

ডায়াবেটিস

৩২ সংখ্যা | ফেব্রুয়ারি | ২০১৭ | দাম ১০ টাকা

নিউজলেটার

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্রকল্প: সকল গর্ভধারণ হৌক পরিকল্পিত

অধ্যাপক একে আজাদ খান
ডা. বিশ্বজিত ভৌমিক

পটভূমি

বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক গৃহীত বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করার ফলে বর্তমানে বাংলাদেশে মা ও শিশুমৃত্যুর হার ধারাবাহিক হারে হ্রাস পেলেও এখনো এই হার উন্নত দেশগুলির তুলনায় যথেষ্ট বেশি। পৃথিবীতে প্রতিদিন যতজন মহিলা গর্ভধারণ ও সন্তান গ্রহণের সাথে সম্পর্কিত প্রতিরোধযোগ্য জটিলতায় মারা যায় তার ৯৯ শতাংশ মায়ের মৃত্যু হয়ে থাকে বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোতেই। বাংলাদেশে অধিকাংশ গর্ভধারণ অপরিকল্পিত এবং বেশিরভাগ গর্ভবতী মহিলা প্রসব-পূর্ব সেবা থেকে বঞ্চিত।

গবেষণায় দেখা গেছে, যে-সব মহিলা গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা অর্থাৎ গর্ভধারণের আগে রক্তে শর্করার পরিমাণ, রক্তচাপ, রক্তশূন্যতা, পুষ্টি অবস্থা, প্রস্রাবে আমিষ ও ইনফেকশন পরীক্ষা করে চিকিৎসকের পরামর্শমত যথাযথ ব্যবস্থা নিয়েছে, তাদের মধ্যে মাতৃমৃত্যুর ও প্রসবকালীন জটিলতার হার প্রায় শূন্যের কোঠায়। উদ্বেগের বিষয়, বাংলাদেশে সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে এখনো গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শ সেবা নেয়ার ব্যাপারে যথেষ্ট সামাজিক সচেতনতা গড়ে ওঠেনি। সার্বিক অবস্থার উন্নতির জন্য যেমন প্রয়োজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী, তেমনি প্রয়োজন পরিকল্পিত গর্ভধারণ ও গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা গ্রহণ বিষয়ে

দেশব্যাপী সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে। পৃথিবীর প্রতিটি সমাজে ও ধর্মে ধর্মীয় নেতাদের বিশেষ করে ইমাম, পুরোহিত ও ধর্মীয় নেতাদের যথেষ্ট গুরুত্ব দেয়া হয়। ধর্মীয় নেতাদের সামাজিক প্রভাব বিবেচনা করে আফ্রিকা ও এশিয়ার বেশ কিছু দেশ ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে জননিয়ন্ত্রণ, এইডস, মা ও শিশুর পুষ্টিহীনতা প্রতিরোধে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে কাজ করে যাচ্ছে। এসব দেশ ইতিমধ্যে এর সুফলও পেতে শুরু করেছে। বাংলাদেশের সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষ মুসলিম এবং অন্যান্য দেশের মতো এখানেও ধর্মীয় অনুষ্ঠানের পাশাপাশি বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে ধর্মীয় নেতাদের যথেষ্ট গুরুত্ব দেয়া হয়। মুসলিম বিয়েতে বিবাহ নিবন্ধন বাধ্যতামূলক এবং তা অবশ্যই সরকার কর্তৃক নিয়োগকৃত একজন কাজীর মাধ্যমে হতে হয়। গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশনের পৃষ্ঠপোষকতায়, বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি এবং আইন ও বিচার বিভাগ, আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার যৌথভাবে “ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা” নামক দু’বছর মেয়াদী একটি প্রকল্প গ্রহণ করেছে। (বাকি অংশ ৫ পৃষ্ঠায়);

স্বাস্থ্য খবর

ডায়াবেটিসের ওষুধ আয়ু বাড়ে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণই নয়, ডায়াবেটিসের ওষুধ সেবনে মানুষের আয়ুও বাড়ে। এ ছাড়া ক্যান্সার ও হৃদরোগের ঝুঁকিও কমেয়। সম্প্রতি প্রকাশিত এক গবেষণা প্রতিবেদনে যুক্তরাজ্যের বিজ্ঞানীরা এমনই তথ্য জানাচ্ছেন। এতে প্রায় এক লাখ ৮০ হাজার মানুষকে সাড়ে পাঁচ বছর পর্যবেক্ষণ করা হয়। কার্ডিফ ইউনিভার্সিটির চিকিৎসা অনুযায়ের অধ্যাপক জেগ ক্রিগ জানান, ডায়াবেটিসের জন্য মেটফর্মিন নামে যে ওষুধটি চিকিৎসকরা সবচেয়ে বেশি প্রেসক্রাইব করেন, এটি বেশ কার্যকর, এর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াও সামান্য। তা ছাড়া ওষুধটি নামেও বেশ সস্তা, দিনে খরচ হয় মাত্র ১০ পয়সার মতো। গবেষণার ফলাফল তুলে ধরে তিনি বলেন, মেটফর্মিন সেবনকারী ডায়াবেটিস রোগীদের গড় আয়ু যেখানে মাত্র ১৫ শতাংশ কমে, সেখানে অন্য ওষুধ সেবনকারী ডায়াবেটিস রোগীর গড় আয়ু কমে ৩৮ শতাংশ।

