



সুখে অসুখে  
স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রকাশনা

একাদশ বর্ষ, নভেম্বর ২০২১, সংখ্যা ৩৬



10606

**LABAID**  
Diagnostics  
...Home of Trust



জরুরি পরীক্ষা-নিরীক্ষায়

ল্যাবএইড  
ইমার্জেন্সি ল্যাব

জরুরি রোগীর চিকিৎসাসেবা দ্রুত শুরু করার লক্ষ্যে ল্যাবএইডের এই ইমার্জেন্সি ল্যাব

**ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ল্যাবের বৈশিষ্ট্য:**

অভিজ্ঞ বিশেষজ্ঞ ও সর্বাধুনিক প্রযুক্তির ল্যাব

১০০% নির্ভুল রিপোর্ট

সপ্তাহের ২৪ ঘন্টা খোলা

(এই সেবাটি শুধুমাত্র ইমার্জেন্সি রোগীর প্যাথলজিক্যাল পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্য প্রযোজ্য।)

বিস্তারিত জানতে: ☎ 017 6666 0666

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)

বাড়ি ৯, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৬

**LABAID** ☎ 24/7 Service  
**EMERGENCY LAB**



সম্পাদক  
ডা. এ এম শামীম

# সুখে অসুখে

করোনা মহামারির ধাক্কা সামলে স্বাভাবিক হতে শুরু করেছে পৃথিবী। চালু হয়ে গেছে বৈশ্বিক যাতায়াতও। ধীরে ধীরে কোভিড-১৯ নিয়ে তীব্র ভয় কাটতে শুরু করেছে। মানুষ বুঝে নিচ্ছে, অদৃশ্য এই ভাইরাসের সঙ্গে তাল মিলিয়েই বাঁচতে হবে। ফলে স্বাভাবিকভাবে ভয় যেমন কমেছে, তেমনই এর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে শিখে নিচ্ছে মানুষ।

কোভিড-১৯ এর তীব্রতা কমে এসেছে এবং দেশে ব্যাপকভাবে টিকা কার্যক্রম শুরু হয়েছে। এটি অত্যন্ত ভালো খবর। তবে এরই মধ্যে একের পর এক নতুন নতুন ভ্যারিয়েন্ট আবিষ্কৃত হচ্ছে। ভ্যারিয়েন্টগুলো ধরন, মিউটেশনক্ষমতা, সংক্রমণক্ষমতা বিবেচনায় একটি অপরিচিত থেকে আলাদা। ফলে নিজেকে রক্ষা করার পাশাপাশি চারপাশের সবাইকে সুরক্ষিত রাখার জন্য নির্দেশিত স্বাস্থ্যবিধি ও জীবনযাপনের নিয়মকানুন মেনে চলতেই হবে।

সুখে অসুখের এ সংখ্যার স্লোগান 'বাঁচতে শিখুন, বাঁচতে দিন'। স্বাস্থ্যবিধি, দৈনন্দিন জীবনযাপনপ্রক্রিয়া এবং টিকা গ্রহণের নির্দেশনাসহ কোভিড-১৯ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় বিষয়াদি নিয়ে সাজানো হয়েছে এবারের সংখ্যা।

যেকোনো প্রয়োজনে, রোগে শোকে, সুখে অসুখে ল্যাবএইড আপনাদের সঙ্গে আছে।

এ. এ. শামীম





**LABAid**  
**CANCER HOSPITAL**  
AND SUPER SPECIALITY CENTER  
*Winning Cancer*



09666710001  
01766662222

# সেরা ডাক্তারদের নিয়ে সেরা হাসপাতাল

## ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার



অধ্যাপক ডাঃ মোহাম্মদ এহতেশামুল হক



অধ্যাপক ডাঃ মোয়াররফ হোসেন



অধ্যাপক ডাঃ কামরুজ্জামান চৌধুরী



অধ্যাপক (ডাঃ) এম. এ. খান



প্রফেসর ডাঃ এ এফ এম আনোয়ার হোসেইন



ডাঃ এ.এফ.এম. কামাল উদ্দীন



অধ্যাপক ডাঃ কাজী মুশতাক হোসেন



অধ্যাপক ডাঃ কর্নেল মোঃ ইউছুফ আলী



প্রফেসর ডাঃ মোঃ সিরাজুল ইসলাম

### বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ:

#### অধ্যাপক ডাঃ মোহাম্মদ এহতেশামুল হক

এমবিবিএস, বিসিএস (স্বাস্থ্য), এম. ফিল (রেডিওথেরাপি)  
সিনিয়র কনসালটেন্ট  
রেডিয়েশন অনকোলজি এন্ড অনকোলজি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

#### অধ্যাপক ডাঃ মোয়াররফ হোসেন

এমবিবিএস, ডিএমআরটি, এফসিপিএস (রেডিওথেরাপি)  
প্রাক্তন পরিচালক ও অধ্যাপক  
জাতীয় ক্যান্সার গবেষণা ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল, ঢাকা  
সিনিয়র কনসালটেন্ট  
রেডিয়েশন অনকোলজি এন্ড অনকোলজি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

#### অধ্যাপক ডাঃ কামরুজ্জামান চৌধুরী

এমবিবিএস, ডি এম আর টি, এফসিপিএস (রেডিওথেরাপি)  
সিনিয়র কনসালটেন্ট  
রেডিয়েশন অনকোলজি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

#### অধ্যাপক (ডাঃ) এম, এ, খান

এফসিপিএস (হেমাটোলজি), এফআরসিপি (এডিন)  
রক্ত রোগ বিশেষজ্ঞ ও বোন ম্যারো ট্রান্সপ্লান্ট ফিজিশিয়ান  
বিভাগীয় প্রধান  
বিএমটি ইউনিট ও হেমাটোলজি বিভাগ  
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা

#### প্রফেসর ডাঃ এ এফ এম আনোয়ার হোসেইন

এমবিবিএস, এফসিপিএস (সার্জারী), এমএস (সার্জারী)  
সাবেক প্রফেসর সার্জিক্যাল অনকোলজি (এনআইসিআরএইস)  
সিনিয়র কনসালটেন্ট, সার্জিক্যাল অনকোলজি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

#### ডাঃ এ.এফ.এম. কামাল উদ্দীন

এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (রেডিয়েশন অনকোলজি)  
ইউআইসিফেলো, এনসিসি, সিঙ্গাপুর আইএইএ ফেলো, ইউপিএমসি, আমেরিকা  
কনসালটেন্ট, রেডিয়েশন অনকোলজি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

#### অধ্যাপক ডাঃ কাজী মুশতাক হোসেন

এমবিবিএস (ডিএমসি), এম.ফিল (রেডিওথেরাপি)  
পরিচালক, জাতীয় ক্যান্সার গবেষণা ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল, ঢাকা  
সিনিয়র কনসালটেন্ট, রেডিয়েশন অনকোলজি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

#### অধ্যাপক ডাঃ কর্নেল মোঃ ইউছুফ আলী

এমবিবিএস, এফসিপিএস, এমএসআর (আমেরিকা), এফআরএসএইচ (লন্ডন)  
বিভাগীয় প্রধান রেডিয়েশন অনকোলজি (সিএমএইচ), ঢাকা  
সিনিয়র কনসালটেন্ট, অনকোলজি এন্ড রেডিওথেরাপি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

#### প্রফেসর ডাঃ মোঃ সিরাজুল ইসলাম

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন)  
এফসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (ক্লিনিক্যাল হেমাটোলজি)  
প্রফেসর ও বিভাগীয় প্রধান, হেমাটোলজি (এসএসএমসিএইস)  
সিনিয়র কনসালটেন্ট, হেমাটোলজি  
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

[fb.com/labaidcancerhospital](https://www.facebook.com/labaidcancerhospital)

ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

২৬ গ্রিন রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ওয়েব : [www.labaidcancer.com](http://www.labaidcancer.com)



# সূচিপত্র

একাদশ বর্ষ, নভেম্বর ২০২১, সংখ্যা ৩৬

● করোনা সংক্রমণে নিউমোনিয়ার প্রকোপ	০৬
● কখন করবেন করোনা পরীক্ষা	০৯
● করোনার বিভিন্ন ভ্যারিয়েন্ট	১১
● করোনাকালে যানবাহনে চলাচলে করণীয়	১৩
● ডেঙ্গু ও কোভিড: উপসর্গগত মিল ও প্রতিকারে করণীয়	১৫
● অক্সিজেনের মাত্রা কমতে থাকলে করণীয়	১৮
● প্রসূতি মায়ের করোনাঝুঁকি ও মাতৃদুগ্ধ দান	২০
● করোনাপরবর্তী জটিলতা ও করণীয়	২২
● করোনা-টিকার আদ্যোপান্ত	২৪
● হৃদরোগীর করোনাঝুঁকি	২৬
● হ্যান্ড স্যানিটাইজারের অতিব্যবহারের বিরূপ প্রভাব	২৯
● করোনা চিকিৎসায় আইভারমেকটিন	৩১
● রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে শারীরিক শ্রম ও শরীরচর্চা	৩৩
● একজন কোভিড আক্রান্ত হলে অন্যজন কী করবেন	৩৬
● করোনায় আক্রান্তদের বাড়িতে বসে চিকিৎসা	৩৮
● করোনা ও করোনার টিকা: গুজব ও সত্যতা	৪০

সুখ অসুখ



# করোনা সংক্রমণে নিউমোনিয়ার প্রকোপ

অধ্যাপক মো: আলী হোসেন

“  
করোনাভাইরাস  
আমাদের দেহের  
যেকোনো অঙ্গকেই  
আক্রমণ করতে  
পারে। তবে  
সবচেয়ে বেশি  
আক্রান্ত হওয়ার  
সম্ভাবনা থাকে  
শ্বাসতন্ত্রের।  
”

নিউমোনিয়া- অতিপরিচিত এই রোগটি অত্যন্ত নিরীহ ধরনের মনে হয় আমাদের কাছে। শিশু থেকে বৃদ্ধ; ছুটহাট আক্রান্তও হয়ে থাকেন অনেকে। আপাতদৃষ্টিতে সহজ-সরল মনে হলেও সময় বিশেষে অসুখটি ভয়ানক মরণঘাতী হয়ে ওঠে। এর সঙ্গে এখন যুক্ত হয়েছে করোনাভাইরাস। এই ভাইরাসের ফলে সৃষ্ট নিউমোনিয়া ঠিক কতটা ভয়াবহ তা নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা চলছে। তবে এ ধরনের নিউমোনিয়া যে ফুসফুসের দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি করে থাকে এ ব্যাপারে গবেষকগণ নিঃসন্দেহ।

## নিউমোনিয়া

ফুসফুসের সংক্রমণ ও প্রদাহজনিত বিভিন্ন জটিলতাই মূলত নিউমোনিয়া। ফুসফুস অনেকটা স্পঞ্জের মতো। ফুসফুসের কোষগুলো বাতাস দিয়ে ভর্তি থাকে। সংক্রমণের ফলে সেখানে পুঁজ বা ফ্লুয়িড জমে যায়। তখন ধীরে ধীরে ফুসফুস কঠিন হতে শুরু করে। স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারে না। দেহের ভেতর পর্যাপ্ত অক্সিজেন পৌঁছাতে পারে না। এই অবস্থাকেই নিউমোনিয়াইটিস বা নিউমোনিয়া বলা হয়।

## নিউমোনিয়ার ধরন, কারণ ও করোনাভাইরাস সংক্রমণ

বিভিন্ন ধরনের নিউমোনিয়া রয়েছে। যেমন, কমিউনিটি অ্যাকোয়ার্ড নিউমোনিয়া। পরিবেশে বিদ্যমান জীবাণুর সংক্রমণের ফলে এ ধরনের নিউমোনিয়া হয়ে থাকে। এছাড়া রয়েছে হাসপাতাল অ্যাকোয়ার্ড নিউমোনিয়া, ভেন্টিলেটর অ্যাসোসিয়েটেড নিউমোনিয়া এবং অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া। খাবার সময় সরাসরি ফুসফুসে খাবার, পানি বা অন্যান্য পানীয় ফুসফুসে ঢুকে গিয়ে অ্যাসপিরেশন নিউমোনিয়া হয়ে থাকে।

সাধারণত ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং ফাঙ্গাসজনিত কারণে নিউমোনিয়া হয়ে থাকে। এখন করোনাভাইরাসের আক্রমণ নিউমোনিয়ার গুরুত্বপূর্ণ কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। করোনাভাইরাস আমাদের দেহের যেকোনো অঙ্গকেই আক্রমণ করতে পারে। তবে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে শ্বাসনালির।

করোনাভাইরাস দ্বারা শ্বাসনালির নিচের অংশ অর্থাৎ ফুসফুস আক্রান্ত হলে তাকে কোভিড নিউমোনিয়া বলা হয়।





## সাধারণ নিউমোনিয়া ও কোভিড নিউমোনিয়া

- সাধারণ নিউমোনিয়া ফুসফুসের একটি অংশকে সংক্রমিত করে। কিন্তু কোভিড নিউমোনিয়া ফুসফুসের বৃহৎ জায়গাজুড়ে আক্রান্ত করে। ফুসফুসের নানা জায়গায় ছড়িয়ে পড়ার পাশাপাশি কোভিড নিউমোনিয়া একই সঙ্গে দুটি ফুসফুসের বিভিন্ন অংশকে সংক্রমিত করতে পারে।
- সাধারণ নিউমোনিয়ায় অ্যালভিওলাই বেশি আক্রান্ত হয়। কিন্তু কোভিড নিউমোনিয়ায় অ্যালভিওলাই এবং রক্তনালির মাঝখানের পর্দাটি আক্রান্ত হয়।
- সাধারণ নিউমোনিয়ায় বুকে কফ জমে এবং কাশির সঙ্গে কফ বেরিয়ে আসতে পারে। কিন্তু কোভিডের ক্ষেত্রে কফ হয় না বললেই চলে। বরং শুকনো কাশি থাকে।
- সাধারণ নিউমোনিয়ায় বেশি জ্বর এবং বুকের সংক্রমিত স্থানে ব্যথা হয়ে থাকে। অন্যদিকে কোভিড নিউমোনিয়ায় জ্বরের পাশাপাশি শ্বাসকষ্ট এবং দ্রুত অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দেয়।
- সাধারণ নিউমোনিয়া সংক্রমণ করে খুব দ্রুত এবং অল্প সময়ের মধ্যেই তীব্রতায় রূপ নেয়। কিন্তু এ বছর জানুয়ারিতে নেচার সাময়িকীতে প্রকাশিত একটি গবেষণা নিবন্ধে দেখা যাচ্ছে, কোভিড নিউমোনিয়া ফুসফুসের বিভিন্ন অংশে ছড়াতে থাকে খুব ধীরগতিতে কিন্তু রেখে যায় দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি। কিডনি, ব্রেইন, হৃদযন্ত্র এবং দেহের অন্যান্য প্রত্যেককেও দীর্ঘস্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।



## কোভিড নিউমোনিয়া কীভাবে বুঝবেন

কোভিড নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হলে অবশ্যই জ্বর থাকবে। সেই সঙ্গে থাকবে নিম্নোক্ত উপসর্গসমূহ-

- শরীর ব্যথা
- গলাব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- হৃদগতি বৃদ্ধি
- শ্বাসের গতি বৃদ্ধি
- প্রচুর ঘাম
- বুকের অ্যালভিওলার শ্বাস শব্দের পরিবর্তন
- দুর্বলতা
- শুকনো কাশি
- ক্ষুধামান্দ্য
- মাথাব্যথা
- পেটব্যথা
- বমি বমি ভাব
- পাতলা পায়খানা

## কোভিড নিউমোনিয়ায় যারা আক্রান্ত হতে পারেন-

যেকোনো বয়সের মানুষই এতে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে নিম্নোল্লিখিত ব্যক্তিগণ অধিক ঝুঁকিতে রয়েছেন।

- ৬৫ বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তি।
- অ্যাজমার রোগী।
- ব্রঙ্কাইটিস, ইন্টারস্টিসিয়াল লাং ডিজিজের মতো ফুসফুসের অন্যান্য রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি।
- ডায়াবেটিসের রোগী।
- হার্টের রোগী।
- উচ্চ রক্তচাপের রোগী।
- স্থূল ব্যক্তি; যাদের বডি মাস ইনডেক্স ৪০ এর বেশি।
- ধূমপায়ী বা অন্যান্য নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণকারী ব্যক্তি।
- স্বাস্থ্যকর্মী; যারা সরাসরি কোভিড-১৯ নিউমোনিয়া রোগীদের চিকিৎসার সঙ্গে যুক্ত।

## চিকিৎসা ও করণীয়

কোভিড নিউমোনিয়া নিরাময়ের কার্যকর কোনো চিকিৎসা এখনো আবিষ্কৃত হয়নি। উপসর্গের ওপর ভিত্তি করে চিকিৎসকগণ ব্যবস্থা নিয়ে থাকেন। কারো ভেতর উপসর্গগুলো দেখা গেলে নিম্নোক্ত কাজগুলো করা জরুরি।

- যথাসম্ভব দ্রুত পিসিআর টেস্টের মাধ্যমে রোগ নির্ণয় করা।
- সংক্রমণের উৎস খুঁজে বের করা।
- কোয়ারেন্টিন ও আইসোলেশনের মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া রোধ করা।
- রোগীকে হাসপাতালে আলাদা করে সাপোর্টিভ কেয়ার প্রদান করা।

## অধ্যাপক মো: আলী হোসেন

এম.বি.বি.এস, এফ.সি.পি.এস (মেডিসিন),

এমডি (চেস্ট)

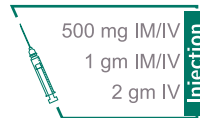
মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ও পালমনোলজিস্ট

সিনিয়র কনসালট্যান্ট (রেসপিরেটরি মেডিসিন)

ল্যাংএইড হাসপাতাল, ধানমন্ডি ঢাকা

# Ceftriaid

Ceftriaxone USP



...in emergencies & critical infections



Highly effective in surgical prophylaxis



Faster and immediate action in critical infections



Safe & effective for neonates, infants, children & adults



# Cephoral

Cefixime

- 200 & 400 mg Capsule
- 21 ml PD PFS
- 50 ml PFS
- 50 ml DS PFS
- 37.5 ml PFS



An outstanding breakthrough with quality ingredients

- Ideal choice for switch therapy
- Most palatable suspension preparation
- Truly once or twice daily dose.



