



সুখে আসুখে
স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রকাশনা

দ্বাদশ বর্ষ, জুন ২০২২, সংখ্যা ৩৮

সুস্থ থাকুন



সুস্থ থাকুন ২০২২

10606

LABAID

সারা বাংলাদেশের ২৯ টি শাখায়
দেশসেরা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ
আউটডোরে সার্বক্ষণিকভাবে রোগী দেখছেন

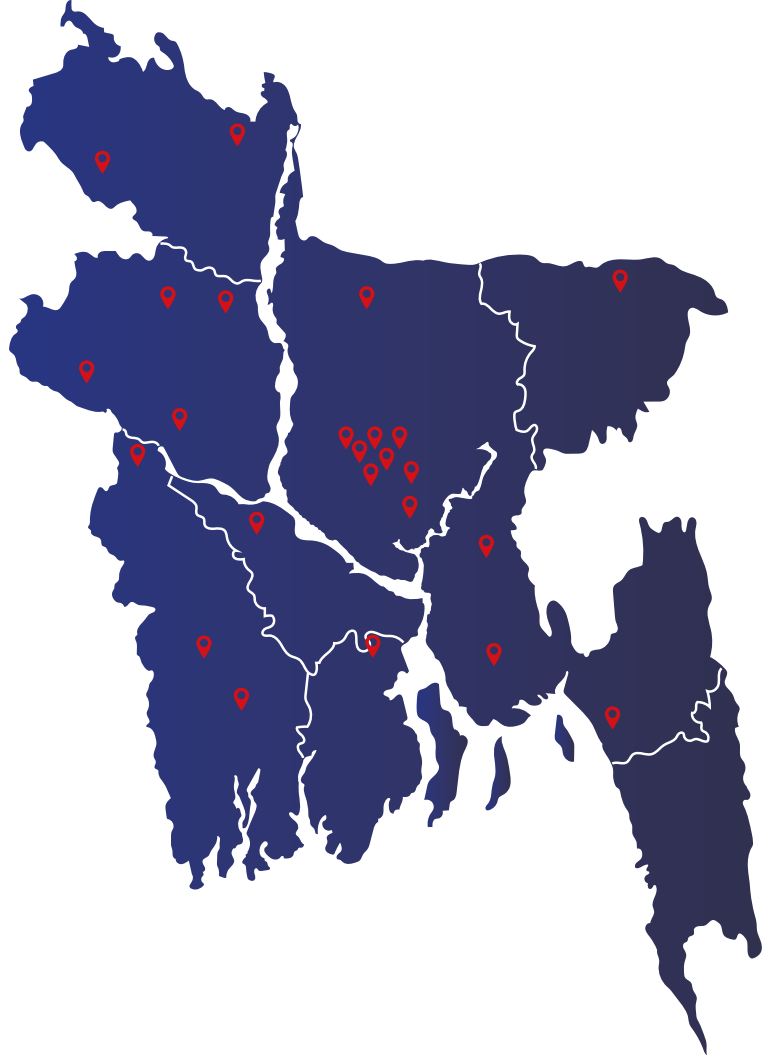
দেশজুড়ে...

ঢাকায়

ধানমন্ডি
গুলশান
উত্তরা ১
উত্তরা ২
কলাবাগান
মিরপুর
বাড্ডা
দহাগঞ্জ
সাভার

ঢাকার বাইরে

নারায়ণগঞ্জ
মুন্সীগঞ্জ
কুমিল্লা
চাঁদপুর
নোয়াখালি
চট্টগ্রাম
সিলেট
মহম্মনসিংহ
রংপুর
দিনাজপুর
বগুড়া
নওগাঁ
রাজশাহী
পাবনা
কুষ্টিয়া
ফরিদপুর
মাগুরা
যশোর
খুলনা
বরিশাল



বাড়ি ১ ও ৬, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫
ওয়েব : www.labaidgroup.com, ইমেইল : info@labaidgroup.com

সুস্থ ও সুস্থ
ল্যাবএইড



সম্পাদক

ডা. এ এম শামীম

সুখে অসুখে

সুস্থ থাকতে যেসব সাধারণ নিয়ম-কানুন মেনে চলা প্রয়োজন তা অনেকেই জানেন না বা জানলেও মানেন না। তাই হৃদরোগ, গ্যাস্ট্রিক, ডায়াবেটিস ও ওবেসিটি সংক্রান্ত সমস্যা এখন ঘরে ঘরে। আধুনিক নগরজীবনের নানান জটিলতা, পরিবেশ দূষণ, অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস ও মানসিক চাপের পাশাপাশি শারীরিক পরিশ্রম না করার ফলে বেড়ে যাচ্ছে রোগবালাই। রোগের উপসর্গ বুঝে সময়মতো চিকিৎসকের পরামর্শ না নেওয়ার প্রবণতা এসব রোগকে করে তোলে আরো জটিল।

রোগ প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। সুস্থ থাকতে দৈনন্দিন জীবনে খুব বেশি পরিবর্তনের দরকার নেই। দরকার শুধু সচেতনতা। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, ছন্দোবদ্ধ জীবনযাপন ও রোগের শুরুতেই প্রতিরোধব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে জটিলতা এড়িয়ে নিজেস্ব স্বস্থ রাখা সম্ভব।

হাম, চোখ ওঠা, নিদ্রাহীনতার মতো পরিচিত সমস্যাগুলো ছাড়াও স্লিপ অ্যাপনিয়া, সন্দেহপ্রবণতা ও মানসিক নানান জটিল দিক মাথায় রেখে সাজানো হয়েছে সুখে অসুখের এবারের সংখ্যা। আলোচনা করা হয়েছে সুস্থ থাকার নিয়ম-কানুন ও রোগ প্রতিরোধব্যবস্থা সম্পর্কে। আমরা মনে করি, সংখ্যাটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

ডা. এ. এ. শামীম



বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও সর্বাধুনিক প্রযুক্তির সমন্বয়ে

ল্যাবএইড এখন নতুন পরিসরে

ল্যাবএইড চট্টগ্রাম

ডায়াগনস্টিক সেবাসমূহ:

- প্যাথলজি
- ডিজিটাল এক্স-রে
- সিটি-স্ক্যান
- এমআরআই
- 4D আলট্রাসোনোগ্রাম
- ইসিজি
- ইকো-কার্ডিওগ্রাম
- কালার ডপলার
- ইটিটি
- ওপিজি
- ভিডিও এন্ডোসকপি
- ভিডিও কলোনসকপি
- ভিডিও ব্রনক্সকপি
- ভিডিও Laryngoscopy
- Pap's Smear
- সকল প্রকার হরমোন টেস্ট
- Torch প্যানেল
- হিস্টো ও সাইটোপ্যাথলজি
- বায়োকেমিস্ট্রি
- ইমিউনোলজি
- সেরোলজি
- হেমাটোলজি

কনসালটেশন সেবাসমূহ:

- মেডিসিন
- হৃদরোগ
- ফিজিক্যাল মেডিসিন
- গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি
- অ্যাজমা
- নিউরো মেডিসিন
- নাক, কান ও গলা রোগ
- নবজাতক ও শিশু রোগ
- বাত, ব্যথা ও প্যারালাইসিস
- ডায়াবেটিস ও হরমোন রোগ
- গাইনি এন্ড অবস্
- লিভার রোগ
- কিডনি রোগ
- অর্থোপেডিক
- মেডিসিন ও বক্ষব্যাধি
- চর্ম ও যৌন রোগ
- ক্যান্সার
- ইউরোলজি
- জেনারেল সার্জারি

নতুন ঠিকানা:

৩০৪৬, ও.আর নিজাম রোড (গোলপাহাড়)
পাঁচলাইশ, চট্টগ্রাম

সুস্থ অসুস্থ
ল্যাবএইড

সূচিপত্র

দ্বাদশ বর্ষ, জুন ২০২২, সংখ্যা ৩৮

● প্রসূতি মায়ের পরিচর্যা	০৬
● নবজাতকের যত্ন	০৯
● গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও অন্যান্য	১২
● শিশুর হামে কী করবেন	১৪
● শিশু ওবেসিটির শিকার হয়নি তো?	১৬
● অনিয়ন্ত্রিত ওজনে স্বাস্থ্যঝুঁকি	১৯
● নিদ্রাহীনতার যন্ত্রণা: সুনিদ্রার জন্য করণীয়	২১
● স্লিপ অ্যাপনিয়া হতে পারে হঠাৎ মৃত্যুর কারণ	২৩
● অতিরিক্ত সন্দেহপ্রবণতা কি মানসিক রোগ	২৬
● এ সময়ে চোখ ওঠা	২৮
● পরোক্ষ ধূমপানেও মৃত্যুঝুঁকি	৩০
● নিয়মিত স্বাস্থ্যপরীক্ষা কেন জরুরি	৩২
● ঘরেই করুন শরীরচর্চা	৩৪
● শরীরে এ সময়ের সুস্বাদু খাদ্য	৩৬
● উৎসারিত আলোয় আলোকিত স্টেট ইউনিভার্সিটি	৩৮
● ল্যাবএইড এবং একজন জীবনজয়ী ফেরদৌস	৪০

সুখে অসুখে



প্রসূতি মায়ের পরিচর্যা

অধ্যাপক ডা. আফজালুন্নেছা চৌধুরী

নারীর জীবনে গুরুত্বপূর্ণ এক অধ্যায় মাতৃত্ব। একটি জগৎকে গর্ভসঞ্চারণের মুহূর্ত থেকে মানবশিশু রূপে পৃথিবীর আলোয় নিয়ে আসা পর্যন্ত একজন প্রসূতিকে যেতে হয় বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে। এ সময় প্রসূতির বিশেষ যত্নের বিকল্প নেই। সন্তান জন্ম নেওয়ার পর পরবর্তী ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত মায়ের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা অনেক কম থাকে। ফলে বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণের ঝুঁকি তৈরি হয়। সুস্থ-স্বাভাবিক সন্তান জন্মের প্রথম শর্ত গর্ভবতী মায়ের সঠিক পরিচর্যা।

পরিকল্পিত গর্ভধারণ

পরিকল্পিত গর্ভধারণ মা ও শিশু দুজনের জন্যই নিরাপদ। একজন নারী গর্ভধারণের পর তার প্রতি পরিবারের দায়িত্ব বেড়ে যায় কয়েক গুণ। গর্ভবতী মায়ের পাশাপাশি সন্তানের বাবা ও পরিবারের সকল সদস্যকে নিরাপদ মাতৃত্ব সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। সন্তান ধারণের আগে মায়ের সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ বা থাইরয়েডের সমস্যা থাকলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। শিশুর জন্মগত ত্রুটির ঝুঁকি এড়াতে সন্তান ধারণের অন্তত তিন মাস আগে থেকে প্রয়োজন অনুযায়ী ফলিক অ্যাসিডসহ অন্যান্য ওষুধ খেতে হবে। এ ছাড়া প্রসূতি মায়ের খাবার হতে হবে সুস্বাদু।

প্রসূতি মায়ের খাবার

গর্ভবস্থায় শিশুর শরীরে লৌহের চাহিদা মেটানোর পর বেশির ভাগ মায়ের হিমোগ্লোবিনের ঘাটতি দেখা দেয়। এ সময় মায়ের লৌহসমৃদ্ধ খাবার বেশি খেতে হবে। পাশাপাশি ক্যালরি বাড়তে খেতে হবে পর্যাপ্ত আমিষ। আমিষজাতীয় খাবারের মাধ্যমেই জ্বরের বিকাশ ঘটতে থাকে। গর্ভবস্থায় মায়ের জনন অঙ্গের বৃদ্ধি,

বিকাশ ও জ্বরের বিপাক হার মায়ের সাথে যুক্ত হওয়ায় মৌল বিপাক হার বেড়ে যায়। গর্ভধারণের ৩ মাস পর থেকে অতিরিক্ত ৩০০ কিলোক্যালরি গ্রহণ জরুরি। এ ছাড়াও জ্বরের বৃদ্ধি, হাড় গঠন ও দৃঢ়তার জন্য ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিন ও আয়োডিন দরকার হয়। প্রতিদিন খাবারে ছোটোমাছ, দুধ, ডিম ও সবুজ শাকসবজি রাখতে হবে।



প্রতিবছর বাংলাদেশে
প্রায় ৫ হাজার ২০০
নারীর মৃত্যু হয়
গর্ভকালীন, প্রসবকালীন
এবং সন্তান জন্মের পর
সৃষ্ট জটিলতায়।

প্রসূতির পোশাক ও পরিচ্ছন্নতা

গর্ভবস্থায় একজন নারীর শারীরিক পরিবর্তন খুব দ্রুত হতে থাকে। ওজন বেড়ে যায়। এ সময় সুতির টিলেঢালা ও আরামদায়ক পোশাক পরতে পারেন। ঘরে ও বাইরে পরার কাপড় সব সময় পরিষ্কার রাখুন। নিয়মিত গোসল করে দ্রুত চুল শুকিয়ে নিতে হবে। দুই বেলা নিয়ম করে দাঁত ব্রাশ করা জরুরি। হাত ও পায়ের নখ পরিষ্কার রাখুন। হিল জুতার পরিবর্তে বেছে নিতে হবে আরামদায়ক ফ্ল্যাট জুতা বা স্যান্ডেল।

কোষ্ঠ পরিষ্কার

প্রতিদিন মলত্যাগের অভ্যাস করা জরুরি। কোষ্ঠকাঠিন্য হলে ফল, শাকসবজি, বেলের শরবত, ইসবগুলের ভুসি ও প্রচুর পানি পানের মাধ্যমে সহজে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা যেতে পারে।

টিকা প্রদান

গর্ভসঞ্চয়ের আগে যদি কোনো নারীর পাঁচবার টিটেনাস টিকা দেওয়া থাকে, তাহলে গর্ভাবস্থায় তার টিকার প্রয়োজন নেই। যদি দেওয়া না থাকে, তাহলে গর্ভকালীন পাঁচ-ছয় মাসে একটি টিটি টিকা ও এক মাস পর আরেকটি টিটি টিকা দিতে হবে।

ব্যায়াম ও বিশ্রাম

প্রতিদিনের স্বাভাবিক কাজকর্ম করার পাশাপাশি সকালে ও সন্ধ্যায় হাঁটাচলা করা দারুণ কার্যকর। হালকা শরীরচর্চা করা যেতে পারে। তবে ভারী কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে। একজন প্রসূতির প্রতিদিন আট ঘণ্টা ঘুম ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম প্রয়োজন।



প্রসূতির মানসিক স্বাস্থ্য

শরীর ও মন পরস্পর সম্পর্কযুক্ত। মায়ের মনের তীব্র ক্ষোভ, উত্তেজনার প্রভাবে জ্রণের হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়াসহ দেহের বিপাকক্রিয়া ও শিশুর অস্থিরতা বৃদ্ধি পায়। মায়ের মানসিক অশান্তির কারণে সন্তানের পরিবেশের সাথে সহজে খাপ খাওয়াতে পারে না। তাই গর্ভধারণের সময় মাকে প্রফুল্লচিত্তে থাকতে হবে। মাকে আনন্দে রাখতে পরিবারের সকলের চেষ্টা থাকতে হবে। মায়ের মন ভালো রাখতে দরকার-

- পরিবারের সকলের সঙ্গে আন্তরিক সম্পর্ক রাখা।
- সব সময় প্রফুল্লচিত্তে থাকার চেষ্টা করা।
- ভালো বই পড়া, সিনেমা দেখা বা কাছে কোথাও ঘুরে আসা।
- সব সময় ইতিবাচক চিন্তা করা।



প্রসবের পর প্রসূতির পরিচর্যা

- ভিটামিন ডি'র চাহিদা পূরণে মা ও শিশু দুজনেই প্রতিদিন কিছুক্ষণ সূর্যের আলোতে থাকবেন।
- প্রতিবার শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর আগে মাকে এক গ্লাস দুধ বা ফলের রস খাওয়ান।
- ফাস্ট ফুড, মিষ্টি, তেল-চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে প্রতিদিন গাঢ় সবুজ ও রঙিন শাকসবজি খেতে হবে।
- শিশুর জন্মের পর প্রথম ছয় মাস মায়ের দুধ খাওয়ান, এতে মায়ের শরীরের অতিরিক্ত চর্বি কমে যাবে।
- শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ অব্যাহত রাখতে প্রসূতির আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া দরকার।
- চা-কফি পান করার অভ্যাস থাকলে কমাতে হবে।
- বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া কোনো ধরনের সাপ্লিমেন্ট বা ওষুধ সেবন করবেন না।

শিশুর জন্মের পর মায়ের দেহের গর্ভধারণজনিত ঘাটতি পূরণে প্রায় দুই বছর সময় লাগে। কারও কারও স্বাস্থ্য নষ্ট হয়ে যায়। মুটিয়ে যান অনেকেই। শারীরিক এসব পরিবর্তনে অনেক নারীই হতাশায় ভোগেন। প্রসবের পর মায়ের শারীরিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে নজর দিতে হবে গুরুত্বের সঙ্গে।

অধ্যাপক ডা. আফজালুন্নেছা চৌধুরী

এমবিবিএস, ডিজিও, এমসিপিএস, এফসিপিএস (অবস ও গাইনি)
ট্রেইন্ড ইন অ্যাডভান্সড কলপোক্সপি অ্যান্ড ল্যাপারোস্কপি
প্রাক্তন অধ্যাপক
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল
প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

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

Dosage & Administration



Children from 01 year of age:
1 -3 Tablets daily depending
on the age & physical condition



Adult: 3 Tablets daily



*To be dispensed only by or 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 9899910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com



নবজাতকের যত্ন

অধ্যাপক ডা. মো. আব্দুল মান্নান

হাসিব ও রুমানা দম্পতির প্রথম সন্তান এসেছে পৃথিবীতে। মেয়ের প্রসবের খবরে ছুটে এসেছেন রুমানার মা আমেনা বেগম। বাসায় ঢুকে হাতমুখ না ধুয়েই বাচ্চাকে কোলে তুলে শাড়ির আঁচলে পেঁচিয়ে নেন তিনি। কিছুক্ষণ পরেই বাচ্চাকে গোসল করাতে বসে যান। রুমানা শালদুধ খাওয়াতে চাইলেও তিনি কৌটার দুধ গুলে খাইয়ে দেন। জন্মের কয়েক ঘণ্টা যেতে না যেতেই নেতিয়ে পড়ে শিশু। শরীর ঠাণ্ডা হতে শুরু করে।