অধ্যাপক জেগ বলেন, ওষুধটি ক্যান্সার ও হৃদরোগ যেমন প্রতিরোধ করে তেমনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কাও কমিয়ে দেয়। ডায়াবেটিস মানুষের প্রত্যাশিত জীবনকাল থেকে প্রায় আট বছর সময় কেড়ে নেয়। পরিমিত চর্বিহীন খাবার গ্রহণ ও নিয়মিত শরীরচর্চা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের ভালো উপায় বলেও জানান গবেষকরা। ●

খবর: মেইল অনলাইন



নারীর স্ট্রোক: অবহেলা নয়

ডা. মৌসুমী মরিয়ম সুলতানা

RECOGNIZE A STROKE



অনেকে মনে করেন, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ বা স্ট্রোক কেবল পুরুষের অসুখ। কিন্তু বিশ্বে বা নারী মৃত্যুর তৃতীয় প্রধান কারণ স্ট্রোক। আমেরিকান স্ট্রোক অ্যাসোসিয়েশন বলছে, প্রতিবছর যুক্তরাষ্ট্রে যত মানুষ স্ট্রোকের কারণে মারা যায়, তাদের ৬০ শতাংশ নারী।

উচ্চ রক্তচাপ, ধূমপান, রক্তে চর্বির আধিক্য, কায়িক শ্রমের অভাব- এসব কারণে পুরুষ ও নারী উভয়ের মধ্যেই স্ট্রোক বা পক্ষাঘাতের ঝুঁকি বাড়ে বটে, কিন্তু এসবের বাইরেও নারীদের কিছু বিশেষ ঝুঁকি আছে। যেমন: দীর্ঘদিন জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি সেবন, গর্ভাবস্থা, লুপাস বা মাইগ্রেন রোগ (নারীদের বেশি হয়), হরমোন রিপেসমেন্ট ওষুধ সেবন ইত্যাদি। বাতজ্বরজনিত রুদরোগ থেকে জটিলতা হয়ে স্ট্রোকে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও আমাদের দেশের নারীদের কম নয়। আবার নারীদের ক্ষেত্রে অনেক সময় স্ট্রোকের লক্ষণও অন্য রকম হতে পারে। একাধিক গবেষণা বলছে, স্ট্রোক পরবর্তী নানা জটিলতা, বিশেষ করে বিষণ্ণতা নারীদের মধ্যে প্রকট।

সাধারণভাবে স্ট্রোক হলে রোগীর কথা জড়িয়ে যায়, শরীরের কোনো এক দিক অবশ অনুভূত হয়, কথা অসংলগ্ন হয়ে

পড়ে, মুখ বেঁকে যায়, গিলতে কষ্ট হয়। এসবের বাইরেও নারীদের ক্ষেত্রে কিছু ভিন্ন উপসর্গ দেখা যায়, যেমন: মাথাব্যথা নারীদের বেশি হয় স্ট্রোকের পর। অবশ অনুভবের পাশাপাশি শরীরের কোনো দিক ক্বিক্বি করে বা অনুভূতিহীন মনে হতে পারে। হেঁচকিও উঠতে পারে।

স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে তাই নারীদের বেশি সচেতন হওয়া প্রয়োজন। শরীরের ওজন কমান, মদ খাদ্যভ্যাস ত্যাগ করুন। নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করুন। রক্তচাপ নিয়মিত মাপুন ও নিয়ন্ত্রণে রাখুন। ঝুঁকি আছে যাদের, তাঁরা একটানা অনেক দিন জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি, হরমোন বড়ি খাবেন না। গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের পরপর অনেকের স্ট্রোক হয়। তাই এ সময় নিজের দিকে বিশেষ খেয়াল রাখুন। বারবার গর্ভপাতের ইতিহাস থাকলে কারও রক্তে অ্যান্টি ফসফোলিপিড অ্যান্টিবডি পজিটিভ কি না যাচাই করে দেখুন এটি স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।

ডা. মৌসুমী মরিয়ম সুলতানা

মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, ইব্রাহিম জেনারেল হাসপাতাল, মিরপুর, ঢাকা