**Labaid Pharma** Quality First...



Scan here to find our page instantly :  
"Like" us on  
**facebook**  
fb.com/labaidpharmaceuticals

**LABAID PHARMACEUTICALS LIMITED**  
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212  
Phone : 88 02 22299910, Fax : 88 02 9615497  
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com





# কখন করবেন করোনা পরীক্ষা

ডা. এ.এস.এম জুলফিকার হেলাল

“  
আক্রান্ত ব্যক্তি  
যাতে অন্যজনকে  
ঝুঁকিতে না ফেলে,  
এজন্য সংক্রমণের  
সম্ভাবনা বা উপসর্গ  
দেখা দেওয়া-মাত্র  
পরীক্ষা করানো  
জরুরি।  
”

দ্রুত টেস্ট, দ্রুত শনাক্ত, দ্রুত আইসোলেশন এবং দ্রুত চিকিৎসা; এই চারটি ‘দ্রুত’ সূত্রের ওপরই নির্ভর করছে করোনাভাইরাস নিয়ন্ত্রণ। ভাইরাসটির প্রধান শক্তি মূলত এর ‘অতি-সংক্রমণ ক্ষমতা’। যা সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বাড়ছে। যত দিন যাচ্ছে, নতুন নতুন ধরন বের হচ্ছে। প্রতিটা ধরনই আগের চেয়ে অধিক শক্তিশালী এবং সংক্রামক হয়ে দেখা দিচ্ছে। যদিও সময় এবং ভাইরাসের সঙ্গে পাছা দিয়ে মানুষও মানিয়ে নিচ্ছে। কিন্তু সার্বিকভাবে ঝুঁকি কমছে এ কথা বলার বিন্দুমাত্র সুযোগ নেই। এমতাবস্থায় আক্রান্ত ব্যক্তি যাতে অন্যজনকে ঝুঁকিতে না ফেলে, এজন্য সংক্রমণের সম্ভাবনা বা উপসর্গ দেখা দেওয়া-মাত্র পরীক্ষা করানো জরুরি।



## কখন করবেন করোনা পরীক্ষা

নিম্নোক্ত লক্ষণসমূহ খেয়াল রাখতে হবে। এগুলোর মধ্যে তীব্রতাভেদে এক বা একাধিক লক্ষণ ৫ থেকে ৬ দিনের বেশি সময় ধরে কারো মাঝে উপস্থিত থাকলে তার করোনা পরীক্ষা করা জরুরি।

- জ্বর
- গা হাত পায়ে ব্যথা
- গলা ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট হওয়া
- চোখ লাল হয়ে যাওয়া
- পেটের সমস্যা
- কানের সমস্যা
- বুকে ব্যথা
- বুকে কফ জমা
- শুকনো কাশি
- স্মৃতিবিভ্রম ঘটা
- বমি বা বমিভাব
- পাতলা পায়খানা
- প্রচণ্ড ঘাম হওয়া
- মাথাব্যথা, মাথাঘোরা
- হাত পা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া
- মুখ বা শরীর ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া
- স্বাদ ও গন্ধ চলে যাওয়া
- শরীর নিস্তেজ হয়ে যাওয়া
- দুর্বলতা

## যে পরীক্ষাগুলো করাবেন

করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হয়েছে কি না তা জানতে প্রথমেই আরটি-পিসিআর (RT-PCR)- টেস্ট করাতে হবে। এতে রিপোর্ট পজিটিভ এলে চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

## আরটি পিসিআর

করোনা নির্ণয়ে সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য টেস্ট আরটি পিসিআর টেস্ট। এই পরীক্ষায় গলার ভেতর এবং নাকের গোড়া থেকে লালা সংগ্রহ করা হয়। পরীক্ষাটিকে রিয়াল টাইম পলিমারেস চেইন রিঅ্যাকশন বা ‘রিয়াল টাইম পিসিআর’ বলা হয়। সংগৃহীত নমুনা ল্যাবরেটরিতে পরীক্ষার মাধ্যমে রোগী পজিটিভ নাকি নেগেটিভ তা বোঝা যায়।

চিকিৎসা চলাকালে রোগীর শরীরের স্বাস্থ্যগত অবস্থার উন্নতি অবনতি হতে পারে। তাই কোভিড রোগীর শারীরিক অবস্থা জানতে এবং পরবর্তীকালে চিকিৎসাসেবার সুবিধার্থে আরো কতগুলো টেস্ট করানো উচিত। আরটি-পিসিআর টেস্টের পাশাপাশি রোগী সত্যিই করোনা আক্রান্ত কি না এবং আক্রান্ত হলে ফুসফুস ঠিক কী পরিমাণ সংক্রমিত হয়েছে তা নির্ণয় করার জন্য নিম্নোক্ত টেস্টগুলো করানো দরকার।

- এইচআরসিটি
- কমপ্লিট ব্লাড কাউন্ট (সিবিসি)
- সি-রিঅ্যাক্টিভ প্রোটিন (সিআরপি)
- ডি ডাইমার



## এইচআরসিটি

এই পরীক্ষাটি মূলত ফুসফুসের অবস্থা জানার জন্য করা হলেও করোনা নির্ণয়ে এর গুরুত্ব রয়েছে। অনেক সময় করোনা টেস্টে রোগীকে করোনামুক্ত মনে হলেও উপসর্গ থেকে যায়। সেক্ষেত্রে সঠিক অবস্থা জানতে এই পরীক্ষাটি বেশ কার্যকর।



## সিবিসি

কেবল করোনাভাইরাসই নয়, যেকোনো সংক্রমণ নির্ণয়ে এই টেস্ট কার্যকর। ব্লাড সেল বা রক্ত কণিকার কাউন্ট বা পরিসংখ্যান দেখার জন্য এটি করা হয়।

## সিআরপি

দেহ কোনো সংক্রমণের শিকার হয়েছে কি না সেটি বোঝার জন্য সি-রিঅ্যাক্টিভ প্রোটিন (সিআরপি) টেস্ট গুরুত্বপূর্ণ। হৃদরোগ বা স্ট্রোকের ঝুঁকি নির্ধারণেও এই টেস্টটি সাহায্য করে থাকে।

## ডি ডাইমার

ডি-ডাইমার একটি প্রোটিন। এটি রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি মাপার একটি একক। সাধারণত এটি দশক থেকে শতকের হিসেবে মাপা হয়। কিন্তু কোভিড রোগীর শরীরে রক্তের স্তর কখনো কখনো ৬০,০০০, ৭০,০০০ বা ৮০,০০০ পর্যন্তও উঠে যায়। রক্তে জমাট বাঁধছে কি-না সেটি নির্ণয় করার জন্য ডি ডাইমার টেস্টটি করা হয়।

### ডা. এ.এস.এম জুলফিকার হেলাল

এমবিবিএস, এমডি (নেফ্রোলজি)

কিডনি, মেডিসিন ও ডায়াবেটিস রোগ বিশেষজ্ঞ

সহযোগী অধ্যাপক, এএমসিএইচ, ঢাকা

সাবেক সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান

টিএমসিএইচ, বগুড়া

কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল



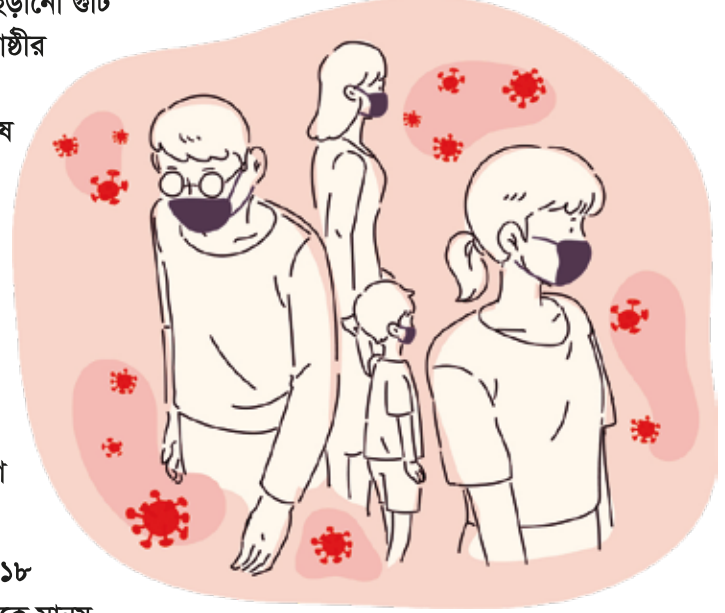


# করোনার বিভিন্ন ভ্যারিয়েন্ট

অধ্যাপক ডা. এস.এম. মোস্তফা জামান

“  
সর্বশেষ প্রাপ্ত  
তথ্যানুযায়ী,  
কোভিড-১৯ এর  
ফলে বিশ্বব্যাপী  
মোট মৃত্যু  
এরই মধ্যে  
অর্ধকোটি  
ছাড়িয়ে গেছে।  
”

পৃথিবীতে ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব এবং ভাইরাস থেকে সৃষ্ট মহামারির ইতিহাস বেশ পুরনো। ১৩৪৮ সালের প্লুগে সারা বিশ্বে প্রায় ২০ কোটি মানুষ প্রাণ হারিয়েছিল। আবার ১৫২০ সালে স্পেন ও পর্তুগাল থেকে ছড়ানো গুটি বসন্তে ঐ অঞ্চলের জনগোষ্ঠীর ৬০ থেকে ৯০ শতাংশ উজাড় হয়ে যায়। সবশেষে প্রথম বিশ্বযুদ্ধের পর ঘরে ফেরা সৈন্যদের থেকে ছড়ানো ১৯১৮ সালে স্প্যানিশ ফ্লুতেও প্রায় ৫ কোটি মানুষ প্রাণ হারায়। বলা হয়ে থাকে, স্প্যানিশ ফ্লুতে গোটা বিশ্বের ৩ থেকে ৫ শতাংশ মানুষ প্রাণ হারায়।



১৩৪৬, ১৫২০ কিংবা ১৯১৮ সালের মতো ২০২০ সালকে মানুষ বিপর্যয়ের একটা বছর হিসেবে মনে রাখবে।

সর্বশেষ প্রাপ্ত তথ্যানুযায়ী, কোভিড-১৯ এর ফলে বিশ্বব্যাপী মোট মৃত্যু এরই মধ্যে অর্ধকোটি

ছাড়িয়ে গেছে। এছাড়া এই মহামারির ফলে বিশ্বজুড়ে দেখা দিয়েছে অর্থনৈতিক বিপর্যয়ও। প্রতিনিয়ত রূপ বদল এবং নতুন নতুন ভ্যারিয়েন্ট সৃষ্টির কারণে ভ্যাকসিন আবিষ্কারেও বেশ বেগ পেতে হয়েছে গবেষকদের। প্রথমে বৈজ্ঞানিক নাম কিংবা যে দেশে ভ্যারিয়েন্টটি পাওয়া গেছে সেই দেশের নাম অনুযায়ী ডাকা হলেও এ ব্যাপারে প্রথম আপত্তি তোলে ভারত। পরবর্তী সময়ে ডাব্লিউএইচও করোনাভাইরাসের ভ্যারিয়েন্টগুলির নামকরণের জন্য গ্রিক বর্ণমালার অক্ষরগুলি বেছে নেয়। যেমন- ব্রিটেনে পাওয়া ভ্যারিয়েন্ট আলফা, দক্ষিণ আফ্রিকায় পাওয়া ভ্যারিয়েন্ট বিটা, ব্রাজিলে শনাক্ত হওয়া ভ্যারিয়েন্ট গামা, ভারতের ডেলটা এবং সর্বশেষ পেরুতে শনাক্ত হয়েছে ল্যাম্বডা ভ্যারিয়েন্ট।

## ব্রিটেনের আলফা ভ্যারিয়েন্ট

গত বছর সেপ্টেম্বরে ব্রিটেনে করোনাভাইরাসের নতুন এই ভ্যারিয়েন্টটি পাওয়া যায়। নভেম্বর নাগাদ লন্ডনের এক চতুর্থাংশ মানুষই এই ভ্যারিয়েন্ট দ্বারা আক্রান্ত হয়। আর এই হার ডিসেম্বরেই হয়ে যায় দুই তৃতীয়াংশ। ইম্পেরিয়াল কলেজ লন্ডনের ড. এরিক ভলজ এর গবেষণা প্রতিবেদন

অনুযায়ী, করোনার নতুন এই ভ্যারিয়েন্টটি অন্য ভ্যারিয়েন্টের তুলনায় সত্তর শতাংশ বেশি সংক্রামক। চীনের উহানে শনাক্তকৃত ভ্যারিয়েন্ট থেকে ব্রিটেনে প্রাপ্ত ভ্যারিয়েন্টে স্পাইক প্রোটিন, রিসেপ্টর বাইন্ডিং ডোমেইনে পরিবর্তনসহ ১৭টি গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন পাওয়া গিয়েছে।

## দক্ষিণ আফ্রিকার বিটা ভ্যারিয়েন্ট

গত বছরের শেষ দিকে দক্ষিণ আফ্রিকাতে করোনাভাইরাসের বিটা ভ্যারিয়েন্টটি শনাক্ত হয়। মার্চের তৃতীয় সপ্তাহ থেকে বাংলাদেশে এটি বেশ সক্রিয় হয়ে উঠে। করোনাভাইরাসের অন্যান্য ভ্যারিয়েন্টের তুলনায় দক্ষিণ আফ্রিকার ভ্যারিয়েন্টটি ৬০ শতাংশ বেশি সংক্রামক। আফ্রিকা মহাদেশে করোনাভাইরাসে

আক্রান্ত হয়েছে ৩৪ লাখেরও বেশি মানুষ। এর মধ্যে মৃত্যু হয়েছে ৮৭ হাজারেও বেশি মানুষের। এটি শিশু ও কমবয়সীদের বেশি আক্রান্ত করে থাকে।

## ব্রাজিলের গামা ভ্যারিয়েন্ট

গবেষণায় দেখা গেছে, করোনার সবগুলো ভ্যারিয়েন্টের মধ্যে সবচেয়ে দ্রুত রূপ বদলাতে সক্ষম ব্রাজিলের গামা ভাইরাস। শরীরে অ্যান্টিবডি প্রভাব এড়িয়ে আরো শক্তিশালী হয়ে উঠতে পারদর্শী এই ভ্যারিয়েন্টটি। এমনকি টিকানোওয়ার পরেও টিকার ফলে সৃষ্ট অ্যান্টিবডি এড়াতে রূপ বদলে ফেলতে সক্ষম ব্রাজিলের গামা ভ্যারিয়েন্ট। এটি কম বয়সীদের বেশি আক্রান্ত করে। গামা ভ্যারিয়েন্ট আক্রান্তদের বেশিরভাগের বয়সই ৪০ বছরের নিচে।

## ভারতের ডেলটা ও ডেলটা প্লাস ভাইরাস

করোনাভাইরাসের B.1.617.2 স্ট্রাইনকে বলা হচ্ছে 'ডেলটা ভ্যারিয়েন্ট'। E848Q ও L452R নামের দুটি আলাদা ভাইরাসের ভ্যারিয়েন্ট থেকে ডেলটা ভ্যারিয়েন্টের উৎপত্তি ঘটেছে।

জিনোম সিকোয়েন্সিং এবং নমুনা পরীক্ষার পর ভারতের মহারাষ্ট্রে প্রথম এই ডবল মিউটেশনের লক্ষণটি ধরা পড়ে। গবেষকদের মতে, অন্যান্য সব ভ্যারিয়েন্টের থেকে অনেক বেশি মারাত্মক এই ডেলটা ভ্যারিয়েন্ট।

এই ভ্যারিয়েন্টে আক্রান্তদের মাঝে নতুন কিছু উপসর্গ দেখা যাচ্ছে। যেমন- শ্রবণশক্তি কমে যাওয়া, অত্যধিক গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা হওয়া, রক্ত জমাট বেঁধে গিয়ে পচন ধরার মতো সমস্যা হয়।

## পেরুর ল্যাম্বডা

পেরুতে পাওয়া করোনাভাইরাসের নতুন ভ্যারিয়েন্টটির নাম দেওয়া হয়েছে ল্যাম্বডা। পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ল্যাম্বডা আক্রান্তদের মৃত্যুহার প্রতি এক লাখে ৬০০ জন। ইতোমধ্যে পেরুসহ অন্তত ২৮টি দেশে ল্যাম্বডা ভ্যারিয়েন্ট ছড়িয়ে পড়েছে। এর মধ্যে বাংলাদেশও আছে।

গবেষকদের মতে, আলফা, বিটা, ডেলটা, ডেলটাপ্লাস, ল্যাম্বডা; এগুলোর বাইরে আরও কিছু ভ্যারিয়েন্ট চিহ্নিত করা হয়েছে।

যেমন- কাপা, লটা, থেটা, এটা, যেটা, এপসিলন। এখনো মারাত্মক আকার ধারণ না করলেও একাধিক দেশের কিছু এলাকায় এসব ভাইরাসের সংক্রমণ দেখা গেছে। নতুন চিহ্নিত হওয়া এসব ভ্যারিয়েন্টগুলোর ওপর বিজ্ঞানীরা সতর্ক নজর রাখছেন।

## কোভিড-১৯ ভ্যারিয়েন্ট



ডেলটা ভ্যারিয়েন্ট সম্প্রতি দ্বিতীয় দফায় রূপ পরিবর্তন করেছে। ইউরোপে শনাক্ত হওয়া ডেলটা ভ্যারিয়েন্টের এই পরিবর্তিত রূপটির নাম দেওয়া হয়ে ডেলটা প্লাস। গবেষকদের মতে, ডেলটা ভ্যারিয়েন্টের চেয়েও অনেক বেশি বিপজ্জনক এই ডেলটা প্লাস ভ্যারিয়েন্টটি। ডেলটা প্লাস ভ্যারিয়েন্টে K417N নামে একটি অতিরিক্ত মিউটেশন রয়েছে, যেটি দক্ষিণ আফ্রিকা ও ব্রাজিলে শনাক্ত হওয়া বিটা ও গামা ভ্যারিয়েন্টেও পাওয়া গেছে।

### অধ্যাপক ডা. এস.এম. মোস্তফা জামান

এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (কার্ডিওলজি)

ফেলো-ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি

(ভারত, সিঙ্গাপুর ও জাপান)

হৃদরোগ, বাতজ্বর, বক্ষব্যাধি ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

অধ্যাপক, ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা

কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল।



# করোনাকালে যানবাহনে চলাচলে করণীয়

অধ্যাপক ডা. একেএম মোশাররফ হোসেন

“  
ভ্যাকসিন নিলেই  
যে করোনাভাইরাস  
হতে শতভাগ  
নিরাপদ থাকা  
যাবে এ নিশ্চয়তা  
দেওয়া যায় না।  
ভ্যাকসিন  
নেওয়ার পরেও  
স্বাস্থ্যবিধি মেনে  
চলতে হবে।  
”

দীর্ঘদিন স্তব্ধ থাকার পর আবার স্বরূপে ফিরতে শুরু করেছে পৃথিবী। শপিংমল, পর্যটনকেন্দ্র খুলে দেওয়া হয়েছে। ইতোমধ্যে খুলে দেওয়া হয়েছে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানও। ফলে প্রতিটি স্থানে জনসমাগম যেমন বাড়ছে তেমনই যানবাহনগুলোতেও দেখা যাচ্ছে উপচেপড়া ভিড়। ভ্যাকসিন দেওয়া শুরু হলেও এখনো বেশিরভাগ মানুষই ভ্যাকসিনেশনের আওতায় আসেনি। আবার ভ্যাকসিন নিলেই যে করোনাভাইরাস হতে শতভাগ নিরাপদ থাকা যাবে এ নিশ্চয়তাও দেওয়া যায় না। তাই ভ্যাকসিন নেওয়ার পরেও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। বিশেষভাবে সতর্ক থাকতে হবে যানবাহনে চলাচলের সময়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও সরকারের রোগতত্ত্ব, রোগনিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর) এ বিষয়ে মানুষকে সচেতন করার লক্ষ্যে ইতোমধ্যে বেশকিছু নির্দেশনা দিয়েছে।



## মাস্ক পরে থাকা

করোনাকালের শুরু থেকেই যে বিষয়টির ওপর সর্বাপেক্ষা গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে তা হচ্ছে মাস্ক পরে থাকা। ঢাকা শহরের বাসগুলোতে এমনিতেই সবসময় উপচেপড়া ভিড় থাকে। চাইলেও বাসে উঠে সামাজিক দূরত্ব মেনে চলা সম্ভব হয় না। তাই যানবাহনে চলাচলের সময় কোনো অবস্থাতেই মুখ থেকে মাস্ক খোলা যাবে না। সবচেয়ে ভালো হয় যদি একসঙ্গে একাধিক মাস্ক ব্যবহার করা যায়।

