হয়ে এসে চোখের প্রেসারের ভারসাম্য রক্ষা করে। কোনো কারণে এই

পানি যদি চোখ থেকে ঠিকমতো বের হতে না পারে কিংবা বেশি পরিমাণে তৈরি হয় তখন চোখে প্রেসার বেড়ে যায়। তাকেই আমরা বলি 'গুকোমা'।

যে কারণে আপনার চোখের জন্য মারাত্মক

আমাদের দৃষ্টিদানকারী একমাত্র স্নায়ু অপটিক নার্ভ চোখের গুকোমার কারণে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এই ক্ষতি নির্ভর করবে আপনার চোখের প্রেসার যত বেশি কিংবা কতক্ষণ ধরে আপনার চোখে এই অতিরিক্ত প্রেসার ছিল অথবা অপটিক নার্ভ আগে থেকেই দুর্বল কি-না তা। সত্যি কথা বলতে কী, অতিরিক্ত চোখের প্রেসার খুব অল্প সময়েই চোখের অপটিক নার্ভকে ধ্বংস করে দেয়। অন্যদিকে চোখের প্রেসার যদি অল্প বাড়ে তা ধীরে ধীরে চোখের দৃষ্টিকে ধ্বংস করে গুকোমা হলে যে চোখ অন্ধ হয়ে যাবে কিংবা তার কোনো তার কোনো চিকিৎসা নেই, এ কথা পুরোপুরি সত্য নয়।



যে দৃষ্টি কমে গেছে সেটা ফেরত আনা সম্ভব নয়, কিন্তু হাতটুকু দৃষ্টি আছে তা ওষুধ, লেজার অথবা প্রয়োজন হলে সার্জারি করে টিকিয়ে রাখা সম্ভব। তাই গুকোমা বলে দৃষ্টিস্তম্ভগ্রস্ত না হয়ে সময় মতো চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে তা মোকাবিলা করুন। ●

ড. জাতিয়া সুলতানা সহিদ

সহযোগী অধ্যাপক

চক্ষু বিভাগ, আনোয়ার খান মর্ডান মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

নিবন্ধ

কাজের চাপে ডায়াবেটিস

অফিসে কাজের চাপ। কোনো গবেষণা ছাড়াই এর যে প্রভাবের কথা বলে দেয়া যায় সেটি হলো চাপজনিত ক্রান্তি। এরপরও কাজের চাপ আর বসের চাপ- এ দুয়ে মিলে একজন চাকরিজীবীর ওপর কী কী শারীরিক ও মানসিক প্রভাব তৈরি হতে পারে তা নিয়ে আছে বিস্তারিত গবেষণা প্রতিবেদন। সেই তালিকায় আরো তথ্য যোগ করেছেন জার্মান বিশেষজ্ঞরা।

জার্মান রিসার্চ সেন্টার ফর এনভায়রনমেন্টাল হেলথের এক গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, অফিসে অতিরিক্ত কাজের চাপ ব্যক্তির টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয় ৪৫ শতাংশ। ৫ হাজার ৩০০ চাকরিজীবীর ওপর গবেষণায় তাঁরা দেখেছেন, পর্যবেক্ষণের শুরুতে তাঁদের কারো ডায়াবেটিস ছিল না। কিন্তু নিয়মিত পর্যবেক্ষণে তাঁদের ৩০০ জনের মধ্যে ডায়াবেটিস শনাক্ত করেছেন বিজ্ঞানীরা।



গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেককে গড়ে ১৩ বছর ধরে পর্যবেক্ষণে রাখা হয়। ওই ৩০০ জনের ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার জন্য কাজের চাপকেই দায়ী করেছেন বিশেষজ্ঞরা।

গবেষণা প্রতিবেদনটি প্রকাশিত হয়েছে সাইকোসোম্যাটিক মেডিসিন সাময়িকীতে। ●

সূত্র: টাইমস অব ইন্ডিয়া

৩৪ সংখ্যা ■ এপ্রিল ■ ২০১৭

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