স্বাস্থ্য খবর

চিন্তাপ্রকৃতি কমাতে স্মার্টফোন

স্মার্টফোনে অভ্যস্ত যারা, তাঁদের চিন্তাভাবনায় একধরনের আলসেমি তৈরি হয়। বিশেষণমূলক চিন্তার সামর্থ্য ধীরে ধীরে কমে যায়। কারণ, আঙুলের স্পর্শেই অনেক জটিল কাজকর্ম সম্পন্ন হয়ে যাওয়ায় নিজে নিজে চিন্তা করার ব্যাপারটা অজান্তেই এড়িয়ে যান তাঁরা। আর এভাবেই স্মার্টফোন ব্যবহারকারীরা নিজের মস্তিষ্কের চেয়ে যন্ত্রের ওপরই বেশি নির্ভরশীল হয়ে পড়ছেন। কানাডার একদল গবেষক তাদের গবেষণা প্রতিবেদন কম্পিউটারস ইন ইউম্যান বিহেভিয়ার সাময়িকীতে এ তথ্য জানিয়েছেন। ওয়াটারলু বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানী গর্ডন পেনিকুক বলেন, যেসব তথ্য সহজেই পাওয়া যায় এবং শেখা যায়, সেগুলো নিয়ে স্মার্টফোন ব্যবহারকারীরা চিন্তাভাবনা করতে সাধারণত অনিচ্ছুক হয়ে থাকেন। ●



ভালো থাকার পূর্বশর্ত

দিনের আলো ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে দিনটা শুরু করুন। স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার এটাই প্রথম পূর্বশর্ত। অন্যে ঘুমাক, আপনি জেগে উঠে ধ্যান (মেডিটেশন) ও হালকা কিছু শারীরিক ব্যায়াম করে নিতে পারেন। নিয়মিত এ ধরনের অভ্যাস করলে বাড়তি প্রশান্তি পাবেন, যা অন্যদের থেকে আপনাকে এগিয়ে রাখবে বহুগুণ। সকালের শুরুতে মনটা নানামুখী চিন্তায় বিক্ষিপ্ত হয় না। এ সময় আশপাশের পরিবেশ এবং বাতাস থেকে মানসিক প্রশান্তির জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান সবচেয়ে বেশি পাওয়া যায়। দিনের সবচেয়ে সতেজ ও বিস্তৃত পরিবেশ ভোরবেলা ছাড়া আর কখনো পাওয়ার সুযোগ নেই। সকালে হাঁটা তাই স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে বেশি উপকারী।



শিশুর পরিচর্যা : কোনটা ভুল, কোনটা ঠিক

অধ্যাপক মো. আবিদ হোসেন মোল্লা

সব মা-বাবাই চান শিশুর যত্ন। কিন্তু আমরা অনেকেই সচেতনতার অভাবে কমবেশি ভুল করি।

জন্মের পরপর শিশুর মুখে মুখু দিলে মুখ মিটি হয়?

কথাটা কেবল ভুলই নয়, বিপজ্জনকও। জন্মের পর পর শিশুকে মায়ের প্রথম শালদুধ

শিশুর খাবার রেভারে মিছি করে দেওয়া উচিত?

শিশুর বয়স ছয় মাস পেরোলে তাকে বাড়িতে তৈরি খাবার দিন, দোকান থেকে কেনা সিরিয়াল নয়। অতিরিক্তি চালের গুঁড়া, সুজি, বার্লি ইত্যাদি খাওয়াবেন না। সব ধরনের খাবারই দেবেন, কিন্তু রেভারে মিছি করার



দিতে হবে। হলুদ তরল বলে অনেকে এটা ফেলে দিতে বলেন। কিন্তু এই শালদুধেই আছে শিশুর প্রথম প্রয়োজনীয় পুষ্টি। তাই নবজাতককে মধু, চিনির পানি, মিছরির পানি বা কোটার দুধ কিছুই দেওয়া যাবে না।

ঘুমের মধ্যে বোতলে করে দুধ খাওয়ালে শিশু পর্বাণ্ড খেতে পারে?

জন্মের প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধু মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে। সম্পূর্ণ বা আংশিকও টিনের দুধ দেওয়া যাবে না। মা বাইরে গেলে বুকের দুধ তুলে রেখে যাবেন। সেটা বোতলে নয়, বাটি চামচ দিয়ে খাওয়াতে হবে। তাই ঘুমের মধ্যে বা জাগরণে কখনোই বোতলের দুধ শিশুকে দেবেন না। ছোট শিশুদের কান্না ধামানোর জন্য চুষনিতে অভ্যাস করানোও ঠিক নয়।

প্রয়োজন নেই। ভাত বা খিচুড়ি, সবজি, মাছ, ডাল, তেল মিশিয়ে নরম করে রান্না করতে হবে। রেভারে তেরি খাবার খেলে শিশুর শ্বাসপ্রশ্বাসের বিকাশ বাধা পায়। তাকে জোর করে খাওয়ানো ঠিক নয় খাবার নিয়ে শিশুর পেছনে দৌড়ানো এবং টিভি দেখিয়ে, গেম খেলতে বসিয়ে মনোযোগ সরিয়ে খাওয়ানো ঠিক নয়। যিদে পেলে সে এমনিতেই খাবে। একসঙ্গে অনেক পদের খাবার পরবেশন করলে শিশু দ্বিধায় পড়ে যায়। আবার সব সময় শুধু তার পছন্দের খাবার দিতে হবে, তাও ঠিক নয়। এতে অন্য খাবারের প্রতি আগ্রহ জন্মাবে না।

ছোটবেলা থেকেই সবকিছু চাই?