## যেখানে সেখানে হাত না দেওয়া

যানবাহনে চলাচলের সময় যেখানে সেখানে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। গণপরিবহনে দাঁড়িয়ে চলাচলের সময় নিরাপত্তার স্বার্থে হাতল ধরতেই হয়।

সেক্ষেত্রে ভালো হয় যদি এক হাতেই হাতলটি ধরে রাখা যায়। এছাড়া সিটে, জানালায় অহেতুক স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন। স্পর্শ করার পর হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

## ভিড় বাসে না ওঠাই ভালো

ঢাকা শহরের বাসগুলোতে সবসময়ই ধারণক্ষমতার অতিরিক্ত যাত্রী থাকে। বাসে বুলে যাতায়াত করা কিংবা চাপাচাপি করে দাঁড়িয়ে থাকা যেন একটি নিয়মিত দৃশ্য হয়ে গেছে। তাই গণপরিবহনে ওঠার সময় একটু অপেক্ষা করতে হলেও চেষ্টা করুন অপেক্ষাকৃত কম ভিড়ওয়ালো বাসে উঠতে। অন্তত যদি বসার সুযোগ পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে কিছুটা হলেও দূরত্ব মানা সম্ভব।

## সুরক্ষা-সরঞ্জাম সঙ্গে রাখুন

যানবাহনে চলাচলের সময় ব্যাগে সুরক্ষা-সরঞ্জাম রাখুন। যাদের নিয়মিত গণপরিবহনে যাতায়াতের প্রয়োজন হয় তারা অবশ্যই সঙ্গে জীবাণুনাশক স্প্রে রাখবেন। কম খরচে বাড়িতেই জীবাণুনাশক স্প্রে প্রস্তুত করে নিতে পারেন। কিছু ধরার পূর্বে স্প্রে করে নিন। নাকে, মুখে, চোখে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।

## গণপরিবহনে খোলা খাবার খাবেন না

হাতে করে বাদাম, বিভিন্ন ধরনের চিপস, বালমুড়ি, ইত্যাদি বিক্রি করা গণপরিবহনের একটি সাধারণ দৃশ্য। এ জাতীয় খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। এই খাবারগুলো



এমনিতেই অস্বাস্থ্যকর। তার ওপর ভাইরাস ছড়ানোর একটা বড়ো মাধ্যমও বটে। আবার খাওয়ার সময় মাস্কও খোলার প্রয়োজন হয়। তাই গণপরিবহনের খোলা খাবার বা রাস্তার পাশের খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। ব্যাগে সবসময় খাবার পানি রাখুন।

### কেবিনে ভ্রমণের ক্ষেত্রে

অনেকে লঞ্চে বা ট্রেনের কেবিনে ভ্রমণ করে থাকেন। সেক্ষেত্রে নিজস্ব একটি চাদর বা কাপড় সঙ্গে রাখা ভালো। আরো ভালো হয় যদি কেবিনের কোনো কিছু একদমই ব্যবহার না করা যায়। কেবিনে ঢোকানোর পর যতটা সম্ভব নিজ দায়িত্বে কেবিন জীবাণুমুক্ত করে নিন।

### যানবাহনে আদবকায়দা মেনে চলুন

যানবাহনে চলাচলের সময় আদবকায়দা মেনে চলুন। হাঁচি কাশি দেওয়ার সময় মুখ ঢেকে রাখুন। যেখানে সেখানে কফ বা খুতু কিংবা নিজের ব্যবহার করা রুমাল বা টিস্যু ফেলবেন না। সহযাত্রীদের থেকে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার চেষ্টা করুন। নিজের ঠান্ডা লাগলে বা জ্বর হলে গণপরিবহনে উঠবেন না। ঘরে থাকার চেষ্টা করুন।



### বিকল্প ব্যবস্থা

দৈনন্দিন যাতায়াতের ক্ষেত্রে বর্তমানে বাস বা গণপরিবহন ছাড়াও অনেক ধরনের রাইড সার্ভিস চালু আছে। যেমন উবার, পাঠাও, সহজ ইত্যাদি। দ্রুত গন্তব্যে পৌঁছাতে এ ধরনের সেবা নিতে পারেন। তবে এ ধরনের রাইড সার্ভিস কিছুটা খরচ সাপেক্ষে। যদি সামর্থ্য থাকে তবে গণপরিবহন এড়িয়ে বিকল্প হিসেবে রাইড সার্ভিস নেওয়াই ভালো।

#### অধ্যাপক ডা. একেএম মোশাররফ হোসেন

এমবিবিএস, এফসিসিপি, এফআরসিপি, পিএইচডি, এফসিপিএস

ফেলো পালমনোলজি স্লিপ মেডিকেল আইসিইউ (সিঙ্গাপুর)

মেডিসিন, বক্ষব্যাপি ও স্লিপ মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

প্রফেসর, রেসপিরেটরি মেডিসিন বিভাগ

প্রো-ভাইস চ্যান্সেলর (শিক্ষা), বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

চেম্বার: ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল



## LABAID

# ল্যাবএইড টেলিমেডিসিন সার্ভিস

## বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে

করোনাভাইরাস সংকটকালীন সময়ে অনেকেই ঘর থেকে বের হতে পারছেন না বা এলাকা লকডাউনের কারণে চিকিৎসা নিতে পারছেন না, তাই আমরা আছি টেলিমেডিসিনের মাধ্যমেও।

হটলাইন



# 10606

017 6666 3333



# ডেঙ্গু ও কোভিড

উপসর্গগত মিল ও প্রতিকারে করণীয়

ডা. জুবায়ের আহমদ

“  
কোভিড-১৯ এর সময়টাতে জ্বর হলে দুশ্চিন্তা ঘিরে ধরাই স্বাভাবিক। তার ওপর কোভিড এবং ডেঙ্গু, দুটি রোগের লক্ষণে মিল থাকায় সমস্যাটি জটিল হচ্ছে।  
”

কামাল হোসেনের বয়স ৩৩। একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কাজ করেন। হঠাৎ জ্বর আসায় ভেবেই নেন তার করোনা হয়েছে। যেহেতু জ্বর ছাড়া আর কোনো জটিলতা ছিল না তাই চিকিৎসকের পরামর্শ না নিয়েই আইসোলেশনে থাকতে শুরু করেন তিনি। কিন্তু এক সপ্তাহ যেতে না যেতেই মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়েন কামাল হোসেন। শরীরে তীব্র ব্যথার পাশাপাশি শুরু হয় অভ্যন্তরীণ রক্তপাত। রক্তচাপ কমে যাওয়াসহ আরো বিভিন্ন ধরনের লক্ষণ দেখা দেয় তার, যা করোনার সঙ্গে সম্পৃক্ত নয়। হাসপাতালে নেওয়ার পর চিকিৎসক জানান, তার আসলে করোনা হয়নি, হয়েছে হেমোরাজিক ডেঙ্গু।

করোনাভাইরাসের সংক্রমণের মধ্যেই মারাত্মক রূপ ধারণ করেছে ডেঙ্গু জ্বর। আর করোনাভাইরাস সংক্রমণের হার যেহেতু এখন উর্ধ্বমুখী তাই কারো জ্বর হলেই ধরে নেয় যে করোনা হয়েছে। আবার একইসঙ্গে ডেঙ্গু ও করোনা আক্রান্ত রোগীর সংখ্যাও বেড়ে চলেছে প্রতিদিন। চলতি বছরের শুরু থেকে মাসিক হিসেব দেখলেও ডেঙ্গুর ভয়াবহতা বেশ বোঝা যায়।

## ডেঙ্গু নাকি কোভিড-১৯

কোভিডের এ সময়টাতে জ্বর হলে দুশ্চিন্তা ঘিরে ধরাই স্বাভাবিক। তার ওপর কোভিড এবং ডেঙ্গু, দুটি রোগের লক্ষণে মিল থাকায় সমস্যাটি জটিল হচ্ছে। জ্বর ছাড়াও এ দুটি রোগেই মাথাব্যথা, গায়ে ব্যথা, বমি হওয়া খুবই সাধারণ ব্যাপার।

তাই এখন জ্বর হলে ডেঙ্গু ও করোনা দুটি বিষয়ই মাথায় রাখতে হবে। করোনা ও ডেঙ্গুজ্বরের লক্ষণে যেমন মিল আছে তেমন কিছু পার্থক্যও আছে। যেমন- কোভিড হলে স্বাদ ও গন্ধ টের পেতে অসুবিধা হয়, ফুসফুস আক্রান্ত হয়। অবস্থা গুরুতর হলে শ্বাসকষ্ট হতে পারে। অপরদিকে ডেঙ্গুর অন্যতম প্রধান লক্ষণ হচ্ছে,

শরীরে ও চোখের পেছন দিকে ব্যথা। এছাড়া হেমোরাজিক ডেঙ্গুর ক্ষেত্রে পায়খানা

কালো হওয়া, চোখের কোনা, মাড়ি ও নাক বা কান দিয়ে

রক্ত বের হওয়া, মহিলাদের পিরিয়ড শুরু হওয়া এবং

অতিরিক্ত রক্তপাত হওয়া ইত্যাদি লক্ষণ দেখা

দিতে পারে। এসময় যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে হাসপাতালে নিতে হবে।



## চিকিৎসাপদ্ধতি

লক্ষণে মিল থাকলেও কোভিড ও ডেঙ্গুর চিকিৎসাপদ্ধতিতে রয়েছে বিস্তর ফারাক। তাছাড়া হাসপাতালগুলোতে কোভিড আক্রান্ত রোগী বেশি থাকায় অন্যান্য রোগীদের জন্য শয্যা খালি থাকছে না। তাই এ সময়ে জ্বর হলে অবশ্যই পরীক্ষা করে নিশ্চিত হতে হবে।

প্রাথমিক অবস্থায় ডেঙ্গুজ্বরের আলাদা কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও নিয়ম মেনে চললেই পাঁচ থেকে দশ দিনের মধ্যে রোগী নিজে নিজেই সুস্থ হয়ে যায়। তবে হেমোরাজিক ডেঙ্গু বা ডেঙ্গু শক সিনড্রোমের ক্ষেত্রে অনেকসময় রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার প্রয়োজন হয়। এমনকি প্লাটিলেটও দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

অপরদিকে, যদিও কোভিডরোগী অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কোনো ধরনের চিকিৎসা ছাড়াই সুস্থ হয়ে যায়, কিন্তু যদি রোগীর শ্বাসকষ্ট শুরু হয় কিংবা অক্সিজেন স্যাচুরেশন কমে যেতে থাকে সেক্ষেত্রে রোগীকে আলাদা করে অক্সিজেন দেওয়ার প্রয়োজন হয়। এমতাবস্থায় হাসপাতালে নিতে হবে।



## একই সঙ্গে ডেঙ্গু ও করোনায় আক্রান্ত হলে

ডেঙ্গু ও কোভিড, দুটি রোগের আলাদা আলাদা জটিলতা থাকলেও এ দুটি যদি একসঙ্গে কাউকে আক্রান্ত করে সেক্ষেত্রে ভয়ের যথেষ্ট কারণ রয়েছে। কোভিডের কারণে রোগীর ফুসফুস আক্রান্ত হলে রোগ প্রতিরোধক্ষমতা এমনিতেই কমে যায়। আবার ডেঙ্গু বা কোভিড দুটোই রক্তে ভাস্কুলাইটিস সমস্যার সৃষ্টি করে। এতে মৃত্যুবুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

যদি একই সঙ্গে ডেঙ্গুর কারণে রক্তে প্লাটিলেট স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশি কমে যায় এবং কোভিডের কারণে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা ৯০ এর নিচে নেমে যায় তাহলে বিষয়টি বিপজ্জনক।

সাধারণত কেউ একই সঙ্গে ডেঙ্গু ও কোভিড আক্রান্ত হয়ে থাকলে তাকে স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ দেওয়া হয়ে থাকে। তবে অধিক মাত্রায় স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ গ্রহণে বেশকিছু ঝুঁকি আছে।



## করণীয়

এ অবস্থায় ডেঙ্গুর ক্ষেত্রে রক্তে প্লাটিলেটের মাত্রা এবং কোভিডের জন্য অক্সিজেন স্যাচুরেশন, দুটি বিষয়ের দিকেই খেয়াল রাখতে হবে। ডেঙ্গুর ভাইরাস মনোসাইট নামে রক্তের একটি সেলে বৃদ্ধি লাভ করে। অন্যদিকে করোনাভাইরাস শ্বাসতন্ত্রে বৃদ্ধি লাভ করে। ডেঙ্গু কখনো ফুসফুস আক্রান্ত করে না। করোনা ফুসফুসের এপিথেলিয়াল সেলে প্রদাহ তৈরি করে। শরীরের নানা অংশে এই সেলের উপস্থিতি রয়েছে। তাই সেখানেও করোনাভাইরাস প্রদাহ সৃষ্টি করতে সক্ষম। দুটি ভাইরাস দুইভাবে বৃদ্ধিলাভ করায়, এ দুটি মিলে নতুন ধরনের জটিলতা সৃষ্টির সম্ভাবনা কম। তবে একসঙ্গে দুটি রোগের বিরুদ্ধে কাজ করার মতো রোগ প্রতিরোধক্ষমতা রোগীর আছে কিনা সেটিই কথা। তাই এসময় রোগীকে বাড়িতে রাখার চেয়ে হাসপাতালে রাখাই শ্রেয়।

ডেঙ্গু ও কোভিড-১৯ দুটি রোগের ক্ষেত্রেই প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ সহজ। ডেঙ্গু প্রতিরোধে বাড়ির ভেতর ও আশপাশ পরিষ্কার রাখুন, মশারি টাঙিয়ে ঘুমান, মশার বৃদ্ধি রোধ করুন। কোভিড প্রতিরোধে বারবার হাত ধোয়া, মাস্ক পরা, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা আর যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকার চেষ্টা করুন। নিজে নিরাপদ থাকুন, অন্যকে নিরাপদ রাখুন।

## ডা. জুবায়ের আহমদ

এমবিবিএস, এমডি (ইন্টারনাল মেডিসিন)

ক্লিনিকাল ফেলো-রিউম্যাটোলজি ও ইমিউনোলজি, সিঙ্গাপুর  
ক্লিনিক্যাল ফেলো-পেডিয়াট্রিক ও এডোলসেন্ট রিউম্যাটোলজি (অস্ট্রেলিয়া ও মুম্বাই)

শিশু ও মহিলা বাত ও লুপাস বিশেষজ্ঞ

মেডিসিন, এনার্জি ও রিউম্যাটোলজি বিশেষজ্ঞ

কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালিটি হাসপাতাল



# Montilab

Montelukast USP

- 4 mg Chewable Tablet
- 5 mg Chewable Tablet &
- 10 mg Tablet



*Live better with better Health*

- ◊ DMF grade API to ensure highest quality
- ◊ Highly effective in prophylaxis and chronic treatment of Asthma
- ◊ Gold standard drug for Asthma associated with Allergic Rhinitis
- ◊ Effective & safe for children from 6 months of age



# Rupa-Aid

Rupatadine BP

10 mg Tablet  
60 ml Oral Solution

**A fast acting & effective antihistamine**

- Long-acting, non-sedative antagonist of histamine H1-receptors.
- Rupatadine shows better therapeutic effect than an isolated antihistamine.
- Dual mode of action.



**Labaid**  
pharma Quality First...



Scan here to find our page instantly :

“Like” us on  
**facebook**  
fb.com/labaidpharmaceuticals

LABAID  
PHARMACEUTICALS LIMITED  
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212  
Phone : 88 02 22229910, Fax : 88 02 9615497  
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

\*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician



# অক্সিজেনের মাত্রা কমতে থাকলে করণীয়

অধ্যাপক ডা. এফ. এম. সিদ্দিকী

সাধারণত একজন সুস্থ মানুষের দেহে অক্সিজেনের মাত্রা ৯০ থেকে ১০০ শতাংশ থাকা উচিত। ৯০ এর নিচে নেমে গেলেই জটিলতা হতে থাকে। কোভিড-১৯ সংক্রমণে অনেকেরই রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমে যায়। দেশে চিকিৎসার সুযোগ পর্যাপ্ত নয়। হাসপাতালগুলোতে আইসিইউ সংকট রয়েছে। এমতাবস্থায় আক্রান্ত হলে এবং রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমে যাচ্ছে টের পেলে কী করবেন রোগী বা তার স্বজনরা বুঝে উঠতে পারেন না।

অক্সিজেন কমে যাচ্ছে কি না যেভাবে বুঝবেন

- মাথাব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- হৃৎস্পন্দন দ্রুত ওঠানামা করা
- কাশি
- মাথা বিমবিম করা

এই কোভিডকালে অনেকেই বাসায় পালস অক্সিমিটার রাখছেন। অক্সিমিটার দিয়ে নিয়মিত রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরীক্ষা করে জেনে নিন সর্বশেষ অবস্থা। আর অক্সিমিটার না থাকলে উপর্যুক্ত লক্ষণগুলো দেখলে বুঝবেন রোগীর অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দিচ্ছে।

প্রাথমিকভাবে যা করবেন

এমন পরিস্থিতি হলে রোগী বা রোগীর স্বজনরা প্রথমেই ভয় পেয়ে ঘাবড়ে যান। এই ভয় বা চাপ রোগীকে আরো খারাপ অবস্থার দিকে ঠেলে দিতে পারে। এক্ষেত্রে মানসিকভাবে শক্ত থেকে নিম্নোক্ত নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

• ধীর স্থির থাকুন

তাড়াহুড়ো করবেন না। হাঁটাচলা অবস্থায় থাকলে স্থির হয়ে যান। এ সময় কিছু খাবেন না।

• লোকসমাগম কমিয়ে ফেলুন

অধিক লোকের উপস্থিতি এমনিতেই অক্সিজেন কমিয়ে কার্বন ডাই অক্সাইডের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। এমন অবস্থায় আশপাশ থেকে লোকজন সরিয়ে দিন।



“  
অক্সিমিটার  
দিয়ে রক্তে  
অক্সিজেনের  
মাত্রা পরীক্ষা  
করে জেনে  
নিন সর্বশেষ  
অবস্থা।  
”

• উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন

শ্বাসকষ্ট শুরু হলে উপুড় হয়ে বিছানায় শুয়ে পড়ুন। একে বলা হয় প্রোনিং পদ্ধতি। কয়েকটি বালিশ সঙ্গে রাখবেন। মুখ বা গলার কাছে একটি, বুক ও পেটের নিচে দুটি এবং পায়ের তলায় একটি বালিশ দিয়ে দিন। এভাবে কিছুক্ষণ শুয়ে থাকুন। এতে অক্সিজেনের প্রবাহ কিছুটা বাড়তে পারে।

• গায়ের আঁটসাঁট পোশাক খুলে ফেলুন

অন্তর্বাস, টাইট পোশাক, গলার টাই, জুতা-মোজা, প্যান্ট-বেল্ট; শরীর থেকে এমন পোশাক খুলে ফেলুন বা ঢিলে করে দিন। পরিহিত জামার গলার কাছের বোতাম লাগানো থাকলে দ্রুত খুলে ফেলুন।

• দরজা জানালা খুলে দিন

বন্ধ ঘরে থাকলে অতিসত্বর ঘরের দরজা জানালা সব খুলে দিয়ে ঘর উন্মুক্ত করে দিন। তাতে ঘরে অক্সিজেনের সরবরাহ বাড়বে।

## শ্বাসের ব্যায়াম করুন

ফুসফুস ভালো রাখতে নিয়মিত শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম করা অত্যন্ত উপকারী। ব্যায়ামের প্রক্রিয়া সম্পর্কে বিস্তারিত নিচে দেওয়া রইল।



