



সুখে অসুখে
স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রকাশনা

ত্রয়োদশ বর্ষ, জুন ২০২৩, সংখ্যা ৪১

বর্ষাকালীন রোগবাহাই



10606

LABAID
Diagnostics
...Home of Trust

প্রথম বাংলাদেশি ল্যাবরেটরি হিসেবে আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি পেল

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস), ধানমন্ডি

স্বাস্থ্য পরীক্ষায় প্রথম বাংলাদেশি ডায়াগনস্টিক ল্যাবরেটরি হিসেবে ল্যাবএইড অর্জন করল
CAP Accreditation যা বিশ্বের অন্যতম কঠোর ল্যাবরেটরি মান পরীক্ষাকারী সংস্থার স্বীকৃতি।

 **CAP**
ACCREDITED ✓
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS



CAP Accreditation স্বীকৃতি দেয়-

- সর্বাধুনিক প্রযুক্তির ব্যবহার
- সঠিক ল্যাব রিপোর্ট
- আন্তর্জাতিক মান
- বিশ্বব্যাপী ডাক্তারদের কাছে রিপোর্টের গ্রহণযোগ্যতা

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৬, বাংলাদেশ
ওয়েব: www.labaidiagnostics.com



সম্পাদক

ডা. এ এম শামীম

সুখে অসুখে

বর্ষাকাল আমাদের দেশে উৎসবের মতো। বৃষ্টিতে ভেজার আনন্দ, বৃষ্টির ঝামঝাম শব্দ, ভেজা মাটির সোঁদা-গন্ধ, আরামদায়ক আবহাওয়া—সব মিলিয়ে এই ঋতু আমাদের মনে দারুণ অনুভূতির জন্ম দেয়। তবে এসবের পাশাপাশি এর কিন্তু ক্ষতিকর দিকও আছে। এ সময় ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া ও রোগ-জীবাণুর প্রকোপ বেড়ে যায়। স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশ, কর্দমাক্ত রাস্তাঘাট, ড্রেনের নোংরা পানি ও জলাবদ্ধতার দরুণ স্বাস্থ্যব্যবস্থা ভেঙ্গে পড়ে। নিরাপদ পানির সংকট দেখা দেয়। গ্রামাঞ্চল-শহরাঞ্চল সব জায়গাতেই স্বাস্থ্যঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। স্বাভাবিকভাবেই এ সময় রোগবালাইয়ের প্রকোপ বাড়ে। শিশু ও বয়োজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিগণ অন্যদের চেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকেন।

‘সুখে অসুখে’র এবারের সংখ্যার মূল প্রতিপাদ্য বর্ষাকালীন রোগবালাই। বর্ষায় আপনার পরিবারের সদস্যরা কী ধরনের অসুস্থতায় আক্রান্ত হতে পারেন এবং সেগুলোর প্রতিকারে কী করণীয় সে সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা রাখা জরুরি। বর্তমান সংখ্যাটিতে বর্ষায় প্রাদুর্ভাব বেশি থাকে এমন রোগ ও সেসবের প্রতিকার সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। এছাড়া ত্বকের সুস্থতা, চুলের যত্ন এবং বর্ষাকালীন খাবার-দাবার নিয়েও রয়েছে বিস্তারিত আলোচনা।

আমরা বিশ্বাস করি, এই বর্ষায় আপনার ও আপনার পরিবারের সদস্যদের সুস্থতার সঙ্গী হবে এবারের সংখ্যাটি।

ডা. এ. এম. শামীম

HOTLINE  10606



ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ও অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস

২৪ ঘণ্টা

জরুরি চিকিৎসা বিভাগ

... ভ্রাম্যমান হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়

২৪ ঘণ্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ১৩৩৩ ৩৩৩৭

২৪ ঘণ্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ২১১১

LABAID

শুধুমাত্র সময়মত সঠিক চিকিৎসাই শতকরা ৯৫ ভাগ মারাত্মক অসুস্থ রোগীকে মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচাতে পারে। তাই হঠাৎ অসুস্থতায় বা দুর্ঘটনায় ঝুঁকি না নিয়ে রোগীকে সরাসরি নিয়ে আসুন আমাদের হাসপাতালে অথবা ফোন করুন অ্যাম্বুলেন্সের জন্য। আমাদের ভ্রাম্যমান আইসিইউ ও সিসিইউ সম্বলিত অ্যাম্বুলেন্স রোগীর কাছে পৌঁছানো মানে তখন থেকেই রোগীর পরিপূর্ণ চিকিৎসা শুরু। ল্যাবএইড জরুরি বিভাগের বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, দক্ষ নার্স ও স্বাস্থ্যকর্মীরা সব ধরনের জরুরি চিকিৎসাসেবা দিতে প্রস্তুত ২৪ ঘণ্টা।

যেসব কারণে জরুরি চিকিৎসা প্রয়োজন:

- বুকে ব্যথা / শ্বাসকষ্ট / স্ট্রোক
- মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়া / অজ্ঞান হয়ে যাওয়া / থিউনি হওয়া
- যে কোনো এক্সিডেন্ট যেমন, হেড ইনজুরি, হাড় ভাঙ্গা ইত্যাদি
- পুড়ে যাওয়া
- প্রসাব বন্ধ হয়ে যাওয়া
- জরুরি ডেলিভারি
- অ্যাজমা রোগীদের হঠাৎ শ্বাসকষ্ট শুরু হওয়া
- চোখে, কানে, নাকে, গলায় কিছু আটকে গেলে
- কিডনি রোগীর ২৪ ঘণ্টা ডায়ালাইসিস
- শিশুদের জরুরি চিকিৎসা

ল্যাবএইড হাসপাতাল

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

সূচিপত্র

ত্রয়োদশ বর্ষ, জুন ২০২৩, সংখ্যা ৪২

● বর্ষায় বাড়ছে মশা, বাড়ছে ম্যালেরিয়ার ঝুঁকি	০৬
● বর্ষাকালে শিশুদের বাড়তি সুরক্ষা	০৮
● বর্ষায় বয়স্কদের যত্ন	১১
● বর্ষায় শিশুদের ডায়রিয়া	১৪
● বর্ষাকালে টাইফয়েড এড়াতে সতর্ক থাকুন	১৭
● জন্ডিস নিয়ে যত বিভ্রান্তি!	২০
● বর্ষায় ডেঙ্গুর প্রকোপ	২৩
● বর্ষায় বাড়ে ভাইরাল হেপাটাইটিসের প্রকোপ	২৬
● স্যাঁতস্যাঁতে বর্ষায় কলেরার আতঙ্ক	২৮
● এ সময় ভাইরাল ফিভার	৩১
● বর্ষায় ত্বকে ছত্রাক সংক্রমণের ঝুঁকি	৩৩
● বর্ষায় মাথার ত্বক ও চুলের যত্ন	৩৫
● বৃষ্টিতে ভেজার ভালো-মন্দ	৩৭
● বর্ষায় এড়িয়ে চলবেন যেসব খাবার	৩৯
● বাদল দিনের সতর্কতা	৪১

সুখ অসুখ

বর্ষায় বাড়ছে মশা, বাড়ছে ম্যালেরিয়ার ঝুঁকি



অধ্যাপক ডা. মো. মনজুর রহমান (গালিব)

এমবিবিএস (ঢাকা), এফসিপিএস (মেডিসিন)

সিনিয়র কনসালট্যান্ট

মেডিসিন বিভাগ

চেম্বার : ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

কয়েকদিন আগে ইরা, সুমন, মারুফ, তচিনীসহ আরো পাঁচ বন্ধু মিলে বেড়াতে যায় বান্দরবান। ভ্রমণ শেষে বাড়ি ফেরার পর প্রত্যেকেই দেখা দেয় কাঁপুনি দিয়ে জ্বর। তাদের মধ্যে দুজনের অবস্থার অবনতি হলে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে শনাক্ত হয় ম্যালেরিয়া। দ্রুত প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নেওয়ার মাধ্যমে প্রত্যেকেই সুস্থ হয়ে যায়।

সীমান্তবর্তী, পাহাড় ও বনাঞ্চলবেষ্টিত পার্বত্য এলাকায় ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা অনেক বেশি থাকে। বাংলাদেশের তিন পার্বত্য জেলা—বান্দরবান, রাঙামাটি ও খাগড়াছড়িতে এর প্রকোপ অনেক বেশি।

ম্যালেরিয়া কী? কেন হয় এই রোগ?

পৃথিবীর প্রাচীন মশাবাহিত রোগগুলোর মধ্যে সবচেয়ে পরিচিত রোগ

ম্যালেরিয়া। সাধারণত অ্যানোফিলিস মশার মাধ্যমে এটি ছড়ায়। এটি প্লাজমোডিয়াম পরজীবী দ্বারা সৃষ্ট একধরনের সংক্রামক রোগ।

প্লাজমোডিয়াম জীবাণুর পাঁচটি ধরন রয়েছে। এর মধ্যে প্লাজমোডিয়াম ফ্যালসিপ্যারাম জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত রোগীর জটিলতা বেশি। সেক্ষেত্রে প্লীহা ও যকৃত বড় হয়ে যেতে পারে। এছাড়া লোহিত রক্তকণিকা ধ্বংস হওয়ার কারণে রক্তশূন্যতাও দেখা দিতে পারে। সঠিক সময়ে রোগনির্ণয় এবং চিকিৎসা না করলে এটি গুরুতর হয়ে উঠতে পারে।

এখন পর্যন্ত ৬০টির বেশি প্রজাতির ম্যালেরিয়া পরজীবী আবিষ্কৃত হলেও ম্যালেরিয়ার জন্য দায়ী মূলত ৪টি প্রজাতি। প্লাজমোডিয়াম ভাইভাক্স, ফ্যালসিপ্যারাম,

ম্যালেরি ও ওভাল। এর যেকোনো একটি জীবাণু বহনকারী মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া হতে পারে।

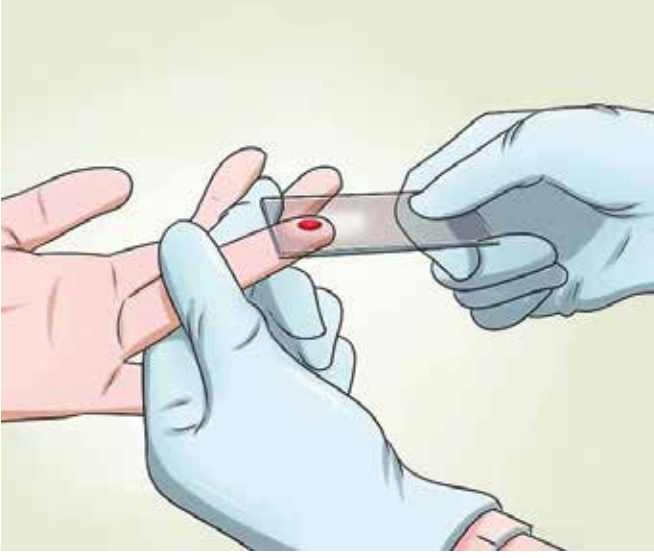
প্রথমবার পরীক্ষায় যদি ম্যালেরিয়া শনাক্ত না হয় তাহলে পর পর তিন দিন পরীক্ষাটি করা উচিত।



ম্যালেরিয়ার উপসর্গ

ম্যালেরিয়ার প্রধান উপসর্গ নির্দিষ্ট সময় পরপর কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসা। জ্বরের তাপমাত্রা ১০৫ থেকে ১০৬ ডিগ্রী ফারেনহাইট পর্যন্ত হতে পারে। এছাড়া এ সময় যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে—

- সারাক্ষণ জ্বর অনুভূত হওয়া
- অতিরিক্ত ঘাম হওয়া
- মাথা ও শরীরে তীব্র ব্যথা
- তলপেটে ব্যথা
- অনিদ্রা
- ক্ষুধামান্দ্য
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- বমিভাব/বমি
- ক্লান্তি ও অবসাদ
- খিঁচুনি
- হৃৎস্পন্দনের গতি বৃদ্ধি
- কাশি
- প্লীহা ও যকৃত বড়ো হয়ে যাওয়া



রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা

রোগী ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়েছে কি না তা রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়া যায়। সেক্ষেত্রে ব্লাড ফিল্মস ব্যবহার করে এই পরীক্ষা করা হয়। প্রথমবার পরীক্ষায় যদি ম্যালেরিয়া শনাক্ত না হয় তাহলে পর পর তিন দিন পরীক্ষাটি করা উচিত।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই রোগী চিকিৎসা শুরুর এক সপ্তাহের মধ্যে সুস্থ হয়ে যায়। তবে ম্যালেরিয়ার সবচেয়ে জটিল ধরন ম্যালিগন্যান্ট ও ফ্যালসিপ্যারাম ম্যালেরিয়া। এই দুই ধরনের কোনোটিতে আক্রান্ত হলে রোগীর অবস্থা আশঙ্কাজনক হতে পারে। সেক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের জটিলতা—যেমন রক্তশূন্যতা, কিডনি জটিলতা, শ্বাসকষ্ট, জন্ডিস, খিঁচুনি প্রভৃতি দেখা দিতে পারে। তাই ম্যালেরিয়া সন্দেহ হলে দ্রুত রক্ত পরীক্ষা করে রোগীর চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

ঝুঁকি বেশি যাদের

- ⊕ ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত রোগীর শরীর থেকে রক্ত গ্রহণকারী ব্যক্তি।
- ⊕ ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় বসবাস করেন যারা।
- ⊕ ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় বেড়াতে যান যারা।
- ⊕ শিশু ও বয়স্কদের ক্ষেত্রে ম্যালেরিয়া মারাত্মক হতে পারে।
- ⊕ গর্ভবতী মায়ের ম্যালেরিয়া হলে গর্ভস্থ শিশুরও ম্যালেরিয়া হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

ম্যালেরিয়া প্রতিরোধে যা করবেন

ম্যালেরিয়ার টিকা আবিষ্কৃত হলেও তা এখনো সহজলভ্য নয়। তাই ম্যালেরিয়ার প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধে জোর দেওয়া জরুরি।

ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হলে প্রচুর তরল খাবার খাওয়া এবং প্রচুর পানি পান করা দরকার। এ সময় দেহে শক্তি ধরে রাখতে আঁশযুক্ত খাবার বেশি খেতে হবে। এছাড়া বিভিন্ন ধরনের মসলা যেমন—আদা, দারুচিনির গুঁড়া কিংবা মেথি ভেজানো পানি খেতে পারেন। ম্যালেরিয়া প্রতিরোধে করণীয়—

- ⊕ ঘরের দরজা-জানালায় মশাপ্রতিরোধক জাল ও ঘরে স্প্রে ব্যবহার করুন।
- ⊕ বাড়ির আশপাশে জমে থাকা পানি সরিয়ে ফেলুন। পানি জমে যেন মশা বংশবিস্তার না করতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখুন।
- ⊕ দিনে বা রাতে ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন।
- ⊕ ত্বকে মশাপ্রতিরোধক ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন।



- ⊕ জলাবদ্ধ এলাকা নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন।
- ⊕ মশাবহুল স্থানে কীটনাশক ছিটিয়ে দিন।
- ⊕ ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় বেড়াতে গেলে সাবধান থাকুন।
- ⊕ ম্যালেরিয়াসহ মশাবাহিত বিভিন্ন রোগ থেকে নিরাপদ থাকতে সচেতন থাকা জরুরি।

বর্ষাকালে শিশুর বাড়তি সুরক্ষা



অধ্যাপক ডা. মো. আব্দুল মান্নান

এমবিবিএস, এফসিপিএস, এমডি (শিশুরোগ), এমডি (নিওনেটোলজি)

ফেলো নিওনেটোলজি, এনইউএইচ (সিঙ্গাপুর)

অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অব মেডিকেল সাইন্স, দিল্লি

ইউনিভার্সিটি কলেজ লন্ডন হসপিটাল, ইউকে

পিএইচডি গবেষক

নবজাতক ও শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ (০-১৮ বছর)

প্রাক্তন চেয়ারম্যান, নবজাতক বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল ইউনিভার্সিটি, ঢাকা