শিশুদের একেবারে ছোট থেকে সব বিষয়ে (যেমন বই পড়া, নাচ-গান, ছবি আঁকা ইত্যাদি) পারদর্শী করে তুলতে অনেকে অস্থির হয়ে পড়েন। মুর্তোফানে গেমস, আইপ্যাড চালাতে

নেখে বিম্বিত ও খুশি হন। এর কোনোটাই ভালো লক্ষণ নয়। অনেক বাবা-মা আবার আদবকায়দা ইত্যাদি নিয়ে অতিরিক্ত সচেতনশীল হয়ে পড়েন। কোনো কিছু নিয়েই বাড়াবাড়ি ঠিক নয়। অনেকে সন্তানকে এত ভালোবাসেন ও প্রশ্রয় দেন যে তাকে সব কাজ থেকেই বিরত রাখেন। জামাকাপড় পরানো বা স্কুলব্যাগ বহন করার জন্যও লোক রাখেন। সৈনন্দিন কাজকর্ম, যেমন খাওয়াদাওয়া, জুতা ও পোশাক পরা, ব্যাগ গোছানো ও বহন করা এসবে শিশুকে সাহায্য করতে পারেন, কিন্তু গুরোটাই করে দেবেন না। তাকে স্বাবলম্বী হতে শেখান।

শিশুকে সময় দিন

সন্তানকে আরামে রাখার জন্য হয়তো দিনমান খাটখাটনি করছেন। কিন্তু শিশুরা আসলে এই রেভিমেন্ট আরাম বা সুখ নয়, চায় আপনার মূল্যবান সময়। গুর সঙ্গে ভাবের আদানপ্রদান, গল্পগজব, খেলাধুলা তার বিকাশে সাহায্য করবে। কাজে ব্যস্ত থাকলেও তাকে সঙ্গী করে দিন। যেমন মা ঘরের কাজে শিশুকে সঙ্গে নিতে পারেন, টুকটাক এটা-ওটা এগিয়ে দিতে দিতে অনেক সময় কাটানো হবে। শিশুকে টিভির সামনে বসিয়ে বা মুর্তোফানে গেমস ধরিয়ে দিতে নিশ্চিত থাকবেন না।

শিশুর সামনে সংঘত আচরণ করুন

শিশুরা কোনো প্রশ্ন করলে তার উত্তর না দিয়ে বরং ধমক দিয়ে তাকে থামিয়ে দেন অনেকে। অতিরিক্ত সামনে কথা বললে বিরক্ত হন। এটা ঠিক নয়। সব অবস্থাতেই তাদের কথা গুরুত্বের সঙ্গে শুনবেন। শিশুর সামনে নিজেরা কথা কাটাকাটি, চিৎকার ঝগড়া করা বা কাউকে মারধর বা গালগাল করা একেবারেই উচিত নয়। ধূমপান বর্জন করুন। শিশুর সামনে মিথ্যা বলবেন না কখনো। কোনো কিছুতে দক্ষতা কম বলে তাকে অন্যের সঙ্গে তুলনা করে বকাবকি করবেন না। শিশুর সাফল্যে প্রশংসা করুন এবং উৎসাহ দিন। ভুল বা অন্যায় করলে বুঝিয়ে বলুন, শাস্তি দেবেন না। ●

অধ্যাপক মো. আবিদ হোসেন মোল্লা
শিশু বিশেষজ্ঞ

স্বাস্থ্য খবর

নতুনমে স্মৃতিশক্তি বাড়ে

দীর্ঘ সময় কাজ করার পর একটু ঘুমিয়ে নিলে ক্রান্তি দূর হয়ে শরীরটা চাঙা হয়ে ওঠে। এতে নতুন উদ্যমে কাজ করার শক্তি পাওয়া যায়। দীর্ঘ সময় পড়ার ফাঁকে একটু ঘুমিয়ে নিলেও মাথার ঝিমঝিম ভাবটা দূর হয়ে যায়।