১. সোজা হয়ে বসুন। প্রথমে ফুসফুসের সবটুকু বাতাস বের করে দিন। চোখ এবং মুখ বন্ধ করে নাক দিয়ে বুকভরে শ্বাস নিন। সাধারণত ১ থেকে ৪ পর্যন্ত গুনতে যতটুকু সময় লাগে ততটুকু সময় ধরে শ্বাস নিন। ১-৭ পর্যন্ত গোনার সময় ধরে ভেতরে আটকে রাখুন।

এরপর মুখ গোল করে শ্বাস গ্রহণের দ্বিগুণ সময় অর্থাৎ ৮ সেকেন্ড সময় নিয়ে বাতাস বের করে দিন। কয়েক সেকেন্ড বিশ্রাম নিয়ে অন্তত চার বার এরকম করুন। দিনে অন্তত দুই বার এই ব্যায়ামটি করার চেষ্টা করুন।



২. পূর্বের মতো গভীর শ্বাস গ্রহণ করুন। তবে এক্ষেত্রে শ্বাস গ্রহণের গতি ক্রমান্বয়ে কমে আসবে। এরপর শ্বাস ছাড়ার সময় এক, দুই, তিন এভাবে পাঁচ বা ছয় পর্যন্ত গুনতে গুনতে শ্বাস ছাড়ুন। ব্যায়ামটি করার সময় চোখ বন্ধ রাখুন।

৩. মুখ বন্ধ করে দ্রুতলয়ে শ্বাস নেওয়ার ব্যায়ামকে বলে 'বেলো ব্রিদিং'। প্রতি সেকেন্ডে অন্তত তিনবার শ্বাস নেওয়াও ছাড়ার চেষ্টা করুন। উল্লেখ্য, শ্বাস গ্রহণ ও ছাড়ার তুলনামূলক সময় সমান রাখার প্রতি খেয়াল রাখুন।

### অধ্যাপক ডা. এফ. এম. সিদ্দিকী

এমবিবিএস, এফসিপিএস, এফএসপি (ইউএসএ), এফআরসিপি  
মেডিসিন ও বক্ষব্যাদি বিশেষজ্ঞ  
অধ্যাপক, মেডিসিন বিভাগ  
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

# Gavinate

Sodium Alginate BP, Sodium Bicarbonate BP  
& Calcium Carbonate BP Suspension



Enjoy Food, Not Acidity



Scan here to find our page naturally.  
"Like" us on  
facebook  
fb.com/labaidpharmaceuticals

LABAID PHARMACEUTICALS LIMITED  
Bay Tower, Level-20, House-23, Gdhan Avenue, Gdhan-1  
Dhaka-1212, Phone: 88 02 9899913, Fax: 88 02 9615497  
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

\*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician

নভেম্বর ২০২১ | সুখে অসুখে





# প্রসূতি মায়ের করোনাবুঁকি ও মাতৃদুগ্ধ দান

অধ্যাপক মেজর (অব:) ডা. লায়লা আর্জুমান্দ বানু

“  
করোনা  
আক্রান্ত মায়ের  
দুধ পানে  
শিশুর আক্রান্ত  
হওয়ার বুঁকি  
খুব একটা  
নেই বললেই  
চলে।  
”

১. কয়েকদিন আগে প্রথম আলো পত্রিকার একটি শিরোনামে চোখ আটকে গেল। মেয়ের নাম ‘স্পৃহা’ রেখে আইসিইউ থেকে মায়ের চিরবিদায়। বিয়ের নয় বছর পর কন্যা সন্তানের জন্ম দিয়ে সন্তানকে একবারের জন্য কোলেও নিতে পারেননি লাবনী রায়। সন্তান এবং মায়ের মাঝখানে যেন দেওয়াল হয়ে দাঁড়িয়েছিল করোনাভাইরাস। আইসিইউতে মেয়ের নাম রাখার কিছুক্ষণের মধ্যেই শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন তিনি।

২. পড়াশোনা শেষ করে চাকরিতে ঢুকে দীর্ঘ সাত বছর প্রেমের পর বছর দেড়েক আগে ঘর বাঁধেন শিমু ও মুহিব (ছদ্মনাম) দম্পতি। গত কয়েকদিন আগে সন্তান জন্ম দেওয়ার পাঁচ দিনের মাথায় মারা যান শিমু। ওদের এত বছরের প্রেম, চাকরি বাকরি, বিয়ে,



বাবা-মা হওয়া, একসঙ্গে সুখী হওয়ার স্বপ্ন; সবই যেন এক নিমিষে গ্রাস করে নিল কোভিড-১৯ নামের ছোট্ট একটা ভাইরাস।

৩. নয় মাসের অন্ত:সত্ত্বা ছিলেন ডা. জারিন তাসনীম রিমি। তিন দিন জ্বর থাকায় ঢাকার একটি বেসরকারি হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন। পরদিন সকালে করোনা পজিটিভ রিপোর্ট আসে। দুপুরে মারা যান তিনি।

পরিসংখ্যান বলে, করোনা অতিমারির আগে দেশের ৫০ শতাংশ মানুষ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবের আওতায় ছিল। অর্থাৎ ৫০ শতাংশ মানুষ হাসপাতালে সন্তান জন্ম দিত। কিন্তু করোনার প্রভাবে তা কমে এসেছে অনেকটাই। ‘ম্যানেজমেন্ট ইনফরমেশন সিস্টেম’(এমআইএস) এর তথ্যমতে, এই হার বর্তমানে ৪১ শতাংশ। করোনার কারণে চিকিৎসাকেন্দ্রে

গিয়ে প্রসূতি মা ও নবজাতক শিশুর চিকিৎসা গ্রহণের হার যেমন কমেছে তেমনই এই সময়ে মাতৃমৃত্যু বেড়েছে প্রায় ২৫ থেকে ৩০ শতাংশ। ইপিআই এর তথ্যানুযায়ী, মহামারির আগে ৫০ শতাংশ প্রসব হতো বাড়িতে। এখন তা বেড়ে হয়েছে ৭৩ শতাংশ। ২০১৯ সালের মার্চে প্রসবপূর্ব সেবা পাওয়া গর্ভবতী ছিলেন ৪২ হাজার ৫২৬ জন। ২০২০ সালের

মার্চে সেই সংখ্যা কমে হয়েছে ৩৬ হাজার ৪১৫। পরিস্থিতির আরো অবনতি হয় এ বছর এপ্রিলে। মহামারির আগে, অর্থাৎ ২০১৯ সালের এপ্রিলে প্রসবপূর্ব সেবা পেয়েছিলেন ৪২ হাজার ৫৭১ জন গর্ভবতী। গত বছর এ সংখ্যা নেমে দাঁড়ায় ১৮ হাজার ৬২ জনে। আর করোনার কারণে কোনো প্রাতিষ্ঠানিক চিকিৎসা গ্রহণ করেননি ১১ শতাংশ নারী।

## গর্ভবতী মা ও গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতির সম্ভাবনা

গর্ভাবস্থায় এমনিতেই রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। তাই গর্ভাবস্থায় যেকোনো ফ্লু বা অন্য কোনো সংক্রমণের ঝুঁকিও বেশি থাকে। আবার বুক ও পেটের মধ্যের ডায়াফ্রাম নামক পর্দাটি এ সময় একটু উপরের দিকে উঠে যায় বলে আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ নারীদেরও শেষের দিকে শ্বাসকষ্ট হয়। এছাড়া করোনাভাইরাস সংক্রমণের জন্য গর্ভপাত, শিশুর বৃদ্ধি ব্যহত, অপরিণত অবস্থায় শিশুর জন্ম, জন্মগত ত্রুটি, শিশুমৃত্যু এমনকি মা ও শিশু উভয়েরই মৃত্যু হতে পারে। গর্ভবতী কোনো নারী করোনা আক্রান্ত হলে সাধারণ মানুষের তুলনায় তার মৃত্যুঝুঁকি অনেক বেশি। তাই এ সময় যেকোনো ধরনের কাশি-জ্বর হলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

## নবজাতকের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কতটুকু

করোনা আক্রান্ত মায়ের গর্ভে জন্ম নেওয়া শিশুর আক্রান্ত হওয়ার কোনো তথ্য এখনো পর্যন্ত পাওয়া যায়নি। তবে জন্মের পর সংক্রমিত হতে পারে। তাই মা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে থাকলে জন্মের পর শিশুকে মায়ের কাছ থেকে আলাদা রাখাই উত্তম।



## শিশুর মাতৃদুগ্ধ পান নিরাপদ কি না

এখনো মায়ের বুকের দুগ্ধে করোনাভাইরাসের উপস্থিতি পাওয়া যায়নি। করোনা আক্রান্ত মায়ের দুগ্ধ পানে শিশুর আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি খুব একটা নেই বললেই চলে। করোনা আক্রান্ত মা নিশ্চিত বুকের দুগ্ধ খাওয়াতে পারবেন। কিন্তু আক্রান্ত মায়ের থেকে যেহেতু শিশু আক্রান্ত হতে পারে তাই শিশুকে দুগ্ধ খাওয়ানোর সময় মাকে অবশ্যই সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। হাত ও স্তন ভালো করে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

## এ সময়ে করণীয়

করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ থাকতে সাবধানতা অবলম্বনের পাশাপাশি ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত পরিচ্ছন্নতাবোধ বা হাইজিন সেন্সের বিকল্প নেই। যেহেতু গর্ভাবস্থায় রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায় তাই এ সময়ে গর্ভবতী নারীদের আরো বেশি সতর্ক থাকতে হবে। জনসমাগম এড়িয়ে চলুন। মার্কেট, মেলা, বিয়েবাড়ি ও গণপরিবহন যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। এ সময়ে বাড়িতে অতিথি আগমন কিংবা অনুষ্ঠানাদি করা থেকে বিরত থাকুন। খুব প্রয়োজন না হলে ভ্রমণ করবেন না। বাইরে বের হলে অবশ্যই সঠিক নিয়মে উন্নতমানের মাস্ক ব্যবহার করুন। অসুস্থ ব্যক্তির কাছে যাবেন না। বারবার হাত পরিষ্কার করুন। পশুপাখি বা কাঁচা মাছ, মাংস ছোঁবেন না বা ছুলেও দ্রুত সাবানপানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। নাকে, মুখে, চোখে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকুন। যেকোনো ধরনের কাশি বা জ্বর হলে শুরুতেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

অধ্যাপক মেজর (অব:) ডা. লায়লা আর্জুমান্দ বানু  
এমবিবিএস (ঢাকা), ডিজিও (ডিইউ), এফসিপিএস  
(অবস্ ও গাইনি), এফআইসিএস  
চিফ কনসালট্যান্ট, অবস্ এন্ড গাইনি  
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল, ঢাকা

# Dexend

Dexlansoprazole

30 mg & 60 mg  
DDR Capsule

in Vegetable  
Capsule Shell

**CONSISTENT CONTROL OF HYPERACIDITY ROUND THE CLOCK**

**1** USFDA pregnancy category B

**2** Dose not cause QT Prolongation

**3** Dose not show any resistance





# করোনা-পরবর্তী জটিলতা ও করণীয়

ডা. মো: সাইদুল ইসলাম

করোনাভাইরাস থেকে সেরে উঠেছেন এরকম ৫০-৭০ শতাংশ রোগী ৩-৬ মাস পর্যন্ত পোস্ট কোভিড সিনড্রোমে ভুগছেন বলে জানা গেছে।

## কেস স্টাডি-১

এ বছর ফেব্রুয়ারির দিকে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হন ফারুক হোসেন। প্রথম দুদিন জ্বর এবং স্বাদ গন্ধ চলে যাওয়া ছাড়া অন্য কোনো জটিলতা ছিল না। ফলে দু'সপ্তাহ পর করোনা রিপোর্ট নেগেটিভ আসার সঙ্গে সঙ্গেই কাজে যোগদান করেন। পেশায় সাংবাদিক ফারুক হোসেন কাজে যোগদানের কয়েকদিন পরেই লক্ষ করলেন, মানসিক ও শারীরিক অবসাদের পাশাপাশি বেশ কিছু শারীরিক সমস্যা দেখা দিচ্ছে তার। এমনকি করোনা আক্রান্ত হওয়ার পর শ্বাসকষ্ট না হলেও সেরে ওঠার পর শ্বাসতন্ত্রের জটিলতা দেখা দিচ্ছে।

## কেস স্টাডি-২

সামিরা খানম একজন গৃহিনী। মার্চে করোনা আক্রান্ত হওয়ার পর বেশ অসুস্থ হয়ে পড়েন তিনি। বেশ কিছুদিন হাসপাতালে থাকার পর, বাড়ি ফিরে পূর্বের মতোই সংসারের কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়েন। সপ্তাহখানেক পরেই হঠাৎ একদিন মাথা ঘুরে পড়ে যান। দেখা যায়, তার উচ্চরক্তচাপ মারাত্মকভাবে বেড়ে গেছে।



করোনাভাইরাস থেকে সেরে উঠেছেন এরকম ৫০-৭০ শতাংশ রোগী ৩-৬ মাস পর্যন্ত ছোটোখাটো বা বড়ো বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক জটিলতা, অর্থাৎ পোস্ট কোভিড সিনড্রোমে ভুগছেন বলে জানা গেছে। এই জটিলতা অনেকসময় দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবও ফেলতে পারে। তাই করোনা থেকে মুক্ত হওয়ার পরও বাড়তি সতর্কতা এবং নিয়মিত চিকিৎসকের তত্ত্বাবধায়নে থাকা আবশ্যিক।

## করোনা-পরবর্তী সম্ভাব্য জটিলতা

অনেক দেশেই ইতোমধ্যে বেশিরভাগ জনগোষ্ঠী ভ্যাকসিনের আওতায় চলে এসেছে। বাংলাদেশেও ভ্যাকসিনেশন চলছে পুরোদমে। আর করোনা আক্রান্ত রোগীদের প্রায় ৮০ শতাংশেরও বেশি সুস্থ হই উঠেছেন। তবে আক্রান্ত রোগীদের অনেকেরই নতুন নতুন জটিলতায় ভুগতে হচ্ছে। ভাইরাসটি ফুসফুসসহ রোগীর হার্ট, কিডনি,

লিভার, রক্ত সংবহনতন্ত্র এবং স্নায়ুতন্ত্রকেও ক্ষতিগ্রস্ত করে। তাই সুস্থ হওয়া, করোনা নেগেটিভ হওয়া কিংবা হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়া মানেই সব ভোগান্তির অবসান নয়। করোনা থেকে সেরে ওঠার পর যে সমস্ত জটিলতা দেখা দিতে পারে সেগুলো হলো-

- শ্বাসতন্ত্রের সমস্যা।
- করোনা থেকে সেরে ওঠার পরেও স্বাদ ও ঘ্রাণে সমস্যা হতে পারে।

- কিডনি ও লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- আগে থেকে হৃদযন্ত্রে সমস্যা না থাকলেও করোনা থেকে সেরে ওঠার পর হৃদরোগ দেখা দিতে পারে।
- তুকে লাল দাগ বা র্যাশ উঠতে পারে।
- হঠাৎ অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, শরীরে বিভিন্ন অঙ্গের দুর্বলতা বা প্যারালাইসিস, ভারসাম্য রক্ষায় সমস্যা, স্পর্শ বা অনুভূতি লোপ পাওয়া, ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে।



## করোনা-পরবর্তী জটিলতা



শ্বাসকষ্ট এবং নিঃশ্বাস ছোটো হয়ে আসা



বারবার জ্বর আসা



শোয়া কিংবা বসা অবস্থা থেকে উঠে দাঁড়ালে মাথা ঘোরা



বুক ধড়ফড় বা ক্রমাগত বুক ব্যথা



সারাক্ষণ ক্লান্তিবোধ করা



পেশি ও হাড়ের জয়েন্টে ব্যথা

- ডায়াবেটিস ও রক্তচাপ মারাত্মকভাবে বেড়ে যেতে পারে।
- রক্ত জমাট বাঁধা ও রক্তনালির বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- কিডনি ও লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- হজমশক্তি কমে যেতে পারে। যার ফলে ঘন ঘন ডায়রিয়া ও গ্যাস্ট্রিকজনিত পেটের সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- ঘুমের সমস্যার পাশাপাশি মানসিক অবসাদ বেড়ে যেতে পারে।
- হাইপার-গ্লাইসিমিয়া তথা দেহে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে।
- পোস্টভাইরাল ফ্যাটিগ সিনড্রোম। যেকোনো ভাইরাসজনিত অসুখ থেকে সেরে ওঠার পরই পোস্ট ভাইরাল ফ্যাটিগ সিনড্রোম দেখা দিতে পারে। এসময় প্রচণ্ড দুর্বল লাগা, ক্লান্তিবোধ হওয়া, মাথাঘোরা, মাথাব্যথা, হাত-পা অবশ্য ভাব, মাংসপেশি, হাড় বা অস্থিসন্ধিতে ব্যথা, কোমরে ও মেরুদণ্ডে ব্যথা, অরুচি, অস্থিরতা, ইত্যাদি লক্ষণ দেখা যায়।

## জটিলতা কমাতে করণীয়

- করোনা থেকে সেরে উঠেই শারীরিক পরিশ্রম, ব্যায়াম বা হাঁটাচলা শুরু করবেন না। কিছুদিন বিশ্রাম নিয়ে তারপর ধীরে ধীরে অল্প পরিশ্রমের কাজ বা হাঁটাচলা দিয়ে আবার শারীরিক পরিশ্রম শুরু করা যেতে পারে।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও তরল জাতীয় খাবার খেতে হবে। সেইসঙ্গে বেশি করে শাক সবজি ও ফলমূল খেতে হবে। পোস্ট কোভিড পিরিয়ডে অনেকেরই খাবার গিলতে অসুবিধা হয়। সেক্ষেত্রে প্রথমে নরম ভাত, নরম খাবার দিয়ে খাদ্যাভ্যাস শুরু করা যেতে পারে।
- নিয়মিত সাত-আট ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। সন্ধ্যার পর চা ও কফি পরিহার করুন। ঘুমের

অসুবিধা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঘুমের ওষুধ সেবন করতে পারেন।

- ধূমপান, মদ্যপান, তামাক বা তামাকজাতীয় দ্রব্য সম্পূর্ণরূপে বর্জন করতে হবে।
  - করোনা সংক্রমণপরবর্তী সময়ে শ্বাসকষ্ট ও কাশি থাকতে পারে। এসময় চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করতে পারেন। প্রয়োজনে ইনহেলারও ব্যবহার করতে পারেন। পাশাপাশি বাড়িতে পজিশনিং আর ব্রিদিং এক্সারসাইজ করুন।
  - মানসিকভাবে উৎফুল্ল থাকার চেষ্টা করুন।
- করোনা-পরবর্তী এসব জটিলতা অল্প সংখ্যক মানুষেরই দেখা দেয়। এবং এগুলো খুবই সাময়িক। তবে নিজের কিংবা অন্য কারো এই ধরনের জটিলতা দেখা দিলে, খুব দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

### ডা. মো: সাইদুল ইসলাম

এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (চেস্ট), এফআরসিপি (গ্লাসগো)  
এক্স কনসালট্যান্ট, পালমোনারি ক্রিটিক্যাল কেয়ার মেডিসিন,  
কিং সাউদ হাসপাতাল (কেএসএ)  
মেডিসিন, এজমা ও বক্ষব্যাধি বিশেষজ্ঞ  
পরিচালক, জাতীয় বক্ষব্যাধি ইন্সটিটিউট ও হাসপাতাল,  
মহাখালী, ঢাকা  
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।