শিশুদের কাছে বর্ষাকাল অত্যন্ত প্রিয়। সুযোগ পেলেই বৃষ্টিতে ভেজা, কাদাপানিতে খেলাধুলা করা—এসব যেন তাদের কাছে উৎসবের মতো। তবে বৃষ্টি-বাদলা কেবল আনন্দের উপলক্ষ্য নয়, বিভিন্ন রোগ-ব্যাদিরও কারণ। বিশেষত শিশুরা এ সময় অধিক ঝুঁকিতে থাকে। ঠাণ্ডা আবহাওয়া, বৃষ্টির পানি, কর্দমাক্ত রাস্তাঘাট, জলাবদ্ধতা—প্রভৃতি কারণে শিশুদের বিভিন্ন রকম রোগ তৈরি হতে পারে। তাই অন্য সময়ের চেয়ে এ মৌসুমে শিশুদের সুরক্ষায় বাড়তি যত্ন নেওয়া প্রয়োজন।

বর্ষায় শিশুদের রোগ

সাধারণ সর্দি-জ্বর : বর্ষা মৌসুমে ঠাণ্ডা-জ্বরের প্রাদুর্ভাব বৃদ্ধি পায়। আর্দ্র আবহাওয়া কিংবা তাপমাত্রার আকস্মিক পরিবর্তনের সঙ্গে অনেক শিশুই তাল মেলাতে পারে না। তা ছাড়া এ সময় বাতাসে আক্রান্ত ব্যক্তির ড্রপলেট (হাঁচি-কাশির তরলকণা) ভেসে বেড়ায়। এসব কণা শিশুদের শরীরে প্রবেশ করলে তারাও কমন কোল্ড বা ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়। হালকা জ্বর, কাশি, গলাব্যথা, নাক দিয়ে পানি পড়া—প্রভৃতি উপসর্গের মাধ্যমে শিশুর অসুস্থতার প্রকাশ ঘটে।

পরজীবীঘটিত অসুখ : বিভিন্ন পরজীবীঘটিত ও মশাবাহিত রোগগুলো এ সময় মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে। সাধারণত ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু ও চিকনগুনিয়েয়া বেশি আক্রান্ত হতে দেখা যায়। এসব রোগে উচ্চমাত্রার জ্বর, তীব্র শরীর ব্যথা, অস্থিসন্ধিতে ব্যথা, বমি, ত্বকে ফুসকুড়ি, পেট কামড়ানো—প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশিত হয়।

পানিবাহিত রোগ : বর্ষাকালে আমাদের দেশের শিশুদের মধ্যে ডায়রিয়া, টাইফয়েড ও জন্ডিসে আক্রান্ত হওয়ার হার বেড়ে যায়। অস্বাস্থ্যকর পয়ঃনিষ্কাশনব্যবস্থা, দূষিত পানীয়জল ও অপরিষ্কৃত খাবার গ্রহণ এসব রোগের জন্য দায়ী। এসব রোগে জ্বর, মাথাব্যথা, পেটে ব্যথা হয়ে থাকে। জন্ডিসে আক্রান্ত হলে শিশুর প্রস্রাবের রং গাঢ় হয়ে যায় এবং চোখ হলুদ বর্ণের হয়। শরীর অবসন্ন হয়ে পড়ে এবং খাবারে অনীহা দেখা দেয়।

বর্ষার শুরুতেই
শিশুকে ফু প্রতিরোধী
ও অন্যান্য প্রয়োজনীয়
টিকা দিয়ে নিন।



ছত্রাক সংক্রমণ : বর্ষাকালে ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ ঘটে। শিশুদের ত্বক তুলনামূলক বেশি সংবেদনশীল। ফলে তারা এতে দ্রুত আক্রান্ত হয়। খোসপাঁচড়া, দাদ, ঘামাচি, আঙুলের ফাঁকে ঘা, মাথার ত্বকে ফুসকুড়ি—এ রকম নানা ধরনের চর্মরোগ হতে দেখা যায়।

বর্ষায় চাই বাড়তি যত্ন

বর্ষাকালে শিশুর যত্নের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো মাথায় রাখা দরকার—

নিরাপদ খাবার ও পানীয় : খাবার ও পানির ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সতর্কতা জরুরি। খাবার ভালোভাবে সেক করে রান্না করুন। কোনোভাবেই এ সময় শিশুকে বাইরের খাবার খাওয়াবেন না। আর বিশুদ্ধ পানি ব্যাপারটি কেবল পান করার ক্ষেত্রেই নয়, গোসল, হাত-মুখ ধোয়া, হাড়ি-পাতিল ধোয়ার মতো কাজগুলোর ক্ষেত্রেও বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা উচিত।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন : এ সময় শিশুরা সুযোগ পেলেই নোংরা কাদা-জল ঘাঁটাঘাঁটি করে। তাই লক্ষ রাখুন, বৃষ্টির দিনে শিশু যেন বাইরে বেশি খেলাধুলা না করে। অনেকসময় শিশুরা ময়লা জিনিসপত্র নিয়ে খেলে। এটাও করতে দেবেন না। নিয়মিত গোসল করিয়ে সুন্দর করে গা মুছে দিন। মলত্যাগের পর ভালো করে শিশুকে পরিষ্কার করে দেবেন।

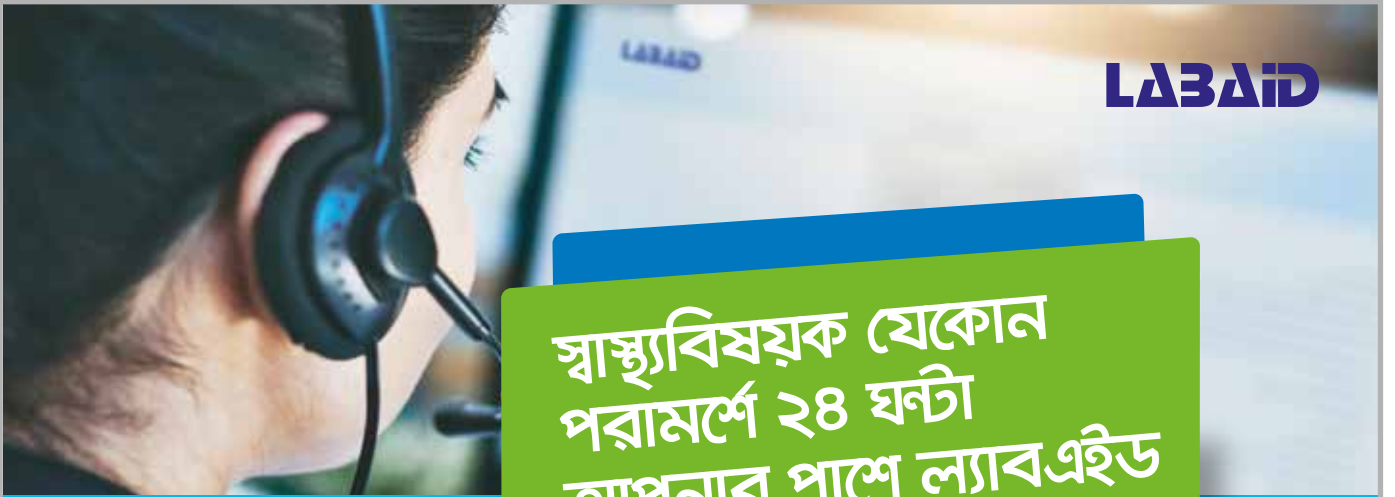


পুষ্টিকর খাবার : সংক্রমণ এড়াতে শিশুর রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ানো জরুরি। এজন্য খাদ্যতালিকায় পুষ্টিকর খাবার রাখুন।

বাড়ি-ঘর পরিচ্ছন্ন রাখুন : মশার উপদ্রব এড়াতে বাড়ির ভেতর ও আশপাশ পরিষ্কার রাখুন। গর্তে, গাছের টবে, বাথরুমে কোথাও যেন পানি জমে না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। ঘরের আবহাওয়া শুষ্ক রাখুন।

হালকা পোশাক : ভারী পোশাক নয়, বর্ষা মৌসুমে শিশুকে ঢিলেঢালা হালকা পোশাক পরানোর চেষ্টা করুন। এক্ষেত্রে শিশুর পোশাক হিসেবে সুতির কাপড় ভালো।

টিকা : বর্ষার শুরুতেই শিশুকে ফু প্রতিরোধী ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় টিকা দিয়ে নিন।



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

Bilatis

Bilastine 20 mg Tablet & 60 ml Syrup



FEEL THE SEASONS NOT THE REASONS

Rx

- ⚙️ Rhino-Conjunctivitis
- ⚙️ Hypereosinophilia
- ⚙️ Allergic Rhinitis
- ⚙️ Urticaria



Lemon Flavored



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

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

বর্ষায় বয়স্কদের যত্ন



অধ্যাপক ডা. এস.এম. মোস্তফা জামান

এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (কার্ডিওলজি)

ফেলো-ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি

(ভারত, সিঙ্গাপুর ও জাপান)

হৃদরোগ, বাতজ্বর, বক্ষব্যাদি ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

অধ্যাপক, ইন্টারভেনশনাল কার্ডিওলজি

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা

কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল।

বছরজুড়েই বয়স্করা হৃদরোগসহ নানা রকম রোগের ঝুঁকিতে থাকেন। ঋতু পরিবর্তনের সময় তাদের স্বাস্থ্যঝুঁকি বেড়ে যায়। আবার কোনো কোনো ঋতুতে তাদের মুখোমুখি হতে হয় বিশেষ কিছু শারীরিক জটিলতায়। বর্ষা তেমনই এক ঋতু। এ সময় পুরনো রোগ যেমন—হৃদরোগ, বাতজ্বর, বক্ষব্যাদি প্রভৃতি আরো বেড়ে যায়। আবার নতুন নতুন রোগের প্রাদুর্ভাবও বৃদ্ধি পায়। ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস ও ছত্রাকের বহুমুখী আক্রমণে প্রবীণ ব্যক্তির বিপর্যস্ত হয়ে পড়েন। তাদের সুস্থতা নিশ্চিত করতে কিছু নির্দেশনা মেনে চলা দরকার।

মেনে চলুন স্বাস্থ্যবিধি

সবারই ব্যক্তিগত পর্যায়ে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা প্রয়োজন। বয়স্কদের ক্ষেত্রে এটি অপরিহার্য। নিয়মিত গোসল করা, বাইরে থেকে এসে হাত ধোয়া, মাস্ক ব্যবহার করা, নাকে-মুখে হাত না দেওয়া—প্রভৃতি ব্যাপারে খুব সচেতন হতে হবে। এসব ব্যাপারে অবহেলা করলে ডায়রিয়া, টাইফয়েড, ইনফ্লুয়েঞ্জা কিংবা জন্ডিসের মতো রোগগুলো শরীরে বাসা বাঁধে।

টিকা নিন

হেপাটাইটিস, ফ্লু প্রভৃতি রোগ প্রতিরোধে প্রয়োজনীয় টিকা না নেওয়া থাকলে বর্ষা আসার আগে আগেই নিয়ে নিন।

চাই সুস্বাদু খাবার

সুস্থ থাকার জন্য সুস্বাদু খাবারের গুরুত্ব অপরিসীম। লক্ষ্য রাখুন, বয়স্কদের খাদ্যতালিকায় যেন ভিটামিন, খনিজ,

মিনারেলসহ প্রয়োজনীয় খাদ্যগুণসম্পন্ন পুষ্টিকর খাবার থাকে। পর্যাপ্ত পানি পান করবেন। লবণ কম খাবেন। নিয়মিত আপেল, কলা, পেঁপে, লেবুসহ প্রোবায়োটিকসমৃদ্ধ ফলের পাশপাশি মৌসুমী ফল খাওয়া দরকার।

বিশুদ্ধ পানি ও খাবার

বর্ষাকালে বিশুদ্ধ পানির সংকট দেখা দিতে পারে। তাই পানি বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি জেনে রাখা দরকার। পানি ফুটিয়ে বা অন্য কোনো উপায়ে বিশুদ্ধ করে পান করতে হবে। শাকসবজি বা অন্যান্য খাবার রান্না করার ক্ষেত্রেও

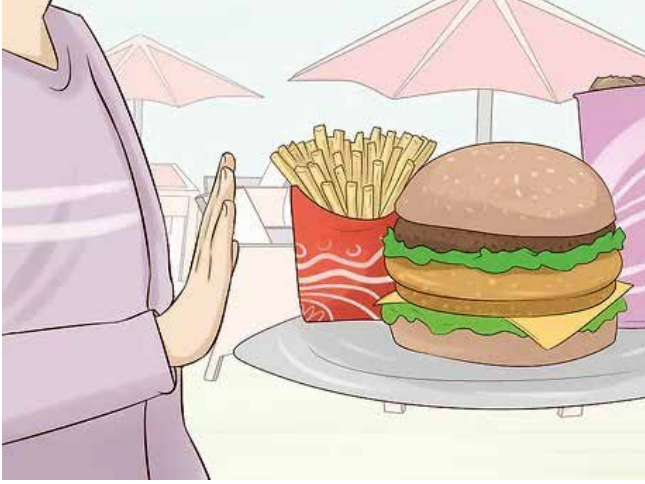
বিশুদ্ধতার ব্যাপারটি গুরুত্ব সহকারে মাথায় রাখতে হবে।

পরিবারে বয়স্ক মানুষ থাকলে প্রাথমিক চিকিৎসা-সরঞ্জাম ঘরে রাখুন।



বাইরের খাবার একদম নয়

বয়স্কদের মাথায় রাখতে হবে, বয়সটা আর আগের মতো নেই। শরীরের কলকবজা, রোগ প্রতিরোধক্ষমতাও নেই তরুণ বয়সের মতো। ফলে খাবারে রাশ টানতেই হবে। যা কিছু অস্বাস্থ্যকর তা এড়িয়ে চলতে হবে।



ভাজাপোড়া ও অধিক তেল-মসলাযুক্ত খাবার একদমই খাওয়া চলবে না। বাইরের খাবার এড়িয়ে চলতে হবে সর্বোচ্চ সতর্কতার সঙ্গে।

স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশ ও ভিড় এড়িয়ে চলুন

পরিবারের বয়স্ক মানুষটি যে ঘরে থাকেন সেই ঘরটি যেন কোনোভাবেই স্যাঁতস্যাঁতে হয়ে না থাকে, এটি খেয়াল রাখুন। ঘরে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখবেন। এ সময় বয়স্কদের ভিড়ভাড়া এড়িয়ে চলাই ভালো। ঘরের আর্দ্র আবহাওয়া ও লোকজনের ভিড় ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ ঘটাতে পারে।

কাদা-পানিতে হাঁটবেন না

বর্ষাকাল এলেই রাস্তাঘাট ময়লা পানি ও কাদায় একাকার হয়ে যায়। কোনোভাবেই নোংরা পানি ও কাদা পায়ের বা গায়ে লাগতে দেবেন না। এসব কাদা-পানির সংস্পর্শে পায়ের আঙুলের ফাঁকে হাজা বা গোটা গোটা ফুসকুড়ির মতো চর্মরোগ হয়ে থাকে।

সঙ্গে রাখুন বর্ষাতি

বাদলা দিনে বাইরে যেতে হলে সঙ্গে ছাতা বা রেইনকোট রাখুন। আচমকা বৃষ্টিতে ভেজার ফলে ঠান্ডা-জ্বর, হাঁচি-কাশি হতে পারে।

বাঁচতে হবে মশার কামড় থেকে

বৃষ্টি-বাদলায় মশার উপদ্রব বেড়ে যায় বহু গুণে। মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া বা ডেঙ্গুর মতো ভয়াবহ রোগ হয়ে থাকে। বয়স্কদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যাওয়ায় এসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে বেশি। তাই বাড়ির আশপাশের ঝোপ-জঙ্গল পরিষ্কার রাখতে হবে। ঘরের জানালায় নেট লাগানো যেতে পারে। ঘুমানোর সময় মশারি ব্যবহার করা জরুরি। মশা প্রতিরোধী ক্রিমও ব্যবহার করতে পারেন।

ঘরে রাখুন প্রাথমিক চিকিৎসা-সরঞ্জাম

পরিবারে বয়স্ক মানুষ থাকলে অবধারিতভাবে কিছু প্রাথমিক চিকিৎসা-সরঞ্জাম ঘরে রাখুন। যেমন—জ্বর মাপার থার্মোমিটার, সাধারণ কিছু ওষুধ, হিটিং প্যাড, অ্যালার্জির জন্য অ্যান্টি হিস্টামিন ওষুধ, ইনহেলার, নেবুলাইজার প্রভৃতি।

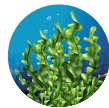
To meet standard calcium

Algita D Tablet

Calcium (Algae source) 500 mg & Vitamin D₃ 200 IU

Truly Pure & Active plant based Calcium

- ❖ 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



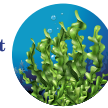
&

To meet extra calcium

Algita DX Tablet

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

Extra Natural Calcium, Extra Care



Premium Quality Product



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

Labaid Pharma Quality First...