নতুন এক গবেষণায় জানা গেছে স্নগিকের এই ঘুম বা ভাতঘুম স্মরণ রাখার ক্ষমতা পাঁচ গুণ পর্যন্ত বাড়িয়ে দিতে পারে। জার্মানির সারল্যান্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা এ নিয়ে গবেষণা চালান। তারা গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের দুটি দলে ভাগ করেন। তাদের সবাইকে বেশ কিছু শব্দ মুখস্থ করতে বলা হয়। এর পর এক দলের সদস্যদের ঘুমাতে দেওয়া হয়। অন্যদের না ঘুমিয়ে চলচ্চিত্র দেখা বা অন্য কিছু করতে বলা হয়। পরে পরীক্ষা করে দেখা গেছে, যারা ঘুমিয়েছে তারা তুলনামূলকভাবে বেশি শব্দ স্মরণ করতে পেরেছে।



গবেষকরা বলেন, ঘুমের সময় মস্তিষ্কের 'স্লিপ স্পিন্ডলস' নামের কার্যক্রম স্মৃতি সমন্বয় করে। নতুন শেখা কিছু স্মরণে রাখার জন্য বিশেষ এই কার্যক্রম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। গবেষক অধ্যাপক অ্যালেক্স মেকলিন্সার বলেন, দীর্ঘ সময় অধ্যয়নের পর ৪৫ মিনিট থেকে এক ঘণ্টার ঘুম অনেক উপকারে আসতে পারে। অফিসে কিংবা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে কাজের ফাঁকে একটু ঘুমিয়ে নিলে স্মরণশক্তি যেমন বাড়ে, তেমনি কাজে নতুন উদ্যম পাওয়া যায়।

অনিকাল থেকেই মানুষ অসুখে-বিসুখে প্রাকৃতিক উপাদান বিশেষভাবে ভেজল পদার্থ ব্যবহার করে আসছে। সময়ের বিবর্তনের সাথে সাথে এসব ভেজল উদ্ভিদের অনেকগুলোই পোকল বা আঞ্চলিকভাবে (folkloric reputation) শীকৃতি পেয়েছে। উন্নত বিশেষ ভেজল উদ্ভিদের চিকিৎসা জন্মায় বৃদ্ধি পাচ্ছে। বিশ্ববাস্য সংস্থা তাই সেনীচ চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে শীকৃতি দিয়েছে। শীতল হাতক স্বভাবের যে রোগটি মানবসেহে অসংখ্য ব্যতির উৎস, সেই ডায়াবেটিসের অব্যাহত অস্তিত্বায় বিশ্ববাসী আঙ্গ শঙ্কিত। সেজন্য এ্যালোপ্যাথিক ঔষধের পাশাপাশি ভেজল চিকিৎসা ব্যবস্থা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে অথবা আসৌ কোন উপকার করে কিনা তা জানা প্রয়োজন। আমরা এ সংখ্যা থেকে দুটি করে ভেজল উদ্ভিদের সূত্র তলাবনী নিয়ে আলোকপাত করবো। আশা করা যায় এটি ডায়াবেটিস চিকিৎসার ক্ষেত্রে অবদান রাখবে।

ঘৃতকুমারী

প্রচলিত নাম: ঘৃতকুমারী

বৈজ্ঞানিক নাম: *Aloe vera L. Burm.f.*

ইংরেজি নাম: *Indian aloe, Barbado aloe*

পরিবার (গোত্র): *Aloaceae*

ব্যবহার্য অংশ: পাতা

ব্যবহার পদ্ধতি: পাতার রস খালি পেটে খেতে হবে। পরীক্ষায় প্রতীয়মান হয়েছে যে, পাতার রস রক্তের শর্করা, পুরো কোলেস্টরল ও ট্রাইগ্লিসারাইড কমাতে সাহায্য করে। গবেষণায় আরও প্রতীয়মান হয়েছে যে, ঘৃতকুমারীর রস এ্যান্টি অক্সিডেন্ট (অহরেক্সিকরকথহঃ) হিসাবে কাজ করে। ধরন-১ ডায়াবেটিক রোগীরা খেলে উপকৃত হতে পারেন। ●



কারিপাতা

প্রচলিত নাম: কারিপাতা বা কারি গাছ

বৈজ্ঞানিক নাম: *Murraya koenigii (L.) Spreng.*

ইংরেজি নাম: *Curry leaves, Sweet neem leaves*

পরিবার (গোত্র): *Rutaceae*

ব্যবহার্য অংশ: পাতা

ব্যবহার পদ্ধতি: পাতার রস খালি পেটে, খাবারের সাথে বা খাবারের আগে খেতে হবে। কারিপাতা অগ্ল্যাশনের বিটা কোষের ইনসুলিন নিঃসরণ বাড়ায় এবং রক্তের শর্করা শোষণ বিলম্বিত করে। সেজন্য ধরন-১ এবং ধরন-২ উভয় ধরনের ডায়াবেটিক রোগীরা খেলে উপকৃত হতে পারেন। ●



প্রথম পৃষ্ঠার পর: গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্রকল্প ...