একটি শিশু যখন জন্ম নেয়, জন্মের সেই দিন থেকে পরবর্তী ২৮ দিন পর্যন্ত বয়সী শিশুকে বলা হয় নবজাতক। মা ও শিশুর জন্য এই সময়টা অত্যন্ত নাজুক। শিশুকে সুস্থ রাখতে সঠিক যত্ন, ভালোবাসা ও পরিচর্যার বিকল্প নেই। তবে, অসচেতনতা ও অসাবধানতাবশত অনেকেই মারাত্মক কিছু ভুল করে ফেলে। গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসব-পরবর্তী সময়ে অসচেতনতার কারণে মারা যায় অনেক নবজাতক। মা ও নবজাতকের সুস্থতা নিশ্চিত করতে প্রসব পরিকল্পনা, পরিচর্যা ও যত্ন গুরুত্বপূর্ণ।

নবজাতকের সুরক্ষায় প্রথম ধাপ

নবজাতকের নিউমোনিয়া ও ঠাণ্ডার সমস্যা দেখা যায় সবচেয়ে বেশি। জন্মের প্রথম সপ্তাহে শিশুকে রাখতে হবে বাড়তি সতর্কতায়, মেনে চলতে হবে কিছু নিয়মকানুন।

- জন্মের পরপরই শুকনো নরম কাপড় দিয়ে শরীর মুছে দিন।
- নবজাতককে মায়ের বুকের সাথে ত্বকে ত্বক স্পর্শ করে রাখুন।
- নবজাতককে আবহাওয়া অনুযায়ী উষ্ণ রাখুন।
- জন্মের পর ৭২ ঘণ্টার আগে নবজাতককে গোসল করাবেন না।
- নাড়ি বাঁধা ও কাটার পরপরই নাভিতে ক্লোরোহেক্সিডিন দ্রবণ লাগান।
- জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে শালদুধ খাওয়ানো শুরু করুন।
- জন্মের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে শিশুর ওজন নিন।
- শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হলে বা বুকের খাঁচা দেবে এলে দ্রুত হাসপাতালে নিন।

নবজাতকের বিপদচিহ্ন

- জ্বর
- খিঁচুনি
- নাভিপাকা
- নেতিয়ে পড়া
- শরীর ঠাণ্ডা হয়ে আসা
- মায়ের দুধ খেতে না পারা
- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস

শিশুর পরিচর্যায় ভুল ধারণা

নবজাতক জন্মের পরপরই অনেকে মাথার চুল ফেলে দেন। এটি ঠিক নয়। চুল শিশুর টুপির কাজ করে, শরীরের তাপমাত্রা ঠিক রাখতে সাহায্য করে, সর্দি-কাশিতে কম আক্রান্ত হয়। নবজাতক সুস্থ থাকে। শিশুর বয়স এক মাস পূর্ণ হওয়ার আগে চুল না ফেলে দেওয়াই ভালো।

নবজাতককে শালদুধ খাওয়াতে চান না কেউ কেউ। তবে, শিশুর রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে শালদুধ জরুরি।

জন্মের পরপরই
নবজাতককে মায়ের
বুকের সাথে ত্বকে ত্বক
স্পর্শ করে রাখুন।



শিশু জন্মের পরপরই মায়ের শালদুধ খাওয়ান। ছয় মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধই শিশুর পুষ্টির চাহিদা পূরণ ও রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে যথেষ্ট।



ওজন কম হলে শিশুর বয়স সাত দিনের আগে কখনোই গোসল করানো যাবে না। এতে শিশুর শরীরের তাপমাত্রা কমে হাইপোথারমিয়া হতে পারে। ওজন ঠিক থাকলে ৩ দিন পর গোসল করানো যাবে। শিশুর নাভি শুকাতে তেল বা লোশন ব্যবহারের কোনোও প্রয়োজন নেই। দশ দিন পর স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় শিশুর নাভি শুকিয়ে পড়ে যায়। অন্য কিছু ব্যবহার করলে নাভি পেকে যেতে পারে।

প্রথম মাসের নাজুক সময়ে চাই বাড়তি যত্ন

- + নবজাতকের সংস্পর্শে আসার আগে ভালোভাবে ধুয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করে নিন।
- + শিশুদের নখ দ্রুত বাড়ে। তার নিজের নখের মাধ্যমে ত্বকে আঁচড় লাগতে পারে। সব সময় শিশুর নখ ছোটো রাখুন।
- + শিশুর নাভি যত শুষ্ক হবে তত দ্রুত পড়ে যাবে। নাভি সব সময় শুষ্ক রাখুন।
- + অনেক সময় দুধ খাওয়াতে গিয়ে নবজাতকের চোখে দুধ চলে যেতে পারে। হতে পারে প্রদাহ। নরম সুতি কাপড় দিয়ে শিশুর চোখ মুছে দিন।
- + দুধ খাওয়ার কারণে শিশুর জিহ্বায় সাদা আস্তুর পড়ে যেতে দেখা যায়। মাঝে মাঝে জিহ্বা পরিষ্কার করে দিন।
- + শিশুকে ডায়াপার পরানোর আগে ত্বকে হালকা করে বেবি অয়েল মেখে নিন। এতে ডায়াপারের ঘষায় ত্বকে র্যাশ পড়বে না। র্যাশ পড়লে আর অয়েল ব্যবহার করবেন না। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অয়েনমেন্ট ব্যবহার করুন। ডায়াপার লাইন খেয়াল রাখুন এবং সময়মতো পাল্টে দিন।

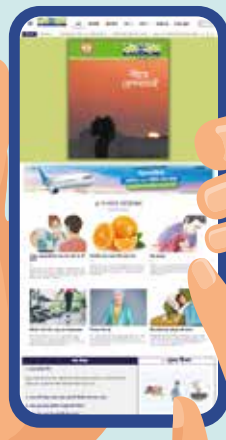
নবজাতক জন্মের পর সবসময় সতর্ক থাকুন। নবজাতক যদি মায়ের দুধ টেনে না খেতে পারে কিংবা শরীর নিস্তেজ হয়ে আসে, দ্রুত হাসপাতালে নিন।

অধ্যাপক ডা. মো. আব্দুল মান্নান

এমবিবিএস, এফসিপিএস, এমডি (পেডিয়াট্রিক), এমডি (নিউন্যাটোলজি)
ফেলো নিউন্যাটোলজি, এনইউএইচ (সিঙ্গাপুর)
এক্স-চেয়ারম্যান, নিউন্যাটোলজি বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় হাসপাতাল, ঢাকা
শিশু ও নবজাতক বিশেষজ্ঞ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।

LABAid

কাগজে যেমন
ওয়েবে তেমন



ডিজিট করুন

www.shukheoshukhe.com

সুখে তুসুখে

10606

LABAID



নিঃসন্তান
দম্পতির স্বপ্ন
পূরণে
ল্যাবএইড ফাটিলিটি
সেন্টার

বন্ধ্যাত্বের

সর্বাধুনিক চিকিৎসা এখন
ল্যাবএইড ফাটিলিটি সেন্টারে

পুরুষদেরও থাকতে পারে বন্ধ্যাত্ব। নারী বা পুরুষ যে কারও বন্ধ্যাত্বকে জয় করে সন্তান পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা পূরণ করবে ল্যাবএইড।

[বিস্তারিত জানার জন্য: 017 6666 0882]



ল্যাবএইড ফাটিলিটি সেন্টারের বৈশিষ্ট্য:

- ইউরোপিয়ান সোসাইটি অব হিউম্যান রিপ্ৰোডাকশন এন্ড এমব্রায়োলজির গাইডলাইন অনুসারে মান নিয়ন্ত্রিত ও পরিচালিত।
- ল্যাবএইড ফাটিলিটি সেন্টার সম্পূর্ণ হাই এফিসিয়েন্সি পার্টিকুলেট এয়ার ফিল্টার দ্বারা সুরক্ষিত।
- বিশ্বের খ্যাতিমান কোম্পানিসমূহ যেমন- অস্ট্রেলিয়ার কুক, ব্রিটেনের আরআই, যুক্তরাষ্ট্রের বিডি, ডেনমার্কের মেডিকাল্ট, জাপানের অলিম্পাস ইত্যাদি যন্ত্রপাতিসমৃদ্ধ ল্যাবরেটরি।
- এখানে রয়েছে দেশ-বিদেশের প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত বন্ধ্যাত্ব বিশেষজ্ঞ, এমব্রায়োলজিস্ট, এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট ও ইউরোলজিস্ট।

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

বাড়ি ৬, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা, ওয়েব : www.labaidgroup.com



গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও অন্যান্য

ডা. মারুফা মোস্তারী

সাদিয়া সুলতানা। বয়স ৩৪। রাজধানীর হাতিরঝিল এলাকার বাসিন্দা। আগে কখনো ডায়াবেটিসের উপসর্গ লক্ষ করেননি। গর্ভধারণের আট মাস পর রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে জানতে পারেন তিনি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। সন্তান ধারণের এই পুরো সময়টা তাকে চিকিৎসকের পরামর্শমতো চলতে হয়েছে। হালকা শারীরিক ব্যায়াম করেছেন। পুষ্টিকর খাবার খেয়েছেন এবং নিয়মিত ইনসুলিন নিয়েছেন। জন্ম দিয়েছেন একটি সুস্থ সন্তান। তবে, গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে সবার ক্ষেত্রে সুস্থ সন্তান জন্ম দেওয়া সম্ভব হয়ে ওঠে না। তৈরি হয় নানান জটিলতা।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ধরন

নারীদের গর্ভধারণের ক্ষেত্রে ডায়াবেটিস বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। বিশ্ব ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশনের ২০১৯-এর তথ্যমতে, বাংলাদেশের আট থেকে দশ শতাংশ নারী গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়ে থাকেন। সাধারণত গর্ভধারণের ক্ষেত্রে নারীরা দুই ধরনের ডায়াবেটিস সংক্রান্ত জটিলতার মধ্যে পড়েন।

- ⊕ যারা আগে থেকেই টাইপ-১ বা টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।
- ⊕ যারা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বা জেস্টেশনাল ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।

আগে থেকেই যারা টাইপ-১ বা টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত, তাদের গর্ভধারণে জটিলতা; যারা গর্ভকালীন অবস্থায় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়, তাদের চেয়ে কয়েক গুণ বেশি।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস যেভাবে বুঝবেন

প্রত্যেক গর্ভবতী মায়ের গর্ভধারণের ২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহের মধ্যে সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা জরুরি। রক্তে শর্করার মাত্রা দেখতে ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট করতে হবে। শুরুতে স্বাভাবিক থাকলেও



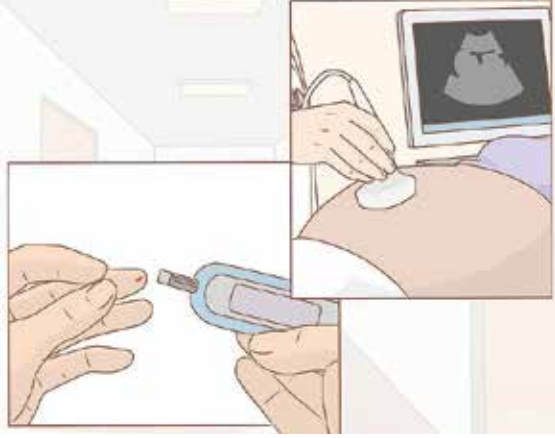
মায়ের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস থাকলে বাচ্চারও পরবর্তী সময়ে স্থূলকায় হওয়ার এবং টাইপ-২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

নিচের উপসর্গগুলোর কোনোটি মিলে গেলে ২৪ সপ্তাহ পর আবার পরীক্ষা করতে হবে।

- ⊕ ঝাপসা দৃষ্টি
- ⊕ অতিরিক্ত পিপাসা
- ⊕ ক্লান্তি ও দুর্বলতা
- ⊕ বমিভাব বা বমি
- ⊕ অতিরিক্ত প্রস্রাব
- ⊕ ওজন হ্রাস
- ⊕ নাক ডাকা
- ⊕ ঘন ঘন ইনফেকশন

মা ও শিশুর ঝুঁকি

গর্ভাবস্থায় ক্রমের জন্ম ও বেড়ে ওঠার জন্য প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল বিভিন্ন ধরনের হরমোন তৈরি করে। এ সময় গর্ভবতী মায়ের শরীরে বেড়ে যায় গ্লুকোজের মাত্রা। গ্লুকোজের ভারসাম্য বজায় রাখতে প্রয়োজন ইনসুলিন।



অনেকের শরীর হঠাৎ এই পরিবর্তনে খাপ খাওয়াতে ও যথেষ্ট ইনসুলিন নিঃসরণ করতে পারে না। গর্ভাবস্থায় হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায়। দেখা দেয় ডায়াবেটিস। ডায়াবেটিসের প্রবণতা থাকলে গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি থাকে। সাধারণত যাদের গর্ভসঞ্চয়ের প্রথম ১২ সপ্তাহের মধ্যে ডায়াবেটিস ধরা পড়ে, তারা আগে থেকেই আক্রান্ত ছিলেন। কিন্তু জানতেন না।

সাধারণত ২০ থেকে ২৪ সপ্তাহের মধ্যে ধরা পড়লে সেটি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস। গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা না হলে মা ও শিশু মারাত্মক ঝুঁকিতে পড়তে পারেন।

এ সময় যেসব জটিলতা দেখা দিতে পারে-

- ⊕ মায়ের রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া।
- ⊕ খিঁচুনি।
- ⊕ শিশুর নড়াচড়া বন্ধ হয়ে যাওয়া।
- ⊕ অতিরিক্ত বমি।
- ⊕ রক্তস্ফলিতা ও রক্তক্ষরণ।
- ⊕ সময়ের আগেই প্রসব।
- ⊕ মৃত সন্তান জন্মদান।

এ ছাড়াও প্রসবের সময়ে নানান জটিলতা ও জন্মগত ত্রুটি নিয়ে শিশু জন্ম নেওয়ার ঝুঁকি থাকে ৮ শতাংশের বেশি।

ঝুঁকিতে আছেন যারা

- ⊕ যেসব গর্ভবতীর পরিবারে ডায়াবেটিস রোগী আছে।
- ⊕ যাদের পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোমের ইতিহাস আছে।
- ⊕ প্রথম গর্ভধারণের সময় প্রসূতির বয়স পঁচিশ বা তার বেশি হলে।
- ⊕ অতিরিক্ত ওজন বা ওবেসিটি।
- ⊕ উচ্চ রক্তচাপ।
- ⊕ আগে গর্ভধারণের সময়ে ডায়াবেটিস হয়ে থাকলে।
- ⊕ যাদের গর্ভপাতের ইতিহাস আছে।

চিকিৎসা

সাধারণত গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মায়ের ৫০ শতাংশের সন্তান প্রসবের পর ছয় সপ্তাহের মধ্যে ডায়াবেটিস থাকে না। তবে, তাদের ৮০ শতাংশের ক্ষেত্রে পরবর্তী পাঁচ বছরের মধ্যে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের চিকিৎসায় ইনসুলিন ইনজেকশন নেওয়া সবচেয়ে নিরাপদ। এ সময় মুখে খাওয়ার ওষুধ সেবন না করাই ভালো।



যাদের গর্ভসঞ্চয়ের আগে থেকেই ডায়াবেটিস আছে এবং মুখে ওষুধ খাচ্ছেন, তাদের গর্ভসঞ্চয় হয়েছে বোঝার সঙ্গে সঙ্গেই মুখে খাওয়ার ওষুধ বন্ধ করে ইনসুলিন নিতে হবে। অনেকের ক্ষেত্রে ওষুধের প্রয়োজন হয় না। খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন, নির্দিষ্ট সময় পরপর ডায়াবেটিসের মাত্রা নিরূপণ ও নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত স্ত্রীরোগ বা ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া ও হালকা শরীরচর্চার মাধ্যমে এ সময় সুস্থ থাকা সম্ভব।

ডা. মারুফা মোস্তারী

এমবিবিএস, এফসিপিএস (এন্ডোক্রাইনোলজি অ্যান্ড মেটাবোলিজম),
এমএসিই (ইউএসএ)
কনসালট্যান্ট এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা
ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, অন্যান্য হরমোন ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল



শিশুর হামে কী করবেন

ডা. মো. কামরুল হাসান চৌধুরী

রাফিক সাহেব তার মায়ের মুখে শুনেছেন বসন্তের মতো হামও খুব পরিচিত অসুখ। ছোটবেলায় আশপাশের বাচ্চাদের সঙ্গে তারও নাকি একবার হাম হয়েছিল। যদিও এখন আর সেই ঘটনা তার স্মৃতিতে নেই। গত তিন দিন ধরে রাফিক সাহেবের আট বছর বয়সী মেয়ে মিতুর প্রচণ্ড জ্বর, অনবরত সর্দি। দুপুরে মেয়ের গা মোছার সময় দেখতে পান শরীরে ছোটো ছোটো লালচে ফুসকুড়ি। প্রথমে ঘাবড়ে যান তিনি। পরমুহূর্তেই মনে হয়, হাম নয় তো?