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



বিশ্বমানের চিকিৎসাসেবার নিশ্চয়তায় 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-1: ১৬ টি ▶ সিসিইউ-2: ১৩ টি ▶ এইচডিইউ বেড: ০৬ টি

প্রদত্ত সেবা ও বৈশিষ্ট্যসমূহ

- ২৪ ঘণ্টা কেন্দ্রীয় মনিটরিং সিস্টেম
- ২৪ ঘণ্টা আইসিইউ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের উপস্থিতি
- প্রতিটি রোগীর জন্য আলাদা প্রশিক্ষিত নার্স
- প্রতিটি রোগীর জন্য হাইটেক ডাইটাল 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

বর্ষায় শিশুদের ডায়রিয়া



ডা. আজমেরী সুলতানা চৌধুরী

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

বর্ষাকালে বিভিন্ন পানিবাহিত রোগ বেড়ে যায়। বিশেষ করে, এ সময় অনেকে নানা রকম পেটের অসুখে ভুগে থাকেন। এগুলোর মধ্যে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার হারই বেশি। যেকোনো বয়সের মানুষ ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন। তবে শিশুদের এতে সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

গ্রাম বা শহরবাসী—ঝুঁকিতে সবাই

প্রতি বছর বন্যার কারণে বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে জলাবদ্ধতা তৈরি হয়। ডুবে যায় নদী-নালা, খাল-বিল। টিউবয়েলসহ নিরাপদ পানির উৎসগুলোও তলিয়ে যায়। ফলে দেখা দেয় বিশুদ্ধ পানির সংকট। বর্ষাকালে শহরাঞ্চলেও এই সমস্যা তৈরি হয়। বৃষ্টির পানি ড্রেনের নোংরা পানির সঙ্গে মিশে যায়। রাস্তাঘাটে, লোকালয়ে উঠে আসে নোংরা পানি। বিশেষত কাঁচাবাজারগুলো দূষিত পানির সংস্পর্শে আসে বেশি। মাছ-মাংস, শাক-সবজি বা ফলমূল দূষিত পানির সংস্পর্শে এসে আরো বেশি অনিরাপদ হয়ে ওঠে। এসব খাবার বাসায় এনে বিশুদ্ধ না করে খেলে পেটের সমস্যা হয়ে থাকে।

শিশুদের ডায়রিয়ার ঝুঁকি বেশি

বর্ষায় শিশুদের ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। মূলত হেপাটাইটিস এ, রোটা ভাইরাস, কলেরা, স্যালমোনেলা—এসব জীবাণু শিশুর ডায়রিয়ার জন্য দায়ী। আর বর্ষাকাল এসব ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়া ছড়ানোর সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ সময়।

ভাইরাসজনিত ডায়রিয়া

হেপাটাইটিস এ : দূষিত পানি ও খাবারের মাধ্যমে এই ভাইরাস ছড়ায়। এটি যকৃৎকে সংক্রমণ করে। মূলত শিশুরাই এতে আক্রান্ত হয়। এতে জ্বর, বমিভাব, বমি, শারীরিক দুর্বলতা ও পেটব্যথাসহ নানাবিধ জটিলতা হয়।

রোটা ভাইরাস : ভাইরাসটি সাধারণত নবজাতক শিশুদের আক্রমণ করে। প্রথমে শিশুর পরিপাকতন্ত্র আক্রান্ত হয় এবং পরে ডায়রিয়ায় রূপ নেয়।



ঝুঁকিপূর্ণ লক্ষণ দেখা দিলে
আক্রান্ত শিশুকে অবশ্যই
নিকটস্থ হাসপাতাল বা
চিকিৎসকের কাছে
নিয়ে যাবেন।

অ্যাডিনো ভাইরাস : শিশুদের ক্ষেত্রে এতে সংক্রমিত হওয়ার হার বেশি। জ্বর-সর্দি-কাশি এর মূল লক্ষণ। তবে এতে সংক্রমিত শিশুর ডায়রিয়ার মতো পেটের সমস্যাও হতে পারে।

ব্যাকটেরিয়াজনিত ডায়রিয়া

স্যালমোনেলা : খাবার ও পানির মাধ্যমে এটি ছড়ায়। সাধারণত সালাদ, রান্না না করা খাবার ও দুগ্ধজাতীয় খাবারে এর উপস্থিতি বেশি থাকে। যেসব শিশুরা মুখে আঙুল দেয় তাদের ক্ষেত্রে এতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

ই-কোলাই : এটি অস্ত্রের ভেতর প্রাকৃতিকভাবেই থাকে। পানি বা খাদ্যদূষণের কারণে এর দ্বারা পেট সংক্রমিত হতে পারে।

শিশুর ডায়রিয়ার লক্ষণ

সাধারণত শিশুরা এমনিতেই ঘন ঘন পায়খানা করে থাকে। তাই বারবার মলত্যাগ মানেই ডায়রিয়া—এমনটা ভাবার কারণ নেই। তবে শিশু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে ঘন ঘন মলত্যাগের পাশাপাশি নিম্নোক্ত লক্ষণগুলো দেখা দিয়ে থাকে।

- ⊕ পানির মতো পাতলা মলত্যাগ।
- ⊕ স্বাভাবিক অবস্থার চেয়ে মল বেশি দুর্গন্ধযুক্ত।
- ⊕ পেটে প্রচণ্ড ব্যথার সঙ্গে পেট কামড়ানো।
- ⊕ মলের সঙ্গে রক্ত আসতে পারে।
- ⊕ বমি হতে পারে।
- ⊕ হজমক্ষমতা কমে যায়।
- ⊕ খাবারে অনীহা দেখা দেয়।
- ⊕ প্রস্রাবের বেগ কমে যেতে পারে।



- ⊕ কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসতে পারে।
- ⊕ শিশুর ওজন কমে যেতে থাকে।
- ⊕ শিশুর মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায় এবং মাত্রাতিরিক্ত কান্নাকাটি করে।

শিশু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে যা করবেন

এ সময় শিশুর যত্নআত্তির ব্যাপারে খুব সচেতন থাকা জরুরি। ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে কোনোভাবেই যেন শিশু পানিশূন্যতায় না ভোগে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

- ⊕ শিশুর বয়স ছয় মাসের কম হলে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- ⊕ শিশু যদি স্বাভাবিক খাবারে অভ্যস্ত থাকে তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ডাবের পানি, স্যালাইন, ভাতের মাড় প্রভৃতি খাওয়ানো যেতে পারে।
- ⊕ পাকা কলা খাওয়ালেও উপকার পাওয়া যাবে।
- ⊕ চাল, মুরগি, কাঁচকলা দিয়ে খিচুড়ি তৈরি করে খাওয়াতে পারেন।
- ⊕ পেটে গ্যাসের সমস্যা বা অ্যালার্জির উদ্বেক করে এমন খাবার, যেমন—গরুর দুধ, বিস্কুট, ভাজাপোড়া প্রভৃতি খাওয়ানো না।
- ⊕ প্রোবায়োটিক (টকদই, পনির, কলা প্রভৃতি) খাওয়ানো যেতে পারে।

কখন নেবেন হাসপাতালে

একটু অসতর্কতা শিশুর জন্য বড়ো ক্ষতির কারণ হতে পারে। তাই নিম্নোক্ত লক্ষণগুলো দেখা দিলে আক্রান্ত শিশুকে অবশ্যই নিকটস্থ হাসপাতাল বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাবেন।

- ⊕ মলের সঙ্গে রক্ত এলে
- ⊕ বারবার বমি হলে
- ⊕ ৫-৬ ঘণ্টা প্রস্রাব না হলে
- ⊕ সারাদিনে জ্বর না কমলে
- ⊕ পেট ফুলে গেলে

LABAID

কাগজে যেমন
ওয়েবে তেমন



ডিজিট করুন

www.shukheoshukhe.com

সুখে অসুখে

Rupa-Aid

Rupatadine

10 mg
Tablet

60 ml
Oral Solution



A fast acting & effective antihistamine

The one and only 2nd generation non-sedative antihistamine with **Rapid and Dual Mode of Action**

Does not cause QT prolongation, dry mouth, urinary retention & constipation



*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 22229910, Fax : 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

বর্ষাকালে টাইফয়েড এড়াতে সতর্ক থাকুন



ডা. শাহ হাবিবুর রহমান
এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন)
ফেলো, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ভারত)
সহযোগী অধ্যাপক
মেডিসিন ও রিউম্যাটলজি বিশেষজ্ঞ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

ব্যাকটেরিয়া-ভাইরাসের জন্য অনুকূল মৌসুম হচ্ছে বর্ষা। আবহাওয়াজনিত কারণে এ সময় এদের প্রকোপ বেড়ে যায়। এসব ব্যাকটেরিয়া-ভাইরাস নানা ধরনের পানিবাহিত রোগের প্রত্যক্ষ কারণ। টাইফয়েড এমনই একটি ব্যাকটেরিয়াজনিত পানিবাহিত রোগ, বর্ষাকালে যে রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি পায়।

কেন হয় টাইফয়েড

টাইফয়েডের জন্য দায়ী ব্যাকটেরিয়ার নাম স্যালমোনেলা টাইফি। দূষিত খাবার ও পানির মাধ্যমে এর জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে। বর্ষাকালে জলাবদ্ধতার ফলে পানি দূষিত হয়ে পড়ে। ড্রেনের নোংরা পানি, মলমূত্র বৃষ্টির পানির সঙ্গে মিশে গিয়ে এ সময়ে স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

টাইফয়েডের উপসর্গ

টাইফয়েডের প্রধান উপসর্গ হচ্ছে জ্বর। জ্বর অন্য অনেক রোগের উপসর্গ। ফলে এ সময় জ্বর হলে তা টাইফয়েড কি না তা নিশ্চিত হতে কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা জরুরি। সেই সঙ্গে নিম্নোক্ত উপসর্গগুলোর প্রতি খেয়াল করতে হবে।

- শুকনো কাশি
- শারীরিক দুর্বলতা
- মাথাব্যথা
- পেটে ব্যথা, হজমে সমস্যা
- খাবারে অনীহা
- ডায়রিয়া
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- পেট ফেঁপে যাওয়া
- বমিভাব



এসব ছাড়াও শরীরে ফুসকুড়ি উঠতে পারে। আক্রান্ত হওয়ার শুরুতে কোষ্ঠকাঠিন্য এবং পরে তা কেটে গিয়ে পাতলা পায়খানা হতে পারে।

টাইফয়েডে সৃষ্ট জটিলতা

যথাসময়ে ঠিকঠাক চিকিৎসা না করা হলে টাইফয়েড মৃত্যুবুঁকি তৈরি করতে পারে। টাইফয়েডের কারণে অনেকসময় কোলনের ভেতরে রক্তক্ষরণ হয় এবং গর্ত তৈরি হয়। এর ফলে কোলন ছিদ্র হয়ে যেতে পারে। সমস্যাটি পিত্তথলি ও রক্তনালিতে সংক্রমণ ও হাড়ের

সমস্যাসহ নিম্নোল্লিখিত রোগ তৈরি করতে পারে—

- মায়োকর্ডাইটিস (হৃৎপিণ্ডের মাংসপেশির প্রদাহ)
- এন্ডোকর্ডাইটিস (হৃৎপিণ্ডের অভ্যন্তরীণ আস্তরণের প্রদাহ)
- প্যানক্রিয়াটাইটিস (অগ্ন্যাশয়ের প্রদাহ)
- মেনিনজাইটিস (মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ডে সংক্রমণ ও প্রদাহ)
- কিডনি বা মূত্রনালিতে সংক্রমণ
- দীর্ঘমেয়াদি নিউমোনিয়া

কখন যাবেন চিকিৎসকের কাছে

টাইফয়েডের লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। চিকিৎসক রক্ত, মল বা মূত্রের নমুনা কালচারের মাধ্যমে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে টাইফয়েড কি না তা নিশ্চিত হয়ে থাকেন। কোনো কোনো চিকিৎসক 'উইডাল টেস্ট' বলে একটি পরীক্ষা করে থাকেন। তবে এটি টাইফয়েড নিরূপণে নিশ্চিতকারী কোনো টেস্ট নয়। টাইফয়েড হলে সাধারণত প্রাথমিকভাবে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয়। নির্ধারিত কোর্স শেষ হলেও যদি অসুস্থতা না কমে সেক্ষেত্রে চিকিৎসক অবস্থা বুঝে চিকিৎসার ধরনে পরিবর্তন এনে থাকেন।

টাইফয়েড রোগীর করণীয়

শরীরে টাইফয়েডের জীবাণু প্রবেশ করলে নানা জটিলতা দেখা দিতে থাকে। এ সময় রোগীকে সতর্ক হতে হবে। চিকিৎসকের কাছে যাওয়ার আগ পর্যন্ত কতগুলো নির্দেশনা মেনে চলা জরুরি।

- জ্বর ও ডায়রিয়ার ফলে শরীরে পানিসম্পত্তা দেখা দেয়। পর্যাপ্ত পানি, স্যালাইন, ডাবের পানি ও তরল খাবার খেতে হবে।
- জ্বর বেশি হলে ঘন ঘন মাথায় পানি ঢালতে হবে। মাথায় জলপট্টি দেওয়া যেতে পারে।
- ঠান্ডা পানি দিয়ে সারা শরীর মুছিয়ে দিতে হবে।
- শরীর যাতে বেশি দুর্বল না হয়ে যায় এজন্য পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।
- প্রতিবার বাথরুম করার পর সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুতে হবে।
- রোগীকে পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।



টাইফয়েড প্রতিরোধে করণীয়

- বিশুদ্ধ পানি পান করুন। রাস্তার পাশের দোকান থেকে পানি পান করবেন না। বাইরে থাকলে বোতলজাত পানি পানের চেষ্টা করুন।
- খাবার প্রস্তুত ও খাবার গ্রহণের সময় ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন। খাদ্যদ্রব্য বিশুদ্ধ করে নিয়ে রান্না করুন। কাঁচা খাবার পরিহার করুন।
- ফলমূল খাওয়ার আগে তা ভালোভাবে জীবাণুমুক্ত করে নিন।
- সদ্য রান্না করা গরম খাবার খাবেন। বাসি খাবার এড়িয়ে চলুন।
- টয়লেট পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- প্রতিবার টয়লেট থেকে বের হওয়ার পর ভালো করে হাত ধুয়ে নিন। বিশেষত শিশুদের মলমূত্র পরিষ্কারের ব্যাপারে বাড়তি নজর রাখুন।

Etorica

Etoricoxib INN

- Provides rapid onset of action within 24 minutes & effects upto 24 hours
- 106-fold more selective for COX-2 than COX-1 enzyme
- Devoid of COX-1 binding related complications

Labaid Pharma Quality First...

60 mg
90 mg
120 mg
Tablet



The target specific
pain reliever



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

LABAID
PHARMACEUTICALS LIMITED
Bay Tower Level-21, House: 23, Gulshan Avenue, Gulshan-1
Dhaka-1212, Phone: 88-02-9899910, Fax: 88-02-9615497
info@labaidpharma.com www.labaidpharma.com

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

Cephoral

Cefixime USP

200 mg
400 mg

Capsule

75 ml
50 ml DS
50 ml
37.5 ml
21 ml PD

PFS



*An outstanding breakthrough
with quality ingredients*

Ideal choice for switch therapy

Most palatable suspension preparation

Truly once or twice daily dose.

Pregnancy Category B



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

জন্ডিস নিয়ে যতো বিভ্রান্তি!