# করোনা-টিকার আদ্যোপান্ত

ডা. এম সাইফুদ্দিন

“  
শরীরে পুরোপুরি রোগ  
প্রতিরোধক্ষমতা  
তৈরি হওয়ার জন্য  
ভ্যাকসিন গ্রহণের  
পরে অন্তত তিন  
সপ্তাহ সময়  
দেওয়া উচিত।  
”

বেশকিছুদিন হলো বাংলাদেশে করোনার টিকাদান কর্মসূচি শুরু হয়েছে। টিকা গ্রহণকারীদের লাইন প্রতিদিন দীর্ঘতর হচ্ছে। এখনো বিপুল সংখ্যক নিবন্ধনকারী অপেক্ষা করছেন

টিকা নেওয়ার

জন্য। আবার

প্রথম ডোজ

নিয়ে দ্বিতীয়

ডোজের জন্য

অপেক্ষা করছেন

এমন মানুষের সংখ্যাও

কম নয়। গবেষকরা মনে

করেন, কোভিড-১৯ প্রতিরোধ

ও করোনা মহামারিকে নিয়ন্ত্রণে

আনতে টিকা কার্যকর ভূমিকা রাখতে

পারে। তবে এখনো অনেকের মনে প্রশ্ন, করোনা প্রতিরোধে আবিষ্কৃত টিকাগুলো কি আসলেই কার্যকর? সত্যিই কি টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তি শঙ্কামুক্ত? নাকি টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তির কাছ থেকেও করোনা ছড়াতে পারে? কারা টিকা নিতে পারবেন এবং কাদের নিষেধাজ্ঞা আছে? টিকা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা থাকছে এই নিবন্ধে।



## টিকা সম্পর্কিত তথ্য এবং টিকার কার্যকারিতা

আবিষ্কারক প্রতিষ্ঠান	টিকার নাম	ডোজের সংখ্যা	কার্যকারিতা
অক্সফোর্ড-অ্যাস্ট্রাজেনেকা	কোভিশিল্ড	২	৭০-৯০%
ফাইজার বায়ো-এন-টেক	কমিরনাটি	২	৯৫%
মর্ডানা	মর্ডানা	২	৯৪%
জানসেন ফার্মাসিটিক্যালস	জনসন এন্ড জনসন	১	৭৯.৩৪%
সিনোফার্ম	সিনোফার্ম	২	আমেরিকায় ৭২% অন্যান্য দেশে ৬৬%

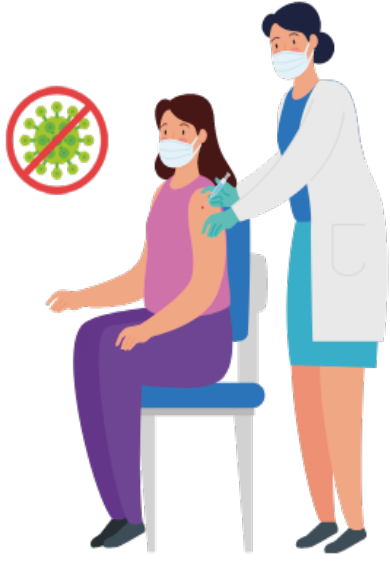
## টিকা নিতে বাধা নেই যাদের

### করোনা আক্রান্ত ব্যক্তি

করোনা আক্রান্ত হয়েছেন এমন ব্যক্তির ক্ষেত্রে টিকা গ্রহণে নিষেধাজ্ঞা আছে। কিংবা করোনা থেকে সম্প্রতি সুস্থ হয়েছেন এমন ব্যক্তিও টিকা নিতে পারবেন না। সুস্থ হওয়ার পর, অর্থাৎ করোনা নেগেটিভ আসার চার সপ্তাহ পর যদি অন্য কোনো শারীরিক অসুস্থতা না থাকে সেক্ষেত্রে টিকা নিতে কোনো অসুবিধা নেই।

### হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তি

সাধারণত যারা হৃদরোগে ভুগছেন কিংবা যাদের হার্টের কোনো অপারেশন হয়েছে, বাইপাস সার্জারি হয়েছে, হার্টে রিং কিংবা পেসমেকার বসানো আছে তাদের ক্ষেত্রে টিকা নিতে কোনো অসুবিধা নেই। তবে টিকা নেওয়ার পূর্বে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



## গর্ভবতী নারী ও সন্তানকে দুর্ভদান করছেন এমন নারী

করোনা পরিস্থিতিতে মা ও শিশুর নিরাপত্তার জন্য গর্ভবতী নারীর টিকা নেওয়া আবশ্যিক। তবে অবশ্যই ১৩ থেকে ৩৪ সপ্তাহের মধ্যে নিতে হবে। যদি গর্ভবতী মায়ের কোনো জটিল রোগ থাকে সেক্ষেত্রে টিকা নেওয়ার ব্যাপারে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। গবেষকরা মনে করেন, সন্তানকে দুর্ভদানকারী নারী টিকা গ্রহণ করলে মায়ের বুকের মাধ্যমে শিশুর শরীরেও অ্যান্টিবডি চলে যায়। তাই সদ্য মা হয়েছেন কিংবা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়ের টিকা নেওয়ার ব্যাপারে কোনো নিষেধাজ্ঞা নেই।

## লিভারের অসুখে আক্রান্ত ব্যক্তি

লিভার সিরোসিস, লিভার ক্যানসার, ফ্যাটি লিভারের মতো জটিল রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের টিকা নিতে কোনো বাধা নেই। তবে জন্ডিসে আক্রান্ত ব্যক্তিকে টিকা গ্রহণের পূর্বে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

## কিডনি রোগী

চিকিৎসকের পরামর্শ সাপেক্ষে কিডনি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি টিকা নিতে পারবেন। এমনকি কিডনি ডায়ালাইসিস চলছে কিংবা কিডনি অপারেশন হয়েছে এমন ব্যক্তিও টিকা নিতে পারবেন।

## যাদের এলার্জিকজনিত সমস্যা আছে

যাদের এলার্জিকজনিত সমস্যা আছে তাদের টিকা নেওয়ার ক্ষেত্রে প্রথমেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

## ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্তচাপের ক্ষেত্রে

যাদের ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্তচাপ আছে তাদের টিকা গ্রহণে কোনো বাধা নেই। কিন্তু ডায়াবেটিস কিংবা উচ্চরক্তচাপ যদি অনিয়ন্ত্রিত হয় সেক্ষেত্রে তা নিয়ন্ত্রণে এনে তারপর টিকা নিতে হবে।

## যারা টিকা নিতে পারবেন না

- করোনা আক্রান্ত ব্যক্তি এবং সম্প্রতি করোনা হতে সেরে উঠেছেন যারা।
- যাদের রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যা আছে তারা টিকা গ্রহণের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকবেন।
- হাসপাতালে ভর্তি থাকা ব্যক্তি কিংবা যাদের জটিল কোনো রোগের চিকিৎসা চলছে।
- অন্য কোনো রোগের জন্য সম্প্রতি (২ সপ্তাহের কম) টিকা নিয়েছেন।
- ১৮ বছরের কমবয়সী ব্যক্তি।

## টিকা গ্রহণকারী করোনাভাইরাস ছড়াতে পারে কি না

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অনুমোদিত পাঁচটি টিকা করোনার বিরুদ্ধে কার্যকর হলেও কোনো টিকাই শতভাগ কার্যকর নয়। তবে হ্যাঁ, টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তির আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অন্যদের থেকে কম। আক্রান্ত হলেও অন্যদের তুলনায় স্বাস্থ্যঝুঁকি কম।

তাছাড়া ভ্যাকসিনের প্রতিরোধক্ষমতার কারণে এই রোগটিতে কেউ আক্রান্ত হলেও গুরুতর অসুস্থ হোন না। অর্থাৎ ভাইরাসটি শরীরে ঢোকার পরও দুর্বল হয়ে পড়ে। আবার নিজে সুস্থ থেকেও টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তি অন্যদের মাঝে সংক্রমণ ছড়াতে পারেন। এছাড়া টিকা নেওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই টিকা গ্রহণকারীদের মাঝে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা, যেমন- সামাজিক দূরত্ব মেনে চলা, মাস্ক পরা, সাবান দিয়ে হাত ধোয়া ইত্যাদির ব্যাপারে এক ধরনের গা ছাড়া ভাব দেখা যাচ্ছে। এভাবে সামান্য অসচেতনতায়ও তিনি অন্যদের সংক্রমিত করতে পারেন। হতে পারেন করোনাভাইরাসের অন্যতম বাহক।



এছাড়া টিকার প্রথম ডোজ নেওয়ার দুই থেকে তিন সপ্তাহের ভেতরও কেউ আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন। শরীরে পুরোপুরি রোগ প্রতিরোধক্ষমতা তৈরি হওয়ার জন্য ভ্যাকসিন গ্রহণের পরে অন্তত তিন সপ্তাহ সময় দেওয়া উচিত। কেউ ভ্যাকসিনের দুই ডোজ নেওয়ার পরও অন্যকে সংক্রমিত করতে পারেন। এভাবে টিকাগ্রহণকারীদের মাধ্যমেও সংক্রমণের যে প্রক্রিয়া সেটি অব্যাহত থাকতে পারে।

## ডা. এম সাইফুদ্দিন

এমবিবিএস (ডিএমসি), বিসিএস (স্বাস্থ্য), এফসিপিএস (মেডিসিন)  
এমডি (এন্ডোক্রাইনোলজি) বারডেম, এফআরসিপি (আয়ারল্যান্ড),  
এফআরসিপি (গ্লাসগো), এফআরসিপি (এডিনবার্গ),  
এফএসিই (ইউএসএ), এফএসিপি (ইউএসএ), এফআরএসএম (ইউকে)  
ট্রেনিং ইন অ্যাডভ্যান্সড এন্ডোক্রাইনোলজি (সিঙ্গাপুর, মায়ো ক্লিনিক ইউএসএ)  
ফেলোশিপ ট্রেনিং (হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল, ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল)  
এসোসিয়েট প্রফেসর (ডায়াবেটিস ও এন্ডোক্রাইনোলজি)  
ঢাকা মেডিকেল কলেজ  
ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, হরমোন ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ  
ল্যাবএইড স্পেশালিইজড হাসপাতাল





# হৃদরোগীর করোনাবুঁকি

ডা. নূর মোহাম্মদ

“  
এ সময়ে  
হৃদরোগীদের  
বুঁকি বেশি  
থাকার একটি  
বড়ো কারণ হচ্ছে,  
করোনাভাইরাস  
সরাসরি  
হৃদযন্ত্রকে  
আক্রান্ত করতে  
পারে।  
”

প্রতিবছর বিশ্বব্যাপী মোট মৃত্যুর ৩১ শতাংশই হয় হৃদরোগের ফলে। কোভিড-১৯ এর শুরু থেকেই হৃদরোগ বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্তদের অধিক সতর্ক থাকার জন্য বলা হচ্ছে। করোনা সংক্রমণ একজন কমবয়সী ও সুস্থ সবল মানুষ যতখানি সামলে নিতে পারেন, হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে তা সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। বাংলাদেশে করোনা সংক্রমণে এ পর্যন্ত যাদের মৃত্যু হয়েছে, দেখা গেছে, তাদের অধিকাংশই হৃদরোগে আক্রান্ত ছিল। এ সময়ে হৃদরোগীদের বুঁকি বেশি থাকার একটি বড়ো কারণ হচ্ছে, করোনাভাইরাস সরাসরি হৃদযন্ত্রকে আক্রান্ত করতে পারে। এটি তিন থেকে চার ভাবে হতে পারে। এর মধ্যে মায়োকার্ডাইটিসের কারণে প্রদাহ অন্যতম। এটি প্রথমে ফুসফুস ও অন্যান্য অঙ্গকে সংক্রমিত করে, পরে হৃদযন্ত্রকে আক্রান্ত করে। আর এ থেকেই কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়া বা অ্যাকিউট কার্ডিয়াক ইনজুরি হতে পারে।

## করোনায় হৃদরোগীদের বুঁকি

করোনা আক্রান্ত হওয়ার পর হৃদরোগীরা বেশ কিছু সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন। এর মধ্যে বুকে ব্যথা, হার্ট অ্যাট্যাক, মায়োকার্ডাইটিস, অস্বাভাবিক হৃৎস্পন্দন অন্যতম। আবার করোনামুক্ত হৃদরোগীদেরও কিছু পোস্টকোভিড সমস্যা দেখা দিয়ে থাকে। যেমন- বুকে ব্যথার সমস্যা বেড়ে যাওয়া, ডায়াবেটিস বেড়ে যাওয়া, পেটে ব্যথা ইত্যাদি।

## কাদের বুঁকি বেশি

এ সময়ে যেসব হৃদরোগীদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা ভালো তাদের বুঁকি অন্য সবার মতোই। তবে যাদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কম কিংবা জটিল হৃদসমস্যায় ভুগছেন তাদের জন্য বিষয়টি ভয়ের। করোনায় যেসব হৃদরোগী অধিক বুঁকিতে আছেন-

- যাদের হার্ট পাম্প করার ক্ষমতা কম।
- যাদের পেসমেকার বসানো আছে কিংবা ভালভের অপারেশন হয়েছে।
- স্টেনটিং ও বাইপাস সার্জারি হওয়া ব্যক্তি।
- যে সমস্ত হৃদরোগীর হৃদরোগের পাশাপাশি ওজনজনিত সমস্যা, থায়রয়েড সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ আছে।
- যেসব হৃদরোগীদের জীবনযাপন অনিয়ন্ত্রিত। অর্থাৎ যাদের রাত জাগা, ধূমপান ও মদ্যপান ইত্যাদির অভ্যাস আছে।



## সুস্থ থাকতে করণীয়

যদি কিছু বিষয়ে সচেতন থাকা যায় তবে কোনো হৃদরোগী করোনা আক্রান্ত হলেও তার স্বাস্থ্যঝুঁকি কম থাকে। যেমন-

## অ্যান্টি অক্সিডেন্ট-সমৃদ্ধ খাবার

শরীর সুস্থ রাখতে পুষ্টিকর খাবারের কোনো বিকল্প নেই। আর হৃদযন্ত্রের সুস্থতায় বিশেষ ভূমিকা রাখে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট-সমৃদ্ধ খাবার। বিভিন্ন ধরনের বীজ, যেমন- মিষ্টি কুমড়া ও শিমের বিচি, সূর্যমুখী ফুলের বীজ, পেঁয়াজ, বিভিন্ন



ধরনের বাদাম, আপেল, চর্বিবিহীন মাংস, মধু, ডার্ক চকলেট, পালং শাক, ক্যাপসিকাম, গাজর ব্রকলিসহ বিভিন্ন ধরনের ফুলের চা তে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট থাকে।

## ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ

ডায়াবেটিস আক্রান্ত ১৬ শতাংশ মানুষই হৃদরোগে মারা যান। পাশাপাশি উচ্চরক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টেরোল বেড়ে যাওয়া, ধূমপান, স্থূলতা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের অভাবে হৃদরোগীর ঝুঁকি বেড়ে যায় অনেকখানিই। এ সময়ে ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

## নিয়মিত শরীরচর্চা

অলস জীবনযাপনের ফলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। আর যারা ইতোমধ্যে হৃদরোগে আক্রান্ত তাদের জন্য এটি আরো বিপজ্জনক। করোনা মানুষকে ঘরবন্দী করে ফেলেছে, কমিয়ে দিয়েছে ঘরের বাইরের কার্যকলাপ। তাই ঘরের মধ্যেই প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট সময় শরীরচর্চা করতে হবে। যারা এ সময়ে হোম অফিস করছেন, তারা একটানা বসে না থেকে মাঝে মাঝে হাঁটাচলা করবেন।



## সংক্রমণ প্রতিরোধ

‘প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম’- এ কথাটি করোনাভাইরাসের জন্য খুব ভালোভাবে প্রযোজ্য। সবকিছু মেনে চলার পরেও করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কিছুটা ঝুঁকি থেকেই যায়। হৃদরোগীদের ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় বেশি। তাই সবচেয়ে ভালো হয়, যদি সংক্রমণ এড়ানো যায়। সেজন্য মেনে চলতে হবে সামাজিক দূরত্ব। বেশি বেশি সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। মাস্ক ছাড়া বাইরে যাওয়া চলবে না। নাকে-মুখে-চোখে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

## মানসিক চাপ কমাতে হবে

গবেষণায় দেখা গেছে, মানসিক চাপ হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় বহুগুণে। আর এ সময়ে করোনাভীতি, পারিপার্শ্বিকতা, গৃহবন্দী জীবনযাপন, প্রিয়জন হারানোর আশঙ্কা এবং সর্বোপরি হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির নিজের শারীরিক অবস্থা নিয়ে মানসিক চাপে থাকেন; যা স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। তাই এ সময়ে যতটা সম্ভব মানসিকভাবে উৎফুল্ল থাকার চেষ্টা করতে হবে।

## নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন

আগেই বলা হয়েছে, অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই হার্ট সুস্থ রাখতে জীবনধারায় পরিবর্তন আনা আবশ্যিক। রাত জাগার অভ্যেস পরিত্যাগ করতে হবে। ডিভাইস আসক্তি, ফাস্টফুড খাওয়া কমাতে হবে। ধূমপান ও মদ্যপানের অভ্যেস থাকলে তা পরিত্যাগ করতে হবে।



## ডা. নূর মোহাম্মদ

এমবিবিএস; ডি-কার্ড (সিইউ)

এমসিপিএস (মেডিসিন)

এমডি (ইন্টারনাল মেডিসিন) বিএসএমএমইউ

মেডিসিন এন্ড হার্ট স্পেশালিস্ট

কনসালট্যান্ট (মেডিসিন, ক্লিনিকাল এন্ড ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি)

ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা

সুখে অসুখে

ম্যাগাজিনটি সম্পর্কে

আপনার জিজ্ঞাসা ও মতামত জানাতে

০১৭৬৬৬৬২৬৬৬



# Cilvas

Cilnidipine

5 & 10 mg  
Tablet

*More than Vasodilation*

**Rx** Hypertension



- Provides 24 hr. BP control
- Doesn't cause ankle edema & reflex tachycardia
- Improves insulin sensitivity
- Provides reno-protective effects
- Provides antioxidant effects

# Cardinor

Bisoprolol Fumarate USP

2.5 & 5 mg  
Tablet



*Optimum  $\beta_1$  selectivity, maximum care*

**Rx** Hypertension

- Does not alter glucose level or lipid profile
- Safe for hypertensive patients with co-existing Asthma & COPD
- Does not cause sexual dysfunction
- Does not cause sleep disturbance
- Safe for long term use



\*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician





# হ্যান্ড স্যানিটাইজারের অতিব্যবহারের বিরূপ প্রভাব

ডা. মো: কামরুল হাসান চৌধুরী

কোভিড-১৯ সারা বিশ্বকে একটি নতুন সময়ের সঙ্গে পরিচিত করেছে, যাকে বলা হচ্ছে 'নিউ নরমাল' বা 'নতুন স্বাভাবিক'। এটি আমাদের কিছু নিয়ম কানুনই শুধু শিখিয়েছে তা নয় বরং পরিবর্তন এনেছে আমাদের পুরো জীবনযাত্রায়। এ রোগ থেকে বাঁচতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার কোনো বিকল্প নেই। আর পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য করোনাকালে সবচেয়ে আলোচিত দ্রব্যটির নাম হ্যান্ড স্যানিটাইজার। এটির যথাযথ ব্যবহার যেমন আমাদের জীবাণুমুক্ত থাকার নিশ্চয়তা দিতে পারে, আবার এর অতিব্যবহার হয়ে উঠতে পারে ক্ষতির কারণ। হ্যান্ড স্যানিটাইজারের অতিব্যবহারের ফলে নিম্নোক্ত জটিলতাগুলো দেখা দিতে পারে।