হাম সংক্রামক রোগ। এটি হাঁচি-কাশির মাধ্যমে, এমনকি আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলেও ছড়িয়ে পড়তে পারে। তৈরি হতে পারে নানান জটিলতা। শিশুরা এতে বেশি আক্রান্ত হয়। তবে, বড়োদেরও হাম হতে পারে। গর্ভাবস্থায় হাম হলে গর্ভপাতসহ বিভিন্ন জটিলতা দেখা দিতে পারে। সুস্থ শিশুদের ক্ষেত্রে হাম একটি নিরীহ রোগ। পুষ্টিহীন শিশুরা হামে আক্রান্ত হলে এর পরিণাম হতে পারে ভয়াবহ।

হামের উপসর্গ

- + তীব্র জ্বর
- + শরীর ম্যাজম্যাজ করা ও ব্যথা
- + চোখ লাল হয়ে যাওয়া
- + চোখ দিয়ে পানি পড়া
- + হাঁচি, কাশি
- + নাক দিয়ে অনবরত পানি বা সর্দি পড়া
- + খাবারে অরুচি
- + শরীরে লালচে র্যাশ বা ফুসকুড়ি দেখা দেওয়া ও দ্রুত সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়া

হামের জটিলতা

প্রথম দুই থেকে তিন দিন জ্বর, সর্দি-কাশি ও ক্লান্তি থাকে। পরবর্তী চার থেকে ছয় দিনের মধ্যে শরীরে র্যাশ বা কপলিক স্পট দেখা দেয়। কানের পেছন দিক থেকে শুরু হয়ে মুখ, পেট, পিঠ, হাত-পা ও সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। চোখ লাল হয়ে আসে। র্যাশ পুরোপুরি ওঠার পাঁচ থেকে ছয় দিনের মধ্যে মিলিয়ে যেতে শুরু করে। ত্বকের চামড়া উঠে যায় ও বাদামি দাগ পড়ে যায়। প্যারাসিটামল, অ্যান্টিহিস্টামিন, তরল

শৈশবে হামের প্রতিষেধক টিকা দেওয়ার মাধ্যমে পরবর্তীতে শিশুর হামের জটিলতা এড়ানো সম্ভব।

ডায়রিয়া, কানপাকা, কর্নিয়ার ক্ষত, নাকে-মুখে ঘা, অপুষ্টি, সেপটিসেমিয়া ও মস্তিষ্কের প্রদাহের মতো জটিলতা দেখা দিতে পারে। এনকেফেলাইটিস ও এসএসপি-ই যা হামে আক্রান্ত হওয়ার সাত বছর পরেও হতে পারে।

খাবার ও প্রচুর পানি পানের মাধ্যমে দশ থেকে বারো দিনের মধ্যেই সাধারণত হাম সেরে যায়। তবে, অপুষ্টিতে ভুগলে বা অন্যান্য জটিলতা থাকলে এটি মারাত্মক রূপ ধারণ করতে পারে।

উন্নয়নশীল দেশগুলোতে হামে শিশুমৃত্যুর হার এক থেকে তিন শতাংশ। তবে, জটিলতা দেখা দিলে সেটি পনেরো শতাংশে গড়াতে পারে। নিউমোনিয়া,



চিকিৎসা

- + জ্বর নিয়ন্ত্রণ করা
- + চোখ পরিষ্কার রাখা
- + শরীরকে হাইড্রেটেড রাখা
- + আক্রান্ত ব্যক্তি হতে দূরত্ব বজায় রাখা।

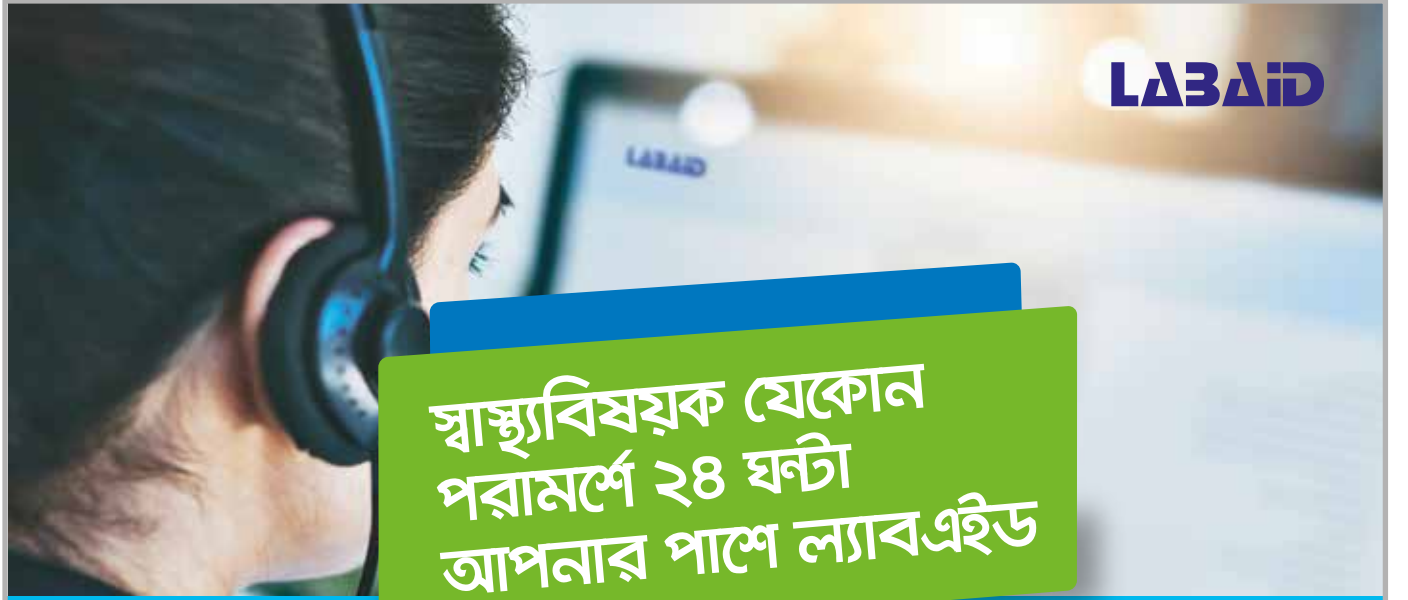


এই চারটি সাধারণ নিয়ম মেনে চললে হাম প্রতিহত করা সম্ভব। হামের চিকিৎসা খুব সাধারণ। এটি প্রতিরোধযোগ্য রোগ।

প্রথম দুয়েক দিন প্রচণ্ড জ্বর থাকে। জ্বর কমাতে প্যারাসিটামল, অ্যান্টিহিস্টামিন, ভিটামিন-এ ও প্রয়োজনে অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করা যেতে পারে। এ সময় শরীরকে হাইড্রেটেড রাখতে রোগীকে প্রচুর তরল খাবার ও পানি খাওয়ানো জরুরি। অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ এড়াতে আক্রান্ত ব্যক্তি বা শিশুকে র্যাশ মিলিয়ে যাওয়া পর্যন্ত আলাদা রাখতে হবে। হাম এড়াতে শৈশবেই হামের প্রতিষেধক টিকা দিয়ে নিতে হবে।

ডা. মো. কামরুল হাসান চৌধুরী

এমবিবিএস, ডিসিডি, এমএসসি (ক্লিনিক্যাল ডার্মাটোলজি)
কার্ডিফ ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিন (ইউকে)
চর্ম, যৌন, এলার্জি, লেজার অ্যান্ড হেয়ার ট্রান্সপ্লান্ট সার্জন
(আইএসএইচআরএস- অ্যাসোসিয়েট মেম্বর)
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল



স্বাস্থ্যবিষয়ক যেকোন
পরামর্শে ২৪ ঘন্টা
আপনার পাশে ল্যাবএইড

টেলিফোন অথবা
যেকোন মোবাইল
ফোন থেকে সরাসরি
ডায়াল করুন

সুস্থ জুসুথু
ল্যাবএইড



10606

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



শিশু ওবেসিটির শিকার হয়নি তো?

ডা. আজমেরী সুলতানা চৌধুরী

পঞ্চম শ্রেণির ছাত্র রাতুলের বয়স ১১ বছর। তার মা তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে এসেছেন। কারণ, দিন দিন সে মোটা হয়ে যাচ্ছে। মেপে দেখা গেল, তার ওজন ৭৫ কেজি। যদিও কিছুটা বাড়বাড়ন্ত শরীর রাতুলের। কিন্তু করোনা মহামারির আগে অবস্থা এতটা দুশ্চিন্তার ছিল না। লকডাউনে দীর্ঘদিন ঘরবন্দি থাকার ফলে অস্বাভাবিক হারে ওজন বেড়ে গেছে। এই যে বয়সের তুলনায় ওজন বেশি! এটাকেই বলে স্থূলতা বা ওবেসিটি। কেবল রাতুল নয়, বহু শিশুই এর শিকার হয়েছে এখন। এই করোনা-লকডাউন সবচেয়ে বড়ো ক্ষতি করেছে মূলত শিশুদেরই।

লকডাউনে বেড়েছে শিশুর মেদ

স্কুল বন্ধ। অনলাইনে ক্লাস। মোবাইল বা কম্পিউটারে বসে বসে সময় কাটছে। বাইরে যাওয়া নেই। বন্ধ বাইরের খেলাধুলা। নেই হৈছল্লোড়। নিয়ম করে শরীরচর্চাও হয় না। প্রবল বিরক্তি আর আলস্যের জীবনযাপন। শুয়ে, বসে, ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে দিন পার হয়ে যাচ্ছে। চকোলেট, বার্গার, পিৎজা; শিশুমন যখন যা খেতে চাইছে, খাচ্ছে। বাবা-মাও মানা করছেন না। এটা-ওটা

খেয়ে যদি একটু মন ভালো থাকে, খাক না! কিন্তু মন ভালো থাকেনি শিশুর। বন্দিজীবন, অনলাইনভিত্তিক শিক্ষা, অ্যাসাইনমেন্ট, হুট করে পরীক্ষা; এমন পরিস্থিতির সঙ্গে খাপ খাওয়াতে গিয়ে বেশ দুশ্চিন্তার মধ্যেই সময় কেটেছে তাদের। দুশ্চিন্তা মেটাবলজিম তথা হজমপ্রক্রিয়ায় বিঘ্ন ঘটায়। খিদেও পায় বেশি। কিন্তু সে অনুযায়ী খাবার বার্ন হয় না।

লকডাউনে যথাযথ পরিমাণে ক্যালরি খরচ হয়নি। ফলে বেড়ে গেছে মেদ। আপাতত শেষ হয়েছে লকডাউন। তবে এই ঘরবন্দি লকডাউন কেড়ে নিয়েছে শিশুর শৈশব। বিপরীতে দিয়ে গেছে ‘ওবেসিটি’র মতো বিবর্তকর এক অসুখ।

ওবেসিটি

ওবেসিটির অর্থ স্থূলতা। তবে এটি দিয়ে কেবল ওজনবৃদ্ধিই বোঝায় না। বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) অনুযায়ী দেহের উচ্চতার বিবেচনায় ওজন বেড়ে গেলে তখনই তা চিন্তার ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়।



বিএমআই= ওজন (কেজি) ÷ উচ্চতা (মিটার)^২

⊙ বিএমআই ≥ ৮৫- < ৯৫% (ওজনাধিক্য)

⊙ বিএমআই ≥ ৯৫% (স্থূলতা)

যেসব কারণে ওজন বাড়ে

সাম্প্রতিক একটি কারণ অবশ্যই লকডাউন এবং এটি বেশ বড়ো প্রভাবকই বটে। কিন্তু এর বাইরে শিশুদের মুটিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে কতগুলো বিষয়। যেমন-

- + বংশানুক্রমিক ধারা
- + হরমোন
- + পরিবেশ
- + জীবনযাপন
- + খাদ্যাভ্যাস



স্কুলকায় শিশুদের জটিলতা

শিশুদের ওবেসিটির ক্ষেত্রে সাধারণত নিম্নোক্ত জটিলতাগুলো দেখা দেয়-

- + রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যায়।
- + উচ্চ রক্তচাপ, হৃৎপিণ্ডের সমস্যা ও ডায়াবেটিসের সমস্যা দেখা দেয়।
- + হাড় ও গিঁটে ব্যথা হয়।
- + ঘুমের মধ্যে নাকডাকা ও শ্বাসকষ্ট হয়।
- + পিত্তথলিতে পাথর বা প্রদাহ হয়।
- + শারীরিক ও মানসিক অবসাদ দেখা দেয়।
- + ঘাড় ও ভুকের ভাঁজে ভাঁজে কালো দাগ দেখা দেয়।
- + অল্প বয়সেই ছেলেদের দাড়ি-গোঁফ ওঠা বা মেয়েশিশুদের মাসিক হওয়ার মতো বিব্রতকর সমস্যা হয়।
- + চর্বি জমে গিয়ে লিভারের স্থায়ী সমস্যা হতে পারে।

স্থূলতা রোধে মা-বাবার করণীয়

- + শিশুর ওজন বৃদ্ধি সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা নিতে একটি চার্ট রাখতে হবে।



স্কুলে যাতায়াত বা হাঁটা দূরত্বের রাস্তা শিশুকে হেঁটে যেতে উৎসাহিত করুন

- + কৌটার দুধ বা কৃত্রিম খাবার খাওয়ালে শিশু দ্রুত মোটা হয়ে যায়। তাই শিশুকে ছয় মাস পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ান। এটি ওজন বৃদ্ধির ক্ষেত্রে প্রতিরোধকের মতো কাজ করে।
- + ছয় মাস বয়স থেকে অন্যান্য খাবার দিতে হবে, যাতে অবশ্যই শাকসবজি, ফলমূল থাকবে। ফাস্টফুড, কোমল পানীয়, চকলেট, আইসক্রিম প্রভৃতি বাইরের খাবার যতটা সম্ভব কম দিতে হবে।
- + শিশুকে নড়াচড়া ও চলাফেরার মধ্যে রাখতে হবে। নিজের কাজ নিজে করতে উৎসাহিত করতে হবে এবং বাইরে খেলাধুলার সুযোগ করে দিতে হবে।
- + লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ির ব্যবহার, প্রতিদিন হালকা ব্যায়াম ও বাড়ির কাজে শিশুর অংশগ্রহণ ইত্যাদি শিশুকে ফিট রাখতে সহায়তা করবে। এসব অভ্যাস করানোর পাশাপাশি স্কুলে বা হাঁটা দূরত্বে গাড়ি বা রিকশা ব্যবহার না করে শিশুকে হেঁটে যাতায়াতের অভ্যাস করান।
- + শিশু মুটিয়ে যাচ্ছে, এমনটি সন্দেহ হলে অবশ্যই শিশু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে। তিনি উচ্চতা ও ওজন মেপে এবং প্রয়োজনে নানা পরীক্ষা করে ঠিক করবেন আপনার শিশু আসলেই ওবেসিটির দিকে যাচ্ছে কি না।

ডা. আজমেরী সুলতানা চৌধুরী

এমবিবিএস, এফসিপিএস (শিশু রোগ)
শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, জুনিয়র কনসালট্যান্ট
ডিপার্টমেন্ট অব পেডিয়াট্রিক্স অ্যান্ড নিউনেটোলজি
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

10606

LABAID

বাংলাদেশের প্রথম পেডিয়েট্রিক কার্ডিওলজিস্ট

স্বাধীনতা পুরস্কারপ্রাপ্ত চিকিৎসক

ডা. নুরুন্নাহার ফাতেমা

শিশুর জন্মগত হৃদরোগের লক্ষণ-

- জন্মের সঙ্গে সঙ্গে শ্বাসকষ্ট হওয়া
- শরীর, বিশেষত ঠোঁট, জিহ্বা, ত্বক নীল হয়ে যাওয়া
- দুধ টানতে কষ্ট হওয়া
- ঘনঘন ঠাড়া, কাশি হওয়া
- ওজন না বাড়া
- হঠাৎ হঠাৎ অচেতন হয়ে যাওয়া

জন্মপর্বতী হৃদরোগের লক্ষণ-

- শ্বাসকষ্ট, অস্থিরতা
- জ্বর হওয়া এবং জ্বরের সঙ্গে হার্টবিট বেড়ে যাওয়া
- জ্বরের সঙ্গে অস্থিসন্ধিতে বা গিরায়ে গিরায়ে ব্যথা হওয়া
- শরীর, বিশেষত ঠোঁট, জিহ্বা, ত্বক লাল হয়ে যাওয়া
- ত্বকে লালচে দানা বা রক্তের মতো ছোপ ছোপ দাগ হওয়া
- গলার দুপাশে ছোট ছোট গুটি হওয়া

আপনার শিশুর ক্ষেত্রে এই লক্ষণগুলো দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



ব্রিগেডিয়ার জেনারেল ডা. নুরুন্নাহার ফাতেমা

চেম্বারঃ লেভেল- ২, কক্ষ নং- ২১৫

ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ধানমন্ডি, ঢাকা

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)

বাড়ি ৯, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ফোন : ৫৮৬৯০৭৯৩-৮
ওয়েব : www.labaidgroup.com, ইমেইল : info@labaidgroup.com

সুস্থ তু সুস্থ
ল্যাবএইড



অনিয়ন্ত্রিত ওজনে স্বাস্থ্যঝুঁকি

ডা. এম সাইফুদ্দিন

সুখী ও সুন্দর জীবনের জন্য চাই শারীরিক সুস্থতা। সুস্থ থাকতে প্রয়োজন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, নিয়মতান্ত্রিক জীবন, পরিমিত ওজন। যারা স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করেন না, খাবারের ক্ষেত্রে অনিয়ম করেন এবং শারীরিক পরিশ্রম এড়িয়ে চলেন, খুব সহজেই তাদের শরীরে অতিরিক্ত মেদ বা চর্বি জমে যায়। স্থূলতা দেখা দেয়। অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতার এই সমস্যাকে বলা হয় ওবেসিটি। ওবেসিটি এখন বৈশ্বিক সমস্যায় পরিণত হয়েছে। এটি স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তে চর্বির আধিক্য, হৃদরোগ প্রভৃতি সমস্যার কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয় ওবেসিটি বা স্থূলতাকে।

অনিয়ন্ত্রিত ওজনের ক্ষতিকর প্রভাব

ওজন মাত্রা ছাড়িয়ে গেলে দেহের সৌন্দর্য নষ্ট হয়। শারীরিক ও মানসিক নানা রোগসহ দৈনন্দিন কাজেও ব্যাঘাত ঘটে। অল্প পরিশ্রমেই ভর করে ক্লান্তি। দেহের ওজন বহন করে অস্থিসন্ধি। দীর্ঘদিন অতিরিক্ত ওজন বহন করার কারণে অস্থিসন্ধির পরিবর্তনসহ নানান সমস্যা দেখা দেয়। মেরুদণ্ড, কোমর, হাঁটুতে ব্যথা বা প্রদাহ হতে পারে। অতিরিক্ত ওজনের ফলে রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যায়, ফলে অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা গাঁটেবাতের ঝুঁকি বাড়ে। অতিরিক্ত ওজনের কারণে পিত্তথলিতে পাথর হয়। এ ছাড়া যকৃৎের জটিল রোগ ফ্যাটি-লিভার বা যকৃতে চর্বি জমে পরবর্তীকালে লিভার সিরোসিস পর্যন্ত হতে পারে।