প্রকল্পের প্রধান লক্ষ্য

প্রশিক্ষিত কাজীরা বিয়ের অনুষ্ঠান নিবন্ধন করার পাশাপাশি নবদম্পতিকে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা গ্রহণের সুবিধা সম্পর্কে অবহিত করবেন এবং অসংক্রামক রোগ বিশেষ করে, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে সাহায্য করবেন।

প্রকল্পের উদ্দেশ্যসমূহ

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা এবং অসংক্রামক রোগ বিশেষ করে, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সামাজিক সচেতনতা বাড়াবার কৌশল বিষয়ে কাজীদের প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

স্বাস্থ্যকর্মীদের (চিকিৎসক, নার্স ও ডায়াবেটিস এডুকেটর) গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।

প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের মাধ্যমে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি এবং এর অধিভুক্ত সমিতির কেন্দ্র ও হাসপাতালে গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শ সেবা কেন্দ্র চালু করা।

প্রকল্পের মেয়াদ

২ বছর (মে ২০১৬ - মে ২০১৮)

সেবা গ্রহণকারী

সন্তান জন্মানো সক্ষম প্রত্যেক দম্পতি প্রত্যেক প্রজননক্ষম নারী

কর্মপরিকল্পনা

১. ২০ সদস্য বিশিষ্ট একটি উপদেষ্টা প্যানেল গঠন করা।
২. ৪০০ জন কাজীকে প্রশিক্ষণ প্রদান করা।
৩. ৩০০ জন স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের (চিকিৎসক, নার্স এবং ডায়াবেটিস এডুকেটর) প্রশিক্ষণ প্রদান করা।
৪. ৫০টি গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শ সেবা কেন্দ্র চালু করা।

৫. ধর্মীয় নেতাদের (কাজী) মাধ্যমে প্রায় ৩০,০০০ নব-দম্পতিকে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা।

৬. ধর্মীয় নেতাদের (কাজী) এবং প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের মাধ্যমে ৩০ লক্ষ জনগোষ্ঠীকে অসংক্রামক রোগ বিশেষ করে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্বন্ধে তথ্য প্রদান করা।

৭. ৫০টি গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শ সেবা কেন্দ্রে ৩০,০০০ ফুঁকিপূর্ণ মহিলাকে গর্ভধারণ-পূর্ব ও প্রসবপূর্ব সেবা এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ক তথ্য ও সেবা প্রদান করা।

৮. ৩০০০০ জন গর্ভবতী মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস পরীক্ষা করে দেখা।

৯. গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বিষয়ক শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ সামগ্রী (লিফলেট, বুকলেট, পোস্টার, ক্লিপচাট) তৈরি করা।

১০. একটি ওয়েবসাইট এবং মোবাইল হেল্প লাইন চালু করা।

১১. সামাজিক সচেতনতা বাড়ানোর লক্ষ্যে গর্ভধারণ-পূর্ব পরামর্শ এবং গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিষয়ক টিভি ও রেডিও টক শোর আয়োজন করা।

১২. ধর্মীয় নেতা এবং বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির নিবার্চিত কেন্দ্র / হাসপাতালসমূহের মধ্যে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বিষয়ক রেফারেল সিস্টেম চালু করা।

১৩. মা এবং শিশু স্বাস্থ্যের উন্নয়নে এবং অসংক্রামক রোগ বিশেষ করে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা বিষয়ক ন্যাশনাল কনসেনসাস তৈরি করা।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবার অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলো

পরিবার পরিকল্পনা ও প্রতিটি গর্ভধারণের মধ্যে ব্যবধান সৃষ্টিতে উদ্বুদ্ধ করা।

শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের অভ্যাস তৈরি করা। পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণে আহ্বান করা। গর্ভধারণের পূর্বে ওজন নিয়ন্ত্রণে চেষ্টা করা।

তামাক, অ্যালকোহল এবং নিষিদ্ধ ঔষধ খাওয়া থেকে বিরত রাখা।

ভিটামিন, আয়রন এবং ফলিক এসিড খাওয়ার পরামর্শ দেয়া।

অপুষ্টি/অধিক পুষ্টি, রক্তশর্শ্বতা, ডায়াবেটিস, উচ্চ

রক্তচাপ, মূত্রনালীর সংক্রমণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ ইত্যাদি সনাক্ত ও এর প্রতিরোধ করা। আগে থেকে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তশর্শ্বতা, প্রস্রাবে ইনফেকশন, হাঁপানি, বিচুনি, যক্ষ্মা, থাইরয়েড রোগ ও পেটের রোগে আক্রান্ত থাকলে ভালভাবে তা নিয়ন্ত্রণে রাখা।