অধ্যাপক ফারুক আহমেদ

এমবিবিএস (ডিএমসি), এমডি (হেপাটোলজি), এফআরসিপি (লন্ডন)
অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, লিভার বিভাগ
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল
চেয়ার : ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল, ঢাকা।

বর্ষাকালে স্বাভাবিকভাবেই প্রচুর বৃষ্টি হয়। এ সময় নদ-নদী, খাল-বিল পানিতে পরিপূর্ণ হয়ে ওঠে। কোথাও কোথাও বন্যা শুরু হয়। বিভিন্ন স্থানে দেখা দেয় জলাবদ্ধতা ও বিশুদ্ধ পানির সংকট। ফলে চারদিকে নানা ধরনের পানিবাহিত রোগ, যেমন—ডায়রিয়া, টাইফয়েড, কলেরা, ম্যালেরিয়া প্রভৃতির প্রকোপ বেড়ে যায়। এ সময় আরেকটি রোগ দেখা দেয়, তা হলো—জন্ডিস। জ্বরের মতো জন্ডিসও নিজে কোনো রোগ নয়। এটি মূলত কোনো রোগের উপসর্গ হিসেবে দেখা দেয়।

জন্ডিস কী? কেন হয়?

মানুষের রক্তের অনেক উপাদানের মধ্যে একটি বিলিরুবিন। এই বিলিরুবিনের উৎপত্তি রক্তের লোহিত কণিকা থেকে। রক্তের লোহিত কণিকা যখন স্বাভাবিক বা অস্বাভাবিকভাবে ভেঙে যায় তখনই লিভারে বিলিরুবিন তৈরি হয় এবং প্রধানত পিত্তরসের মাধ্যমে ও কিছু অংশ পরবর্তী সময়ে রক্তে প্রবাহিত হয়ে প্রস্রাবের সঙ্গে বের হয়ে যায়।

বিলিরুবিনের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হলে এটি জমা হতে থাকে শরীরের বিভিন্ন কোষ-কলায়। তখন কোষ-কলার স্বাভাবিক রং পরিবর্তিত হয়ে হলুদাভ হয়ে যায়। ত্বক ও চোখের ঝিল্লি হলুদ রং ধারণ করলে তা দৃশ্যমান হয় এবং জন্ডিস হয়েছে বলে শনাক্ত করা হয়।

জন্ডিস হলে অতিরিক্ত ঠান্ডা পানি খাবেন না। এটি জন্ডিসের কোনো উপকার করে না। বরং ঠান্ডা-কাশির সমস্যা বেড়ে যায়।

জন্ডিস মূলত তিনটি কারণে দেখা দেয়—

- ⊕ হেপাটাইটিস বা যকৃতের প্রদাহ।
- ⊕ পিত্তনালির ব্লক বা পিত্তরসের পথে বাঁধা।
- ⊕ হিমোলাইসিস বা সময়ের আগেই লোহিত রক্তকণিকা ভেঙে যাওয়া।

জন্ডিস যে ধরনের বা যে কারণেই হোক না কেন এটি সব সময়ই একটি গুরুতর উপসর্গ। ভাইরাস সংক্রমণ থেকে শুরু করে লিভার সিরোসিস বা ক্যান্সারের মতো রোগের প্রাথমিক লক্ষণ হিসেবে দেখা দিতে পারে এই জন্ডিস। জন্ডিসের উপসর্গ দেখা দিলে অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

জন্ডিসের উপসর্গ

- ⊕ জ্বর
- ⊕ শারীরিক দুর্বলতা
- ⊕ পেটে ব্যথা
- ⊕ ক্ষুধামান্দ্য
- ⊕ বমিভাব বা বমি
- ⊕ চুলকানি



- ⊕ দ্রুত ওজন কমে যাওয়া
- ⊕ চোখ ও ত্বকের রঙ হলুদ হয়ে যাওয়া
- ⊕ প্রস্রাবের রঙ হলুদ হওয়া
- ⊕ মলের রঙ পরিবর্তন

জন্ডিসে আক্রান্ত হলে যা করবেন

ভাইরাস হেপাটাইটিসজনিত কারণে জন্ডিস সাধারণত দুই থেকে চার সপ্তাহের মধ্যেই সেরে যায়। কারণ এ সময়ে শরীরে বিলিরুবিনের পরিমাণ ব্যালেন্স হয়ে যায়। তবে বারবার জন্ডিস হওয়া মারাত্মক কোনো রোগকে ইঙ্গিত করে। জন্ডিসে আক্রান্ত হলে যেসব বিষয় মেনে চলতে হবে—

- ⊕ সহজপাচ্য খাবার গ্রহণ করুন।
- ⊕ বিশুদ্ধ পানি পান করুন এবং তরল খাবার খান।
- ⊕ ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।
- ⊕ পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুম নিশ্চিত করুন।



- ⊕ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক ও অন্যান্য ওষুধ সেবন থেকে বিরত থাকুন।
- ⊕ সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার তৈরি করুন ও খান।
- ⊕ শরীরে রক্ত নিতে হলে স্ক্রিনিং করিয়ে নিন।
- ⊕ ডিসপোজাল সিরিঞ্জ ছাড়া শরীরে কোনো ইনজেকশন নেবেন না।
- ⊕ হেপাটাইটিস-বি ভাইরাসের ভ্যাকসিন নিশ্চিত করুন।
- ⊕ অন্যের ব্যবহৃত রেড, রেজর ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

জন্ডিস নিয়ে যত ভ্রান্ত ধারণা

অনেকে মনে করেন জন্ডিস হলে রক্তে বিলিরুবিনের পরিমাণ কমাতে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পানি, আখের রস, ডাবের পানি, গ্লুকোজের শরবত ইত্যাদি পান করতে হবে। জন্ডিসের রোগীকে হলুদ দিয়ে রান্না করা



তরকারি খেতে দেওয়া যাবে না, এতে জন্ডিস বেড়ে যাবে। জন্ডিসে আক্রান্ত মায়ের বুকের দুধ শিশুকে পান করালে শিশুও আক্রান্ত হবে।

ওপরে উল্লিখিত প্রচলিত এসব বিশ্বাসের আসলে কোনো ভিত্তি নেই। জন্ডিসে আক্রান্ত রোগীর স্বাভাবিকের চেয়ে কম পানি পান করলে সমস্যা হতে পারে, তবে অতিরিক্ত পানির প্রয়োজন নেই। রোগীকে স্বাভাবিক পরিমাণেই পানি খেতে হবে। অতিরিক্ত পানি পানে বিলিরুবিনের মাত্রা কমে না, বরং ঘন ঘন প্রস্রাব করার জন্য রোগীকে বারবার টয়লেটে যেতে হতে পারে। এতে রোগীর বিশ্রামে ব্যাঘাত ঘটে।

আবার, খাবারে হলুদ ব্যবহারের সঙ্গে রক্তে বিলিরুবিনের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ার কোনো সম্পর্ক নেই। তাই রোগীর খাবারে হলুদ দেওয়া যাবে না এটি সত্য নয়। অন্যদিকে আখের রসকে আমাদের দেশে জন্ডিসের অন্যতম পথ্য মনে করা হয়। আখের রস জন্ডিসের রোগীদের বর্জন করাই শ্রেয়। রাস্তার পাশে বিক্রি হওয়া আখের রসের মাধ্যমে ছড়াতে পারে হেপাটাইটিস-এ বা ই ভাইরাস।

অনেকেই এ সময় জন্ডিসে আক্রান্ত মায়ের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে নিষেধ করেন। যা পুরোপুরি ঠিক নয়। মায়ের দুধের মাধ্যমে জন্ডিস শিশুর মধ্যে সংক্রমিত হয় না। তবে, আক্রান্ত গর্ভবতী মায়ের যদি হেপাটাইটিস-বি ভাইরাসজনিত জন্ডিস হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে শিশুর জন্মের সঙ্গে সঙ্গেই হেপাটাইটিস-বি ভাইরাসের টিকা ও ইমিউনোগ্লোবুলিন ইনজেকশন দিয়ে নিতে হবে।

সুতরাং, জন্ডিস হলে প্রথমেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে প্রাথমিক চিকিৎসা গ্রহণের পাশাপাশি জন্ডিসের কারণ নির্ণয়ের জন্য আনুষঙ্গিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সুস্থ থাকুন, ভালো থাকুন।

ল্যাবএইড

017 6666 1460

ল্যাবএইড
নিউকমিউনিকেশন (ডায়াগনস্টিকস)

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও সর্বাধুনিক প্রযুক্তির সমন্বয়ে

ল্যাবএইড এখন ফেনীতে

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 ব্রনকোসকপি
- ভিডিও Laryngoscopy
- Pap's Smear
- সকল প্রকার হরমোন টেস্ট
- Torch প্যানেল
- হিস্টো ও সাইটোপ্যাথলজি
- বায়োকেমিস্ট্রি
- ইনিউনোলজি
- 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
ল্যাবএইড হাসপাতাল তথ্য কেন্দ্র

বাড়ি ৬০, কাজী ভবন, শহীদ শহিদুল্লাহ কায়সার রোড, ফেনী
ফোন: ০১৭ ৬৬৬৬ ২৩০৯

সুস্থ অসুস্থ
ল্যাবএইড

বর্ষায় ডেঙ্গুর প্রকোপ



অধ্যাপক ডা. সমীরণ কুমার সাহা

এমবিবিএস, পিএইচডি (মেডিসিন), এফএসপি, এফআরসিপি (এডিন)
অনারারি প্রফেসর, স্টেট ইউনিভার্সিটি অব বাংলাদেশ
মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, সিনিয়র কনসালট্যান্ট, মেডিসিন বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

প্রতিবছর বাংলাদেশসহ সারা বিশ্বে প্রচুর মানুষ ডেঙ্গু রোগে আক্রান্ত হয়। বছরের নির্দিষ্ট কিছু সময়ে রোগটির প্রকোপ বৃদ্ধি পায় আশঙ্কাজনকভাবে। বিশেষত বর্ষাকাল ডেঙ্গুর জন্য সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ ঋতু। অসচেতনতা এবং আক্রান্ত অবস্থায় করণীয় সম্পর্কে মানুষের স্পষ্ট ধারণা না থাকার ফলে ডেঙ্গু অনেকসময় ভয়ংকর হয়ে ওঠে।

বর্ষাকালে ডেঙ্গু বাড়ে কেন

বর্ষাকাল মানেই যখন-তখন বৃষ্টি। কখনো একটানা ভারী বর্ষণ। কখনো আচমকা বৃষ্টি নেমে চারপাশ থইথই করে দেয় অল্প সময়েই। তখন আমাদের ঘরবাড়ির আঙিনায় বিভিন্ন আবদ্ধ জায়গা বা ছোটোখাটো গর্তে পানি জমে যায়। শহরের বহুতল ভবনের ব্যালকনিতে, গাছের টবে কিংবা ছাদের কোনায় পানি জমে। এসব পানি নিষ্কাশনের পর্যাপ্ত ব্যবস্থা

না থাকলে তা নানা রকম পানিবাহিত রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

বিশেষত, জমে থাকা এসব পানিতে মশার লার্ভা জন্ম নেয়। ফলে বেড়ে যায় মশার বিস্তার। সেই সঙ্গে পাশ্চাত্য দিয়ে বাড়ে মশাবাহিত রোগ। মশাবাহিত রোগের মধ্যে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ হচ্ছে ডেঙ্গু। এ সময় ডেঙ্গুর প্রাদুর্ভাব বৃদ্ধি পায় অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে অনেক বেশি মাত্রায়।

আমরা জানি, এডিস মশার কামড়ে ডেঙ্গু হয়। মূলত স্ত্রী এডিস মশা ডেঙ্গুর জীবাণু বহন করে থাকে। আর এই মশা সাধারণত আবদ্ধ এবং তুলনামূলক পরিষ্কার পানিতে বংশবিস্তার করে। বর্ষাকালের আটকে থাকা পানি মশার বংশবিস্তারের জন্য সবচেয়ে উপযোগী।

ডেঙ্গুর লক্ষণ ও ধরন

সাধারণত এডিস মশা কামড়ানোর তিন থেকে দশ দিনের মধ্যে লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করে। প্রধানতম লক্ষণ হচ্ছে উচ্চমাত্রার জ্বর। কখনো কখনো এই মাত্রা ৯৯° ফারেনহাইট থেকে ১০৪° ফারেনহাইট পর্যন্ত উঠে যায়। এ ছাড়া নিম্নোক্ত লক্ষণসমূহ দেখা দেয়—

- ⊕ শরীরে প্রবল ক্লান্তি দেখা দেয়। সারাদিন অবসন্ন লাগে।
- ⊕ শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যার পাশাপাশি বুকে ব্যথা হতে পারে।
- ⊕ শরীর বা মাথায় তীব্র ব্যথা হতে পারে।
- ⊕ পেটে ব্যথা হতে পারে।
- ⊕ অনেকসময় বমিভাব বা অনবরত বমিও হয়ে থাকে।



- ⊕ দাঁতের মাড়ি, নাক দিয়ে রক্ত বের হতে পারে। বমি বা মলের সঙ্গেও রক্ত আসতে পারে।
- ⊕ প্রস্রাবে সমস্যা হয়। ৪ থেকে ৬ ঘণ্টা ধরে প্রস্রাব না হওয়া বা খুবই অল্প পরিমাণে প্রস্রাব হওয়ার মতো সমস্যা দেখা দেয়।
- ⊕ কোনো নারী পিরিয়ড চলাকালে আক্রান্ত হলে অতিরিক্ত রক্তপাত হয়ে থাকে।
- ⊕ ত্বকে লালচে ছোপ, র্যাশ বা ফুসকুড়ি উঠে থাকে।
- ⊕ খাবারে অরুচি এবং কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।



তবে ডেঙ্গুর ধরন অনুযায়ী এসব লক্ষণের ক্ষেত্রে ভিন্নতা দেখা যায়। আমাদের দেশে সাধারণত দুই ধরনের ডেঙ্গু দেখা যায়—ক্ল্যাসিকাল ও হেমোরাজিক।

ক্ল্যাসিকাল ডেঙ্গু : এ ধরনের ডেঙ্গুতে খুব একটা জটিলতা হয় না। মশার কামড়ের তিন থেকে ১৪ দিনের মাথায় তীব্র জ্বর শুরু হয়। তবে দ্রুতই এ জ্বর সেরে যায় এবং রোগী স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসেন।

হেমোরাজিক ডেঙ্গু : হেমোরাজিক ডেঙ্গুজ্বর বা শকজনিত জ্বর ডেঙ্গুর ভয়াবহ পর্যায়। দ্রুত না সারলে পরিস্থিতি খুব ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থার দিকে যেতে থাকে। এক্ষেত্রে রক্তনালি ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং রক্তনালিতে ছিদ্র হয়ে যায়। তখন দ্রুতহারে প্লাটিলেট (রক্ত জমাট বাঁধার কোষ) কমে যেতে থাকে। ফলে অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ হয় এবং অঙ্গ বিকল হয়ে যাওয়ার মতো সমস্যা হতে পারে। এমনকি রোগী মারা যেতে পারেন।

ডেঙ্গুর পরীক্ষা-নিরীক্ষা

জ্বর হলেই যে তা ডেঙ্গু—বিষয়টি এমন নয়। ডেঙ্গু হয়েছে কি না প্রথমে তা নিশ্চিত হতে হবে। এজন্য পরীক্ষা করাতে হবে। অনেকে আবার নিজের মতো পরীক্ষা করিয়ে থাকেন। এটি ঠিক নয়। এতে ফলাফল নিয়ে

রোগী বিভ্রান্তিতে পড়তে পারেন। ব্যাপারটি চিকিৎসকের ওপর ছেড়ে দেওয়াই ভালো। লক্ষণ-উপসর্গ দেখে চিকিৎসক যদি ডেঙ্গু বলে সন্দেহ করেন তাহলে জ্বর শুরুর প্রথম দিকেই ডেঙ্গু এনএস১ অ্যান্টিজেন পরীক্ষা দিয়ে থাকেন। তবে জ্বর যদি চার-পাঁচদিন পেরিয়ে যায় সেক্ষেত্রে ডেঙ্গু আইজিএম অ্যান্টিবডি টেস্ট দেওয়া হয়। অ্যান্টিজেন পরীক্ষার পাশাপাশি শ্বেতরক্তকণিকা, হিমাটোক্রিট, অণুচক্রিকা প্রভৃতি টেস্ট করাও দরকার হয়।

নিতে হবে হাসপাতালে

একটি বিষয় মাথায় রাখবেন—ডেঙ্গু ভাইরাস মোটামুটি শরীরের সব অঙ্গকেই আক্রমণ করার ক্ষমতা রাখে। এতে আক্রান্ত হলে হার্ট, কিডনি, যকৃৎ কিংবা মস্তিষ্কের মতো গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গসমূহের কর্মক্ষমতা নষ্ট হতে পারে। এতে মৃত্যুহারও বাড়ছে। সুতরাং রক্তের শ্বেতকণিকা পাঁচ হাজারের নিচে এবং প্লাটিলেট এক লাখের নিচে নেমে যাওয়ার পাশাপাশি ঝুঁকিপূর্ণ অন্যান্য লক্ষণ দেখা দিলে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে।