খাদ্যনালি, অন্ত্র, যকৃৎ ও স্তন ক্যানসারের সঙ্গে স্থূলতার সম্পর্ক রয়েছে। বিশেষত, চুল্লিশোধর্ষ নারীদের স্থূলতার কারণে ক্যানসার হতে পারে।

২০১৩ সাল থেকে
স্থূলতাকে একটি রোগ
হিসেবে বিবেচনা করে
আসছে আমেরিকান
মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন।

স্থূলতার কারণে ঘুমের মধ্যে শ্বাস বন্ধ হয়ে আসা, নাকডাকা ও হৃদরোগ হতে পারে। এ ছাড়াও বক্ষ্যাত্ব, মানসিক নানান সমস্যা, হার্নিয়ার ঝুঁকি, ত্বকের সমস্যা ও রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে অতিরিক্ত ওজন।



যেসব কারণে ওজন নিয়ন্ত্রণ হারায়

নানান কারণে ওজন বাড়তে পারে। নিষ্ক্রিয় থাকা, শারীরিক পরিশ্রম না করা ও খাবারের অনিয়ন্ত্রণকেই এর মূল কারণ হিসেবে ধরা হয়।

- + ক্যালরিয়ুক্ত খাবার অতিরিক্ত গ্রহণ
- + শারীরিক পরিশ্রম না করা
- + একই স্থানে বসে একটানা ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাজ করা
- + মানসিক চাপ
- + অনিদ্রা
- + অতিরিক্ত কোমল পানীয় পান
- + বংশগত কারণ।

কম খেলেও বাড়ছে ওজন

পরিমাণে কম খেলেও ওজন বাড়তে দেখা যায় অনেকের। এ ক্ষেত্রে ধীরে খাবার হজম হওয়াকে দায়ী করা যেতে পারে।



যারা সারা দিন বাসায় বসে থাকেন, একই স্থানে বসে দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করেন ও টেলিভিশন দেখেন, তাদের ক্ষেত্রে এটি বেশি দেখা যায়। শারীরিক পরিশ্রম না করলে হজমের সমস্যা দেখা দেয়। অনেকে আইসক্রিম, চকলেট, বার্গার, পাস্তা, পিৎজা ইত্যাদি ফাস্টফুডে অভ্যস্ত। এসব খাবারে উচ্চমাত্রায় ক্যালরি থাকে। এসব খাবার অল্প খেলেও শরীরে অধিক মাত্রায় ক্যালরি জমা হয়। ফলে, পরিমাণে কম খেলেও ওজন বেড়ে যায়।

প্রতিরোধ

- + নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম
- + পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ
- + ফাস্টফুড পরিহার
- + পর্যাপ্ত ঘুম
- + মানসিক চাপমুক্ত থাকা
- + উচ্চ ক্যালরিয়ুক্ত খাবার গ্রহণ না করা
- + ধূমপান ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকা।



অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে প্রথম ধাপ হলো খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন। জাংকফুড পরিহার করে ঘরে তৈরি স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাবার গ্রহণ। অনেক সময় খাবারে নিয়ন্ত্রণ আনলে ওজন কিছুটা কমে কিন্তু সেটি ঠিক থাকে না। এটি ধরে রাখতে চাই নিয়মিত শরীরচর্চা। সীমিত খাবার ও শরীরচর্চা করেও ওজন নিয়ন্ত্রণে না এলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করতে হবে।

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 অ্যাডভান্সড এন্ডোক্রাইনোলজি
(সিঙ্গাপুর, মায়ো ক্লিনিক ইউএসএ)
ফেলোশিপ ট্রেনিং (হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল,
ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল)
ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, হরমোন ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর (ডায়াবেটিস ও এন্ডোক্রাইনোলজি)
ঢাকা মেডিকেল কলেজ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল



নিদ্রাহীনতার যন্ত্রণা সুনিদ্রার জন্য করণীয়

অধ্যাপক ডা. শংকর নারায়ণ দাস

ফাহাদ মুনিমের বয়স মাত্র ২৭ বছর। এই বয়সেই জটিল সমস্যায় আক্রান্ত হয়েছেন। কয়েক বছর ধরে নিদ্রাহীনতায় ভুগছেন। বছর তিনেক আগে প্রিয়তম মানুষটির সঙ্গে বিচ্ছেদ হয়ে যায়। আঘাতটি বেশ তীব্র ছিল। সারা রাত ঘুম হতো না। দিনে তো নয়ই। বালিশে মুখ গুঁজে ঘণ্টার পর ঘণ্টা শুয়ে থাকতেন। এরপর আবার করোনা মহামারি! এত মানসিক চাপ নিতে পারছিলেন না। একপর্যায়ে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই ঘুমের ওষুধ খাওয়া শুরু করেন। তবে এখন আর সেসবে কাজ করছে না। জীবন হয়ে উঠেছে অসহনীয় যন্ত্রণাময়।

ফাহাদ মুনিম কেবল একটি উদাহরণ মাত্র। তথ্য বলছে, বিশ্বজুড়ে ৪৫ শতাংশের বেশি মানুষ ঘুমের অসুখে আক্রান্ত। করোনার চেয়েও ভয়াবহ মহামারি এটি।

যেসব কারণে হতে পারে অনিদ্রা

নানা রকম শারীরিক অসুস্থতার কারণে অনিদ্রা হয়। আবার মানসিক কারণেও হয়ে থাকে। স্লিপ অ্যাপনিয়া, ইনসমনিয়া প্রভৃতির পাশাপাশি অতিরিক্ত মনোদৈহিক চাপ নিদ্রাহীনতার মূল কারণ।

মানসিক চাপ: পড়াশোনা, ক্যারিয়ার, কাজ, সংসার, প্রিয় মানুষের সঙ্গে দূরত্ব প্রভৃতি কারণে মানুষ মানসিক চাপে থাকে। কখনো কখনো তা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। তখনই জটিলতা দেখা দেয় স্বাভাবিক জীবনে। শুরু হয় নিদ্রাহীনতা।

ভুল জীবনযাপন পদ্ধতি: অনেকেই দেরিতে ঘুমোতে যান। ঘুম থেকে ওঠেন দেরিতে। ঘুমোনার সময় শুয়ে শুয়ে মোবাইল চালান, টিভি দেখেন বা বই পড়েন। রাতের খাবারে অনিয়ম করেন। কখনো পরিমাণে বেশি খেয়ে থাকেন। ঘুমোনার আগে চা-কফি পান করেন। অভ্যাসগুলো দীর্ঘকালীন নিদ্রাহীনতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

ব্যক্তিগত জীবনে জটিলতা: অসুখী দাম্পত্য জীবন, পারিবারিক কলহ, কর্মক্ষেত্রে জটিলতা প্রভৃতি অনিদ্রার বড়ো কারণ।

পূর্ণবয়স্কদের জন্য
প্রতিদিন অন্তত
৮-৯ ঘণ্টা
ঘুম প্রয়োজন।

ধূমপান ও মদ্যপান: মদ, নিকোটিন প্রভৃতি নেশাজাতীয় দ্রব্য ঘুম নিয়ন্ত্রণকারী ম্যালাটোনিন হরমোনের কার্যক্ষমতা হ্রাস করে। ফলে অতিরিক্ত মদ্যপান বা ধূমপান ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়।

ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: অনেক সময় ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ফলেও নিদ্রাহীনতা হয়ে থাকে।



নিদ্রাহীনতায় যেসব অসুবিধা হয়ে থাকে

- ⊕ প্রচণ্ড মাথাব্যথা হয়।
- ⊕ শরীর দুর্বল হয়ে যায়।
- ⊕ সারা দিন ঘুম ঘুম থাকে হয়।
- ⊕ কাজে-কর্মে উদ্যম কমে যায়।
- ⊕ মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে।
- ⊕ স্মরণশক্তি কমে যেতে থাকে।
- ⊕ রোগ প্রতিরোধক্ষমতা হ্রাস পায়।
- ⊕ উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, আলঝেইমার, মস্তিষ্কের রোগসহ অন্যান্য রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

বয়স অনুযায়ী ঘুমের সময়

শারীরিক ও মানসিক সুস্থত্বের জন্য ঘুম অপরিহার্য। এই ঘুম যথাযথ নিয়ম মেনে পর্যাপ্ত পরিমাণে হওয়া জরুরি। অতিরিক্ত ঘুমানো বা কম ঘুমানো দুটোই ক্ষতিকর।

- ⊕ ৬-৯ বছর বয়সীদের অন্তত ৯-১১ ঘণ্টা ঘুমানো প্রয়োজন।
- ⊕ পূর্ণবয়স্কদের জন্য ৮-৯ ঘণ্টা।
- ⊕ ৬৫ বছরের অধিক বয়সীদের জন্য ৭-৮ ঘণ্টা ঘুম প্রয়োজন।

সুনিদ্রার জন্য নির্দেশনা

ধারাবাহিকতা, গভীরতা ও পর্যাপ্ততা; এই তিনটি ব্যাপার নিশ্চিত হলে তবেই তাকে সুনিদ্রা বা সাউন্ড স্লিপ বলা যায়। সুস্থ জীবনের জন্য সুনিদ্রা অপরিহার্য। এ ক্ষেত্রে মেনে চলুন নিম্নোক্ত নির্দেশনা।

- ⊕ কাজের সঙ্গে সমন্বয় করে ঘুমের রুটিন করে নিন।
- ⊕ নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন নিশ্চিত করুন। দ্রুত ঘুমোতে যাওয়া, সকাল সকাল ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস করুন।
- ⊕ প্রতিদিন একই সময় ঘুমোতে যান। তাতে ঘুমের স্বাভাবিক সাইকেল ঠিক থাকবে।
- ⊕ ঘুমানোর সময় ফোন চালানো, টিভি দেখা, বই পড়া থেকে বিরত থাকুন।
- ⊕ নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খান। সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করবেন।
- ⊕ ঘুমানোর অন্তত পাঁচ ছয় ঘণ্টা আগে থেকে চা-কফি, ধূমপান করবেন না।



- ⊕ প্রতিদিন সকাল-সন্ধ্যা শরীরচর্চা করুন। তবে ঘুমোতে যাওয়ার আগে অবশ্যই নয়।
- ⊕ ঘুমানোর বিছানা কেবল ঘুমানোর জন্যই হোক। বিছানাকে কাজ, পড়া বা আড্ডার জায়গা বানাবেন না।
- ⊕ ঘুমানোর সময় ঢিলেঢালা আরামদায়ক পোশাক পরুন।
- ⊕ ঘরের তাপমাত্রা, সাউন্ড, লাইট অর্থাৎ ঘুমের পরিবেশ যেন সুনিদ্রা-সহায়ক হয়, সেটি নিশ্চিত করুন।

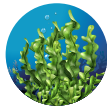
অধ্যাপক ডা. শংকর নারায়ণ দাস

এমবিবিএস, এফসিপিএস, এমডি, এফআরসিপি (গ্লাসগো, ইউকে)
মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
বিভাগীয় প্রধান, মেডিসিন বিভাগ ও অধ্যক্ষ (অব.)
ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ
সিনিয়র কনসালট্যান্ট
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

To meet standard calcium

Algita D Tablet

Calcium (Algae source) 500 mg & Vitamin D₃ 200 IU
Truly Pure & Active plant based Calcium

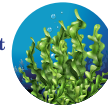


&

To meet extra calcium

Algita DX Tablet

Calcium (Algae source) 600 mg & Vitamin D₃ 400 IU



Extra Natural Calcium, Extra Care



+



=

Premium Quality Product

- ❖ 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



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



স্লিপ অ্যাপনিয়া হতে পারে হঠাৎ মৃত্যুর কারণ

ডা. মো. জাকির হোসেন সরকার

সম্প্রতি ভারতের কিংবদন্তি সংগীতশিল্পী বাপ্পী লাহিড়ী 'স্লিপ অ্যাপনিয়া' রোগে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করেন। তিনি এ রোগের সবচেয়ে সাধারণ ধরন 'অবস্ট্রাক্টিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া'য় ভুগেছেন দীর্ঘদিন। তাঁর মৃত্যুর পর রোগটি নিয়ে কৌতূহল বেড়ে গেছে সাধারণ মানুষের মধ্যে। কী এই অসুখ, যা রীতিমতো মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

স্লিপ অ্যাপনিয়া কী

স্লিপ অ্যাপনিয়া মূলত শ্বাসযন্ত্র ও শ্বাসনালির জটিল একটি সমস্যা। এতে আক্রান্ত ব্যক্তির ঘুমানোর সময় শ্বাস-প্রশ্বাস অনিয়মিত হয়ে যায়। হুট করে দম বন্ধ হয়ে আসে। যে পেশিগুলোর মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাসের আসা-যাওয়া চলে, ঘুমন্ত অবস্থায় সেগুলো ধীরগতির হয়ে পড়ে। ফলে শ্বাসনালি সংকুচিত হয়ে একসময় শ্বাস বন্ধ হয়ে যায়। এমতাবস্থায় রোগীর ঘুম ভেঙে যায়। তখন আবার পেশিগুলো সচল হয়ে ওঠে।

স্লিপ অ্যাপনিয়ার ধরন

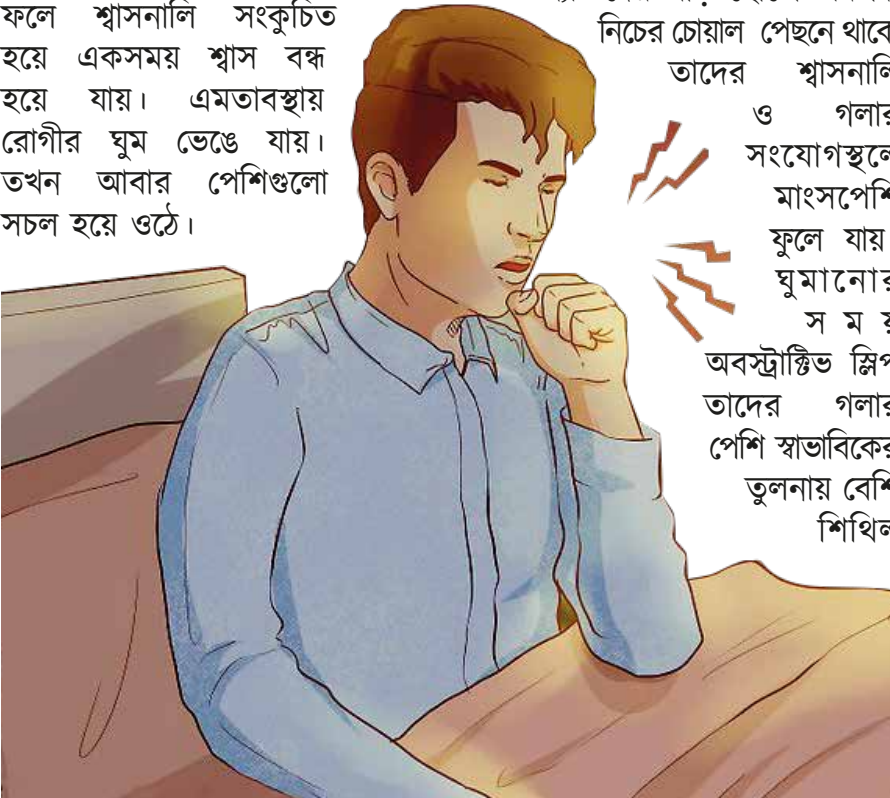
সাধারণত অবস্ট্রাক্টিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া ও সেন্ট্রাল স্লিপ অ্যাপনিয়া, এই দুই ধরনের অ্যাপনিয়া দেখা যায়।

অবস্ট্রাক্টিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া: অনেক সময় অনেকের গলার টনসিল ফুলে যায় বা নাকের ভেতরে মাংসপেশি বড়ো হয়ে যায়। যে স্থূলকায় ব্যক্তিদের ঘাড় ছোটো কিংবা নিচের চোয়াল পেছনে থাকে তাদের শ্বাসনালি ও গলার সংযোগস্থলে মাংসপেশি ফুলে যায়। ঘুমানোর সময় অবস্ট্রাক্টিভ স্লিপ তাদের গলার পেশি স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি শিথিল

হয়ে আসে। তখন মুখগহ্বরের টাকরা, আলজিভ, জিহ্বা ও টনসিলের মতো অংশগুলোকে ধরে রাখে। ফলে শ্বাস নেওয়ার পথটি রুদ্ধ হয়ে আসে এবং ঘুমের সময় শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা দেখা দেয়। অ্যাপনিয়া রোগের এই ধরনটিই সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। এটি অধিকতর ঝুঁকিপূর্ণও বটে। এতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ঘুমের মধ্যে মৃত্যু হওয়ার আশঙ্কা সাধারণ মানুষের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ।

স্লিপ অ্যাপনিয়া মানসিক
স্বাস্থ্যের ওপরও প্রবল
প্রভাব ফেলে

সেন্ট্রাল স্লিপ অ্যাপনিয়া: নার্ভাস সিস্টেমে জটিলতা হলেও স্লিপ অ্যাপনিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন। অনেক সময় হৃৎপিণ্ড, মস্তিষ্ক ও স্নায়ুর সমস্যার জন্য কারো দেহের সেন্ট্রাল নার্ভাস সিস্টেমে নানামুখী সমস্যা দেখা দিয়ে থাকে, যা হয়ে ওঠে স্লিপ অ্যাপনিয়ার কারণ।



উপসর্গ

এই রোগে আক্রান্তদের ঘুমের স্বাভাবিক সাইকেল নষ্ট হয়ে যায়। ফলে সারা দিন ধরে মাথাব্যথা, ক্লান্তি, বিষণ্ণ বোধ হয়। মেজাজ খিটখিটে হয়ে থাকে। ধীরে ধীরে দেহের বিভিন্ন অংশের ওপরও প্রভাব ফেলতে শুরু করে। কিডনির সমস্যা, মস্তিষ্কের রোগ, হৃদরোগসহ অন্যান্য ঝুঁকি বেড়ে যায়। মানসিক স্বাস্থ্যের ওপরও প্রবল প্রভাব পড়ে। সাধারণত যেসব উপসর্গ লক্ষ করা যায়, তা হলো -

- ⊕ সশব্দে নাক ডাকা।
- ⊕ রাতের বেলায় বারবার ঘুম ভেঙে যাওয়া।
- ⊕ ঘুমানোর সময় শরীর ঘেমে যাওয়া।
- ⊕ গলা-মুখ শুকিয়ে যাওয়া।
- ⊕ সকালের দিকে প্রচণ্ড মাথাব্যথা।
- ⊕ নিদ্রাহীনতা।
- ⊕ সারা দিন ঘুম ঘুম ভাব।
- ⊕ মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া।
- ⊕ কাজে-কর্মে অমনোযোগিতা।



কেন হয় এই রোগ

দেহের অতিরিক্ত ওজনকে এই রোগের প্রধান কারণ মনে করা হয়। নাক-কান-গলার গঠনগত ত্রুটির কারণেও এটি হয়ে থাকে। স্থূলকায় ব্যক্তিদের জিহ্বায় বাড়তি চর্বি জমে জিহ্বা মোটা হয়ে যায়, অনেকের ঠোঁট পুরো হয়ে যায়, তখন অ্যাপনিয়া হতে পারে। টনসিলাইটিস বা সাইনোসাইটিসের সমস্যার জন্যও এ রোগ হয়।

কাদের ঝুঁকি বেশি

সাধারণত নারীদের তুলনায় পুরুষরা অধিক ঝুঁকিতে থাকেন। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও বেড়ে যায়। নিম্নোল্লিখিত ব্যক্তিগণের ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে বেশি।

- ⊕ অতিরিক্ত স্থূলকায় ব্যক্তি।
- ⊕ নাক ও গলার সমস্যায় ভুগছেন যারা।
- ⊕ যাদের গলা বা গ্রীবার গঠন সরু।
- ⊕ যারা ধূমপান করেন।
- ⊕ যারা মদ বা অন্যান্য নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করেন।
- ⊕ উচ্চ রক্তচাপ, টাইপ-২ ডায়াবেটিস, হৃদরোগ বা মস্তিষ্কের রোগে ভুগছেন এমন ব্যক্তি।



নাক ডাকলেই কি স্লিপ অ্যাপনিয়া?