## ত্বকে জ্বালাপোড়া

হ্যান্ড স্যানিটাইজারের প্রাথমিক উপাদান হলো ইথাইল বা আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল। এর সঙ্গে সফেনার ও সুগন্ধি মিশিয়ে তা ব্যবহার উপযোগী করা হয়। এর ঘনঘন ব্যবহারের ফলে ত্বকের আর্দ্রতা কমে যেতে পারে ও জ্বালাপোড়া করতে পারে।

## ত্বকের ক্ষতি

অ্যালকোহল-সমৃদ্ধ হ্যান্ড স্যানিটাইজারের অতিরিক্ত ব্যবহার চামড়ার দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি করতে পারে। ত্বকে বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণ হতে পারে। যা শরীরের উপকারী ব্যাকটেরিয়াগুলো মেরে ফেলে। অনেক সময় অ্যালকোহলের পরিবর্তে ট্রাইক্লোসান ব্যবহার করা হয়। ট্রাইক্লোসানের প্রভাবে এলার্জি, চর্মরোগ, বন্ধাত্ব্য এমনকি ক্যান্সার হতে পারে।

## অ্যাকজিমা

অতিমাত্রায় হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের ফলে ত্বকে অ্যাকজিমা হতে পারে। সেক্ষেত্রে হাতের আর্দ্রতা ঠিক রাখতে মিনারেল অয়েল, পেট্রোলিয়াম জেলি বা ময়েশ্চরাইজার ক্রিম ব্যবহার করা যেতে পারে।

## হরমোনের সমস্যা

ট্রাইক্লোসান-সমৃদ্ধ হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের ফলে হরমোনজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে।

## অ্যান্টিবায়োটিক রেসিস্ট্যান্ট

হ্যান্ড স্যানিটাইজারে অনেক সময় অ্যালকোহলের পরিবর্তে ট্রাইক্লোসান ব্যবহার করা হয়। ট্রাইক্লোসান-সমৃদ্ধ হ্যান্ড স্যানিটাইজারের প্রভাবে শরীর ক্ষতিকারক বেশকিছু ব্যাকটেরিয়ার বসবাসোপযোগী হয় যা শরীরকে অ্যান্টিবায়োটিক রেসিস্ট্যান্ট করে তোলে।



## শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধির ওপর প্রভাব

কিছু কিছু হ্যান্ড স্যানিটাইজারে সুগন্ধির জন্য থ্যালোট ও প্যারাবিন যোগ করা হয়। এই দুটো পদার্থই বিষাক্ত। থ্যালোটের প্রভাবে শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয় এবং প্যারাবিনের প্রভাবে হরমোনজনিত সমস্যা, প্রজনন-ক্ষমতা হ্রাস, জন্মগত ত্রুটি ও জননকোষ তৈরির ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে।

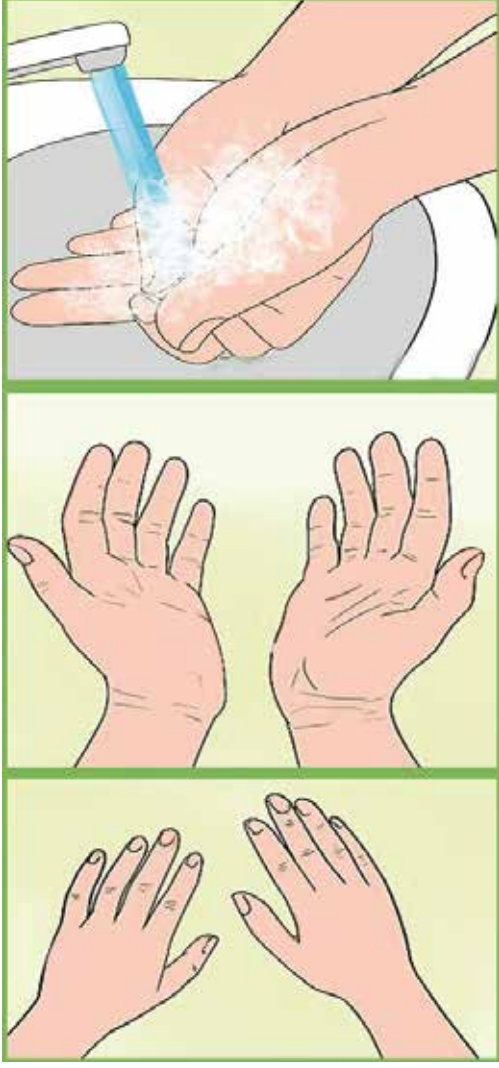
## অ্যালকোহল পয়জনিং

হ্যান্ড স্যানিটাইজারে অতিমাত্রায় অ্যালকোহলের ব্যবহার শরীরে অ্যালকোহল পয়জনিংয়ের ঝুঁকি বাড়ায়। বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে এর অতিরিক্ত ব্যবহার মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে।

## অ্যালকোহলের দাহ্যতা

ভালো মানের হ্যান্ড স্যানিটাইজারে অ্যালকোহলের পরিমাণ অনেক বেশি থাকে। তাই হ্যান্ড স্যানিটাইজারের যত্রতত্র ব্যবহার এবং ব্যবহারে অসতর্কতায় অগ্নিকাণ্ডের ঝুঁকি থাকে।

“  
অ্যালকোহল-সমৃদ্ধ  
হ্যান্ড স্যানিটাইজারের  
অতিরিক্ত ব্যবহার  
চামড়ার  
দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি  
করতে পারে।  
ত্বকে বিভিন্ন  
ধরনের সংক্রমণ  
হতে পারে।  
”



### সমাধান

- হ্যান্ড স্যানিটাইজারের এ সকল ক্ষতিকর প্রভাব এড়াতে ঘন ঘন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার না করে সাবান বা হ্যান্ড ওয়াশ ব্যবহার করা যেতে পারে।
- কোনো অবস্থাতেই বাজারের নন ব্র্যান্ডেড, সস্তা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যাবে না।
- ত্বকের আর্দ্রতা ঠিক রাখতে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।
- প্রতিবার হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের পর ত্বকে মিনারেল অয়েল, পেট্রোলিয়াম জেলি অথবা ত্বকের ধরন অনুযায়ী ময়েশ্চারাইজার ক্রিম ব্যবহার করা যেতে পারে।
- হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের পর হাত ভালোভাবে শুকানো পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। আগুন বা দাহ্য পদার্থ থেকে দূরে থাকতে হবে।
- হ্যান্ড স্যানিটাইজারের বোতল শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে।

### ডা. মো: কামরুল হাসান চৌধুরী

এমবিবিএস, ডিসিডি, এমএসসি (ক্লিনিক্যাল ডার্মাটোলজি)  
কার্ডিফ ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিন (ইউকে)  
চর্ম, যৌন, এলার্জি, লেজার এন্ড হেয়ার ট্রান্সপ্ল্যান্ট সার্জন  
(এসএইচআরএস- এসোসিয়েট মেম্বর)  
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

☎ 10606

**LABAID**

**ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ও অ্যানুলেগ সার্ভিস**

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ১৩৩৩ ৩৩৩৭  
২৪ ঘন্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ২১১১

**ল্যাবএইড হাসপাতাল**

বাড়ি ১, রোড ৪, খানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ফোন : ৯৬৭৬৩৫৬, ৫৮৬১০৭৯৩-৮  
ওয়েব : www.labaidgroup.com, ই-মেইল : info@labaidgroup.com

**২৪ ঘন্টা**

**জরুরি চিকিৎসা বিভাগ**

....স্বাস্থ্যমান হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়



# করোনা চিকিৎসায় আইভারমেকটিন

অধ্যাপক ডা. সমীরণ কুমার সাহা

“  
আন্তর্জাতিক  
উদরাময় গবেষণা  
কেন্দ্র, বাংলাদেশ  
(আইসিডিডিআর,বি)  
এর তথ্য অনুযায়ী  
কোভিড-১৯ এর  
বিরুদ্ধে  
আশাব্যঞ্জক  
কার্যকারিতা  
পাওয়া যাচ্ছে  
আইভারমেকটিন  
থেকে।  
”

২০২০ এর মার্চে বাংলাদেশে করোনারোগী শনাক্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই বাজার থেকে উধাও হয়ে যায় হ্যান্ড স্যানিটাইজার, মাস্কসহ ব্যক্তিগত সুরক্ষাসরঞ্জাম। হু-হু করে দাম বাড়তে থাকে এসব উপকরণের। এর কিছুদিন পরেই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে একটি ওষুধের তালিকা। আর নিমেষেই সেসকল ওষুধ পার্শ্ববর্তী ফার্মেসিগুলো থেকে গায়েব হয়ে যায়।

করোনার শুরু থেকেই এর চিকিৎসা নিয়ে বেশ উদ্বেগ সাধারণ মানুষের। তাই কখনো ভিটামিন সি সাপ্লিমেন্ট, কখনো সর্দি কাশির ওষুধ আর কখনো বা থানকুনি পাতা কিংবা কালো জিরা নিয়ে কিংবা চিকিৎসা ও ওষুধ নিয়ে যখন যে তথ্য গণমাধ্যম কিংবা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে এসেছে তার উপরেই হামলে পড়েছে সবাই। তবে আন্তর্জাতিক



উদরাময় গবেষণা কেন্দ্র বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি) এর তথ্য অনুযায়ী, কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে আশাব্যঞ্জক কার্যকারিতা পাওয়া যাচ্ছে আইভারমেকটিন থেকে।

## আইভারমেকটিন কী?

আইভারমেকটিন একটি অ্যান্টি-প্যারাসাইটিক ওষুধ। শুরুতে আইভারমেকটিন শুধু গৃহপালিত প্রাণীর চিকিৎসার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হতো। এরপর গবেষণায় প্রমাণিত হয় যে, এই ওষুধ মানুষের জন্য নিরাপদ। বিগত ত্রিশ বছর ধরে এই ওষুধের প্রয়োগ হয়ে আসছে। ওষুধটি কৃমি, উকুন, খোশ-পাঁচড়া, এইচআইভি-১ ভাইরাস, সিমিয়ান এসভি-৪০ ভাইরাস, ওয়েস্ট নাইল ভাইরাস, ভেনেজুয়েলান ইকুইন এনসেফালাইটিস ভাইরাস, ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস, ডেঙ্গু ভাইরাস, পীত রোগসহ আরো কয়েকটি আরএনএ ভাইরাসঘটিত রোগের বিরুদ্ধে কাজ করে। এটি মশাবাহিত রোগের বিরুদ্ধেও কার্যকর।

কেমোথেরাপির ফলে ক্যানসারকোষের ওষুধ সহ্য করার ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যেতে শুরু করলে আইভারমেকটিন এক্ষেত্রেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। আমেরিকার ফুড এন্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (ইউএসএফডিএ) মানুষের ওপর কিছু কিছু রোগের জন্য আইভারমেকটিন ব্যবহারের অনুমতি দিয়েছে।

কোভিড ১৯ প্রতিরোধে  
আইভারমেকটিন কি কার্যকর?  
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, চিকিৎসা সংক্রান্ত  
অন্যান্য প্রতিষ্ঠান এবং চিকিৎসকদের  
ভেতর এ নিয়ে মতভেদ রয়েছে।  
তবে বিভিন্ন দেশে অনেক চিকিৎসকই  
করোনা আক্রান্ত হলে আইভারমেকটিন  
সেবনের পরামর্শ দিচ্ছেন।

## করোনার বিরুদ্ধে আইভারমেকটিন

আইভারমেকটিনের এই বহুমুখী কার্যকারিতার ফলে পরীক্ষামূলকভাবে বিভিন্ন দেশে ৭০৪ জন করোনারোগীকে আইভারমেকটিন দেওয়া হয়। দেখা গেছে, যাদের ভেন্টিলেটরের দরকার তাদের মধ্যে মৃত্যুহার ২১.৩ শতাংশ থেকে কমে ৭.৩ শতাংশে নেমে আসে এবং সামগ্রিক ভাবে ৮.৫ শতাংশ মৃত্যুহার থেকে ১.৪ শতাংশে নেমে আসে।

এমনকি বাংলাদেশেও ঢাকার তিনটি করোনা হাসপাতালে ৬৮ জন রোগীকে আইভারমেকটিন সেবন করানো হয়। এক গবেষণায় দেখা গেছে, করোনায় মৃদু আক্রান্ত রোগীদের চিকিৎসায় আইভারমেকটিন অথবা আইভারমেকটিনের



সঙ্গে অ্যান্টিবায়োটিক ডক্সিসাইক্লিন ব্যবহার করে আশা জাগানিয়া ফলাফল পাওয়া গেছে। আইসিডিডিআরবি'র গবেষকরা বলেছেন, কেউ করোনা সংক্রমিত হওয়ার প্রথম পাঁচ দিনের মধ্যে এই ওষুধটি সেবন করলে তার সংক্রমণের মাত্রা কমে যায় উল্লেখযোগ্যভাবে।

৬ মে ২০২০ টুইটারে ফিজিশিয়ানদের নিয়ে হওয়া ৫৪ জন ডাক্তারের একটি সার্ভেতে দেখা গেছে, ৬১.১ শতাংশ মনে করেন, করোনার বিরুদ্ধে আইভারমেকটিন নিশ্চিত কাজ করে। ২০.৪ শতাংশ মনে করেন, বেশির ভাগ ক্ষেত্রে কাজ করে। মাত্র ৭.৪ শতাংশ মনে করেন, একদম কাজ করে না এবং ১১.১ শতাংশ মনে করেন বেশির ভাগ ক্ষেত্রে কাজ করে না।

### কী বলছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা করোনা আক্রান্ত রোগীকে আইভারমেকটিন প্রয়োগের বিরোধিতা করেছে। ডব্লিউএইচও'র বিজ্ঞানী সৌম্য স্বামীনাথন টুইট করে জানিয়েছেন- “কোনো নতুন ওষুধ প্রয়োগের আগে তার নিরাপত্তা ও কার্যকারিতা নিয়ে ভাবতে হবে। ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের প্রয়োজন রয়েছে। আইভারমেকটিন প্রয়োগে সায় নেই বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার।”



করোনা পরিস্থিতিতে আইভারমেকটিন একটি অতি পরিচিত ওষুধ হয়ে দাঁড়িয়েছে। করোনা পজিটিভদের বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই ওষুধ সুপারিশ করছেন চিকিৎসকরা। তবে, আগে থেকে খেয়ে রাখলে সংক্রমণ হবে না এই ধারণা ভিত্তিহীন। কোনো অবস্থাতেই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ সেবন করা যাবে না। আইভারমেকটিনের ব্যবহার করোনা আক্রান্ত রোগীর স্বাস্থ্যঝুঁকি কমাতে পারে কিন্তু সংক্রমণ প্রতিরোধে দরকার সচেতনতা।

### অধ্যাপক ডা. সমীরণ কুমার সাহা

এমবিবিএস, পিএইচডি (মেডিসিন)

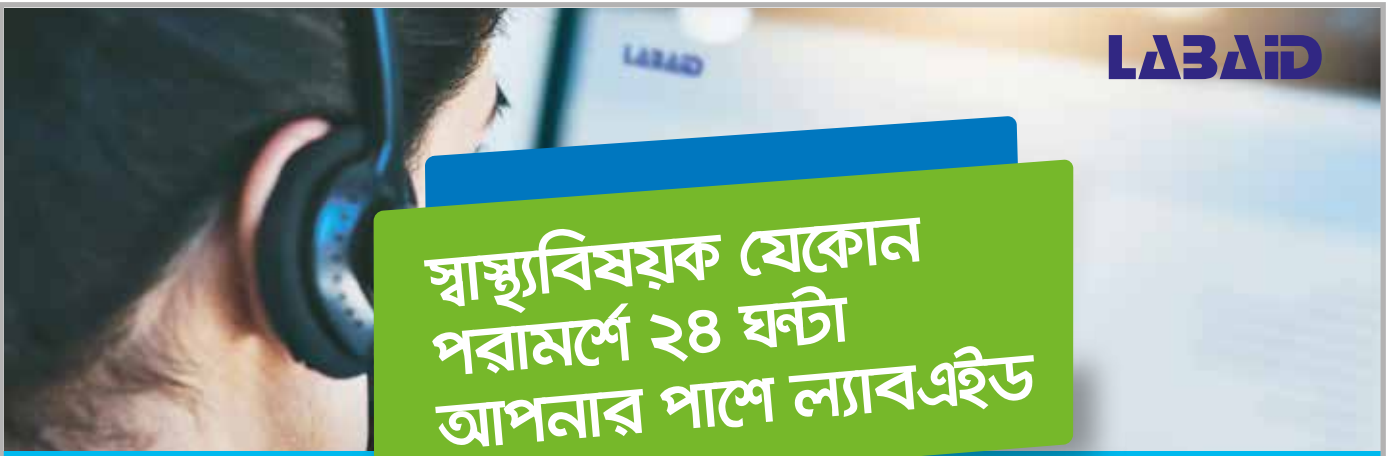
এফএসসিপি, এফআরসিপি (এডিন)

অনারারি প্রফেসর, সেন্ট ইউনিভার্সিটি অব বাংলাদেশ

মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

সিনিয়র কনসালট্যান্ট, মেডিসিন বিভাগ

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল



স্বাস্থ্যবিষয়ক যেকোন  
পরামর্শে ২৪ ঘন্টা  
আপনার পাশে ল্যাবএইড

টেলিফোন অথবা  
যেকোন মোবাইল  
ফোন থেকে সরাসরি  
ডায়াল করুন

সুস্থ অসুস্থ  
ল্যাবএইড



10606

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা, ওয়েব: www.labaidgroup.com



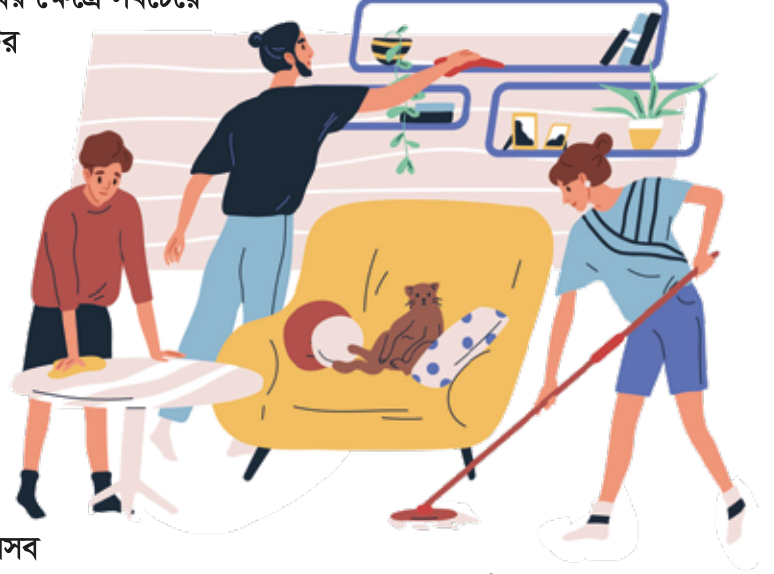
# রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে শারীরিক শ্রম ও শরীরচর্চা

ডা. কাজী শহীদ-উল আলম

দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতাকে করোনাভাইরাস প্রতিরোধের ক্ষেত্রে সবচেয়ে