ডেঙ্গু এড়াতে সতর্কতা

ডেঙ্গু প্রতিরোধে বৃষ্টির মৌসুমে বাড়তি সতর্কতা প্রয়োজন। বাড়ি বা কর্মস্থলের আশপাশে মশার উপদ্রব যেন বাড়তে না পারে তার জন্য সার্বিক ব্যবস্থা নিতে হবে।

- ⊕ বাড়ির আঙিনা, ছাদ, ব্যালকনিতে সবজি বা গাছ লাগালে সেসব জায়গা পরিচ্ছন্ন রাখুন। কোথাও যেন বৃষ্টি পানি আটকে না থাকে সেদিকে লক্ষ রাখুন।
- ⊕ এডিস মশা সাধারণত সূর্যোদয়ের পরে ও সূর্যাস্তের আগে কামড়ায়। এ সময় বাইরে অবস্থান করলে ফুলহাতা জামা, প্যান্ট পরিধান করুন।
- ⊕ ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি টাঙিয়ে ঘুমাবেন। সম্ভব হলে ঘরের জানালায় নেট লাগিয়ে নিতে পারেন।
- ⊕ নিয়মিত ভিটামিন সি-জাতীয় খাবার খাবেন। রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে পুষ্টিকর খাবারের ব্যাপারে আন্তরিক হোন।
- ⊕ ধূমপানের অভ্যাস থাকলে তা পরিহার করুন। ধূমপান রক্তের উপাদানে তারতম্য তৈরি করে।

10606

LABAID



নিঃসন্তান
দম্পতির স্বপ্ন
পূরণে
ল্যাবএইড ফাটিলিটি
সেন্টার

বক্ষ্যাত্ত্বের

সর্বাধুনিক চিকিৎসা এখন
ল্যাবএইড ফাটিলিটি সেন্টারে

পুরুষদেরও থাকতে পারে বক্ষ্যাত্ত্ব। নারী বা
পুরুষ যে কারও বক্ষ্যাত্ত্বকে 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 বক্ষ্যাত্ত্ব বিশেষজ্ঞ, এমব্রায়োলজিস্ট, এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট ও ইউরোলজিস্ট।

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

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

বর্ষায় বাড়ে ভাইরাল হেপাটাইটিসের প্রকোপ



অধ্যাপক ডা. মিয়া মশহুদ আহমদ

এমবিবিএস, এমডি, পিএইচডি, এফআরসিপি (এডিন)

অধ্যাপক গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিভাগ

মেডিসিন, পরিপাকতন্ত্র ও লিভার রোগ বিশেষজ্ঞ

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

প্রাক্তন অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিভাগ

ঢাকা ও চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ

লিভার তথা যকৃতের জটিল একটি রোগ ভাইরাল হেপাটাইটিস। রোগটিকে গড়পড়তাভাবে জন্ডিস বলা হলেও সব ক্ষেত্রে কথাটি ঠিক নয়। ভাইরাসের সংক্রমণ ছাড়া অন্যান্য নানাবিধ কারণে জন্ডিস হতে পারে। কিন্তু ভাইরাল হেপাটাইটিসের মূল কারণ ভাইরাসজনিত। তাই জন্ডিস ও ভাইরাল হেপাটাইটিস—দুটো ব্যাপারকে গুলিয়ে ফেলা যাবে না।

জন্ডিসের জন্য দায়ী

মূলত হেপাটাইটিস ভাইরাসগুলোই জন্ডিসের প্রধান কারণ। তবে এছাড়া অন্যান্য কারণও আছে। যেমন—পিত্তনালী, পিত্তথলি বা অগ্ন্যাশয়ে পাথর এবং এর ফলে বিলিরুবিনের সঞ্চালনপ্রক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হয়ে রক্তে বিলিরুবিনের মাত্রা বেড়ে যাওয়া। আবার হেমোলাইটিক অ্যানিমিয়ার (রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা কমে যাওয়া) কারণে জন্ডিস হতে পারে। অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলেও জন্ডিস হয়ে থাকে। ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও অনেকসময় জন্ডিসের কারণ হয়।

ভাইরাল হেপাটাইটিসের জন্য দায়ী

এদিকে ভাইরাল হেপাটাইটিসের ক্ষেত্রে কেবল হেপাটাইটিস ভাইরাসগুলোই দায়ী। হেপাটাইটিস এ, বি, সি, ডি, ই—ইংরেজি বর্ণমালার এই প্রথম পাঁচটি বর্ণের নাম অনুযায়ী ভাইরাসগুলোর নামকরণ করা হয়েছে। এগুলোর দ্বারা সংক্রমিত হলে লিভারে প্রদাহ তৈরি হয়, যা ভাইরাল হেপাটাইটিস নামে পরিচিত।

বর্ষাকালে ভাইরাল হেপাটাইটিস

বর্ষাকালে খাবার ও পানিবাহিত সব রোগের ঝুঁকিই বেড়ে যায়। হেপাটাইটিস এ ও ই-এর ক্ষেত্রে দূষিত খাবার ও পানিই প্রধান কারণ। এ সময় বৃষ্টির কারণে স্বাস্থ্যবিধি ও নিরাপদ স্যানিটেশনব্যবস্থা দুর্বল হয়ে পড়ে। ফলে ভাইরাল হেপাটাইটিসের প্রকোপ বেড়ে যায়। আমাদের দেশে ভাইরাস-ঘটিত হেপাটাইটিসই বেশি হয়ে থাকে।

অন্যদিকে ব্যবহৃত সিরিঞ্জ ব্যবহার, স্যালুনে দাড়ি-গোঁফ কামানো, রক্তদান, যৌনসম্পর্ক ও আক্রান্ত গর্ভবতী মায়ের মাধ্যমে ছড়ায় হেপাটাইটিস বি। তবে অন্যান্য মাধ্যমে ছড়ানো হেপাটাইটিস খুব সহজেই ভালো হয়ে যায়। কিন্তু গর্ভবতী মায়ের মাধ্যমে সন্তান সংক্রমিত হলে অনেক ক্ষেত্রেই তা দীর্ঘমেয়াদি অবস্থায় চলে যায়।



হেপাটাইটিস এ ও ই-এর লক্ষণ

এই দুই ধরনের হেপাটাইটিস ভাইরাসে সংক্রমণের লক্ষণ ও উপসর্গ প্রায় একই। হেপাটাইটিস এ সাধারণত শিশু-কিশোরদের আক্রান্ত করে। অন্যদিকে হেপাটাইটিস ই ভাইরাস বয়স্কদের সংক্রমিত করে থাকে।

এ কিংবা ই—যেকোনোটিতে সংক্রমিত হলে রোগের উপসর্গ ও লক্ষণ প্রকাশিত হতে পারে আবার অপ্রকাশিতও থাকতে পারে। অনেকসময় লক্ষণগুলো আবার নির্দিষ্টও থাকে না।



হেপাটাইটিস 'এ' শরীরে প্রবেশের ২—৪ সপ্তাহের মধ্যে লক্ষণ দেখা দিয়ে থাকে। হেপাটাইটিস 'ই'-এর ক্ষেত্রে এই লক্ষণ প্রকাশের সময়কাল ২—৮ সপ্তাহ। যেকোনো একটি বা একাধিক লক্ষণ প্রকাশিত হওয়ার দুই সপ্তাহের মধ্যে একজন গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া জরুরি।

হেপাটাইটিস এ ও ই-এর তিনটি পর্যায় রয়েছে। পর্যায়গুলোর ওপর নির্ভর করে এর লক্ষণও ভিন্ন হয়ে থাকে।

প্রাথমিক পর্যায়

- ⊕ জ্বর
- ⊕ অস্থিসন্ধিতে ব্যথা (আর্থ্রাইটিস)
- ⊕ ত্বকে র্যাশ ওঠা
- ⊕ ক্ষুধামান্দ্য
- ⊕ মাংসপেশি ফুলে যাওয়া

দ্বিতীয় পর্যায় (জন্ডিসপূর্ব)

- ⊕ ক্লান্তি ও অবসাদ
- ⊕ মাংসপেশিতে ব্যথা (মায়ালজিয়া)
- ⊕ খাবারে অনীহা (অ্যানোরেক্সিয়া)
- ⊕ বমিভাব/ বমি

- ⊕ জ্বর
- ⊕ কাশি
- ⊕ পেটে ব্যথা
- ⊕ ডায়রিয়া
- ⊕ গাঢ় রঙের প্রস্রাব

তৃতীয় পর্যায় (জন্ডিস)

- ⊕ ত্বক হলুদ হয়ে যাওয়া ও চোখ সাদা হয়ে যাওয়া
- ⊕ অরুচি, বমিভাব ও বমির মাত্রা বেড়ে যাওয়া
- ⊕ ত্বকের নানা রকম সমস্যা (চুলকানি, র্যাশ ওঠা, ফোস্কা পড়া) বেড়ে যাওয়া
- ⊕ ডায়রিয়া তথা পাতলা পায়খানা তীব্র পর্যায়ে চলে যাওয়া

যেসব জটিলতা হতে পারে

সাধারণত সুস্থ-সবল ব্যক্তি আক্রান্ত হলে খুব একটা সমস্যা হয় না। অল্প সময়েই কাটিয়ে উঠে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরতে পারেন। তবে যাদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কম এবং অন্য কোনো জটিল রোগে আক্রান্ত তাদের ক্ষেত্রে ভালোই সমস্যা হয়ে থাকে। লিভারে দীর্ঘমেয়াদি কোনো অসুখ বেঁধে যেতে পারে। তা ছাড়া গর্ভাবস্থায় কোনো নারী হেপাটাইটিস ই ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হলে মা ও গর্ভস্থিত শিশু জটিল সমস্যায় পড়তে পারে। এমনকি মা ও শিশুর মৃত্যুর কারণও হতে পারে।

আক্রান্ত হলে কী করবেন

হেপাটাইটিস এ ও ই-এর নির্দিষ্ট কোনো ওষুধ বা চিকিৎসা নেই। মূলত উপসর্গ দেখে উপসর্গগত চিকিৎসা দেওয়া হয়। নিয়ম মেনে চললে আক্রান্ত রোগী ঘরেই চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ হতে পারেন। পর্যাপ্ত পানি পান, ঘন ঘন স্যালাইন খাওয়া ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের মাধ্যমে রোগী সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন। জ্বরের জন্য প্যারাসিটামলজাতীয় ওষুধই যথেষ্ট। তবে পরিস্থিতি খারাপের দিকে অবশ্যই চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।

প্রতিরোধে পরামর্শ

- ⊕ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন।
- ⊕ নিরাপদ পানীয় জল এবং বিশুদ্ধ ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করুন।
- ⊕ হেপাটাইটিস 'ই'-এর টিকা নেই; কিন্তু 'এ'-এর আছে। এটি নিয়ে রাখতে পারেন।

সাঁতসাঁতে বর্ষায় কলেরার আতঙ্ক



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

রিজা রহমানের বাসায় গৃহকর্মীর কাজ করেন আমেনা বেগম। পরপর চারদিন আমেনা কাজে না আসায় চিন্তিত হয়ে পড়েন রিজা। ফোন করে জানতে পারেন আমেনার ছেলে অসুস্থ, ছেলেকে নিয়ে হাসপাতালে আছেন তিনি। অথচ কয়েকদিন আগে নিজেই অসুস্থতা কাটিয়ে উঠেছেন আমেনা। কী অসুখ জানতে চাইলে বলেন—কলেরায় আক্রান্ত হয়েছে তার ছেলে। বর্ষার শুরু থেকে কিছুদিন পরপরই আমেনার বাসার সদস্যরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হচ্ছেন। একজন সুস্থ হতে না হতেই আরেকজন অসুস্থ হয়ে পড়েন। যেহেতু আমেনা রিজার বাসায় রান্নাঘরে কাজ করেন, এর প্রভাব তার বাসাতেও পড়তে পারে ভেবে বেশ দুশ্চিন্তায় রয়েছেন তিনি।

ডায়রিয়া আর কলেরা কী একই?

আপাতদৃষ্টিতে কলেরা ডায়রিয়ারই একটি ধরন। তবে ডায়রিয়া ও কলেরা পুরোপুরি এক নয়। কলেরা একটি মারাত্মক ডায়রিয়াজনিত রোগ। এর জন্য দায়ী বিশেষ

একধরনের ব্যাকটেরিয়া এবং এই ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশনই কলেরা। দূষিত খাবার খাওয়া, অনিরাপদ পানি পান করা, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে থাকার কারণে কলেরা হয় এবং আক্রান্ত রোগীর মল ও আবর্জনার মাধ্যমে এ রোগ ছড়ায়। কলেরায় আক্রান্ত হলে রোগীর তীব্র ডায়রিয়া ও অন্যান্য উপসর্গ দেখা দেয়।

কলেরার উপসর্গ

কলেরার জীবাণু অনেকদিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। এক বার এই ব্যাকটেরিয়া দেহে প্রবেশ করলে এক থেকে পাঁচ দিনের মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয়। কলেরার সাধারণ উপসর্গ তীব্র ডায়রিয়া, বমি ও প্রচণ্ড দুর্বলতা।

এ সময় অনেক রোগীর রক্তচাপও কমে যেতে দেখা যায়। দ্রুত

ডায়রিয়া মানেই কলেরা নয়।
এটি একসময় মৃত্যুর
অনেক বড়ো কারণ ছিল।
কিন্তু এখন কলেরা
নিয়ন্ত্রণে আছে।

চিকিৎসা শুরু না করলে রোগীর মৃত্যুও হতে পারে। এছাড়াও কলেরায় অন্যান্য যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে—

- ⊕ তীব্র জ্বর
- ⊕ দ্রুত ওজন কমে যাওয়া
- ⊕ পানিশূন্যতা
- ⊕ মাথা ঘোরা
- ⊕ বমিভাব/ বমি
- ⊕ হজমের সমস্যা
- ⊕ নিম্ন রক্তচাপ
- ⊕ মাংসপেশির সংকোচন
- ⊕ শরীর জ্বালাপোড়া



কলেরার চিকিৎসা ও প্রতিকার

কলেরায় আক্রান্ত হলে রোগীর শরীর থেকে প্রচুর পানি ও খনিজ বের হয়ে যায়। ফলে রোগীর দেহে সোডিয়াম ও আয়রনের অভাব দেখা দেয়। এ অবস্থায় রোগীর ইলেকট্রোলাইটের ভারসাম্যহীনতা দেখা দিতে পারে এবং রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে। এ সময় পানিশূন্যতা দূর করতে রোগীকে প্রচুর তরল খাবার ও স্যালাইন পান করাতে হবে। রোগীর রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে হবে। মুখে খাবার স্যালাইন খেতে না পারলে শিরার মাধ্যমে আইভি ফ্লুইড প্রয়োগ করতে হবে। রোগীকে আরামদায়ক শয্যা এমনভাবে রাখতে হবে যেন তার দেহ উষ্ণ থাকে।



কলেরা আক্রান্ত শিশু ও বয়স্কদের ক্ষেত্রে খিঁচুনি দেখা দেওয়া এমনকি হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়ার উপক্রম দেখা দিতে পারে। তাই কলেরা রোগীর চিকিৎসায় দেরি না করে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নেওয়া ও চিকিৎসা শুরু করা জরুরি।

কলেরা প্রতিরোধে যা করবেন

বর্ষাকাল মানেই নানান রোগের প্রকোপ। এ সময় সাধারণ সমস্যা হিসেবে দেখা দেয় কলেরা। বিশেষ করে আমাদের দেশে বর্ষা এলেই বেড়ে যায় মশা ও পানিবাহিত বিভিন্ন রোগের আশঙ্কা। একসময় কলেরায় অনেক মানুষ মারা যেত। এখন কলেরায় মৃত্যুহার অনেক কমে গেছে।



ভয়ানক হলেও কলেরা এখন প্রতিরোধযোগ্য রোগ। এছাড়া উন্নত পয়ঃনিষ্কাশন, নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ, বিশুদ্ধ পানি পান এবং নিয়মিত হাত ধোয়ার মাধ্যমে কলেরা প্রতিরোধ করা সম্ভব।