নাক ডাকলেই কেউ স্লিপ অ্যাপনিয়ায় আক্রান্ত এ কথা বলা যায় না। কারো কারো শোয়ার ভঙ্গিতে অসঙ্গতির কারণে নাক ডাকার সমস্যা হয়। আবার মৌসুমি সর্দিতে আক্রান্ত হয়েও নাক ডাকতে পারেন কেউ। ফলে নাক ডাকা মানেই স্লিপ অ্যাপনিয়া নয়। তবে যারা স্লিপ অ্যাপনিয়ায় আক্রান্ত, তারা সাধারণত ঘুমানোর সময় নাক ডাকেন।

প্রতিরোধে নির্দেশনা

- ⊕ উচ্চতা অনুযায়ী দেহের ওজন অর্থাৎ বিএমআই বজায় রাখুন।
- ⊕ সুষম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন।
- ⊕ নিয়মিত শরীরচর্চা করবেন।
- ⊕ নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন নিশ্চিত করুন।

ডা. মো. জাকির হোসেন সরকার
এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (চেস্ট)
সহযোগী অধ্যাপক
রেসপিরেটরি মেডিসিন
জাতীয় বক্ষব্যাপি ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল
সিনিয়র কনসালট্যান্ট
পালমনোলজি অ্যান্ড স্লিপ মেডিসিন
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল



সংকটকালীন সর্বোচ্চ স্বাস্থ্য সুরক্ষায়

ল্যাবএইডে রয়েছে-

২৪ ঘণ্টা
জরুরি চিকিৎসা

সর্বাধুনিক প্রযুক্তিসম্পন্ন

- ইন্টেনসিভ কেয়ার ইউনিট (আইসিইউ)
- করোনারি কেয়ার ইউনিট (সিসিইউ)
- হাই ডিপেনডেন্সি ইউনিট (এইচডিইউ)

▶ আইসিইউ বেড: ১৪ টি ▶ সিসিইউ-১ : ১৬ টি ▶ সিসিইউ-২ : ১৩ টি ▶ এইচডিইউ বেড: ০৬ টি

প্রদত্ত সেবা ও বৈশিষ্ট্যসমূহ

- ২৪ ঘণ্টা কেন্দ্রীয় মনিটরিং সিস্টেম
- ২৪ ঘণ্টা আইসিইউ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের উপস্থিতি
- প্রত্যেক রোগীর জন্য আলাদা প্রশিক্ষিত নার্স
- প্রত্যেক রোগীর জন্য হাইটেক ভাইটাল সাইন মনিটর
- ইনভ্যাসিভ এবং নন-ইনভ্যাসিভ হেমোডাইনামিক মনিটরিং সিস্টেম
- রোগীর মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা নিরীক্ষণের জন্য বাই-স্পেক্ট্রাল ইনডেক্স মনিটরিং
- মনিটরিং সুযোগ-সুবিধাসম্পন্ন অত্যাধুনিক ভেন্টিলেটর
- তাৎক্ষণিক ইলেক্ট্রোলাইট মূল্যায়নের ব্যবস্থা
- বহনযোগ্য এক্স-রে মেশিন
- বেড-সাইড ইকোকার্ডিওগ্রাম ও আল্ট্রাসোনোগ্রাম



অতিরিক্ত সন্দেহপ্রবণতা কি মানসিক রোগ

অধ্যাপক ডা. মো. ফারুক আলম

ঘটনা-০১

অফিস থেকে ফিরে কাপড় পাল্টানোর অবকাশটুকু পায় না শোভন। শায়লা এসে হাত থেকে মুঠোফোনটা নিয়ে নেয়। তারপর ঘাঁটতে থাকে দ্রুত। কল-লিস্ট, হোয়াটসঅ্যাপ, ফেসবুক, ম্যাসেঞ্জার ঘাঁটাঘাঁটি করতে করতে সরু চোখে তাকায় শোভনের দিকে। চোখজুড়ে রাজ্যের সন্দেহ। শোভনের খুব অসহায় লাগে। নিজের স্ত্রীর কাছে সার্বক্ষণিক সন্দেহের শিকার হতে হতে আজকাল দমবন্ধ হয়ে আসে ওর। কিছু বলতেও ইচ্ছে করে না। দীর্ঘশ্বাসের সঙ্গে কেবল প্রবল ঘণাই বের হয়ে আসে।

ওপরের তিনটি ঘটনার সবকটির কেন্দ্রেই মূল জটিলতা হিসেবে রয়েছে ‘সন্দেহ’। এসব সন্দেহ যৌক্তিক নাকি অযৌক্তিক, তা নিয়ে আলোচনা হতে পারে। কিন্তু ‘সন্দেহ’ ব্যাপারটি যে কোনোভাবেই ইতিবাচক কোনো ফল বয়ে আনে না, এটি নিশ্চিত করেই বলা যায়। বরং জীবনকে করে তোলে বিভীষিকাময়।

সন্দেহপ্রবণতার লক্ষণ

- ⊕ সঙ্গী বা সঙ্গিনী কোথায় আছে, কী করছে, সঙ্গে কে আছে প্রভৃতি প্রশ্ন করে সারা দিনের কার্যকলাপ সম্পর্কে খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে জানতে চাওয়া।
- ⊕ বিনা অনুমতিতে, কখনো বা জোর করে মোবাইল, ই-মেইল, ওয়েবসাইটের হিস্টোরি ইত্যাদি ঘাঁটাঘাঁটি করা।
- ⊕ যেকোনো ফোন নম্বর থেকে কল এলে জবাবদিহির মুখোমুখি করা।
- ⊕ সঙ্গী বা সঙ্গিনী অন্য কোনো ব্যক্তির সঙ্গে সম্পর্কিত, সর্বক্ষণ এ রকম সন্দেহ করা।
- ⊕ ঠুনকো অজুহাত বা কোনো প্রমাণ ছাড়াই পার্টনারকে অভিযুক্ত করা ও অপমান করা।

ঘটনা-০২

তৃতীয় বছরে পা রাখল ফাহিম আর মৌরীর সংসারজীবন। এ উপলক্ষে ছোটোখাটো পার্টির আয়োজন করেছিল। পার্টিতে এসেছিল মেহেদি। মৌরীর পুরোনো বন্ধু। মেহেদিকে দেখেই ফাহিমের মাথায় রক্ত চড়ে যায়। ওর বন্ধমূল ধারণা, বিয়ের আগে মেহেদির সঙ্গে সম্পর্ক ছিল মৌরীর। সেই সম্পর্ক এখনো আছে। পার্টি শেষে এই নিয়ে তুমুল ঝগড়া। একপর্যায়ে চড় বসিয়ে দিয়েছিল মৌরীর গালে। সকালে মৌরী বাবার বাসায় চলে যায়।

ঘটনা-০৩

পাপড়ি রহমানের বয়স ৪৫ বছর। ছেলে অপু এবারই বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রথম বর্ষে ভর্তি হয়েছে। ছেলেকে সব সময়ই সন্দেহ করতেন। ইদানীং সেটা বেড়ে গেছে খুব। পাপড়ি রহমানের ঘুম আসে না। রাতে ছেলের ঘরের সামনে দিয়ে হাঁটহাঁটি করেন। সারা জীবন নিজের স্বামীকে সন্দেহ করেছেন। এখন সেটা স্থানান্তরিত হয়ে ভর করেছে সন্তানের ওপর।



- ⊕ কথায় কথায় আত্মহত্যা, চলে যাওয়া, নিজের ক্ষতি করার হুমকি দেওয়া।
- ⊕ সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ব্যবহারের ক্ষেত্রে এক ধরনের ঘোষিত বা অঘোষিত বিধিনিষেধ আরোপ করা।
- ⊕ নিজের সামনে পার্টনারকে বিপরীত লিঙ্গের কেউ প্রশংসা করলে ঈর্ষান্বিত হয়ে ওঠা।

- ⊕ লুকিয়ে লুকিয়ে পার্টনারের গতিবিধি অনুসরণ করা।
- ⊕ এই বুঝি প্রিয় মানুষটি আমাকে রেখে চলে গেল; সব সময় এমন ভয়ে থাকা।

এটি কি কোনো রোগ

সবার ক্ষেত্রে হয়তো একরকম নয়। কিন্তু অধিকাংশের ক্ষেত্রেই এই অতিরিক্ত, অহেতুক, অযৌক্তিক সন্দেহ কোনো মানসিক রোগের সঙ্গে সম্পর্কিত। সাধারণত সিজোফ্রেনিয়া, পার্সোনালিটি ডিজঅর্ডার বা অ্যাংজাইটি ডিজঅর্ডারের জন্য এ রকম হয়ে থাকে। শৈশবের কোনো মানসিক আঘাতের ফলে বা বেড়ে ওঠার প্রক্রিয়া যথাযথ না হলে এসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। যেমন- বাবা-মা ছাড়া বড়ো হওয়া, ছোটবেলায় বাবা-মার মৃত্যু বা ধর্ষণের শিকার হওয়ার মতো ঘটনা কোনো শিশুকে সারা জীবনের জন্য অসুস্থ বানিয়ে দিতে পারে। আবার প্রিয় মানুষের প্রতারণা, দুর্ব্যবহারও হয়ে উঠতে পারে এর কারণ।



কী করবেন

সঙ্গী বা সঙ্গিনীর এমন আচরণকে হেলাফেলাভাবে নেবেন না। তাকে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করুন। তেমন মনে হলে, মানসিক চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। নিশ্চিত হোন, সত্যিই আপনার পার্টনার কোনো সাইকোটিক ডিজঅর্ডারে আক্রান্ত কি না। যদি তা হয়ে থাকে, তাহলে চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী চিকিৎসা শুরু করুন।

প্রতিকার-প্রতিরোধ

- ⊕ ঝগড়া নয়, চিৎকার-চেচাঁমেচি নয়, শান্তভাবে কথা বলুন তার সঙ্গে। খোলামেলাভাবে সব বুঝিয়ে বলুন। আপনার এবং তার দুজনের অবস্থান দুজনের কাছে পরিষ্কার করে দিন।



- ⊕ পার্টনার যেমনই হোন, তাকে দূরে ঠেলে দেবেন না। সরিয়ে দেওয়া সমাধান নয়। মনে রাখবেন, যা কিছুই হোক তিনি কিন্তু আপনার শুভাকাঙ্ক্ষী।
- ⊕ প্রতিশোধপরায়ণ হবেন না। জেদের বশে এমন কিছু করবেন না, যা তার ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়।
- ⊕ নিজের ভুল স্বীকার করে নিন। আপনাকে ভুলভাবে সন্দেহ করা হলে নিজেকে সঠিক প্রমাণের চেষ্টা করবেন না। মনে রাখবেন, তিনি আপনার ব্যাখ্যা বা প্রমাণ গ্রহণ করার মতো অবস্থায় নেই।
- ⊕ যেকোনো সম্পর্কের ক্ষেত্রে বিশ্বাসই হচ্ছে মূল ভিত্তি। অহেতুক অবিশ্বাস তৈরি করে সম্পর্ক নষ্ট করবেন না। তাতে বরং তিজতাই বাড়বে, সম্পর্ক ভালো হবে না।

অধ্যাপক ডা. মো. ফারুক আলম

এমবিবিএস, এফসিপিএস, হু-ফেলো (চাইল্ড সাইকিয়াট্রি)
চাইল্ড, কিশোর অ্যান্ড ফ্যামিলি সাইকিয়াট্রি বিভাগ
পরিচালক (অব.), জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল,
শেরে বাংলা নগর, ঢাকা
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিক), ঢাকা।



এ সময়ে চোখ ওঠা

ডা. আনিসারুল হক

জীবনে কখনো চোখ ওঠেনি এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া যাবে কি? হয়তো না। আবার, পরিবারে একজনের চোখ উঠেছে, কিন্তু বাকিরা কেউ আক্রান্ত হয়নি, এমনও দেখা যায় না সচরাচর। শীতকালীন আবহাওয়ায় ও বসন্তের শুরুর দিকে চোখ ওঠা খুবই পরিচিত অসুখ। এ সময় প্রকৃতিতে আসে নানান পরিবর্তন। বাতাসে ভেসে বেড়ায় ফুলের রেণু, ধূলিকণা, পাখির পালক ইত্যাদি। বেড়ে যায় অ্যালার্জিসহ চোখের নানান রোগবালাই। চোখ উঠলে চিন্তার কিছু নেই। সাত থেকে দশ দিনের মধ্যে চোখ ওঠা আপনিই ভালো হয়ে যায়। চোখ ওঠাকে বলা হয় কনজাংটিভাইটিস বা রেড আই। চোখের পর্দায় কনজাংটিভা প্রদাহের কারণে এটি হয়।

কনজাংটিভাইটিসের উপসর্গ

- চোখের নিচের অংশ ফুলে লাল হয়ে যাওয়া।
- চোখে ব্যথা।
- ঘুম থেকে ওঠার পর চোখের দুই পাতা জোড়া লেগে থাকা।
- চোখের মণির চারপাশে হালকা লাল হয়ে থাকা।
- অস্বস্তি বা চোখ খচখচ করা।
- চোখ থেকে অনবরত পানি পড়তে থাকা।
- চোখে জ্বালাপোড়া ও চুলকানি।
- চোখ থেকে শ্লেষ্মাজাতীয় পদার্থ বের হতে পারে।

যেভাবে ছড়ায় কনজাংটিভাইটিস

কুসংস্কার প্রচলিত আছে, চোখ ওঠা রোগীর চোখের দিকে তাকালেই চোখ ওঠে বা অন্যরাও আক্রান্ত হয়। এটি ঠিক নয়। তবে, চোখ ওঠা অতিমাত্রায় ছোঁয়াচে ও সংক্রামক। চোখে ভাইরাসের কারণে প্রদাহ হলে চোখের পানিতে ভাইরাস ভেসে বেড়ায়।



কনজাংটিভাইটিসে চোখের পানি ও ময়লা পরিষ্কারে হাত ব্যবহার না করে তোয়ালে, রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করুন।

সরাসরি হাত দিয়ে চোখ স্পর্শ করলে বা এই পানি মুছলে ভাইরাস হাতে চলে আসে। সেই হাতে কোনো কিছু স্পর্শ করলে ভাইরাস সেখানেও সংক্রমিত হয়। আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত তোয়ালে-রুমাল, সানপ্লাস বা কাপড়-চোপড় ব্যবহারের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ায়। এ ছাড়াও কারও সঙ্গে করমর্দন, টিভি বা এসির রিমোট, বিছানার চাদর, বালিশ, মুঠোফোন ইত্যাদির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে। কনজাংটিভাইটিস বায়ুবাহিত রোগ। এটি বাতাসের মাধ্যমেও ছড়ায়।

এ সময়ে যেসব বিষয়ে খেয়াল রাখা জরুরি-

- + কালো চশমা ব্যবহার করুন। এতে বাইরের ধূলাবালু ও বাহ্যিক আঘাত থেকে চোখকে রক্ষা করা যায়।
- + চোখের পানি ও ময়লা মোছার ক্ষেত্রে হাত ব্যবহার করবেন না। আলাদা তোয়ালে বা রুমাল ব্যবহার করুন।
- + সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকুন। অপরিষ্কার কাপড় দিয়ে চোখ মুছবেন না।
- + চোখের পাতা অতিরিক্ত ফুলে গেলে সে ক্ষেত্রে বরফ দেওয়া যেতে পারে।
- + না ধুয়ে চোখে হাত দেবেন না।
- + শিশুর চোখ উঠলে আলাদা বিছানায় শোয়াতে হবে।
- + নিজের ব্যবহার করা প্রসাধনী সামগ্রী ও কাপড় অন্যকে ব্যবহার করতে দেবেন না এবং নিজেও অন্যেরটা ব্যবহার করবেন না।
- + চোখ ঘষে চুলকানো যাবে না।
- + অন্যের ব্যবহৃত আই ড্রপ বা অয়েনমেন্ট ব্যবহার করবেন না।