যে বিষয়গুলো মূল্যায়ন করা হবে

- রক্তের গ্রুপ (নেগেটিভ গ্রুপের নারীদের সনাক্তকরণ)
- হিমোগ্লোবিন (রক্তশর্শ্বতা দেখা)
- রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা (ডায়াবেটিস এবং প্রি-ডায়াবেটিস সনাক্তকরণ)
- প্রস্রাব পরীক্ষা (প্রস্রাবে আমিষের উপস্থিতি এবং মূত্রনালীর সংক্রমণ দেখা)
- শরীরের মাপ যেমন- ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ, নিতম্বের মাপ (পুষ্টিহীনতা ও পুষ্টির অধিক/মু্ণতা দেখা)
- রক্তচাপ মাপা (উচ্চ রক্তচাপ সনাক্তকরণ)

সেবা প্রদানের ধাপসমূহ

কাজীগণ বিয়ের অনুষ্ঠান নিবন্ধন করার পাশাপাশি গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা গ্রহণের সুবিধা সম্পর্কে নবদম্পতিদের অবহিত করবেন। কাজীগণ প্রতিটি নবদম্পতিকে (বিশেষ করে স্ত্রী বা নিকট আত্মীয়) প্রকল্প থেকে দেয়া 'গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা' বিষয়ক একটি লিফলেট প্রদান করবেন এবং গর্ভধারণের পূর্বে নিকটস্থ গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা কেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণের জন্য উপদেশ প্রদান করবেন।

জানতে হবে করতে হবে



কাজীগণের পাশাপাশি ফেসবুক, মোবাইল ম্যাসেজ, টিভি ও রেডিও টক শো, পত্রিকায় প্রতিবেদন প্রকাশ, বিভিন্ন কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় ও সেভিস ক্লাবে সচেতনতামূলক অনুষ্ঠান আয়োজনের মাধ্যমে নবদম্পতি ও সকল জন্মদানে সক্ষম নারী ও তাদের সঙ্গীদের গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা গ্রহণের সুবিধা ও গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা কেন্দ্রে গিয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণের জন্য উত্থুক করা হবে।

সেবা কেন্দ্রে উপস্থিত সেবা গ্রহণকারীদের প্রথমে প্রশিক্ষিত নার্স/ ডায়াবেটিস এডুকটররা গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা ও সেবা গ্রহণের সুবিধা সম্পর্কে নবদম্পতিদের সাথে আলোচনা করবেন। আলোচনা শেষে গর্ভধারণ সম্পর্কিত স্বাস্থ্য ঝুঁকিগুলি মূল্যায়ন করবেন (যেমন, রক্তচাপ মাপা, শরীরের মাপ যেমন - ওজন, উচ্চতা, কোমরের মাপ, নিত্যমের মাপ) এবং সবশেষে, প্রকল্পের সঙ্গে সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় ল্যাবরেটরি পরীক্ষাগুলি (রক্তের গ্রুপ, হিমোগ্লোবিনের মাত্রা, রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা, প্রস্রাব পরীক্ষা) করতে বলবেন।

স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও ল্যাবরেটরি পরীক্ষার রিপোর্টের ওপর ভিত্তি করে চিকিৎসকগণ যথাযথ চিকিৎসা প্রদান করবেন।

চিকিৎসকগণের রোগ সনাক্তকরণের ওপর ভিত্তিকরে নার্স/ ডায়াবেটিস এডুকটররা খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে পরামর্শ প্রদান করবেন।

নার্স/ এডুকটররা প্রতিটি ইনফরমেশন প্রকল্প থেকে দেয়া ট্যাবের কেস রিপোর্ট ফরমে রেজিস্ট্রি করবেন এবং যা পরবর্তীতে সেন্ট্রাল সার্ভারে আপলোড করা হবে।

গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা গ্রহণ বিষয়ে সামাজিক সচেতনতা বাড়ানোর জন্য পরামর্শ প্রদান ফি ও সকল ল্যাবরেটরি পরীক্ষার টাকা আলাদাভাবে না নিয়ে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্যাকেজ নামে ৬০০ টাকার একটি প্যাকেজের মাধ্যমে নেয়া হবে। সাহায্যী মূল্যের এই সেবা প্যাকেজটি সমাজের সকল আয়ের মানুষের পক্ষে গ্রহণ করতে সুবিধা হবে যা বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি ও অধিভুক্ত সমিতিসমূহের সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা বাড়াতে যেমন সাহায্য করবে তেমনি গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা কার্যক্রমে এদেশে

পথিকৃৎ হিসাবে পরিগণিত করবে।

ডায়াবেটিস অথবা গ্লি-ডায়াবেটিস সনাক্ত হলে প্রশিক্ষিত চিকিৎসকগণ সনাক্তকারীকে উক্ত কেন্দ্রে রেজিস্ট্রেশন করাবেন এবং যথাযথ গাইডলাইন অনুসারে চিকিৎসা প্রদান করবেন। এছাড়াও, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তশর্করা, প্রস্রাবে আমিষের উপস্থিতি এবং মূত্রনালীর সংক্রমণ, পুষ্টিহীনতা ও পুষ্টির আধিক্য/ স্থূলতার ক্ষেত্রে যথাযথ চিকিৎসা প্রদান করবেন এবং প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে পাঠাবেন।