- ⊕ সাধারণত পানি ও খাবারের মাধ্যমে কলেরার জীবাণু ছড়ায়। তাই বাইরের খোলা খাবার খাওয়া ও অন্যান্য অনিরাপদ উৎস থেকে পানি পান করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- ⊕ রোগজীবাণুর আক্রমণ এড়াতে নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- ⊕ খাবার খাওয়ার আগে ভালোভাবে হাত ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করে নেওয়া জরুরি।
- ⊕ অপরিষ্কার, ঘিঞ্জি ও নোংরা পরিবেশে বসবাস করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- ⊕ বাড়ির চারপাশ পরিষ্কার রাখতে হবে এবং উন্নত পয়ঃনিষ্কাশনব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।
- ⊕ কলেরাপ্রবণ এলাকায় বেড়াতে যাওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শমতো টিকা বা ওষুধ সেবন করতে হবে।
- ⊕ টিকার মাধ্যমে কলেরায় মৃত্যু ৫০ শতাংশ কমানো সম্ভব। তাই সময়মতো কলেরার টিকা গ্রহণ করতে হবে।

HOTLINE 10606



ব্রেস্ট
ক্যান্সার নির্ণয়ে
বিশ্বের সর্বাধুনিক প্রযুক্তি
এখন **ল্যাবএইডে**

LABAID

ল্যাবএইড ব্রেস্ট ক্যান্সার নিরাময়ে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। এই প্রচেষ্টার অংশ হিসেবে আমরা এনেছি অত্যাধুনিক "Amulet Innovality" 3D Mammography Machine, অন্যান্য প্রচলিত মেশিনের তুলনায় ব্রেস্ট ক্যান্সারের লক্ষণগুলো সঠিকভাবে শনাক্ত করতে এই মেশিন অনেক বেশি কার্যকর। ফলে ব্রেস্ট ক্যান্সারের ক্ষুদ্রতম লক্ষণগুলোও অনেক আগেই শনাক্ত করা যায়।

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন:
017 6666 0205





Montilab

Montelukast USP

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



**Live better
with better Health**

-  Drug of choice in Asthma and Allergic Rhinitis
-  Can be given from 6 months of age
-  US FDA pregnancy category B
-  Once daily dosing



**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

এ সময় ভাইরাল ফিভার



ডা. সৈয়দ গোলাম মোগনী মাওলা

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন) এফআরসিপি (এডিন),

এফএসিপি (আমেরিকা)

ইন্টারনাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

সহযোগী অধ্যাপক (মেডিসিন)

ঢাকা মেডিকেল কলেজ, ঢাকা

চেম্বার : ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিক)

ঘটনা ১ : কয়েকদিন আগে অফিস থেকে ফেরার পথে হঠাৎ বৃষ্টির কবলে পড়েন সেজান মাহমুদ। কাকভেজা হয়ে বাসায় ফেরেন সেদিন। বৃষ্টিতে ভেজার দুদিন পর থেকেই দেখা দিয়েছে জ্বর ও সর্দি। নাক দিয়ে অনবরত পানি ঝরছে। একইসঙ্গে রয়েছে প্রচণ্ড শরীর ব্যথা।

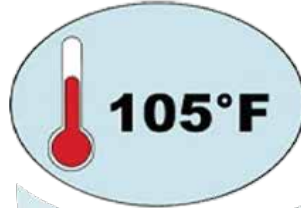
ঘটনা ২ : পঞ্চম শ্রেণী পড়ুয়া নুহাদ ও তার কলোনির বন্ধুরা প্রতিদিন বিকেলে মাঠে একসঙ্গে খেলাধুলা করে। খেলার মাঠ কলোনির ভেতরে হওয়ায় মায়েরাও নিশ্চিন্তে বাচ্চাদের খেলার সুযোগ দেন। নুহাদের বন্ধু তুর্ঘ হঠাৎ সর্দিজ্বরে আক্রান্ত হওয়ায় দুদিন খেলতে আসে না। পরপর আরো দুজন জ্বরে আক্রান্ত হলে নুহাদের মা তাকেও খেলতে যেতে নিষেধ করেন।

উপরের দুটি ঘটনাই ভাইরাল জ্বরের দিকে ইঙ্গিত করে। এই জ্বর বছরের যেকোনো সময় হতে পারে। তবে মৌসুম পরিবর্তনের সময় বেশি হতে দেখা যায়। ভাইরাল জ্বর সাধারণত ছোঁয়াচে হওয়ায় একসঙ্গে পরিবারের অনেকেই আক্রান্ত হতে পারে।

ভাইরাল জ্বর

বর্ষায় আবহাওয়ার তারতম্য দ্রুত ঘটে। কখনো সারাদিন গুমেট থেকে হঠাৎ বৃষ্টি আবার কখনো ঝকঝকে রোদ। প্রকৃতির পট পরিবর্তনের খেলার সঙ্গে সঙ্গে দেখা দেয় নানা রোগবালাই। এ সময় ঘরে ফেরার পথে একটু বৃষ্টিতে ভিজলে বা বেশিক্ষণ রোদে হাঁটলেই জ্বর

আসে। আবার বাতাসে ধুলোবালির উপদ্রব তো আছেই। এসব কারণে বর্ষার এই সময়টাতে ঘরে ঘরে দেখা দেয় নানা ধরনের ভাইরাল জ্বর। বিভিন্ন ভাইরাসজনিত জীবাণুর সংক্রমণের কারণে ভাইরাল জ্বর হয়ে থাকে।



অধিকাংশ ক্ষেত্রেই জ্বরের ধরন ও উপসর্গ দেখে ভাইরাল জ্বর নির্ণয় করা যায়।

ভাইরাল জ্বরের উপসর্গ

- ⊕ জ্বর।
- ⊕ মাথাব্যথা।
- ⊕ সর্দি-কাশি।
- ⊕ বমিভাব বা বমি।
- ⊕ ডায়রিয়া।
- ⊕ নাক দিয়ে পানি পড়া।
- ⊕ পেটব্যথা।
- ⊕ গলাব্যথা।
- ⊕ হাত-পায়ে তীব্র ব্যথা।
- ⊕ খাবারে অরুচি বা ক্ষুধামন্দ্য।
- ⊕ শুরুতে তীব্র হলেও সাত-আট দিনের মধ্যে জ্বর কমে যায়।
- ⊕ জ্বরের মাত্রা বেশি হলে রোগী অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

ভাইরাল জ্বরের কারণ

সাধারণত বিভিন্ন ভাইরাসের আক্রমণে ভাইরাল জ্বর দেখা দেয়। ভাইরাল জ্বরের জন্য দায়ী যেসব ভাইরাস—

- ⊕ ইনফ্লুয়েঞ্জা এ, বি, সি, ডি
- ⊕ ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া ভাইরাস
- ⊕ নরোভাইরাস
- ⊕ অ্যাডেনোভাইরাস
- ⊕ রোটাবাইরাস
- ⊕ করোনাভাইরাস

চিকিৎসা ও পরামর্শ

দেহে ভাইরাস আক্রমণের কয়েক দিনের মধ্যেই জ্বর দেখা দেয়। জ্বরের কারণে শরীরে সারাশরীর শীত-শীত ভাব, মাথাব্যথা, নাক দিয়ে অঝোরে পানি পড়া, ঠাণ্ডা,



সর্দিসহ নানা উপসর্গ দেখা দেয়। শিশুদের ক্ষেত্রে টাইপ 'বি' ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের সংক্রমণ হলে পেটব্যথাও হতে পারে। বাতাসের মাধ্যমে ও আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি থেকে ভাইরাস জ্বর হতে পারে। ঠাণ্ডা লাগলে বা বৃষ্টিতে ভিজলেও ভাইরাস জ্বরের সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই জ্বরের ধরন ও উপসর্গ দেখে ভাইরাল জ্বর নির্ণয় করা যায়। সাধারণত তিন থেকে সাত দিনের মধ্যেই এই জ্বর সেরে যায়। জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল খাওয়া যেতে পারে। এক সপ্তাহের বেশি সময় জ্বর থাকলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



- ⊕ দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে রোগীর মাথায় পানি দিয়ে, গা-হাত-পা মুছে দিতে হবে।
- ⊕ এ সময় শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা ঠিক রাখতে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।
- ⊕ রোগীকে পরিপূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।
- ⊕ বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।
- ⊕ এ সময় ফলমূল খাওয়া যেতে পারে।
- ⊕ গলাব্যথা ও সর্দি-কাশি দূর করতে আদা দিয়ে গরম চা খাওয়া যেতে পারে।
- ⊕ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করা যাবে না।

প্রতিকার

ভাইরাসের সংক্রমণে জ্বর হলে দুশ্চিন্তার তেমন কারণ নেই। তবে জ্বর সাত দিনের বেশি সময় অতিক্রম করলে নিউমোনিয়া, ব্রঙ্কাইটিস, সাইনোসাইটিস, ডায়রিয়াসহ মস্তিষ্কের জটিলতা দেখা দিতে পারে। শিশুদের ক্ষেত্রে জটিলতা আরো বেড়ে যেতে পারে। এসব জটিলতা এড়াতে শিশুকে যথাসময়ে মাম্পস, টিটেনাস, স্মল পক্স, চিকেন পক্স, পোলিও ও হেপাটাইটিসের টিকা দিয়ে নিতে হবে। যেহেতু এটি রোগীর হাঁচি, কাশির মাধ্যমে ছড়ায়, তাই আক্রান্ত রোগীকে অন্যদের থেকে কিছুটা দূরত্বে রাখতে হবে। বাসায় পোষা প্রাণী থাকলে তাদের নিয়মিত ভ্যাকসিন দিতে হবে।

বর্ষায় ত্বকে ছত্রাক সংক্রমণের ঝুঁকি



ডা. ইসাবেলা কবির

এমবিবিএস, এমসিপিএস, এফসিপিএস
ফেলো ইন কিউটেনাস অ্যান্ড লেজার সার্জারি (থাইল্যান্ড)
চর্ম, যৌন, কুষ্ঠ, সেক্স, অ্যালার্জি ও স্কিন লেজার বিশেষজ্ঞ
কনসালট্যান্ট, চর্ম ও যৌনরোগ বিভাগ
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা

বর্ষাকালে আবহাওয়া অনেক বেশি আর্দ্র থাকে। ফলে এ সময় আমাদের ত্বকে ছত্রাক সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আবার স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশের কারণে শরীরের অভ্যন্তরীণ কিছু জীবাণু শক্তিশালী হয়ে ওঠে। এগুলো ত্বকের বিভিন্ন রোগ তৈরি করে। বৃষ্টির নোংরা পানি বা প্যাচপ্যাচে কাদার সংস্পর্শ পায়ে ছত্রাকের সংক্রমণ ঘটায়।

যেসব অঙ্গ বেশি আক্রান্ত হয়

সাধারণত আঙুলের ফাঁকে এবং শরীরের বিভিন্ন ভাঁজে ছত্রাকের সংক্রমণ বেশি ঘটে থাকে। হাত-পায়ের নখ, বগল, কুঁচকি, তলপেট, ঘাড়, মাথার ত্বক, কানের ওপরের অংশ, নারীদের স্তনের নিচের অংশ—প্রভৃতি অঙ্গসমূহ ছত্রাক সংক্রমণের ক্ষেত্রে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ।

যে রোগগুলো হয়ে থাকে

- + দাদ
- + ছুলি
- + টিনিয়া পেডিস
- + একজিমা
- + খোসপাঁচড়া
- + মাথার ত্বকে ফুসকুড়ি

দাদ : ছত্রাক সংক্রমণের মধ্যে সবচেয়ে পরিচিত রোগগুলোর একটি হচ্ছে দাদ। একে রিংওয়ার্ম টিনিয়াসিস বা ডার্মাটফাইটোসিসও বলা হয়। সাধারণত কুঁচকি, বগল, পিঠ বা বাহুতে এটি বেশি হয়ে থাকে। তবে সারা শরীরের যেকোনো জায়গাতেই হতে পারে। ডায়াবেটিস থাকলে এতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

এটি হলে আক্রান্ত স্থানে রিঙের (আঙুটি) মতো র্যাশ বা ফুসকুড়ি ওঠে। প্রচুর চুলকানি হয়। হালকা লালচে রঙের হয়ে থাকে। সেখানে চুল থাকলে তা পড়ে যায়। বর্ষাকালের স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশে এ রোগের প্রাদুর্ভাব বেড়ে যায়।

সতর্কতা : দাদ ছোঁয়াচে রোগ। তাই আক্রান্ত ব্যক্তির পরিধেয় পোশাকাদি ব্যবহার করবেন না। আক্রান্ত স্থান চুলকাবেন না। এতে শরীরের অন্যান্য জায়গায় ছড়িয়ে যেতে পারে। ত্বক পরিষ্কার ও শুষ্ক রাখুন।

দাদ, ছুলি, একজিমা বা খোসপাঁচড়া যা-ই হোক না কেন কোনো ক্ষেত্রেই অবহেলা করা যাবে না।

ছুলি : এটিও ছত্রাকজনিত চর্মরোগ। ছুলি, ছলম, ছৌদ—অঞ্চলভেদে বিভিন্ন নামে পরিচিত রোগটির ইংরেজি নাম ‘পি. ভার্সিকালার’। বর্ষার স্যাঁতস্যাঁতে আবহাওয়ায় এ রোগের প্রকোপ বাড়ে। ঘাড়, বুক, পিঠ ও শরীরের যেসব অংশ আবৃত থাকে সেসব অংশে এটি বেশি হয়।



এটি হলে আক্রান্ত স্থানে সাদা, লাল, কালো ছোপ ছোপ দাগ হয়ে যায়। ত্বকে চুলকানি হতে পারে। যাদের শরীর বেশি ঘামে তারা এতে বেশি আক্রান্ত হয়ে থাকেন।

সতর্কতা : শরীরের যে অঙ্গগুলো বেশি ঘামে সে অঙ্গগুলো পরিষ্কার ও শুকনো রাখতে হবে। ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরিধান করা ভালো। পর্যাপ্ত পানি পান করবেন। গোসলের সময় প্রচলিত সাবান এড়িয়ে চলবেন। আর এটি কিন্তু ছোঁয়াচে রোগ। তাই পরিবারে কেউ আক্রান্ত হলে দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

টিনিয়া পেডিস : বৃষ্টির পানি বা রাস্তার কাদায় হাঁটাচলা করার ফলে পায়ে ছত্রাকের সংক্রমণ ঘটে। বেশি পানি ঘাটলেও এই সমস্যা হয়। একে বলা হয় টিনিয়া পেডিস বা অ্যাথলেট ফুট। মূলত পায়ের আঙুলের ফাঁকে এটি বেশি হয়। হাতের আঙুলের ফাঁকেও হতে দেখা যায়। এতে



আঙুলের ফাঁকগুলো ফেটে যায়, ত্বক সাদা হয়ে যায়, ফুসকুড়ির মতো হয় এবং প্রচুর চুলকায় ও জ্বালা করে।

সতর্কতা : হাত বা পা যেন ভেজা না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখুন। একই মোজা বারবার ব্যবহার করবেন না। নোংরা পানি ও কাদায়ুক্ত রাস্তাঘাটে খালি পায়ে হাঁটবেন না।

হ্যান্ড একজিমা : রোগটি অ্যালার্জিকজনিত। পেশার সঙ্গে এর সম্পর্ক আছে। যাদের পানি নিয়ে কাজ করতে হয় তারা এতে তুলনামূলক বেশি আক্রান্ত হন। যেমন—নারীরা ঘরের কাজ করেন বলে তাদের পানি ধরতে হয় বেশি। ফলে তাদের এতে আক্রান্ত হতে দেখা যায়। জেলে, কসাইদেরও ক্ষেত্রেও একই ব্যাপার। যারা কলকারখানায়, ওয়ারিং বা ওয়েল্ডিং মেশিনে কাজ করেন তাদের রাসায়নিকের সংস্পর্শে আসতে হয় বলে তারাও এতে আক্রান্ত হন। একজিমা হলে আক্রান্ত স্থানে লাল রঙের ছোপ দেখা যায়। ফোসকা পড়ে, চুলকানি হয় ও ফুলে যায়। রস বা রক্তও বের হতে পারে।