চোখ ওঠা মারাত্মক কোনো সমস্যা নয়। তবে, কর্নিয়ার প্রদাহ হলে, সময়মতো চিকিৎসা না নিলে এটি মারাত্মকরূপ ধারণ করতে পারে। স্থায়ীভাবে দৃষ্টিশক্তি কমে যেতে পারে। তৈরি হতে পারে কর্নিয়া সংযোজনের মতো অবস্থা। করোনার এ সময়ে চোখ ওঠা নিয়ে আরো সতর্ক হতে হবে। প্রয়োজন হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ডা. আনসারুল হক

এমবিবিএস, ডিও, এফআরএফএ, ফেলো ভিট্রিও-রেটিনাল সার্জারি (ভারত)
চিফ-কনসালট্যান্ট
ভিট্রিও-রেটিনাল ও লেজার সার্ভিস
ল্যাবএইড আই সেন্টার, ঢাকা।

Comfy

Clonazepam

0.5 mg, 1 mg
& 2 mg
Tablet



For a colorful & comfortable life

COS grade Clonazepam (Comfy) ensures-

Highest Purity

Optimum Quality

Highest Efficacy

Maximum Safety



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 222299910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com



পরোক্ষ ধূমপানেও মৃত্যুবুঁকি

প্রফেসর ডা. একেএম মোশাররফ হোসেন

ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। ধূমপান মৃত্যু ঘটায়। ধূমপান বহু জীবনঘাতী রোগের প্রত্যক্ষ কারণ। এই সত্যগুলো আমরা সবাই জানি। বিশ্বাসও করি। তবে মনে করি, যারা সরাসরি নিজেরা ধূমপান করেন, কথাগুলো তাদের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। ধূমপায়ীর আশপাশে যারা থাকেন, অর্থাৎ পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হন যারা, তাদের বুঁকিও যে কোনো অংশে কম নয়, এটি আমাদের মাথাতেই থাকে না।

পরোক্ষ ধূমপান কী

ইংরেজিতে বলে প্যাসিভ স্মোকিং বা সেকেন্ড হ্যান্ড স্মোকিং। নিজে ধূমপান না করলেও ধূমপায়ীর আশপাশে থাকার ফলে অধূমপায়ীর ভেতরেও সিগারেটের নিকোটিনসহ বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ প্রবেশ করে। একেই বলে পরোক্ষ ধূমপান।

যেসব রোগের বুঁকি বেড়ে যায়

ধূমপানের ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ নানা ধরনের রোগ তৈরি করে। বয়স ও শারীরিক অবস্থাভেদে রোগে আক্রান্ত হওয়ার মাত্রা একটু কমবেশি হয়। তবে জীবনঘাতী ভয়াবহ সব রোগের উৎস এটি।

ফুসফুসের সমস্যা: সিগারেটের বিষাক্ত পদার্থ সবচেয়ে ক্ষতি করে থাকে ফুসফুসের। সিগপিডির মতো দীর্ঘস্থায়ী অসুখের পাশাপাশি ফুসফুস-সংক্রান্ত যেকোনো বড়ো ধরনের জটিলতার কারণ হতে পারে এই পরোক্ষ ধূমপান।

শ্বাস-প্রশ্বাসের জটিলতা: পরোক্ষ ধূমপানের কারণে শ্বাস-প্রশ্বাসের দীর্ঘস্থায়ী জটিলতা হয়। এ ক্ষেত্রে শিশু বা পূর্ণবয়স্ক বলে কোনো কথা নেই। যেকোনো বয়সের মানুষই শ্বাসের সমস্যায় আক্রান্ত হবেন।

পরোক্ষ
ধূমপানের কারণে
সবচেয়ে বেশি
ক্ষতিগ্রস্ত
হয়
শিশু ও
গর্ভবতী নারীরা।

অ্যাজমা: পরোক্ষ ধূমপানের শিকার একজন অধূমপায়ী অ্যাজমার মতো বড়ো ধরনের অসুখে আক্রান্ত হতে পারেন।

ক্যানসার: এতে বিভিন্ন রকমের ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার বুঁকি বেড়ে যায় আশঙ্কাজনকভাবে। মস্তিষ্কের ক্যানসার, মূত্রথলির ক্যানসার, পাকস্থলির ক্যানসার, স্তন ক্যানসার কিংবা ফুসফুসের ক্যানসারের ক্ষেত্রে এটি ভয়াবহ প্রভাবক হিসেবে কাজ করে। গবেষণায় দেখা যায়, যারা পরোক্ষভাবে ধূমপানের শিকার হন, তাদের ফুসফুস ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়ার বুঁকি থাকে প্রায় ২০-৩০ শতাংশ বেশি।

কার্ডিওভাস্কুলার সমস্যা: পরোক্ষ ধূমপানের ফলে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের মতো জটিলতা দেখা দিতে পারে।

দ্রুত সংক্রমণ: যেকোনো প্রদাহ, জ্বর, হাঁচি-কাশি, সর্দি-ঠান্ডা প্রভৃতি সমস্যায় তারা খুব দ্রুতই সংক্রমিত হয়ে থাকেন।



সবচেয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হন যারা

আমাদের দেশে বাসগৃহ, রাস্তাঘাট, স্কুল-কলেজ, কর্মক্ষেত্র। প্রায় সর্বত্রই উন্মুক্তভাবে ধূমপান করতে দেখা যায়। ফলে বিপুল সংখ্যক মানুষ অনিচ্ছাকৃতভাবেই পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হয়ে থাকেন। বয়স্ক বা পূর্ণবয়স্কদের পাশাপাশি এ ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে শিশু ও গর্ভবতী নারীরা।

শিশুদের ক্ষেত্রে যা হয়ে থাকে

- পরোক্ষ ধূমপানের কারণে জন্ম নিতে পারে অপরিণত শিশু। কম ওজনসম্পন্ন বা বিকলাঙ্গ হওয়া আশঙ্কাও থাকে।
- নবজাতক শিশুর আকস্মিক মৃত্যু ঘটতে পারে।
- কানে প্রদাহ হতে পারে। কমে যেতে পারে শ্রবণশক্তি ও দৃষ্টিশক্তি।
- শিশুর দেহের রোগ প্রতিরোধব্যবস্থা প্রবলভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- শিশুর স্মৃতিশক্তি কমে যেতে পারে। আচরণগত সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

গর্ভবতীদের ঝুঁকি

- পরোক্ষ ধূমপানের ফলে গর্ভবতী মা নিজেও ভয়াবহ অসুখে আক্রান্ত হতে পারেন।
- এ সময় শরীর এমনিতেই খুব দুর্বল থাকে। ফলে যেকোনো রকম সংক্রমণের শিকার হয়ে ঘটতে পারে মাতৃমৃত্যু।
- গর্ভকালীন পরোক্ষ ধূমপানের ক্ষতি বয়ে বেড়াতে হতে পারে সারা জীবন। এ সময় যে রোগ শরীরে বাসা বাঁধবে, তা দীর্ঘমেয়াদি হয়ে উঠতে পারে।

প্রফেসর ডা. একেএম মোশাররফ হোসেন

এমবিবিএস, এফসিসিপি, এফআরসিপি, পিএইচডি, এফসিপিএস
ফেলো পালমনোলজি স্লিপ মেডিকেল আইসিইউ (সিঙ্গাপুর)
মেডিসিন, বক্ষব্যাধি ও স্লিপ মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
প্রফেসর, রেসপিরেটরি মেডিসিন বিভাগ
প্রো-ভাইস চ্যান্সেলর (শিক্ষা)
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়
চেম্বার: ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

LABAID

10606

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
... ডায়াগনস্টিক হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়



নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা কেন জরুরি

ডা. জুবায়ের আহমদ

সুইটি জামান, বয়স চল্লিশের কাছাকাছি। ঢাকার একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মরত। কাজের চাপে নিজের শারীরিক ও মানসিক যত্ন নিতে ভুলে যান। হালকা মাথাব্যথা বা বমিভাব হলেও কখনো এসব ছোটোখাটো অসুস্থতাকে পাত্তা দেন না, নিজেকে সব সময় কর্মব্যস্ত রাখেন। কিছুদিন যাবৎ তিনি ঘাড়ের পেছনে ও মাথায় অস্বাভাবিক ব্যথা অনুভব করছিলেন। বিশ্রাম নিলেই ঠিক হয়ে যাবে ভেবে ব্যথা শুরু হওয়ার পর অফিস থেকে ছুটি নিয়ে বাসায় চলে যান। বাসায় যাওয়ার কিছুক্ষণ পর বাড়তে থাকে ব্যথা ও অস্বস্তি। রান্নাঘর থেকে শোবার ঘরে পৌঁছার আগেই অজ্ঞান হয়ে যান তিনি। জ্ঞান ফিরলে নিজেকে আবিষ্কার করেন হাসপাতালের বিছানায়। স্ট্রোক করেছেন সুইটি জামান।

উপরের ঘটনাটি হরহামেশাই ঘটছে আমাদের চারপাশে। অসুখের উপসর্গকে পাত্তা না দেওয়ার প্রবণতা আমাদের মধ্যে অনেক বেশি। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা ও নিজের শরীরের খোঁজখবর রাখার মতো জরুরি কাজটা আমরা ভুলে যাই। পরবর্তীকালে জেঁকে বসে বড়ো ধরনের রোগবালাই।

যেসব পরীক্ষা নিয়মিত করা প্রয়োজন

উচ্চ রক্তচাপ: সাধারণত চল্লিশের পর উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বেড়ে যায়। তবে, উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে যেকোনো বয়সেই। উচ্চ রক্তচাপের কারণে স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, কিডনি জটিলতাসহ নানান সমস্যা হতে পারে।

রক্তে শর্করা: রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে গেলে ডায়াবেটিস, কিডনি জটিলতা, স্ট্রোক, অন্ধত্ব, হৃদরোগসহ নানান ধরনের জটিলতা তৈরি হয়। প্রাথমিক অবস্থায় ডায়াবেটিস শনাক্ত করতে নিয়মিত রক্তে শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করা দরকার।

চক্ষু পরীক্ষা: বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মানুষের দৃষ্টিশক্তি কমতে শুরু করে। চোখে ছানি পড়াসহ নানান সমস্যা দেখা দেয়। গ্লুকোমা হলে চোখের অপটিক নার্ভ ধীরে ধীরে নষ্ট হয়ে যায়। পরবর্তীকালে দেখা দেয় দৃষ্টিহীনতা। তাই চল্লিশের পর বছরে একবার চক্ষু পরীক্ষা করাতে হবে।



যাদের মাইগ্রেনের সমস্যা আছে বা নিয়মিত চশমা ব্যবহার করতে হয়, তাদের ছয় মাস অন্তর হলেও চক্ষু পরীক্ষা করা জরুরি।

লিপিড প্রোফাইল: উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিস থাকলে এবং বয়স ৩৫-এর বেশি হলে বছরে অন্তত একবার রক্তের লিপিড প্রোফাইল পরীক্ষা করাতে হবে।

ক্যানসার স্ক্রিনিং: ক্যানসারজনিত মৃত্যুর অন্যতম কারণ কোলোরেক্টাল ক্যানসার। এই রোগের উপসর্গ প্রাথমিক অবস্থাতে বোঝা যায় না। একেবারে শেষ পর্যায়ে এসে লক্ষণ প্রকাশ পায়। তখন আসলে আর কিছুই করার থাকে না। তাই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে পরীক্ষাটি করাতে হবে। চল্লিশের পর পুরুষের প্রোস্টেট ক্যানসার ও নারীদের জরায়ুমুখ ক্যানসার পরীক্ষা করা খুবই জরুরি।

হাড়ের ঘনত্ব পরীক্ষা: বয়স চল্লিশ পেরলেই অস্টিওপোরোসিস, আর্থ্রাইটিসসহ হাড়ের নানান রোগ দেখা দিতে শুরু করে। হাড় ভঙ্গুর হয়ে পড়ে। ঘনত্ব পরীক্ষার মাধ্যমে হাড়ের রোগ সম্পর্কে সচেতন থাকা যায়।

দাঁতের পরীক্ষা: দাঁত থাকতে কেউ দাঁতের মর্ম বোঝে না-প্রচলিত এই প্রবাদটি মিথ্যা প্রমাণ করতে আমাদের সবার উচিত দাঁতের যত্ন নেওয়া। দাঁতের পরীক্ষায় ফাঁকি না দিয়ে নিয়মিত পরীক্ষা করা ও চিকিৎসার মাধ্যমে দাঁতের সুরক্ষা নিশ্চিত করা সম্ভব।

স্থূলতা বা ওবেসিটি: স্থূলতার কারণে নানা ধরনের সমস্যা ও রোগবালাই দেখা দিতে পারে। অতিরিক্ত ওজনের কারণে অনেকেই স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারেন না। নিয়মিত রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস পরীক্ষার মাধ্যমে এ ধরনের মানুষের হঠাৎ আসা স্বাস্থ্যগত বিপদ এড়ানো যায়।

নারীস্বাস্থ্য রক্ষায় পরীক্ষা

ঘরে কিংবা বাইরে সব জায়গায় বেড়েছে নারীদের কাজ। কাজের চাপে অনেক সময় নিজেদের যত্ন নিতে ভুলে যান। বয়স ত্রিশ পার হলে তারা মারাত্মক সব রোগের ঝুঁকিতে থাকেন। এ সময় প্রত্যেক নারীর উচিত নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা।

ম্যামোগ্রাম: স্তন ক্যানসার শনাক্ত করতে ম্যামোগ্রাম করা হয়। বিশ থেকে চল্লিশ বছর বয়সী প্রত্যেক নারীর দুই থেকে তিন বছর পরপর হলেও এই পরীক্ষাটি করা উচিত।



থাইরয়েড পরীক্ষা: নারীদের মধ্যে থাইরয়েডের সমস্যা আজকাল অনেক বেশি দেখা যায়। নিয়মিত থাইরয়েড পরীক্ষা করলে জটিলতা বাড়ার আগেই নিয়ন্ত্রণ করা যায়। হঠাৎ ওজন বেড়ে যাওয়া, ক্লান্তি ও অবসাদ, নখ ভেঙে যাওয়া, ত্বকের শুষ্কতার মতো সমস্যা দেখা দিলে অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে থাইরয়েড পরীক্ষা করাতে হবে।



প্যাপ স্মিয়ার পরীক্ষা: সার্ভিক্যাল বা জরায়ুমুখ ক্যানসার শনাক্ত করতে প্যাপ স্মিয়ার পরীক্ষা করা হয়। নারীদের অকালমৃত্যুর অন্যতম কারণ সার্ভিক্যাল ক্যানসার। একুশ বছর বয়সের পর প্রত্যেক নারীর এই পরীক্ষাটি করা উচিত।

নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার সুফল

- ⊕ শরীরে যদি কোনো জটিল রোগ বাসা বাঁধতে শুরু করে, স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে সেটি শুরুতেই ধরা পড়ে। ফলে বিস্তার লাভের আগেই উন্নত চিকিৎসার মাধ্যমে রোগ নিরাময় করা যায়।
- ⊕ অনেকের বংশগত রোগ থাকে। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে সেটি পর্যবেক্ষণ করা যায়।
- ⊕ নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষার মাধ্যমে মানসিকভাবে নিশ্চিন্ত থাকা যায়।
- ⊕ আগেই রোগ ধরা পড়লে সতর্কতার মাধ্যমে জটিলতা এড়ানো যায়।
- ⊕ রোগ প্রতিরোধের মাধ্যমে চিকিৎসার খরচ অনেকাংশে কমানো যায়।

স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রায় স্বাস্থ্য পরীক্ষা

আমরা বাস করছি বিষাক্ত এক পৃথিবীতে। এখানে নিত্য লেগে রয়েছে রোগবালাই। ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, ওবেসিটির মতো সমস্যা এখন ঘরে ঘরে। অতিরিক্ত ফাস্টফুড খাওয়া, রাতজাগা, মানসিক চাপসহ জীবনযাত্রার পরিবর্তনের কারণে অল্প বয়সীদেরও নানান জটিল রোগ ঘিরে ধরছে। সুস্থ থাকতে শুধু বয়স্কদের নয়, সাতাশ থেকে সত্তর-ষেঁকোনো বয়সীদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা খুবই জরুরি।

ডা. জুবায়ের আহমদ

এমবিবিএস, এমডি (ইন্টারনাল মেডিসিন)
ক্লিনিকাল ফেলো-রিউম্যাটোলজি ও ইমিউনোলজি, সিঙ্গাপুর
ক্লিনিক্যাল ফেলো- পেডিয়াট্রিক ও
এডোলেসেন্ট রিউম্যাটোলজি (অস্ট্রেলিয়া ও মুম্বাই)
শিশু ও মহিলা বাত ও লুপাস বিশেষজ্ঞ
মেডিসিন, এলার্জি ও রিউম্যাটোলজি বিশেষজ্ঞ
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল



ঘরেই করুন শরীরচর্চা

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার

ব্যস্ত জীবন আমাদের। সবদিক সামলে যে একটু নিজের শরীরের দিকে নজর দেব, মেলে না সেই সুযোগ। প্রতিদিন নিয়ম করে শরীরচর্চা করার অবকাশ থাকে না অনেকেরই। ব্যায়ামাগার বা জিমে যাওয়া তো আরো কঠিন। কিন্তু রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি ও সুস্থ জীবনের জন্য শরীরচর্চা অপরিহার্য। তাহলে এই ব্যস্ততার সঙ্গে ব্যায়ামের সমন্বয় করা যেতে পারে কীভাবে? না, ভাবনার কিছু নেই। ঘরে বসেই করা যায়, শরীরচর্চার এমন কিছু কৌশল জেনে নিন। তারপর একটি সময় নির্ধারণ করে প্রতিদিন সেই নির্দিষ্ট সময়ে শরীরচর্চা করুন।