গুরুত্বপূর্ণ কৌশল হিসেবে বিবেচনা করা হচ্ছে। ভাইরাসটির আক্রমণে আক্রমণে চিকিৎসাবিজ্ঞান যখন ঘাবড়ে গিয়েছিল, তখন প্রাথমিকভাবে মানুষের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধির প্রতিই জোর দেওয়া হয়। বস্তুত করোনাভাইরাস বা অন্য কোনো সংক্রমণ প্রতিরোধই নয়, রোগহীন সুস্থ জীবন যাপনের জন্য রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধির বিকল্প নেই।

এদিকে দুঃখজনক সত্য হচ্ছে, রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়ক ব্যাপারগুলো থেকে আমরা ধীরে ধীরে দূরে সরে যাচ্ছি। পরিমিত ও স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ, দৈনন্দিন শারীরিক পরিশ্রম, নিয়মিত শরীরচর্চা, নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন; এসব ব্যাপারে আমরা আজকাল খুবই উদাসীন। ফলে সুযোগ পেলেই রোগ আমাদের দেহে বাসা বাঁধে। বর্তমান নিবন্ধে যেসব শারীরিক পরিশ্রম ও শরীরচর্চা দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে সে সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।



## শারীরিক পরিশ্রম ও শরীরচর্চা

সুস্থতার একেবারে প্রাথমিক শর্ত শারীরিক পরিশ্রম ও শরীরচর্চা। অলস দেহ রোগের আঁতুড়ঘর। দেহের ওজন ঠিক রাখা, মজবুত হাড় কিংবা শক্তিশালী পেশি গঠনের জন্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলোর যথাযথ নিয়মিত ব্যবহার জরুরি।

“  
বস্তুত করোনাভাইরাস  
বা অন্য কোনো  
সংক্রমণ প্রতিরোধই  
নয়, রোগহীন সুস্থ  
জীবনযাপনের জন্য  
রোগ প্রতিরোধক্ষমতা  
বৃদ্ধির বিকল্প নেই।  
”

## গৃহস্থালি কাজ

সময় সুযোগ পেলেই ঘরের কাজগুলো নিজ হাতে করুন। কাপড় ধোওয়া, নেড়ে দেওয়া, বাসন-কোসন ধোওয়া, রান্না করা, রুটি বানানো, ঘরদোর ঝাড়ামোছার মতো কাজগুলো যথাসম্ভব নিজে করতে পারেন। এসবের মাধ্যমে স্ট্রেচিং, স্কোয়াটিং, ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের মতো উপকার পাওয়া যায়।

## হাঁটাহাঁটি বা দৌড়ানো

দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করা বা দৌড়ানো জরুরি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডব্লিউএইচও) পরামর্শ অনুযায়ী একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের সপ্তাহে ১৫০ মিনিট দ্রুত হাঁটার বা ৭৫ মিনিট দৌড়ানো উচিত। প্রতিদিন অন্তত ৩০-৪০ মিনিট হাঁটা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ভালো।

## খেলাধুলা

সুস্থতার জন্য খেলাধুলা অত্যন্ত কার্যকর একটি উপায়। ক্রিকেট, ফুটবল, ভলিবল, বাস্কেটবল, ব্যাডমিন্টন, টেনিস, লং জাম্প, হাই জাম্প প্রভৃতি খেলার মধ্যে বয়সভেদে উপযুক্ত, মানানসই এবং আপনার প্রিয় খেলাটি নিয়মিত খেলতে পারেন।

## বাগান করা

বাসা বাড়ির সামনে কিংবা ছাদে শাক-সবজি বা ফুলের বাগান করতে পারেন। নিয়মিত পানি দেওয়া, মাটি খুঁড়ে দেওয়া; অর্থাৎ বাগানের যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে আপনার স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে পারেন। এক ঘণ্টা বাগানের কাজ করলে ১০০ থেকে ২০০ ক্যালরি ক্ষয় হয়।

## সাইকেল চালানো

ওজন কমানো কিংবা ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়ানোর মতো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে ভূমিকা রাখে সাইকেল চালানো। বিশেষজ্ঞদের মতে, ৮০ কেজি ওজনের একজন ব্যক্তি এক ঘণ্টা সাইকেল চালিয়ে প্রায় ৬৫০ ক্যালরি ক্ষয় করতে পারেন। হৃদযন্ত্রের ফিটনেস বাড়াতে সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট সাইকেল চালানো যেতে পারে। সাইকেল চালালে হাড়ের জোড়া বা অস্থিসন্ধির ব্যথা কমে, পায়ের মাংসপেশির শক্তি ও নমনীয়তা বাড়ে।

## কর্মস্থলে শরীরচর্চা

অনেক সময়ই আমাদের কর্মস্থলে ঘণ্টার পর ঘণ্টা বসে কাজ করতে হয়। যা আমাদের স্বাস্থ্যকে মারাত্মক ঝুঁকির মুখে ফেলে দেয়। তাই টানা কিছুক্ষণ কাজ করার পর মাঝেমাঝে উঠে একটু সময় পায়চারি করবেন। এ ঘর থেকে ও ঘরে যাওয়া, ফোন এলে বসে না থেকে হেঁটে হেঁটে কথা বলা, ঘাড়ের ব্যায়াম করার মতো অভ্যাসগুলো করে নিন। মাঝেমাঝে কিছুক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করতে পারেন। গবেষণায় দেখা যাচ্ছে, বসে কাজ করার তুলনায় দাঁড়িয়ে কাজ করলে মিনিটে প্রায় ১.৩৬ ক্যালরি বেশি ক্ষয় করা যায়।

## সাঁতার

সব ব্যায়ামের সেরা ব্যায়াম বলা হয় সাঁতারকে। সাঁতারের মাধ্যমে দেহের প্রত্যেকটা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সঞ্চালন হয়। গবেষণা বলছে, একজন সাঁতারের অকালমৃত্যুর আশঙ্কা কমহীন ব্যক্তির অর্ধেক। সাঁতারে ওজন কমে, হৃদরোগের ঝুঁকি কমে। সপ্তাহে অন্তত আড়াই ঘণ্টা নিয়মিত সাঁতার কাটলে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগের মতো দীর্ঘমেয়াদি রোগের ঝুঁকি বেশ কমে যায়। পাশাপাশি কোভিডের মতো সংক্রামক রোগের ঝুঁকিও অনেকটা কমে যায়।



## লিফট নয়, সিঁড়িতে উঠুন

লিফট ব্যবহার করা থেকে যথাসম্ভব বিরত থাকুন। সিঁড়ি ভাঙ্গা খুবই কার্যকর একটি ব্যায়াম। সিঁড়িতে ওঠার সময় মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিপরীতে কাজ করতে হয়। আমাদের দেহ খাবার থেকে ক্যালরি নিয়ে যে চর্বি তৈরি করে জমিয়ে রাখে, সিঁড়ি ভাঙ্গার অভ্যাস এই চর্বিকে জমা রাখার সুযোগ দেয় না, বরং মাংসপেশির শক্তি বাড়ানোর কাজে ব্যবহার করতে সাহায্য করে।

## কারাতে

কারাতে অতিরিক্ত মেদ কমায়ে। রক্ত সঞ্চালন ঠিক রাখে। শারীরিক বৃদ্ধি হয় দ্রুত। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে যেমন নিরাপত্তার সাহস দেয়, তেমনই রোগের বিরুদ্ধেও যুদ্ধ করার দৈহিক শক্তি জোগায়।

## শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম

ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধিতে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করা জরুরি।

### ডা. কাজী শহীদ-উল আলম

এমবিবিএস (ডিএমসি), বিসিএস (স্বাস্থ্য), এমএস (অর্থো), ডিএমসি  
ফেলো পেডিয়াট্রিক অর্থোপেডিক সার্জারি, সিউল, দক্ষিণ কোরিয়া  
সহকারী অধ্যাপক, পেডিয়াট্রিক অর্থোপেডিক সার্জন  
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা  
পেডিয়াট্রিক অর্থোপেডিক সার্জারি বিশেষজ্ঞ  
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

10606



LABiD

(গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার অনুমোদিত)

বিদেশগামীদের

কোভিড-১৯ পরীক্ষা করা হচ্ছে

ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিক), কলাবাগান শাখায়

বিস্তারিত জানতে:

017 6666 1231 | 017 6666 1232 | 017 6666 1233

ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিক), কলাবাগান  
বাড়ি ৬৬, কলাবাগান, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৬

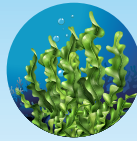


To meet standard calcium

# Algita D Tablet

Calcium (Algae source) 500 mg & Vitamin D<sub>3</sub> 200 IU

Truly Pure & Active plant based Calcium

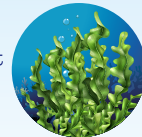


&

To meet extra calcium

# Algita DX Tablet

Calcium (Algae source) 600 mg & Vitamin D<sub>3</sub> 400 IU



Extra Natural Calcium, Extra Care

- ❖ 100% natural & plant source Calcium
- ❖ Highest absorption rate (97%)
- ❖ Contains 74 trace minerals
- ❖ Does not cause Kidney stone, Myocardial Infarction or Constipation like side effects.
- ❖ Increases HDL level



# Lyfovit

Multivitamin with L-Lysine Tablet



For desired healthy growth

- Improves appetite
- Promotes growth in height & weight
- Helps in building of muscle protein
- Helps to absorb Calcium
- Ensures energy production



\*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician

**Labaid Pharma** Quality First...



Scan here to find our page instantly:

"Like" us on  
**facebook**  
fb.com/labaidpharmaceuticals

**LABAID**  
**PHARMACEUTICALS LIMITED**  
Bay Tower (Level 2), House 23, Gulshan 1, Dhaka-1212  
Phone : 88 02 22299910, Fax : 88 02 9615497  
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com



# একজন কোভিড আক্রান্ত হলে অন্যজন কী করবেন

ডা. সৈয়দ গোলাম মোগনী মাওলা

“  
ভয় যতই কমুক  
কিংবা আক্রান্ত  
স্বজনের সেবায়  
আপনি যতই তাদের  
নিকটবর্তী হোন না  
কেন, ভাইরাসটির  
ভয়াবহতা কিন্তু  
অস্বীকার করার  
সুযোগ নেই।  
”

বাঙালি সাংস্কৃতিকভাবে পরিবার-অন্তপ্রাণ। স্বামী-স্ত্রী, সন্তানাদি, মা-বাবা, ভাইবোন সবাইকে নিয়ে একসঙ্গে বাস করতেই আমরা ভালোবাসি। আজকাল অবশ্য শহুরে জীবনে একক পরিবার বাড়ছে। তারপরও একসঙ্গে থাকার প্রবণতা শক্তভাবেই গেঁথে আছে আমাদের হৃদয়ে। কিন্তু করোনাভাইরাস আমাদের এই আবেগে চূড়ান্তভাবে আঘাত করেছে। এতে আক্রান্ত হওয়া মানেই পরিবারের সদস্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়া। হোক না তা সাময়িক সময়ের জন্য। অসুস্থতার সময় প্রিয় মানুষের উপস্থিতি যেখানে জরুরি, সেখানে এই ভাইরাস বরং আলাদা করে দেয়। এখন এই যে জনে জনে আলাদা থাকার ব্যবস্থার কথা বলা হচ্ছে, আসলে কয়টি পরিবারে এমন সম্ভব? প্রত্যেকের জন্য আলাদা ঘর, আলাদা বাথরুম সরবরাহ করার সুযোগ কয়টি পরিবারের আছে? আসলে দায়িত্বের খাতিরেই হোক কিংবা বাধ্য হয়েই হোক, করোনা আক্রান্ত রোগীর সঙ্গে একই বাড়ি বা ঘরে থাকা এবং তার সেবা-শুশ্রূষা করা এখন খুবই স্বাভাবিক। অবশ্য মানুষের ভয়ও কমছে ধীরে ধীরে। তবে ভয় যতই কমুক কিংবা আক্রান্ত স্বজনের সেবায় আপনি যতই তাদের নিকটবর্তী হোন না কেন, ভাইরাসটির ভয়াবহতা কিন্তু অস্বীকার করার সুযোগ নেই। বরং নতুন নতুন ভ্যারিয়েন্টের আক্রমণের ফলে আরো সচেতন হওয়ার প্রয়োজনীয়তা দেখা দিচ্ছে। এমতাবস্থায় কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর সঙ্গে একই ঘরে থাকা এবং তাদের সেবা করার ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত নির্দেশনাসমূহ অবশ্যই মেনে চলা জরুরি।

একই সঙ্গে থাকার ক্ষেত্রে-

- আক্রান্ত সদস্যের সঙ্গে একই কক্ষে থাকতে হলে সব সময় নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখুন। একই বিছানায় না ঘুমিয়ে ১ মিটার বা ৩ ফুট দূরত্ব রেখে মেঝেতে বা সোফায় ঘুমান।
- দূরত্বে শুয়েও কখনো মুখোমুখি থাকবেন না। উল্টোদিকে মুখ রেখে ঘুমাতে হবে।
- একই বাথরুম ব্যবহার করতে হলে সব সময় বাথরুম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। আক্রান্ত ব্যক্তি বাথরুম ব্যবহার করার পর জীবাণুনাশক দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। অন্তত বালতি, মগ, সাবান-শ্যাম্পু, তোয়ালে এসব জিনিস তার জন্য আলাদা করে দিন।



- ঘরে অবস্থান করার সময় আক্রান্ত ব্যক্তি এবং অন্যরা অবশ্যই মাস্ক, গ্লাভস ব্যবহার করবেন।
- আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত জামা কাপড়, বাসন-কোসন নিয়মিত সময় পরপর জীবাণুনাশক দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

- ঘরের দরজার হাতলসহ ধাতব যেসব জিনিসে ভাইরাসটির উপস্থিতি থাকে সেসব জিনিস একটু পরপর পরিষ্কার করুন।
- ঘর থেকে বাড়তি আসবাবপত্র সরিয়ে ফেলে ফাঁকা জায়গা বের করুন। ঘরে পর্যাপ্ত আলো বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।
- পরিবারের সব সদস্যই যাতে নিয়মিত হাত ধোয়া, নাকে মুখে হাত না দেওয়া প্রভৃতি স্বাস্থ্যবিধিসমূহ মেনে চলে সেটি নিশ্চিত করুন।

### আক্রান্ত স্বজনের সেবা-যত্নের ক্ষেত্রে

বাড়িতেই হোক বা হাসপাতালেই হোক, আক্রান্ত স্বজনের সেবা-যত্নের জন্য পরিবারের একজনকে সব সময় থাকতেই হয়। রোগীর সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত নির্দেশনাবলি মেনে চলা আবশ্যিক।

- পরিবারের অপেক্ষাকৃত তরুণ সদস্য, যার রোগ প্রতিরোধক্ষমতা ভালো এবং স্বাস্থ্যগত দিক থেকে কোনো অসুবিধা নেই এমন সদস্যকে এই দায়িত্ব দিন।
- রোগীর সেবায় যিনি থাকবেন তিনি ত্রিস্তরীয় মাস্ক পরবেন, ঘনঘন হাত ধোবেন এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি সর্বোচ্চ সতর্কতার সঙ্গে পালন করবেন।
- কখনো হাঁপিয়ে উঠলে রোগীকে কিছুতেই বুঝতে দেবেন না। এমন অবস্থায় একাকী কোথাও শান্ত হয়ে বসে চোখ বন্ধ করে শ্বাসক্রিয়া করুন। বুকভরে শ্বাস নিন, শ্বাস ছাড়ুন। ইতিবাচক চিন্তাগুলোকে প্রাধান্য দিন।



- রোগীর কক্ষ থেকে বেরিয়েই সাবান দিয়ে গোসল করে নেবেন।
- শরীরের সমস্ত জামা কাপড় সাবান দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলবেন।
- সব সময় মানসিকভাবে প্রফুল্ল থাকবেন। আপনার মনের আনন্দ ও মনের জোর দেখে রোগী মনে সাহস পাবেন।

### ডা. সৈয়দ গোলাম মোগনী মাওলা

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন)

এফআরসিপি (এডিন), এফএসপি (আমেরিকা)

ইন্টারনাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

সহযোগী অধ্যাপক, মেডিসিন

ঢাকা মেডিকেল কলেজ, ঢাকা

চেম্বার: ল্যাবএইড লি: (ডায়গনস্টিক)

10606

## ঘরে বসে কোভিড চিকিৎসা

LABAID

কোভিড হোম কেয়ার প্যাকেজ (১৪ দিন)

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ ও চিকিৎসকের নিয়মিত ফলোআপ

ইয়োগা ও মেডিটেশন (৭ দিন)

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ (৭ দিন)

কোভিড স্যানিটাইজেশন কিট:  
(হ্যান্ড স্যানিটাইজার, ডিসইনফেক্টেন্ট স্প্রে, সারজিক্যাল মাস্ক, গ্লাস, এন্টিসেপ্টিক ওয়াশ টিউব, এন্টিসেপ্টিক লিকুইড হ্যান্ড ওয়াশ)

পুষ্টিবিদের পরামর্শ (৭ দিন)

কোভিড হোম কেয়ার কিট:  
(ডিজিটাল থার্মোমিটার, পালস অক্সিমিটার, ডিসপেন্সেবল ওয়েস্ট ব্যাগ, গ্লাস, প্লেট, চামচ)

সুস্থ তুষ্ণ  
ল্যাবএইড

বাড়ি ১ ও ৬, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৬  
ওয়েব : www.labaidgroup.com, ইমেইল : info@labaidgroup.com



নভেম্বর ২০২১ | সুখে অসুখে

ঘামের কারণে মাস্ক ভিজে গিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাসে বাধা সৃষ্টি করে। এমনকি এই ঘামেজেজা মাস্ক থেকে অনুজীব সৃষ্টি হয়ে থাকে।

৩৭





# করোণায় আক্রান্তদের বাড়িতে বসে চিকিৎসা

ডা. ইসরাত জেরিন লিছা



“  
৮০ থেকে ৮৫  
শতাংশ করোনা  
আক্রান্ত রোগী  
বাড়িতে  
বসেই চিকিৎসা  
নিয়ে সুস্থ হতে  
পারেন।  
”

ইয়ামিন হোসেন বেশ দুশ্চিন্তায় আছেন। তার মা অসুস্থ। অসুস্থতার উপসর্গগুলো দেখে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বলেই মনে হচ্ছে। সর্দি-কাশি-জ্বর এমনকি গায়ে ব্যথাও আছে। ইয়ামিন বুঝতে পারছেন না, কী করবেন। হাসপাতালে নিয়ে যাবেন নাকি বাড়িতে রেখেই চিকিৎসা করাবেন! অবশ্য প্রাথমিকভাবে যা যা করা দরকার তা করছেন। ফ্ল্যাটে মায়ের ঘরটি আলাদা করেছেন। ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করে নির্দেশনা অনুযায়ী চিকিৎসা করাচ্ছেন।

ইয়ামিন হোসেনের মতো এই দুশ্চিন্তা এখন আমাদের সবার ভেতরই রয়েছে। পরিবারের সদস্যদের কেউ করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলে তাকে হাসপাতালে নিয়ে যাব নাকি বাড়িতে রেখেই চিকিৎসা করাব, তা বুঝে উঠতে পারি না। তবে আমরা চিকিৎসকরা মনে করছি, ৮০ থেকে ৮৫ শতাংশ করোনা আক্রান্ত রোগী