সতর্কতা : এই রোগটির ব্যাপারে একটু বেশিই সতর্কতা প্রয়োজন। অনেকের ক্ষেত্রেই এটি ভালো হয়ে গেলেও পুনরায় হয়ে থাকে। একজিমা রোগীদের ত্বক আর্দ্র রাখা দরকার। গোসলে বেশি সময় নেবেন না এবং বেশি গরম পানি ব্যবহার করবেন না। সাবান বা শ্যাম্পুও অধিক পরিমাণে ব্যবহার না করাই ভালো। হাতে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন।

খোসপাঁচড়া : বর্ষা এলে খোসপাঁচড়ার প্রাদুর্ভাব বেড়ে যায়। সাধারণত সারকোপটিস স্ক্যাবি নামের একধরনের পরজীবীর কারণে দেহের বিভিন্ন জায়গায় দানা সৃষ্টি হয়। প্রচুর চুলকায়। এটি ছোঁয়াচে। একজন আক্রান্ত হলে পরিবারের অন্যরাও আক্রান্ত হতে পারে।

সতর্কতা : স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে। ঘরবাড়ি, কাপড়চোপড় পরিচ্ছন্ন রাখা জরুরি। ব্যবহার্য তোয়ালে, বিছানার চাদর পরিষ্কার রাখবেন। নিয়মিত গোসল করবেন এবং যত্রতত্র জমে থাকা বৃষ্টির নোংরা পানি স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকবেন। কুসুম গরম পানি দিয়ে আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার করবেন।

মাথার ত্বকে ফুসকুড়ি-ব্রণ : অনেকসময় বৃষ্টিতে ভিজে ঠিকমতো মাথা না মুছলে মাথার ত্বক আর্দ্র হয়ে থাকে। আবার ঘামের কারণেও মাথার ত্বক ভিজে থাকে। চুল দ্বারা আবৃত থাকে বলে শুকাতে পারে না। তখন মাথার ত্বকে ব্রণ হয়। গোটা গোটা ফুসকুড়িও হতে দেখা যায়। বেড়ে যায় খুশকির সমস্যাও।

সতর্কতা : মাথার ত্বক শুষ্ক রাখবেন। গোসল বা বৃষ্টিতে ভেজার পর ভালোভাবে তোয়ালে দিয়ে মুছে নেবেন। ভালো মানের খুশকি প্রতিরোধী শ্যাম্পু ব্যবহার করা যেতে পারে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখবেন।

চাই চিকিৎসকের পরামর্শ

অধিকাংশ চর্মরোগই ছোঁয়াচে। পরিবারে বা আশপাশের কেউ আক্রান্ত হলে অন্যদেরও আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তৈরি হয়। তাই চর্মরোগের ব্যাপারে সর্বোচ্চ সতর্কতা দরকার। এসব রোগ যেন দীর্ঘমেয়াদি না হয়ে যায় সে জন্য যথাযথ চিকিৎসা জরুরি। আর এর জন্য সমস্যার কারণ নির্ণয় করতে হয়।



ত্বকের কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা রয়েছে যার মাধ্যমে সঠিক কারণ বের করা যায়। দাদ, ছুলি, একজিমা বা খোসপাঁচড়া যা-ই হোক না কেন কোনো ক্ষেত্রেই অবহেলা করা যাবে না। একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নেওয়া সবচেয়ে নিরাপদ।

বর্ষায় মাথার ত্বক ও চুলের যত্ন



ডা. মো. কামরুল হাসান চৌধুরী

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

বর্ষায় প্রকৃতি একে একে সময় একে একে রূপ ধারণ করে। কখনো তীব্র গরমে ঘাম আবার কখনো হঠাৎ বৃষ্টিতে ভেজা— এসব কারণে ঘর থেকে পরিপাটি হয়ে বের হলেও চুলের শেষরক্ষা হয়ে ওঠে না। পরিবেশের এই বিরূপ প্রভাব আমাদের ত্বক ও চুলের ওপরেও পড়ে। চুল সুস্থ ও মজবুত রাখতে চুলের গোড়া শুকনো রাখার বিকল্প নেই। তবে বর্ষাকালে ঘরের বাইরে গেলে এটি বেশ মুশকিল কাজ বটে। এ সময় বাতাসে আর্দ্রতা বেশি থাকায় চুল সহজে শুকাতে চায় না। এছাড়া ধুলাবালির কারণে মাথার ত্বকের রোমকূপ বন্ধ হয়ে যেতে পারে। যা চুলপড়া ও খুশকি হওয়ার অন্যতম কারণ। তাই আবহাওয়া বদলের সঙ্গে সঙ্গে মাথার ত্বক এবং চুলেরও নিতে হবে বিশেষ যত্ন।

বর্ষায় মাথার ত্বকের যত্ন

এই আবহাওয়ায় বাতাসের মাধ্যমে চুলে প্রচুর ধুলাবালি আটকায়। চুল ভেজা থাকলে ময়লা দ্রুত মাথার ত্বকে গিয়ে জমে। ফলে মাথার ত্বকে খুশকি ও চুলকানি হয়। এছাড়া

বর্ষার স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়া, ভ্যাপসা গরম, মাথায় ঘাম, ভেজা চুল প্রভৃতি কারণে মাথার ত্বক তৈলাক্ত হয়ে যায়, বাসা বাঁধে ছত্রাক। তা থেকে ত্বকে প্রদাহ, চুল পড়া, চুলের আগা ফেটে যাওয়া, চুল রক্ষা হয়ে যাওয়াসহ নানা সমস্যা দেখা দেয়। এ সময় মাথার ত্বকের যত্ন



চুলের গোড়া মজবুত করতে
ও উজ্জ্বলতা বাড়াতে
সপ্তাহে অন্তত দুদিন
চুলে তেল ব্যবহার করুন।

যেসব বিষয় মেনে চলা জরুরি-

- ⊕ ছত্রাক সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে সবসময় মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখুন।
- ⊕ নিয়মিত শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করুন। প্রতিদিন বাইরে গেলে একদিন পরপর শ্যাম্পু করতে পারেন।
- ⊕ চুল পরিষ্কারে চুলের ধরন অনুযায়ী শ্যাম্পু নির্বাচন করুন।
- ⊕ শ্যাম্পু ব্যবহারের পর কন্ডিশনার ব্যবহার করুন।
- ⊕ চুলের গোড়ায় কন্ডিশনার ব্যবহার করবেন না।
- ⊕ গোসলের পর চুল আলতোভাবে মুছে বাতাসে শুকিয়ে নিন।
- ⊕ ভেজা চুল আঁচড়াবেন না।

বর্ষায় চুলের যত্ন

অন্যান্য ঋতুতে যদি একজন মানুষের প্রতিদিন গড়ে ৬০ থেকে ৮০ টি চুল পড়ে, বর্ষায় সেটি বেড়ে দ্বিগুণ হয়ে যায়। এ সময় খুশকি, চুলপড়াসহ চুলের নানা সমস্যা বেড়ে যায়।



এ সময় বাতাসে আর্দ্রতা বেশি থাকায় অনেকের চুল সহজে শুকায় না। ফলে মাথার ত্বক তৈলাক্ত হয়ে যায়। এতে চুলের গোড়া নরম হয়ে অতিরিক্ত চুল পড়ে। কিছু ঘরোয়া যত্নের মাধ্যমেই চুলের এসব সমস্যার সমাধান করা সম্ভব। যেমন—

- ⊕ গোসলের পরপরই ফ্যানের বাতাসে চুল শুকিয়ে নেওয়া।
- ⊕ বর্ষার মৌসুমে অ্যান্টিফাঙ্গাল শ্যাম্পু ব্যবহার করা।
- ⊕ রোদে খোলা চুলে বাইরে গেলে সান-প্রটেক্টর ক্রিম ব্যবহার করা।
- ⊕ রোদে বাইরে গেলে ছাতা ব্যবহার করা বা ওড়না দিয়ে চুল ঢেকে রাখা।
- ⊕ প্রতিদিন পানি দিয়ে চুল পরিষ্কার করলেও একদিন পরপর শ্যাম্পু ব্যবহার করা।
- ⊕ মাথার ত্বকে শ্যাম্পু এবং চুলে কন্ডিশনার ব্যবহার করা।
- ⊕ মাসে অন্তত দুই থেকে তিনবার চুলে তেল ব্যবহার করা।

এ সময়ের সতর্কতা

বর্ষায় মাথার ত্বক ও চুলের সমস্যায় সবচেয়ে বেশি ভোগেন তৈলাক্ত ত্বকের অধিকারীরা। তৈলাক্ত ত্বকে আর্দ্র আবহাওয়ায় সহজেই ছত্রাক জন্মাতে পারে।

তাই এ সময় মাথার ত্বক ও চুলের যত্নে একটু বেশি সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার। অনেকেই মনে করেন, বর্ষায় চুলে তেল ব্যবহার করলে চুল আরো তেলতেলে হয়ে যাবে। এই ভয়ে অনেকেই তেল ব্যবহার করেন না। কিন্তু তেল ব্যবহার না করা কোনো সমাধান নয়।

চুলের যত্নে সবচেয়ে প্রাচীন যে উপাদানটি ব্যবহৃত হয়ে আসছে তা হচ্ছে—তেল। মাথার ত্বকে সপ্তাহে অন্তত দুদিন তেল ব্যবহার করুন। এতে চুলের গোড়া যেমন মজবুত হবে, তেমনই চুলের উজ্জ্বলতাও বাড়বে। আবার বর্ষায় কন্ডিশনার ব্যবহার করেন না কেউ কেউ। এটি ঠিক নয়। এতে চুল আরো রুক্ষ হয়ে পড়ে।

শ্যাম্পু করার পর অবশ্যই কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। কন্ডিশনার চুলের প্রয়োজনীয় পুষ্টি জোগায় এবং চুলকে আরো মসৃণ করে তোলে। এছাড়া ভেজ উপাদান ব্যবহার করতে পারেন। যেমন—মেথি, অ্যালোভেরা। অ্যালোভেরা মাথার ত্বক ও চুলের জন্য দারুণ কার্যকর। এতে থাকা ভিটামিন-ই মাথার ত্বক পরিচর্যার জন্য আদর্শ এক উপাদান।

মাথার ত্বক ও চুলের পরিচর্যা শুধু বাইরে থেকে করলেই হবে না। নিয়মিত খেতে হবে পুষ্টিকর খাবার। সেইসাথে প্রচুর পানি পান ও পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করতে হবে। চুলের পরিচর্যায় ঘরোয়া টোটকা ব্যবহার করতে পারেন। তবে নিজে নিজে ওষুধ সেবন করা যাবে না। চুলের সমস্যা বেড়ে গেলে বা ছত্রাক দেখা দিলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



বৃষ্টিতে ভেজার ভালো-মন্দ



ডা. সুমন্ত কুমার সাহা

এমবিবিএস, এমডি (কার্ডিওলজি), এমআরসিপি(ইউকে)
এমআরসিপিএস (গ্লাসগো), এমআরসিপিই(এডিন)
এমআরসিপি(লন্ডন)
মেডিসিন, হৃদরোগ ও বার্ধক্যজনিত রোগ বিশেষজ্ঞ
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

বর্ষাকালে ছুটহাট বৃষ্টি চলে আসে। কখনো টিপটিপ, কখনো ঝোঁপে আসে বৃষ্টি। না চাইলেও কখনো ভিজতে হয়। আবার শখেও অনেকে ভিজে থাকেন। আসলে আমাদের দেশে বৃষ্টি অনেকটা উৎসবের মতো। বৃষ্টিতে ভেজার স্বাস্থ্যগত উপকারিতা যেমন আছে তেমনি কিছু ক্ষতিকর দিকও আছে। তাই এক্ষেত্রে ভালো-মন্দ দুটো দিকই মাথায় রাখুন।

বৃষ্টিতে ভেজার উপকারিতা

দূর করে চর্মরোগ : বর্ষার আগে থাকে গ্রীষ্মের তীব্র গরম। গ্রীষ্মের গরম, ঘাম ও ধুলোবালির কারণে আমাদের ত্বকে নানা রকম রোগ হয়ে থাকে। ঘাড়ে-পিঠে ঘামাচি ও ফুসকুড়ি হয়। মুখে ব্রণের পরিমাণ বেড়ে যায়। বৃষ্টির পানি এসব চর্মরোগ নিরাময়ে দারুণ উপকারী।

বৃষ্টির পানি ত্বকের তাপমাত্রার ভারসাম্য রক্ষা করে এবং ত্বকের ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে। ফলে ঘামাচি, চুলকানি, র্যাশ, ব্রণ—প্রভৃতি সমস্যা কমে যায়। এতে ত্বকের খসখসে ভাবও দূর হয়।

স্বাস্থ্যকর চুল : বৃষ্টির পানি অধিকতর পরিষ্কার। এতে প্রাকৃতিক অ্যালকালাইন থাকে, যা মাথার ত্বকের ময়লা, খুশকি ও ব্যাকটেরিয়া দূর করে এবং চুলের গোড়া শক্ত করে। নিয়মিত বৃষ্টিতে ভিজলে চুলের রক্ষণাবে কমে গিয়ে চুল আরো উজ্জ্বল ও ঝলমলে হয়। ভেজার পর হালকা শ্যাম্পু দিয়ে মাথা পরিষ্কার করে নেওয়া ভালো।



বৃষ্টিতে ভেজার আদর্শ
সময় ১০ থেকে
১৫ মিনিট।
এর বেশি হলে
জ্বর-সর্দি-কাশি
হতে পারে।

ভিটামিন বি-১২ : বৃষ্টির পানি খুব হালকা হয়ে থাকে। এই পানি ভিটামিন বি-১২-এর উৎকৃষ্ট উৎস। নিয়মিত বৃষ্টিতে ভেজা শরীরের ভিটামিন ঘাটতি পূরণের সহায়ক হিসেবে কাজ করে।

হরমোনের ভারসাম্য : হরমোনের ভারসাম্য রক্ষায় বৃষ্টিমান খুবই কার্যকর উপায়। শরীরের হরমোনে ভারসাম্যহীনতা থাকলে বৃষ্টিতে ভিজতে পারেন।

কানের জটিলতা : বৃষ্টিতে ভিজলে কানের নানাবিধ সমস্যাও দূর হয়। কানের বিভিন্ন সংক্রমণ, কানব্যথা, কান পাকা—এমন সব সমস্যাসমূহ দূরীকরণে বৃষ্টির পানি বেশ ভালো কাজে দেয়।

মানসিক প্রফুল্লতা : বৃষ্টির পানি এন্ডোরফিন বা সেরোটোনিনের মতো হ্যাপি হরমোনগুলোকে সক্রিয় করে দেয়। এগুলো মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা দূর করে এবং তাৎক্ষণিক আনন্দের উদ্রেক করে।

বৃষ্টিতে ভেজায় সতর্কতা

বৃষ্টিতে ভেজার ক্ষেত্রে দরকার কিছু সতর্কতা। একটু অসতর্কতায় উপকারের বদলে শরীর ও ত্বকের ক্ষতি হতে পারে।

এড়িয়ে চলুন প্রথম বৃষ্টি : বর্ষার প্রথম দিকের বৃষ্টিতে না ভেজাই নিরাপদ। এই পানি সাধারণত দূষিত হয়ে থাকে, যা চুল, ত্বক ও শরীরের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

খেয়াল রাখুন সময়ের দিকে : বৃষ্টির ক্ষতিকর দিক এড়িয়ে উপকারী দিক গ্রহণ করতে সময়ের দিকে খেয়াল রাখতে হবে। ঘণ্টার পর ঘণ্টা বৃষ্টিতে ভেজা যাবে না। বৃষ্টিতে ভেজার আদর্শ সময় ১০ থেকে ১৫ মিনিট। এর বেশি হলে জ্বর-সর্দি-কাশি হতে পারে।

গর্ভবতী মায়ের চাই অধিক সতর্কতা : গর্ভবতী মায়ের ক্ষেত্রে বৃষ্টিতে না ভেজাই ভালো। পা পিছলে পড়ে গিয়ে বিপদ বাড়তে পারে। আবার জ্বর-সর্দি হলে গর্ভস্থিত সন্তানের ক্ষতি হতে পারে।



এড়িয়ে চলুন কাদা-পানি : অনেকে বৃষ্টিতে ভিজতে গিয়ে কাদা-পানিতে শরীর মাখামাখি করেন। মাটিতে থাকা বিভিন্ন ক্ষতিকর জীবাণু বৃষ্টির পানির স্পর্শ পেয়ে সক্রিয় হয়ে ওঠে।