পুশ-আপ: এটি সবচেয়ে পরিচিত ও কার্যকর একটি ব্যায়াম। এতে সারা শরীরের মাংসপেশির ওপর চাপ পড়ে। ফলে শরীর গঠনে এর ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ছেলে-মেয়ে নির্বিশেষে সবাই এটি করতে পারেন।

যেভাবে করবেন: এটি করতে কোনো সরঞ্জাম লাগে না। প্রন পজিশন বা উপুড় হয়ে শুয়ে

শরীরের ভারসাম্য দুহাত ও পায়ের পাতার ওপর রেখে পুরো শরীর ওঠানামা করবেন। তবে হিপ উঁচু করা যাবে না।

স্কোয়াট: থাই, উরু বা নিতম্বের মেদ কমাতে এই ব্যায়াম খুব কার্যকর। এতে পায়ের জোর বাড়ে।

যেভাবে করবেন: ম্যাটের ওপর দাঁড়ান। এরপর চেয়ারে বসার মতো ভঙ্গি করে মেঝেতে বসুন-উঠুন। এ ক্ষেত্রে যতটা সম্ভব হাঁটু ভাঁজ করবেন। অন্তত ১০ থেকে ১৫ বার এমন করুন।

প্লাংক: পেটের চর্বি কমাতে প্লাংক সবচেয়ে ভালো ব্যায়াম। কোমরের ব্যথা থাকলে উপকার পাওয়া যায়। মেরুদণ্ড মজবুত করে। হজমশক্তি বাড়াতেও বেশ ভূমিকা রাখে এটি।

যেভাবে করবেন: কনুই আর দুই পায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে শরীরটাকে শূন্যে রাখুন। লক্ষ রাখবেন, শরীর যেন মাটির সঙ্গে সমান্তরালভাবে থাকে। কোমর সোজা রাখতে হবে। যতক্ষণ সম্ভব এভাবে থাকুন।

রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি ও সুস্থজীবনের জন্য শরীরচর্চা অপরিহার্য।

ট্রন্থং: মেদহীন পেট ও কোমর পেতে ট্রন্থং খুব কার্যকর ব্যায়াম। কেবল তা-ই নয়, এটি কোর পেশিগুলোকেও শক্তিশালী করে।

যেভাবে করবেন: মেঝেতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাঁটু ৯০ ডিগ্রি কোণে বাঁকিয়ে নিন। দুই হাত রাখুন মাথার পেছনে। এবার পেটের নিচের অংশকে মেঝের দিকে চেপে ধরে কাঁধকে কিছুটা উপরে তুলে ধরুন। এভাবে তলপেটে চাপ সৃষ্টি করুন। ১০ থেকে ১৫ বার এমন করুন।

স্ট্যান্ড জগিং: এর পুরো শরীরের ব্যায়াম হয়। ফলে সারা শরীরের মেদ বারাতে এটি খুব জনপ্রিয়।

যেভাবে করবেন: এর জন্য কোনো যন্ত্রের প্রয়োজন হয় না। একই জায়গায় দাঁড়িয়ে ধীরলয়ে বা দ্রুতলয়ে জগিং করার মতো করুন।



স্কিপিং বা দড়িলাফ: এটি মূলত একটি খেলা। তবে ব্যায়াম হিসেবেও দারুণ উপকারী। দড়িলাফ গ্লুকোজের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। অতিরিক্ত ক্যালরি ক্ষয় হয়। হৃদযন্ত্রকে ভালো রাখে।

যেভাবে করবেন: এটি কীভাবে করতে হবে, তা মনে হয় বলে দেওয়ার দরকার নেই। ছোটবেলা থেকেই আমরা কমবেশি এর সঙ্গে পরিচিত। তবে কয়েকটি বিষয় খেয়াল রাখবেন। ধীরেসুস্থে স্কিপিং করবেন। তড়িঘড়ি করবেন না। এক হাতে চাপ নেবেন না। দুই হাত সমানভাবে নিয়ে লাফাবেন।

সতর্কতা

- + যাদের হাঁটুব্যথা আছে বা হাড়ে সমস্যা আছে, তারা এটি করবেন না।
- + মেয়েরা মাসিক ও গর্ভকালে স্কিপিং করবেন না।



লেগ লিফটস: এই ব্যায়ামটি তলপেট ও হাঁটুর চর্বি কমায়। হাঁটুর ব্যথা হ্রাস করে। পেটের পেশি গঠনে সাহায্য করে। পেশির সহনশীলতা বাড়ায়। দীর্ঘ সময় ধরে বসে কাজ করতে হয় যাদের, তাদের জন্য এটি খুবই উপকারী।

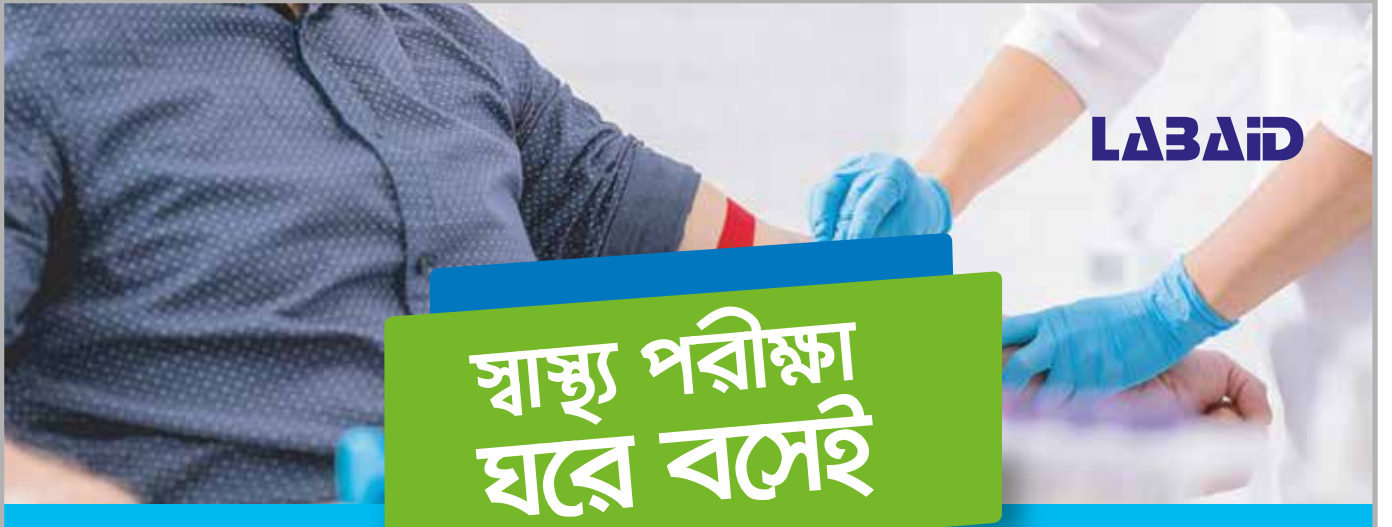
যেভাবে করবেন: মেঝেতে চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন। যতদূর সম্ভব পা সোজা রেখে ৯০ ডিগ্রি অ্যাংগলে ওপরের দিকে তুলুন। ধীরে ধীরে নামিয়ে নিন। এরপর একই রকমভাবে অন্য পা-ও তুলুন ও নামান।



ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার

ব্যবস্থাপক

মেডিকেল অ্যাফেয়ার্স
ল্যাবএইড হাসপাতাল



স্বাস্থ্য পরীক্ষা
ঘরে বসেই

ল্যাবএইড হোম সার্ভিস
(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



শরীরে এ সময়ের সুষম খাদ্য

সালমা পারভীন

পিৎজা, বার্গার, বিরিয়ানিসহ বাইরের খাবারের প্রতি অতিরিক্ত আসক্তি? চট করে ক্ষুধা মেটাতে খাচ্ছেন চিপস-বিস্কুট, কোমল পানীয়? দুদিন পরপর পেটের নানান সমস্যা ও শারীরিক দুর্বলতায় নাজেহাল হয়ে পড়ছেন? প্রতিদিন যে খাবারগুলো আপনি ক্ষুধা মেটাতে খাচ্ছেন, তার উপর নির্ভর করছে আপনার শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা। আজকাল শহুরে মানুষদের খাদ্যাভ্যাসে অনেক পরিবর্তন দেখা দিয়েছে। হোম ডেলিভারি সুবিধার কারণে ফাস্টফুড ও ফ্রোজেন ফুডের ব্যবহার বেড়েছে কয়েক গুণ। স্থূলতা নিয়ন্ত্রণে কেউ কেউ ঝুঁকছেন কিটো ডায়েটের প্রতি। তবে, সুস্থ থাকতে সুষম ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কোনো বিকল্প নেই। শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি, প্রতিটি কোষ ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বিকাশে প্রয়োজন সুষম খাদ্য। তাই ফাস্টফুডের পরিবর্তে পাতে তুলে নিন সুষম ও স্বাস্থ্যকর খাবার।

সুষম খাবার কী?

খাদ্য, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি একে অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। সুষম খাবারে সকল খাদ্য উপাদান পরিমিত পরিমাণে উপস্থিত থাকে এবং দেহের যাবতীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে। তাই সুস্বাস্থ্যের জন্য চাই সুষম খাবার। সাধারণত মানুষের বয়স, ওজন, কাজের ধরন, উচ্চতা, আবহাওয়া ও অর্থনৈতিক অবস্থার উপর সুষম খাবার নির্ভর করে। সুষম খাদ্যের উপাদান ছয়টি- শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবণ, পানি।

শর্করা

দেহে শক্তি জোগানের প্রধান উৎস শর্করা। প্রতিদিন ছয় থেকে এগারো সার্ভিংস শর্করাজাতীয় খাবার গ্রহণ করা উচিত। ভাত, রুটি, মুড়ি, খই, চিড়া, ওটস, আলু, পাস্তা, নুডলস, আপেল, কলা প্রভৃতি খাবারে শর্করা রয়েছে। স্বাস্থ্যসচেতন যারা, তারা শর্করাজাতীয় খাবারের মধ্যে জটিল শর্করা, যেমন- লাল চাল, লাল আটার রুটি, ওটস খেতে পারেন।

দেহের বৃদ্ধি, ক্ষয়পূরণ,
তাপ উৎপাদন ও
নিজেদের কর্মক্ষম
রাখতে সুষম খাবারের
বিকল্প নেই।

আমিষ

দেহের বৃদ্ধিসাধনে আমিষের বিকল্প নেই। কোষ গঠনেও মূল ভূমিকা রাখে আমিষ। মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা, এসব প্রাণিজ খাবারে প্রচুর আমিষ পাওয়া যায়। এগুলোকে বলা হয় প্রথম শ্রেণির আমিষ। অন্যদিকে ডাল, বাদাম ও বীজজাতীয় উদ্ভিজ্জ আমিষকে দ্বিতীয় শ্রেণির আমিষ বলা হয়। প্রতিদিন দুই থেকে তিন সার্ভিংস আমিষ গ্রহণ করা শরীরের জন্য জরুরি।

ম্নেহ বা চর্বি

মস্তিষ্কের শতকরা ৬০ ভাগ চর্বি দিয়ে তৈরি। এটি দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের প্রতিদিন ৫০ গ্রাম ম্নেহজাতীয় খাবার গ্রহণ আবশ্যিক। প্রতিদিন খুব অল্প পরিমাণে হলেও তেল, মাখন, ডালডা, ঘি প্রভৃতি ম্নেহ বা চর্বিজাতীয় খাবার খেতে হবে। সে ক্ষেত্রে সয়াবিন তেলের বিকল্প হিসেবে সূর্যমুখী, বাদাম, ক্যানোলা বা জলপাই তেল ব্যবহার করা যেতে পারে।



ভিটামিন ও খনিজ লবণ

খাদ্যের যে উপাদানগুলো দেহের গঠন, পুষ্টি ও রোগ প্রতিরোধক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে, সেগুলোই মূলত ভিটামিন। ভিটামিনের অভাবে নানান ধরনের রোগবালাই দেখা দেয়। সাধারণত মানুষের দেহে তিন ধরনের ভিটামিন সঞ্চয়িত থাকে।

- + প্রোভিটামিন
- + অ্যান্টিভিটামিন
- + সিউডোভিটামিন



দেহকোষ ও তরলের জন্য খনিজ লবণের কোনো বিকল্প নেই। শাকসবজি, ফলমূল ভিটামিন ও খনিজের মূল উৎস। প্রতিদিন তিন থেকে পাঁচ সার্ভিংস শাকসবজি এবং দুই থেকে চার সার্ভিংস ফলমূল গ্রহণের মাধ্যমে দেহে খনিজ ও ভিটামিনের অভাব পূরণ করা সম্ভব। প্রতিদিনের খাবারে গাঢ় সবুজ শাকসবজি, হলুদ ফলমূল ও মৌসুমি ফলকে প্রাধান্য দিতে হবে।

পানি

আমাদের শরীরের দুই-তৃতীয়াংশ পানি। অক্সিজেনের পর পানিই জীবনধারণের প্রধান উপাদান। রক্ত ও কোষে অক্সিজেনসহ অন্যান্য পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে পানি। হজমশক্তি বাড়ায় ও হজম প্রক্রিয়া সচল রাখে। পানির অভাবে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যেতে পারে। প্রতিদিন কমপক্ষে ১২ গ্লাস বা ৩ লিটার পানি পান করা আবশ্যিক।



সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা

বয়স, ওজন ও শারীরিক পরিশ্রম অনুযায়ী একজন প্রাপ্তবয়স্ক সুস্থ মানুষের দৈনিক ২০০০ থেকে ৩০০০ ক্যালরি প্রয়োজন। প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় ক্যালরি পূরণে, দেহের বৃদ্ধি, ক্ষয়পূরণ ও তাপ উৎপাদনে বেছে নিতে হবে স্বাস্থ্যকর ও সুষম খাদ্য উপাদান।

- + সুষম খাদ্য দেহে প্রয়োজনীয় শর্করা, আমিষ, চর্বি ও খনিজ সরবরাহ করে।
- + শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
- + দেহের বৃদ্ধি, ক্ষয়সাধন ও কোষ গঠনে সাহায্য করে।
- + মস্তিষ্ক সঞ্চালনে সাহায্য করে।
- + শরীরের সঠিক ওজন বজায় রাখে।
- + মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে সহায়তা করে।
- + সুষম খাবার শরীরকে শক্তিশালী রাখে ও বিভিন্ন ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে
- + ত্বক ও চুলের স্বাস্থ্যরক্ষা করে, সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে।

শরীরের কর্মক্ষমতা সচল রাখতে, রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে এবং দেহের প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণে সুষম খাদ্যের কোনো বিকল্প নেই। পরিমিত ও সুষম খাদ্য না পেলে শরীর পুষ্টিহীন হয়ে পড়ে। সহজেই আক্রমণ করে নানান রোগবালাই।

সালমা পারভীন

প্রধান পুষ্টিবিদ
ল্যাবএইড হাসপাতাল

‘উৎসারিত আলো’য় আলোকিত স্টেট ইউনিভার্সিটি

সবুজ প্রকৃতির বুকে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে আছে ক্যাম্পাসটি। বিশাল ভবনটিও যেন নির্মিত হয়েছে প্রকৃতির সঙ্গে সন্ধি করে। দুই অংশে বিভক্ত ভবনকে মাঝখানের বিস্তীর্ণ খোলা জায়গা আলাদা করেনি, বরং জুড়ে রেখেছে যেন। খোলা জায়গা দিয়ে বিপুলা আকাশ দেখা যায়।

গত ১২ মে, ২০২২ তারিখ স্টেট ইউনিভার্সিটির পূর্বাচলের এই স্থায়ী ক্যাম্পাসে বসেছিল রবীন্দ্রপ্রেমীদের মিলনমেলা। কবিগুরুর ১৬১তম জন্মদিবস উপলক্ষ্যে ‘রবীন্দ্রজয়ন্তী’ উৎসবের আয়োজন করা হয়েছিল। উৎসবের প্রতিপাদ্য ছিল-

‘উৎসারিত আলো’। প্রকৃতির সঙ্গে সমন্বয় করে যে জ্ঞান ও শিল্পালোকের সমাবেশ সেদিন ঘটেছিল তা যেন কবিগুরুর আদর্শ থেকেই উৎসারিত।



কবিগুরুর কবিতার মতোই ছিল দিনটি। ঘনঘোর বর্ষা। সকাল থেকেই ‘অবিশ্রাম বারবার বৃষ্টি পড়ছে’। তবে বিকেল এগিয়ে আসতেই বৃষ্টিও ধরে আসে। বাদলভেজা ক্যাম্পাসটিও অনুষ্ঠানের জন্য ততক্ষণে প্রস্তুত। বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক-শিক্ষার্থীসহ আমন্ত্রিতদের প্রায় সবাই এসে পৌঁছে গেছেন।

ধরে আসা মেঘ, মাঝেমাঝে দমকা হাওয়া, বাতাসে মিহি রবীন্দ্র-সুর। ছেলেদের গায়ে পাঞ্জাবি আর মেয়েদের পরনে শাড়ি। একটি রবীন্দ্রময় বিকেল সেটি।

পূর্ব নির্ধারিত সময়েই শুরু হয় অনুষ্ঠান। শুরুতেই স্টেট ইউনিভার্সিটি অব বাংলাদেশের (এসইউবি) বোর্ড অব ট্রাস্টিজের প্রেসিডেন্ট ডা. এ এম শামীম রচিত ‘ফুলের কথা’ বইয়ের মোড়ক উন্মোচন করা হয়। এ সময় বিশ্ববিদ্যালয় অঙ্গনে কয়েকটি বৃক্ষরোপণ করা হয়। এরপর বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের উদ্বোধনী সংগীত।

আয়োজন ছিল অনানুষ্ঠানিক, অনেকটাই বৈঠকি চণ্ডের। মঞ্চ একটা ছিল, তবে সেটা অতিথিদের বসার জন্য নয়, বরং ছিল শিল্পীদের জন্য। স্বনামখ্যাত অতিথিদের মধ্যে সংস্কৃতি বিষয়ক প্রতিমন্ত্রী কে এম খালিদ, শিক্ষাবিদ অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব রামেন্দু মজুমদার- এরাই সর্গক্ষণ বজ্রতা করেন। এ ছাড়াও সেখানে উপস্থিত ছিলেন অধ্যাপক সৈয়দ মনজুরুল ইসলাম, সাবেক আইজিপি নূর মোহাম্মদ এমপি, স্টেট ইউনিভার্সিটির উপাচার্য অধ্যাপক ড. মো. আনোয়ারুল কবির, স্থপতি শামসুল ওয়ারেসসহ অনেক খ্যাতনামা ব্যক্তি।