বাড়িতে বসেই চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ হতে পারেন। এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি ব্যাপার মাথায় রাখতে হবে। তা হচ্ছে, সংক্রমণ এড়াতে এই করোনাকালে বাড়িতে বিশেষ কিছু ব্যবস্থা রাখা এবং বাড়িতে রেখে চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে কিছু পদ্ধতি মেনে চলা।

## উপসর্গ লক্ষ রাখুন

এই করোনাকালে স্বাস্থ্যগত পরিবর্তনের দিকে খেয়াল রাখা জরুরি। শরীরে কোনো অসঙ্গতি বোধ করলে তা ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করতে হবে। উপসর্গ দেখে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ মনে হলে জরুরিভিত্তিতে নিম্নোক্ত কাজগুলো করতে হবে।



## নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলুন

যদি আপনার মধ্যে কোভিড-১৯ এর এক বা একাধিক লক্ষণ দেখা যাচ্ছে বলে সন্দেহ হয় তাহলে অতিসত্বর নিজেকে পরিবারের অন্য সদস্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলুন।

## অবস্থা বুঝে ব্যবস্থা নিন

সাধারণত করোনাভাইরাস সংক্রমণের কয়েকটি স্তর থাকে। যেমন-

- শুরুতে ভাইরাস নাকে বা গলায় আক্রমণ করে। বড় কোনো অসুবিধা এ সময় দেখা দেয় না। হালকা সর্দি কাশি বা গলা জ্বলার মতো অসুবিধা হতে পারে। এমন অবস্থায় ভিটামিন সি খাওয়া জরুরি।

- এর পরের পর্যায়ে কাশি-জ্বর বাড়তে থাকে। দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা নড়বড়ে হয়ে যায়। ফুসফুস আক্রান্ত হতে পারে। সেক্ষেত্রে শুরু হয় শ্বাসকষ্ট। এ অবস্থায় ঘরে বসেই গরম পানির ভাপ নেওয়া, গার্গল করা, অক্সিমিটার দিয়ে অক্সিজেন লেভেল মনিটর করা দরকার। পাশাপাশি ভিটামিন এবং ভিটামিন জাতীয় খাবার খেতে থাকলে ধীরে ধীরে রোগী সুস্থ হয়ে উঠবেন।

- শেষ পর্যায়ে শুরু হয় তীব্র শ্বাসকষ্ট। ফুসফুসের পাশাপাশি বৃক্ক, হৃদযন্ত্রও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। পরিস্থিতি ভয়াবহ পর্যায়ে চলে গেলে হাসপাতালে নিতে হবে।

## পূর্বসতর্কতা ও পূর্বপ্রস্তুতি

### টেষ্ট সেন্টারের যোগাযোগ নম্বর রাখুন

দেশে সরকারি ও বেসরকারিভাবে করোনাভাইরাসের টেষ্ট করানো হচ্ছে। বেশকিছু বেসরকারি প্রতিষ্ঠান বাসায় গিয়ে নমুনা সংগ্রহ করছে। তাদের ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখুন।

### টেলিমেডিসিন সম্পর্কে ধারণা রাখুন

জটিলতা এবং ঝুঁকি এড়াতে ফোন কিংবা ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে চিকিৎসা নেওয়া অধিকতর নিরাপদ। অনেক প্রতিষ্ঠানই টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে চিকিৎসাসেবা দিয়ে যাচ্ছে। এক্ষেত্রে রোগী এবং রোগীর আত্মীয়-স্বজনদের টেলিমেডিসিন সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা রাখা জরুরি।

## আলাদা কক্ষ প্রস্তুত রাখুন

আক্রান্ত রোগীর আইসোলেশনের জন্য বাড়িতে একটি আলাদা কক্ষ প্রস্তুত রাখুন। সেটি সম্ভব না হলে অন্তত একটু আলাদা ফাঁকা জায়গার ব্যবস্থা রাখবেন। বাথরুম, ওয়াশরুম সেই কক্ষসংলগ্ন হলে সবচেয়ে ভালো হয়।

## বাড়িতে মজুত রাখুন

মাস্ক, স্যানিটাইজার, প্যারাসিটামল, ভিটামিন সি, ভিটামিন ডি, অ্যান্টিবায়োটিক, জিংক ট্যাবলেট, ভেপার নেওয়ার যন্ত্র অক্সিমিটার।

বেশকিছু স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন অক্সিজেন সিলিভারের সেবা দিয়ে থাকে। তাদের ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখুন।



## ডা. ইসরাত জেরিন লিছা

মোডিকেল অফিসার

পোস্ট কোভিড ওয়েলনেস সেন্টার  
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা



# করোনা ও করোনার টিকা গুজব ও সত্যতা

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার

“  
কোনো খবর  
শোনামাত্রই  
বিশ্বাস না  
করে একটু  
যাচাই করে  
নিন। গুজব  
ছড়ানো  
থেকে বিরত  
থাকুন।  
”

সারা বিশ্ব যখন ব্যস্ত  
করোনা সংক্রমণ  
ঠেকাতে ঠিক তখন  
আমাদের দেশের  
চিকিৎসক থেকে  
শুরু করে আইন  
শৃঙ্খলা বাহিনীকে  
ভাইরাসের পাশাপাশি  
সামাল দিতে হয়েছে ভাইরাসের চেয়েও দ্রুত  
ছড়িয়ে পড়া গুজবকে। উহানে করোনাভাইরাস  
ছড়িয়ে পড়ার সঙ্গে সঙ্গে একদল মানুষ বলা শুরু  
করল, করোনা হচ্ছে পাপের ফল। আল্লাহ, ঈশ্বর,  
ভগবান কিংবা গড প্রদত্ত শক্তি। স্বপ্নে করোনার  
ওষুধ পাওয়া কিংবা টিকা তৈরির সূত্র, খানকুনি  
পাতা কিংবা পেপে পাতায়  
আরোগ্যলাভ অথবা টিকার  
মাধ্যমে শরীরে মাইক্রোচিপ  
বসিয়ে দেওয়ার মতো

করোনাভাইরাস নিয়ে সাধারণ  
মানুষের মধ্যে নানা ধরনের গুজব  
প্রচলিত রয়েছে, যার কোনো  
বিজ্ঞানভিত্তিক বাস্তবতা নেই।  
এসব গুজবের সত্যতা সম্পর্কে  
সচেতন থাকা জরুরি।



গুজবের ফলে সাধারণ মানুষ শুরু থেকেই কোভিড-১৯ কে

বেশ হালকাভাবে নিয়েছে। ফলে দেখা দিয়েছে সচেতনতার অভাব। আর এই সুযোগেই ভাইরাস যেমন ছড়িয়ে পড়েছে  
দ্রুতগতিতে তেমনই টিকা নিতেও অনেকের মধ্যে আপত্তি দেখা গিয়েছে। করোনার শুরু থেকে এ পর্যন্ত ছড়ানো কিছু  
গুজব ও সত্যতা সম্পর্কে জেনে নিন।

## ‘গরমকালে করোনা ছড়ায় না’

গত বছর শীতের শেষের দিকে বাংলাদেশে যখন প্রথম  
করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ঘটে তখন সাধারণ মানুষের ভেতর  
অতিদ্রুত একটি গুজব ছড়িয়ে পড়ে। তা হলো, গরমকালে  
করোনাভাইরাস ছড়ায় না। গুজবটি জনমনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।  
কথাটির সত্যতা যাচাই-বাছাই না করেই অনেকে বিশ্বাস করতে  
শুরু করে। করোনার মতো মরণঘাতী ভাইরাসটিকে অনেকে  
রীতিমতো হালকাভাবে নিতে থাকে। অথচ চিকিৎসাবিজ্ঞান বলছে,  
গরমে করোনার সংক্রমণ হবে না কিংবা সংক্রমণ কমে যাবে, এই  
ধারণাটি ঠিক নয়। আবহাওয়া ও পরিবেশের তাপমাত্রার সঙ্গে  
সংক্রমণের কোনো সম্পর্ক নেই। করোনা যেকোনো তাপমাত্রায়  
সংক্রমণ ঘটাতে পারে।

## ‘করোনা হচ্ছে শ্রষ্টাপ্রদত্ত শক্তি’

করোনা সংক্রমণের শুরুর দিকে অনেকে বলতে লাগলেন, করোনাভাইরাস  
হচ্ছে শ্রষ্টার পক্ষ থেকে মানবজাতির জন্য পরীক্ষা। কেউ আবার এক  
ধাপ এগিয়ে গিয়ে একে অভিশাপ হিসেবে অভিহিত করলেন।  
গুজব ছড়ালেন, করোনাভাইরাস এসেছে নরক থেকে পাপীদের জন্য  
এবং এর সমাধান আসবে স্বর্গ থেকে। এমন অপব্যখ্যা কেবল  
আমাদের দেশেই নয়, মধ্যপ্রাচ্য, ইউরোপ, আমেরিকা, আফ্রিকাতেও  
ভীষণভাবে ছড়িয়ে পড়ে। বস্তুত এসব ধর্মীয় অপব্যখ্যা বিজ্ঞান ও  
স্বাস্থ্যব্যবস্থার বিপরীত। সচেতন মানুষমাত্রই এ কথা স্বীকার করবেন  
যে, রোগজীবাণুর উৎস যাই হোক, এসব ধর্মীয় অপব্যখ্যার সঙ্গে তার  
কোনো সম্পর্ক নেই।



## ‘স্বপ্নে পাওয়া টিকার সূত্র’

কোভিড-১৯ এর আক্রমণে সারাবিশ্বের স্বাস্থ্যব্যবস্থা যখন রীতিমতো টালমাটাল, চিকিৎসাবিজ্ঞান এই মরণঘাতী ভাইরাস প্রতিরোধে যখন কোনো কূল-কিনারা করে উঠতে পারছে না, তখন একটি গুজব মরণঘাতী ভাইরাসের মতোই ছড়িয়ে পড়ল মুহূর্তে। কিছু সুবিধাভোগী ফন্দিবাজ মানুষ স্বপ্নে করোনাভাইরাসের প্রতিষেধক পাওয়ার কথা দাবি করতে লাগল। অতি উৎসাহী লোকজনের অসচেতন ভূমিকায় সেসব সংবাদ সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ছড়িয়েও পড়ল খুব দ্রুত। এসব গুজবের কোনো ভিত্তি নেই। পরবর্তীকালে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে যেসব টিকা আবিষ্কৃত হয়েছে এবং বাজারে এসেছে তা বিজ্ঞানীদের গত দেড় থেকে দুই বছরের গবেষণার ফল।

## ‘থানকুনিপাতা, কালো জিরা খেলে করোনায় মুক্তি মেলে’

বাংলাদেশে করোনারোগী শনাক্ত হওয়ার কিছুদিনের মধ্যে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে একটি গুজব ছড়িয়ে পড়ে যে, থানকুনি পাতা ও কালোজিরা খেলে করোনার সংক্রমণ হবে না। কিছু উইফোড় অনলাইন পোর্টালও তা ফলাও করে প্রচার করে। ফলে মুহূর্তেই বাজার থেকে থানকুনি ও কালোজিরা উধাও হয়ে যায়। এমনকি গ্রামাঞ্চলে বাড়ির আনাচে-কানাচে জন্মানো থানকুনিও লোপাট হয়ে যায়। থানকুনি ও কালোজিরা শরীরের জন্য বেশ উপকারী, এ কথা সত্য। কিন্তু এই দুটি জিনিস খাওয়া না খাওয়ার সঙ্গে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া না হওয়ার কোনো সম্পর্ক নেই।

## ‘টিকার মাধ্যমে মাইক্রোচিপ বসানো হচ্ছে’

‘কোভিডের টিকার মাধ্যমে মানবদেহে ঢুকিয়ে দেওয়া হচ্ছে এমন এক মাইক্রোচিপ যার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যাবে মানুষের মন ও গতিবিধি’, ‘বদলে দেওয়া যাবে ডিএনএর ধরন’- এমন গুজবের ফলে টিকা গ্রহণে ভীতি ও অনীহা দেখা গেছে। কিন্তু বাস্তবতা হলো, টিকার মধ্যে মাইক্রোচিপ আছে এমন কোনো প্রমাণ এখনো পর্যন্ত পাওয়া যায়নি। বরং টিকা গ্রহণকারীদের করোনা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অন্যদের থেকে কম।



## ‘রসুন খেলে করোনা হয় না’

রসুন খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি খাদ্য উপাদান। ক্যানসারসহ বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা দূরীকরণে এর ভূমিকা রয়েছে।

রক্তসঞ্চালন, হৃৎপিণ্ডের শক্তি বাড়ানো, যৌনক্ষমতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রেও রসুন বেশ উপকারী। এটি উচ্চ রক্তচাপ কমায়। দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে রসুনের রয়েছে দারুণ ভূমিকা। ফুসফুসের সংক্রমণ প্রতিরোধেও রসুন ভালো একটি খাবার। কিন্তু রসুন খাওয়ার মাধ্যমে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়, এরকম কোনো প্রমাণ নেই।

## ‘টিকা গ্রহণে প্রজননক্ষমতা কমে যায়’

কোভিড-১৯ এর টিকা গ্রহণের মাধ্যমে নারীদের সন্তান ধারণ ক্ষমতা, পুরুষের স্পার্ম কাউন্ট কমে যায় এবং মানবদেহের প্রজননতন্ত্রের মারাত্মক ক্ষতি হয় বলে গুজব ছড়িয়ে পড়ে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে। এতে ভয় পেয়ে টিকা নেওয়া থেকে পিছিয়ে গিয়েছেন অনেকেই। টিকা গ্রহণের ফলে বন্ধ্যাত্বের কোনো প্রমাণ এখনো পর্যন্ত পাওয়া যায়নি। এমনকি টিকার ট্রায়াল চলাকালে গর্ভধারণ করেছেন এমন অনেকের ওপর টিকার প্রয়োগ করা হয় দেখা গেছে টিকা নেয়ার ফলে প্রজনন বা ভ্রূণের বিকাশের ওপর কোনো নেতিবাচক প্রভাব পড়েনি।

## ‘নিউমোনিয়া বা জ্বরের টিকায় করোনা প্রতিরোধ’

আগে থেকে নিউমোনিয়া বা কোনো জ্বরের টিকা নেওয়া থাকলে করোনায় সংক্রমিত হবে না বলে একটি গুজব ছড়িয়েছিল এক সময়।

নিউমোনিয়া বা জ্বরের সঙ্গে করোনাভাইরাসের সরাসরি সম্পর্ক আছে, এ কথা সত্য। কিন্তু তাই বলে নিউমোনিয়া বা জ্বরের প্রতিষেধক করোনার ক্ষেত্রেও কার্যকর হবে এমনটি ভাবা ঠিক নয়।

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার  
ব্যবস্থাপক, মেডিকেল অ্যাকাডেমি  
ল্যাবএইড হাসপাতাল

# D-Revive

Cholecalciferol

20000 IU  
40000 IU

The finest **Vitamin D** for healthy life



+



=

Premium  
Quality Product

## Indications

The prevention and treatment of **Vitamin D** deficiency.



\*To be dispensed only by or on the prescription of a registered physician

**Labaid  
pharma** Quality First...



Scan here to find our page instantly :  
"Like" us on  
**facebook**  
fb.com/labaidpharmaceuticals

**LABAID  
PHARMACEUTICALS LIMITED**  
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212  
Phone : 88 02 22299910, Fax: 88 02 9615497  
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

# স্বাস্থ্য পরীক্ষা ঘরে বসেই

## ল্যাবএইড হোম কেয়ার (রোগীর স্যাম্পল সংগ্রহ ও রিপোর্ট ডেলিভারি)

আপনার অথবা রোগীর সুবিধার্থে, ডায়াগনস্টিক/প্যাথলজিক্যাল পরীক্ষার স্যাম্পল সংগ্রহ ও রিপোর্ট ডেলিভারির জন্য ল্যাবএইডের এই হোম সার্ভিস সুবিধা।

হটলাইন



# 10606

017 6666 3333





**LABAID**  
**CANCER HOSPITAL**  
AND SUPER SPECIALITY CENTER  
*Winning Cancer*



09666710001  
01766662222



## ক্যান্সার চিকিৎসায় আর বিদেশ নয়.... ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

### সর্বাধুনিক প্রযুক্তিসম্বলিত চিকিৎসা সুবিধা:

- সকল ধরনের চিউমার মার্কার
- রেডিওথেরাপি
- কেমোথেরাপি এবং ডে-কেয়ার সার্ভিস
- ইমিউনোথেরাপি
- মাল্টিফ্যাংশন রেডিওলজি
- জিনোম থেরাপি
- ডায়াগনস্টিক
- 3T এম.আর.আই
- সিটি স্ক্যান
- 4D আলট্রাসোনোগ্রাফি
- ম্যামোগ্রাফি
- ব্রেস্ট ক্লিনিং ক্লিনিক

### মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিম (চিউমার বোর্ড):

এখানে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণের সমন্বয়ে গঠিত বোর্ডের মাধ্যমে ক্যান্সারের সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসাসেবা প্রদান করা হয়।

- প্রাইমারি ফিজিশিয়ান
- মেডিকেল অনকোলজিস্ট
- রেডি়েশন অনকোলজিস্ট
- সার্জিক্যাল অনকোলজিস্ট
- গাইনি অনকোলজিস্ট
- হিষ্টোপ্যাথোলজিস্ট
- ইন্টারনাল মেডিসিন রেডিওলজিস্ট
- ইন্টারনাল মেডিসিন স্পেশালিস্ট
- সাইকিয়াট্রিক কনসালটেন্ট
- নিউট্রিশনিষ্ট
- হেমাটোলজি
- ইউরোলজিস্ট

### সেবাসমূহ:

- দেশের প্রখ্যাত ক্যান্সার, মেডিসিন, সার্জারি, গাইনি ইউরোলজি, হেমাটোলজি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের চেম্বার
- IPD, HDU ও ICU সম্বলিত ১৫০ টি বেড
- ২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি ও অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস
- সকলধরনের ক্যান্সারের কেমো ও রেডিওথেরাপি
- অভিজ্ঞতা সম্পন্ন ফিজিসিস্ট, টেকনোলজিস্ট ও নার্স
- বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের সমন্বয়ে গঠিত এম.ডি.টি. (চিউমার বোর্ড)

- রোবটিক সার্জারি
- ব্র্যাকিথেরাপি
- পেট সিটি স্ক্যান
- মলিকিউল ল্যাব
- লিকুইড বায়োপসি
- প্যালিয়েটিভ কেয়ার
- জিন প্রোফাইল পরীক্ষা
- থোরাসিক এন্ড চেস্ট ডিজিস সেন্টার

### অন্যান্য সেবাসমূহ:

- জেনারেল এন্ড ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি
- হেপাটোবিলিয়ারি এন্ড প্যানক্রিয়েটিক সার্জারি
- অর্থোপেডিক সার্জারি
- গাইনি অনকোলজি
- পেডিয়েট্রিক ও হেপাটো অনকোলজি
- ইউরোলজি এন্ড স্টোন ক্রাশ ক্লিনিক
- নিউরোমেডিসিন এন্ড নিউরোসার্জারি
- আইসিইউ / ক্রিটিক্যাল কেয়ার
- বোনম্যারো ট্রান্সপ্লান্ট ও লিভার ট্রান্সপ্লান্টেশন সেন্টার
- প্যানক্রিয়েটিক এন্ড ডাইজেসটিভ ডিজিস সেন্টার
- নেস্ট্রট জেনারেশন সিকোয়েন্সিং (NGS)

[fb.com/labaidcancerhospital](https://fb.com/labaidcancerhospital)

ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার  
২৬ গ্রিন রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ওয়েব : [www.labaidcancer.com](http://www.labaidcancer.com)