গর্ভকালীন সময়ে এন্টিনোটাল চেকআপের জন্য কেন্দ্রসমূহের স্ত্রী-রোগ বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করতে বলবেন। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বা জিডিএম ধরা পড়লে উক্ত কেন্দ্রে রেজিস্ট্রেশন করাবেন ও ডায়াবেটিস ও স্ত্রী-রোগ বিশেষজ্ঞদের চিকিৎসা ও পরামর্শ গ্রহণের কথা বলবেন।

কেন্দ্রের রেজিস্ট্রিকৃত ডায়াবেটিস রোগীরাও নির্দিষ্ট অর্থ প্রদানের মাধ্যমে গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্যাকেজের সুবিধা নিতে পারবেন।

আমরা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, সকলের সাহায্য সহযোগিতায় বর্তমান প্রকল্পটি মা ও শিশুস্বাস্থ্য উন্নয়ন ও গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে বিশেষ একটি অনুরূপীয় মডেল হিসাবে প্রতিষ্ঠিত হবে।

অধ্যাপক এ কে আজাদ খান

সভাপতি, বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, ও চেয়ারম্যান, গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্রকল্প

ডা. বিশ্বজিত গৌমিক

প্রকল্প পরিচালক, গর্ভধারণ-পূর্ব সেবা প্রকল্প, বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

নিবন্ধ

বুকের এডিক-ওডিক ব্যাথা?

বুকে ব্যাথা হলেই হৃদরোগের ব্যাথা ভেবে আতকে ওঠার কিছু নেই। হৃদরোগজনিত ব্যাথার কিছু নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্য হয়েছে। এর বাইরেও নানান কারণে বুকে ব্যাথা হতে পারে।

সাধারণত বুকের মাঝের অংশে প্রচণ্ড ব্যাথা, বুক ভারী লাগা, বুক তীব্র চাপ বা মোড় দিয়ে ধরার মতো অনুভূতি, ৩০ মিনিটের অধিক সময় ধরে ব্যাথা থাকা, বিশ্রাম নিলেও ব্যাথা না কমা, ব্যাথার সঙ্গে খাম বা বমি বমি ভাব হৃদরোগজনিত ব্যাথার লক্ষণ। হাঁটা চলা, পরিশ্রম ও ভারী খাবারের পরে এ ব্যাথা বাড়তে পারে। খাড়, হাত বা চেয়ারের দিকেও ব্যাথা ছড়িয়ে পড়তে পারে।

বুকে ব্যাথার অন্যান্য কারণ

ফুসফুস ও বক্ষপিঞ্জরের বিভিন্ন সমস্যাও বুকে ব্যাথা হতে পারে। নিউমোনিয়া ফুসফুসের পর্দার প্রদাহ, হাঁপানি, ফুসফুসে রক্তসঞ্চালন কমে যাওয়া, ফুসফুসের পর্দার বাতাস জমা, বক্ষপিঞ্জরের তরুণাঙ্ঘি বা পেশির প্রদাহের কারণেও বুকে ব্যাথা হতে পারে। ফুসফুসের ক্যানসার ছড়িয়ে গিয়ে ফুসফুসের পর্দা ও বক্ষপিঞ্জর আক্রান্ত হলেও বুকের একপাশে ব্যাথা হতে পারে।

যকৃতে সংক্রমণ বা পুঁজ, গিণ্ডবলির প্রদাহ এবং তীব্র রক্তচাপ হলে বুকে ব্যাথা হতে পারে। পেটের প্রদাহ ও কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণেও বুকে চিন চিন ব্যাথা হতে পারে। মনে রাখতে হবে বুকের বাঁ দিকে ইনফ্রামামারি লাইনের নিচে ব্যাথা হওয়াটা মনস্তাত্ত্বিক সমস্যার লক্ষণ।

স্বী করবেন?

বুকে ব্যাথা হলেই দুর্ভাগ্যগ্রস্ত হবেন না। সমস্যাগুলো ত্বিহিয়ে চিন্তা করুন। হৃদরোগের ব্যাথার যেকোনো বৈশিষ্ট্য দেখা দিলে, হাঁটাচলা করতে গিয়ে হাঁপিয়ে উঠলে কিংবা ব্যাথার পাশাপাশি হাসকট হলে বা জ্বর ও কশি থাকলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। ●

অধ্যাপক খান আবুল কালাম আজাদ

মেডিসিন বিভাগ

ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল

৩২ সংখ্যা ■ ফেব্রুয়ারি ■ ২০১৭

ডায়াবেটিস

দাম ১০ টাকা

নি উ জ লে টা র

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 আরজিটিস প্রিন্টিং প্রেস জুরাইন ঢাকা থেকে প্রকাশিত।