ডা. এ এম শামীম বজ্রতায় স্টেট ইউনিভার্সিটি নিয়ে তাঁর স্বপ্নের কথা তুলে ধরেন। বলেন, তাঁর স্বপ্ন, সুর-সংগীত, কারুকলা, গবেষণা, বৈশ্বিক শিক্ষা- সবকিছুর অপূর্ব সম্মিলনে এক অনন্য নজির হয়ে উঠবে এই প্রতিষ্ঠান। তিনি স্বপ্ন দেখেন, ইউনিভার্সিটির কোথাও হয়তো চলছে গবেষণা, কোথাও





স্টেট ইউনিভার্সিটির স্থায়ী ক্যাম্পাস

চলছে সুরের সাধনা। আবার কোথাও বা নিমগ্ন শিক্ষার্থী-শিল্পী রং-তুলির আঁচড় কাটছেন ক্যানভাসে। হয়তো মৃৎশিল্পীর হাতের ছোঁয়ায় সৃষ্টি হচ্ছে দারুণ কোনো শিল্প।

অনুষ্ঠানে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ তাঁর স্বভাবসুলভ রসিকতাপূর্ণ আলোচনায় মাতিয়ে রাখেন দর্শক-শ্রোতাদের। রবীন্দ্রনাথের গানের আবেদন, প্রাসঙ্গিকতা এবং সর্বজনীনতা নিয়ে কথা বলেন তিনি।

আলোচকগণ বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে তুলে ধরেন কবিগুরুকে। পূর্ববঙ্গে রবি ঠাকুরের জীবনযাপন, সে সময় সাধারণ মানুষের সঙ্গে তাঁর নিবিড় যোগাযোগ, প্রাণ ও প্রকৃতির কাছাকাছি আসা- বিদগ্ধ আলোচকদের এইসব নানামুখী আলোচনা তরুণ শ্রোতাদের জন্য ছিল দারুণ আগ্রহজাগানিয়া।

আলো বলমলে সে সন্ধ্যা হয়ে উঠেছিল বিদগ্ধ-আলোকিত মানুষদের মিলনমেলা। শামা রহমান, ফাহিম হোসেন চৌধুরী, অনিমা রায়ের গান, ওয়ার্দা রিহাব ও তার দলের নৃত্য, শান্ত মারিয়াম ইউনিভার্সিটির শিক্ষার্থীদের নৃত্য, শিমুল মুস্তাফার আবৃত্তি, রবীন্দ্রসংগীতের সঙ্গে আবৃত্তির মেলবন্ধন—সব মিলিয়ে এক অপূর্ব

শৈল্পিক সন্ধ্যা সেটি। আমন্ত্রিত হয়ে অনুষ্ঠানে এসেছিলেন অভিনয়শিল্পী রওনক হাসান, মাজনুন মিজান, আহসান হাবীব নাসিম ও মৌসুমী হামিদ। দর্শকসারিতে তাঁদের

— সুমাইয়া কাফী

স্টেট ইউনিভার্সিটি আয়োজিত 'উৎসারিত আলো' অনুষ্ঠানটিতে ভিন্ন একটি মাত্রা যোগ হয়েছিল 'ফুলের কথা' বইটির মোড়ক উন্মোচনের মাধ্যমে। ডা. এ এম শামীম রচিত এই গ্রন্থটি মূলত ফুলকে কেন্দ্র করে। দেশের পরিচিত-অপরিচিত প্রায় শ'খানেক ফুল স্থান পেয়েছে বইটিতে। ফুলগুলোর ছবি রয়েছে, সেই সঙ্গে কিছু সংক্ষিপ্ত বর্ণনা। সেই বর্ণনায় বাহুল্য নেই, আছে প্রয়োজনীয় তথ্য। যেমন- ফুলগুলোর বৈজ্ঞানিক নাম, বাহ্যিক বর্ণনা, এর গুণাগুণ, ব্যবহার ইত্যাদি। কোথাও কোথাও আবার প্রাসঙ্গিক কবিতা বা কবিতার পঙ্ক্তি। কোনো কোনো ফুলের ছবি ছোটো আকারে, আবার কোনোটি পুরো পৃষ্ঠাজুড়ে। সবমিলিয়ে বইটির অঙ্গসজ্জা এমন সুন্দরভাবে করা হয়েছে যেন পৃষ্ঠা উল্টাতে উল্টাতে মনে হবে কোনো সাজানো বাগানের মধ্যেই রয়েছে।

মোড়ক উন্মোচনের পর ডা. এ এম শামীম নিজেও গ্রন্থটি সম্পর্কে

তাঁর আবেগ অনুভূতির কথা প্রকাশ করেন। তিনি বলেন, শহুরে সভ্যতায় বেড়ে উঠতে উঠতে আমাদের নতুন প্রজন্মের অনেকেই দেশের অতি প্রচলিত ফুলগুলোও আর চিনতে পারে না। অথচ এইসব ফুল নিয়েই আমাদের প্রকৃতি। নতুন ও অনাগত প্রজন্মকে আমাদের ফুলের সঙ্গে পরিচিত করার লক্ষ্যেই এই গ্রন্থ। তিনি আরও জানান, ফুল নিয়ে এই গ্রন্থের পর ল্যাভএইড পাবলিকেশন দেশীয় ফল, বৃক্ষ, পতঙ্গ, পাখি- এসব নিয়েও ধারাবাহিকভাবে বই প্রকাশ করবে।





ল্যাবএইড এবং একজন জীবনজয়ী ফেরদৌস

২০১৩ সালের আগস্ট মাসে ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালের সিনিয়র মেডিকেল প্রমোশন অফিসার হিসেবে যোগদান করেন মো. ফেরদৌস রহমান। নাটোর-বাগাতিপাড়া তার কর্ম-অঞ্চল। ভীষণ কর্মোদ্যমী ফেরদৌসের দিন কেটে যায় চিকিৎসক, হাসপাতাল আর ফার্মেসির আঙ্গিনায়। অন্য সব দিনের মতো সেদিনও কাজে বেরিয়েছিলেন তিনি। সঙ্গে প্রিয় মোটর সাইকেল।

দিনটি ছিল ২০১৩ সালের ৩ নভেম্বর। ঘড়ির কাঁটা সকাল ১০ টার ঘর পেরোচ্ছে তখন। নাটোর-বগুড়া মহাসড়কের পাশ ঘেঁষে মোটর সাইকেল চালিয়ে যাচ্ছিলেন ফেরদৌস। ফুলবাগান নামক স্থানে আসার সঙ্গে সঙ্গে দূরন্ত এক ট্রাক এসে ধাক্কা দিল মোটর সাইকেলটিকে। ফেরদৌস ছিটকে পড়লেন ফুটপাতে। দুমড়ে মুচড়ে গেল মোটর সাইকেল। গুরুতর আহত হলেন তিনি। পথচারীদের ফোন পেয়ে ফায়ার সার্ভিসের টিম তাকে সদর হাসপাতালে

নিয়ে যায়। সেখান থেকে পাঠানো হয় রাজশাহী হাসপাতালে। ইতোমধ্যে খবর পৌঁছে গেছে পরিবারের কাছে। জেনে গেছেন সহকর্মীরাও। ল্যাবএইড ফার্মা নাটোরের তৎকালীন এরিয়া ম্যানেজারের



মো. ফেরদৌস রহমান

মাধ্যমে সংবাদ পেয়ে হাসপাতালে উপস্থিত হন ল্যাবএইড ফার্মার রাজশাহী অঞ্চলের তৎকালীন উর্ধ্বতন কর্মকর্তাগণ। তাঁদের উপস্থিতিতে সিটি স্ক্যান করা হলো। দেখা গেল, হেলমেট থাকায় কিছুটা রক্ষা পেলেও মাথার পেছনের দিকে প্রচণ্ড আঘাত লেগেছে। ভেতরে

রক্তক্ষরণ হয়ে জমাট বেঁধে গেছে। ছিঁড়ে গেছে বাঁ হাতের একটি নার্ভ। চিকিৎসকগণ দ্রুত ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিলেন।

ফেরদৌসের পাশে ল্যাবএইড

ল্যাবএইড ফার্মা রাজশাহীর তৎকালীন রিজিওনাল সেলস ম্যানেজার, জেনারেল ম্যানেজার এবং হেড অব মার্কেটিং সবাই মিলে ফেরদৌসকে ল্যাবএইড হাসপাতালে নিয়ে আসার চিন্তা করলেন। ল্যাবএইডের ব্যবস্থাপনা পরিচালকের সঙ্গে যোগাযোগ করা হলে তিনি দ্রুত নিয়ে আসতে বললেন। ল্যাবএইড হাসপাতালে ফেরদৌসের চিকিৎসা শুরু হলো।

শুরুতে ফেরদৌসকে টানা সাতদিন নিবিড় পরিচর্যা কেন্দ্রে (আইসিইউ) রাখা হয়। আঘাত ছিল তীব্র। অপারেশন করা হলেও ঠিক কতটা সফল হবে সেই অপারেশন, আদৌ বাঁচবেন কি না, বাঁচলেও স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে পারবেন কি না, এসব নিয়ে চিকিৎসকগণ সংশয়ে ছিলেন।

দায়িত্বরত সার্জন জানিয়েছিলেন, ফেরদৌসের বেঁচে থাকার সম্ভাবনা মাত্র ১০ থেকে ২০ শতাংশ। বেঁচে থাকলেও হারাতে পারেন পূর্বস্মৃতি। হারাতে পারেন বাকশক্তি। পঙ্গুত্ব বরণ করতে হতে পারে। হয়তো হাঁটতে পারবেন না কোনোদিন।

কিন্তু হার না মানা মনোবল এবং ল্যাবএইডের সুচিকিৎসার সমন্বয়ে ফেরদৌস ঘুরে দাঁড়িয়েছেন। ফেরদৌস বলেন, ‘একদম ঠিক সময়ে ল্যাবএইডের চিকিৎসা পেয়েছিলাম এবং চিকিৎসাটা একদম যথাযথ ছিল। এজন্য বোধ হয় বড়ো কোনো ক্ষতির মুখে পড়িনি।’ মুঠোফোনে যখন কথা হচ্ছিল ফেরদৌসের সঙ্গে, স্পষ্ট বোঝা যাচ্ছিল তার কৃতজ্ঞ কণ্ঠস্বর। তিনি জানান, তাকে ল্যাবএইড থেকে সর্বাধুনিক ও ব্যয়বহুল চিকিৎসা দেওয়া হয়েছে সম্পূর্ণ বিনামূল্যে। চিকিৎসাকালীন দীর্ঘ তিন মাস তার মাসিক বেতনও যথাসময়ে বাড়ি পৌঁছে দেওয়া হয়েছে। চতুর্থ মাসে পুনরায় তিনি স্বশরীরে কাজে যোগ দেন। ফলে তিনি চিকিৎসাধীন ও কর্মহীন থাকলেও পরিবার তখন আর্থিক সংকটে পড়েনি।



ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালস লিমিটেড

ফেরদৌসের বর্তমান দিনকাল

ফেরদৌসের বাঁ হাতটা এখনো ঠিক হয়নি। মোটর সাইকেল চালাতে পারেন না। নিয়মিত ওষুধ খেতে হয়। নানা রকম জটিলতা হয়। কিন্তু ফেরদৌস অদম্য। এখনো তিনি ল্যাবএইড ফার্মার একজন একনিষ্ঠ কর্মী হিসেবে কাজ করে যাচ্ছেন। কাজের প্রতি দায়িত্ববোধ এবং ল্যাবএইডের প্রতি কৃতজ্ঞতাবোধ তাকে আরো শক্তিশালী করেছে। ফলে কাজের সময় শারীরিক অসুবিধার কথা মাথায় থাকে না তার। হাসপাতাল, ফার্মেসি,

চিকিৎসক- কর্মক্ষেত্রের এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যান পায়ে হেঁটে কিংবা অটোরিকশায়। দুর্ঘটনার পর তার কর্মপরিধি কমে, বরণ বেড়েছে। তিনি বলেন, ‘প্রতিষ্ঠানের একজন কর্মী হিসেবে ল্যাবএইড আমার প্রতি যে সহানুভূতি ও দায়িত্বশীলতা দেখিয়েছে, এজন্য আমি কৃতজ্ঞ। আমি আমার ক্ষুদ্র কাজের মাধ্যমে ল্যাবএইডের উন্নয়নের অংশীদার হয়ে থাকতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।’

- কবীর হোসাইন

Dexend

Dexlansoprazole



CONSISTENT CONTROL OF HYPERACIDITY ROUND THE CLOCK



+



=

Premium Quality Product

Dose not show any resistance

USFDA pregnancy category B

Dose not cause QT prolongation

Does not cause drug-drug interaction



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 222299910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

Gavinate

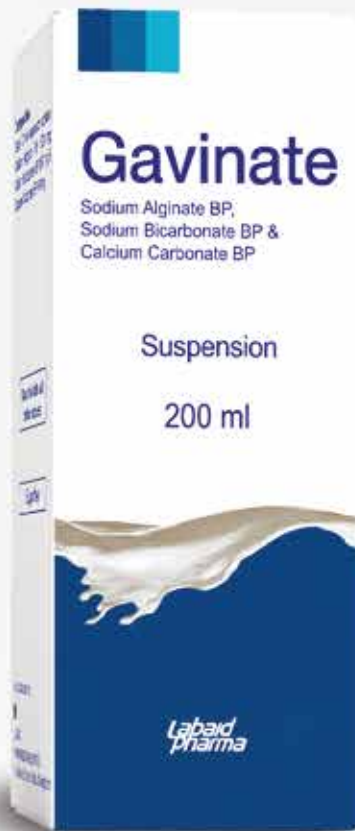
Sodium Alginate BP, Sodium Bicarbonate BP
& Calcium Carbonate BP Suspension



Enjoy Food, Not Acidity

**Provides quicker relief from hyperacidity
within only 3 minutes**

With desired pregnancy category **A**
(According to TGA, Australia)



*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
Sky Tower Level-25, House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212
Phone : 88 02 222299910, Fax : 88 02 2615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

অ্যাপয়েন্টিমেন্টের জন্য যোগাযোগ করুন
017 6666 2244

LABaid
Diagnostics
...Home of Trust



বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও সর্বাধুনিক প্রযুক্তির সমন্বয়ে

ল্যাবএইড এখন চাঁদপুরে

ল্যাবএইড ডায়াগনস্টিকস

ডায়াগনস্টিক সেবাসমূহ:

- প্যাথলজি
- ডিজিটাল এক্স-রে
- সিটি-স্ক্যান (Upcoming)
- এমআরআই (Upcoming)
- 4D আলট্রাসোনোগ্রাম
- ইসিজি
- ইকো-কার্ডিওগ্রাম
- কালার ডপলার
- ইটিটি
- ওপিজি
- ভিডিও এন্ডোসকপি
- ভিডিও কলোনসকপি
- ভিডিও ব্রনকসকপি
- ভিডিও Laryngoscopy
- Pap's Smear
- সকল প্রকার হরমোন টেস্ট
- Torch প্যানেল
- হিস্টো ও সাইটোপ্যাথলজি
- বায়োকেমিস্ট্রি
- ইমিউনোলজি
- সেরোলজি
- হেমাটোলজি

কনসালটেশন সেবাসমূহ:

- মেডিসিন
- হৃদরোগ
- ফিজিক্যাল মেডিসিন
- গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি
- অ্যাজমা
- নিউরো মেডিসিন
- নাক, কান ও গলা রোগ
- নবজাতক ও শিশু রোগ
- বাত, ব্যথা ও প্যারালাইসিস
- ডায়াবেটিস ও হরমোন রোগ
- গাইনি এন্ড অবস্
- লিভার রোগ
- কিডনি রোগ
- অর্থোপেডিক
- মেডিসিন ও বক্ষব্যাধি
- চর্ম ও যৌন রোগ
- ক্যান্সার
- ইউরোলজি
- জেনারেল সার্জারি

ডায়াগনস্টিকস > কনসালটেশন > মেডিকেল চেক-আপ > কর্পোরেট চেক-আপ > ডায়াবেটিক চেক-আপ
অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস > ল্যাবএইড হাসপাতাল তথ্য কেন্দ্র

বাড়ি ৭৮৯, হাজি মহসিন রোড, চাঁদপুর সদর
চাঁদপুর-৩৬০০, ফোন : ০৯৭৬৬৬৬২২৪৪

সুস্থ ও সুস্থ
ল্যাবএইড

☎ 10606

LABAID



LABAID CANCER HOSPITAL AND SUPER SPECIALITY CENTER

The First Internationally
Accredited Fully Integrated
Comprehensive Cancer
Treatment Facility in
Bangladesh

[10% Bed and Radiotherapy facilities in the hospital will be reserved for poor patients]



LABAID
CANCER HOSPITAL
AND SUPER SPECIALITY CENTER
— Winning Cancer —

Facilities:

- 150 bedded IPD with HDU and ICU
 - Chemotherapy and Day Care
 - Surgical Oncology (8 Modular OT)
 - Oncopathology
 - Robotic Surgery
 - PET-CT
 - 3T MRI
 - Digital Mammography
 - Brachytherapy
 - Linear Accelerator
 - Latest Truebeam LINAC
 - Patient Centric
 - Personalised Medicine
 - Genome Study
 - Targeted Therapy
 - Best Doctors
 - International Affiliation
- **Tumour Board:**
 - Primary Physician
 - Clinical Oncologist
 - Medical Oncologist
 - Radiation Oncologist
 - Surgeon
 - Histopathologist
 - Interventional Radiologist
 - Internist
 - Psychiatric Counselor
 - Nutritionist

For Details : 017 6666 2222

26 Green Road, Dhanmondi, Dhaka, Web : www.labaidcancer.com