10606

LABAid

Labaid Pre-Hajj Health Check-up Package

Biometric Parameters

- Height & Weight
- Physical Examination by RMO

List of Medical Tests

- CBC
- Blood Grouping & Rh Factor
- Random Blood Sugar (RBS)
- Serum Creatinine
- Urine R/M/E
- Electrocardiogram (ECG)
- X-Ray Chest P/A View
- Doctor's Consultation

Package Amount ~~3,750~~ 3,000/-

For Detailed Information
01766660333, 01766662661

CAP ACCREDITED
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS

LABAid WELLNESS CENTER
Committed for your wellbeing

বর্ষায় এড়িয়ে চলবেন যেসব খাবার



নাজিয়া আহমেদ

বিএসসি (অনার্স), এমএসসি- নিউট্রিশন (ঢাবি)
পুষ্টিবিদ
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা

আয় বৃষ্টি ঝেপে, ধান দেব মেপে—আমাদের ছেলেবেলার অন্যতম প্রিয় ছড়া। বর্ষা এলে বড়ো আনন্দে বৃষ্টিকে আহ্বান করতাম। হালের ছেলেপুলেরাও হয়তো এভাবেই ডাকে বর্ষাকে। আস্থানেই হোক আর প্রাকৃতিক নিয়মেই হোক, বাংলায় বৃষ্টি আসে ঝেপে, ঝমঝমিয়ে। প্রকৃতি ধুয়ে-মুছে যায়। মনে আনন্দ জাগে। তবে এসব আনন্দের মাঝে কিন্তু লুকিয়ে থাকে দুশ্চিন্তা। বৃষ্টির মৌসুম যে কেবল আনন্দের মৌসুম নয়, এ যে রোগবালাইয়েরও মৌসুম! এ সময় বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

বর্ষায় রোগবালাই

বর্ষার ভরা মৌসুম চলছে এখন। বৃষ্টি হয়ে দাঁড়িয়েছে রোজকার ঘটনা। পাশাপাশি বাতাসের আর্দ্রতা বেশি থাকায় চারপাশে বিরাজ করছে স্যাঁতস্যাঁতে আবহাওয়া। এতে রোজ-জীবাণু দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে। দেখা দিচ্ছে সাধারণ সর্দিজ্বর, ঠান্ডা-কাশি, অ্যালার্জি, ত্বকে সংক্রমণসহ নানা সমস্যা। এছাড়াও বর্ষাকালে অনেকের মধ্যে হজমের গোলযোগ বা পেটের সমস্যা হতে দেখা যায়। এ সময় আবহাওয়ায় আর্দ্রতার পরিমাণ বেশি হওয়ার কারণে হজমশক্তি কমে যায়। তাই বর্ষায় হজমের সমস্যা থেকে বাঁচতে এবং সার্বিকভাবে সুস্থ থাকতে কিছু নিয়মকানুন মেনে চলা জরুরি।

যেসব খাবার এড়িয়ে চলবেন

বাইরের খোলা খাবার সবসময়ই বর্জনীয়। বর্ষায় আরো সচেতনভাবে এড়িয়ে যেতে হবে। ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড এড়াতে কাঁচা শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়া থেকেও বিরত থাকুন এ সময়টাতে। প্রচুর ভিটামিন সি-যুক্ত খাবার খান



এবং পানি পান করুন। সুস্থ থাকতে পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন। এছাড়াও যেসব খাবারের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে সতর্ক থাকা জরুরি—

দূষিত পানি

মানবদেহের ৬০-৭০ শতাংশই পানি। পানিশূন্যতা দূর করার পাশাপাশি এটি মস্তিষ্ক, হৃদযন্ত্র, ফুসফুস, লিভার ও কিডনিকে সুস্থ রাখে। দিনে কতটুকু পানি পান করতে হবে, তা নির্ভর করে আবহাওয়া ও শারীরিক পরিশ্রমের ওপর। একজন প্রাপ্তবয়স্ক ও কর্মক্ষম নারী-পুরুষের প্রতিদিন দুই থেকে তিন লিটার পানি পান করা জরুরি। এই পানিই আবার হতে পারে নানা অসুখের কারণ। বর্ষাকালে পানিবাহিত রোগের

প্রকোপ বেড়ে যায়। পানি যদি বিশুদ্ধ না হয় তাহলে সহজেই পানিবাহিত নানা রোগ আক্রমণ করতে পারে। তাই সবসময় পানি ফুটিয়ে বা ভালোভাবে বিশুদ্ধ করে পান করুন। বাইরে গেলে বিশুদ্ধ পানির বোতল সঙ্গে রাখতে পারেন।

ভাজাপোড়া ও বাইরের খোলা খাবার

বাইরের বিভিন্ন ধরনের ভাজাপোড়া খাবার যেমন— পেঁয়াজু, সিঙ্গারা, চপ, পাকোড়া এ সময় এড়িয়ে চলুন। অনেকেই ফুচকা, চটপটি এসব খুব পছন্দ করেন।



এই খাবারগুলো খোলা পরিবেশে তৈরি ও পরিবেশন করা হয়। ফলে রোগজীবাণু সহজেই এর মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। মুখরোচক এসব খাবার খেতে খুব ইচ্ছে হলে বাড়িতে বানিয়ে পরিমিত পরিমাণে খেতে পারেন।

শাক

শাক আমাদের দেহের জন্য দারণ উপকারী। তবে বর্ষায় শাক কিছুটা এড়িয়ে চলাই ভালো। কারণ, বর্ষায় শাকের জলীয় অংশ বেড়ে যাওয়ায় এতে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়ার প্রজনন শুরু হয়। এছাড়া শাকের গায়ে পোকামাকড় ও নোংরা পানি লেগে থাকতে পারে। খুব ভালোভাবে তা পরিষ্কার করা না হলে এটি সহজেই শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

সামুদ্রিক মাছ

মাছে থাকা ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হৃৎপিণ্ড ও এর পেশিকে শক্তিশালী করে। মস্তিষ্কের নতুন কোষ তৈরিতে, স্মৃতিশক্তি বাড়াতে এবং হৃদযন্ত্রের সুস্থতায় মাছ খুবই উপকারী। তবে, বর্ষাকাল মাছের প্রজননের আদর্শ সময়। এ সময় উন্নত মানের মাছ পাওয়া যায় না। এতে পেটের নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে।

রাস্তার পাশে কেটে রাখা ফল ও ফলের রস

আজকাল বাইরে বিভিন্ন ফল কেটে বিক্রি করতে দেখা যায়। আবার আখের রস ও অন্যান্য ফলের রসও পাওয়া যায় অহরহ। অনেকেই ফলের উপকারিতার কথা ভেবে সেই ফলের রস ও ফল খেয়ে থাকেন। কিন্তু রাস্তার পাশে কেটে রাখা সেসব ফলে উপকারের চেয়ে অপকারই বেশি। কারণ, কেটে রাখা ফলে বাতাসের সংস্পর্শে ব্যাকটেরিয়া জন্মায়। যা ডায়রিয়া, টাইফয়েডসহ পেটের নানা সমস্যার অন্যতম কারণ।

কোমল পানীয়

কোমল পানীয় আমাদের শরীরে খনিজের পরিমাণ কমিয়ে দেয়। ফলে এনজাইমগুলো ভালোভাবে কাজ করতে পারে না। এতে হজমের মারাত্মক সমস্যা তৈরি হয়। এমনকি পেটে সংক্রমণও হতে পারে। তাই বর্ষায় কোমল পানীয় ও বাইরের খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। ঘরে তৈরি স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খান। রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে প্রতিদিন অন্তত একটি মৌসুমি ফল খান। চায়ের সঙ্গে আদা, লেবু, তুলসী বা পুদিনা পাতা যোগ করতে পারেন। অসময়ের সবজি যেমন- ফুলকপি, বরবটি ইত্যাদি বর্ষায় না খাওয়াই ভালো। ব্যাকটেরিয়াল ও ভাইরাল ইনফেকশন থেকে বাঁচতে কাঁচা সবজির বদলে সেদ্ধ সবজি খান। রান্নায় শাকসবজি ব্যবহার করার আগে ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন।



বর্ষাকালে আবহাওয়ার তারতম্য খুব বেশি হয়। এ সময় জীবাণুরা সবচেয়ে বেশি সক্রিয় থাকে। পানিবাহিত রোগের আশঙ্কা খুব বেশি থাকে। তাই এ সময় খাবারের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

বাদল দিনের সতর্কতা



ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার

ব্যবস্থাপক, মেডিকেল অ্যাফেয়ার্স
ল্যাবএইড হাসপাতাল

বর্ষার অনেক রূপ। বর্ষায় প্রাণ-প্রকৃতি যেমন সবুজ হয়ে ওঠে অন্যদিকে অতিরিক্ত বর্ষা জনজীবনকে বিপর্যস্ত করে দেয়। এই ঝরঝর মুখর বাদল দিনগুলোতে সুস্থ থাকতে নিচের নির্দেশনাগুলো জেনে নিন।

বর্ষায় ঘরবাড়ি

বর্ষাকালে আবহাওয়া এমনিতেই আর্দ্র থাকে। বেড়ে যায় মশার উৎপাতও। এ সময় ঘরবাড়ি ও আঙিনার বিশেষ যত্ন না নিলে রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এক্ষেত্রে এই পরামর্শগুলো গুরুত্ব দিন—

- ⊕ ঘরবাড়ি যেন স্যাঁতস্যাঁতে হয়ে না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখুন। বাড়ির ছাদে বা দেওয়ালে ফাঁটা থাকলে বর্ষার আগেই মেরামত করে নিন।
- ⊕ পানি নিষ্কাশনের ব্যবস্থা রাখুন। ছাদে, ব্যালকনিতে বা বাড়ির আঙিনার কোথাও যেন পানি জমে না থাকে সেদিকে লক্ষ রাখুন।
- ⊕ বাড়ির আশপাশের ঝোপঝাড় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে নিন।
- ⊕ মশা প্রতিরোধের জন্য ঘরের জানালায় নেট লাগিয়ে নিতে পারেন।

বৃষ্টির দিনে বাইরে গেলে

বর্ষাকালে বাইরে বের হতে হলে নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো মেনে চলুন—

- ⊕ সঙ্গে অবশ্যই ছাতা বা রেইনকোট রাখুন।
- ⊕ ঘরের জানালা বন্ধ করে বের হোন।
- ⊕ বিদ্যুতে চলে হয় এমন জিনিসের লাইন খুলে রাখা ভালো। বাজ পড়লে বা ভারী বর্ষণে সংযোগ বিচ্ছিন্ন বিচ্ছিন্ন হয়ে এসব নষ্ট হয়ে যেতে পারে। দুর্ঘটনাও ঘটতে পারে।
- ⊕ ঝড় বৃষ্টিতে অনেকসময় রাস্তাঘাটে জমে থাকা পানিতে বিদ্যুতের তার পড়ে থাকে। স্পর্শ লাগলে ঘটতে পারে দুর্ঘটনা। তাই এ সময় হাঁটাচলায় সাবধানী হোন।

বর্ষার জামা-জুতা

এ সময় বর্ষা উপযোগী, আরামদায়ক এবং দ্রুত শুকিয়ে যায় এমন পোশাক-পরিচ্ছদ বেছে নিন। এক্ষেত্রে—

- ⊕ সিল্ক বা সিফনের হালকা পোশাক পরা ভালো।
- ⊕ মোটা, লম্বা ও ভারী জামা পরবেন না। এগুলো ভিজে গেলে শুকাতে দেরি হয়। দীর্ঘসময় ভেজা কাপড়ে থাকলে হতে পারে সর্দি-কাশি, চর্মরোগ।
- ⊕ পানিরোধক জুতা পরুন। প্লেইন সোলের জুতা ব্যবহার না করাই ভালো। এতে বর্ষায় পিচ্ছিল পথে দুর্ঘটনার আশঙ্কা থাকে।
- ⊕ হাই-হিল জুতা এড়িয়ে চলুন। হাই-হিলে কর্মান্তে রাস্তায় পায়ের ভারসাম্য রাখা সহজ নয়।



বর্ষায় সুস্থ থাকতে বিশুদ্ধ পানি পান

বর্ষায় পানিবাহিত রোগের প্রকোপ বেড়ে যায়। তাই এ সময় বিশুদ্ধ পানি পান করা জরুরি। পানি অবশ্যই ফুটিয়ে বা ফিল্টারিং করে নেবেন। সুস্থ থাকতে প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে পানি পান করুন। পানি দ্রুত ঢকঢক করে গিলে ফেলবেন না। মুখে নেওয়া থেকে গিলে ফেলা পর্যন্ত অন্তত পাঁচ-দশ সেকেন্ড সময় নিন। ঘুমানোর আগে এবং ভরপেটে বেশি পানি পান করা থেকে বিরত থাকুন। রাস্তার পাশে বিক্রি হওয়া শরবত ও খোলা পানি এড়িয়ে চলুন। বাইরে গেলে পানির বোতল সঙ্গে রাখতে পারেন।



বজ্রপাত থেকে নিরাপদ থাকবেন যেভাবে

এপ্রিল-জুলাই মাসে তাপমাত্রা বেশ আর্দ্র ও উষ্ণ থাকে। এ সময় সবচেয়ে বেশি বজ্রঝড় হতে দেখা যায়। বজ্রপাতের সময় নিরাপদ থাকতে যেসব বিষয় মেনে চলা জরুরি—

- ⊕ খোলা বা উঁচু জায়গায় অবস্থান করবেন না। নিকটস্থ কংক্রিটের ঘরের নিচে আশ্রয় নিন।
- ⊕ গাছ ও বৈদ্যুতিক খুঁটি থেকে দূরে থাকুন। এ সময় যাত্রী-ছাউনিগুলোও অনিরাপদ।
- ⊕ ঘরের জানালা বন্ধ রাখুন এবং ঘরের মধ্যে থাকুন।
- ⊕ বজ্রপাতের সময় ধাতব বস্তু, সিঁড়ির রেলিং, জানালার কাচ, ল্যান্ডলাইন টেলিফোন, ধাতব পাইপ ইত্যাদি স্পর্শ করবেন না।
- ⊕ টিভি, ফ্রিজসহ বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি স্পর্শ করবেন না। বজ্রপাত শুরু হলে বৈদ্যুতিক লাইন থেকে সমস্ত সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন।



বর্ষায় খাদ্যে বিষক্রিয়া এড়াতে যা করবেন

বর্ষায় পরিচিত এক সমস্যা ফুড পয়জনিং বা খাদ্যে বিষক্রিয়া। সাধারণত খাবারের মাধ্যমে কোনো জীবাণু দেহে প্রবেশ করলে এটি হতে পারে। দেহে জীবাণু প্রবেশের কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই এর লক্ষণ দেখা দেয়। আবার কখনো কখনো কয়েকদিন বা সপ্তাহ পেরিয়ে যাওয়ার পর লক্ষণ প্রকাশ পায়। পাতলা পায়খানা, পেট মোচড়ানো বা কামড়ানো, পেটে ব্যথা, বমিভাব বা বমি, শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া, অতিরিক্ত ক্লান্তি, শরীরব্যথা—এগুলো ফুডপয়জনিংয়ের উপসর্গ।

এটি মারাত্মক কোনো সমস্যা নয়। সচরাচর সাত দিনের মধ্যেই সেরে যায়। আক্রান্ত হলে ডাবের পানি, স্যালাইন, শরবত ইত্যাদি খাওয়া যেতে পারে। সময়মতো চিকিৎসা করা না হলে জটিল অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। ফুডপয়জনিং এড়াতে যা করতে পারেন—

- ⊕ বাসি-পচা, অস্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন না।
- ⊕ রাস্তার খোলা খাবার খাবেন না।
- ⊕ বিশুদ্ধ পানি পান করুন।
- ⊕ খাবার সবসময় ঢেকে রাখুন।
- ⊕ ব্যবহৃত থালাবাসন ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
- ⊕ ফ্রিজে রাখা পুরনো খাবার খাবেন না।
- ⊕ ভাজাপোড়া ও মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- ⊕ খাওয়ার আগে-পরে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন।



**“Quality Product
From Quality House”**

Nofeva

Paracetamol BP

60 ml
100 ml
Suspension



Regain the Freshness

- ✓ Effectively reduces fever & pain
- ✓ Most palatable preparation for children
- ✓ Safe in pregnancy



*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



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]



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