



দ্বাদশ বর্ষ, ফেব্রুয়ারি ২০২২, সংখ্যা ৩৭

শীতে রোগবানাই



LABAID

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

সুখে অসুখে



সম্পাদক

ডা. এ এম শামীম

শীতকালে অসুখ-বিসুখের প্রকোপ বেড়ে যায়। ঠান্ডা আবহাওয়া, তাপমাত্রার অস্বাভাবিক ওঠানামা, রুক্ষ-শুষ্ক বাতাস, বাতাসে ধুলোবালির উপস্থিতি; প্রভৃতি কারণে এই ঋতু ঝুঁকিপূর্ণ। যাদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কম, তারা এই ঋতুতে বেশ ঝুঁকিতে থাকেন। এ সময় সাধারণ সর্দি-জ্বর, নিউমোনিয়া, টনসিলের প্রদাহ, ত্বক ও চুলের নানান সমস্যার পাশাপাশি অ্যাজমা, আর্থ্রাইটিস, ফুসফুস ও হৃদরোগের মাত্রা বেড়ে যায় অনেকাংশে।

এদিকে করোনা মহামারি সামলে পৃথিবী কিছুটা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরতে শুরু করলেও উপর্যুপরি নতুন নতুন ভ্যারিয়েন্ট আবিষ্কৃত হওয়ায় ভয়টা থেকেই যাচ্ছে। যার সর্বশেষ সংযোজন ওমিক্রন। এটি কোভিড জীবাণুর সবচেয়ে বেশি মিউটেট হওয়া সংস্করণ। ফলে শীত, শীতকালীন নানা রোগ এবং করোনাভাইরাসের বিভিন্ন ভ্যারিয়েন্ট; ত্রিমুখী আক্রমণে বিশ্বের স্বাস্থ্য-পরিস্থিতি কিছুটা উদ্বেগজনক। বৈশ্বিক এই উদ্বেগ থেকে আমাদেরও নিশ্চিত থাকার সুযোগ নেই। এখন যেকোনো রোগে আক্রান্ত হলেই তা ভয়াবহ পর্যায়ে চলে যেতে পারে। ফলে রোগের কারণ, লক্ষণ-উপসর্গ জেনে-বুঝে সে অনুযায়ী সর্বোচ্চ সচেতন জীবনযাপন করা জরুরি।

সুখে অসুখের এবারের সংখ্যাটি সাজানো হয়েছে এ সমস্ত বিষয়কে মাথায় রেখেই। শীতে সুস্থ থাকতে যেসব দিকে লক্ষ রাখা প্রয়োজন, সেসব বিষয় সহজ ভাষায় তুলে ধরা হয়েছে। রয়েছে ওমিক্রন নিয়েও প্রয়োজনীয় আলোচনা। আমরা বিশ্বাস করি, যেকোনো স্তরের পাঠকের স্বাস্থ্যসচেতন জীবনযাপনের ক্ষেত্রে বর্তমান সংখ্যাটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

ডা. এ. এম. শামীম

হটলাইন
১০৬৬৪

সেরা হাসপাতাল সেরা ডাক্তার

ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল
এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার



ডা. পারভিন আখতার বানু
ক্লিনিক্যাল অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. মো. এহতেশামুল হক
রেডি়েশন ও ক্লিনিক্যাল অনকোলজি



হিশেম জেনা. অধ্যাপক ডা. মো. ইউসুফ আলী
ক্লিনিক্যাল ও রেডি়েশন অনকোলজি



ডা. এ.এফ.এম. কামাল উদ্দিন
রেডি়েশন অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. কামরুজ্জামান চৌধুরী
রেডি়েশন অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. মো. মোয়াজ্জব হোসেন
ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ



অধ্যাপক ডা. কাজী মুমতাজ হোসেন
ক্লিনিক্যাল ও রেডি়েশন অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. তওিৎ কুয়ার সমন্দার
রেডি়েশন ও মেডিকেল অনকোলজি



ডা. বিহাজ উদ্দৌল্লাহ
ক্লিনিক্যাল অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. আশীয়া শাহাজ
ক্লিনিক্যাল অনকোলজি



ডা. মির্জা মো. সাখাওয়াত হোসেন
রেডি়েশন অনকোলজি



ডা. মোস্তফা আজিজ সুমন
রেডি়েশন অনকোলজি



ডা. আসমা সিদ্দিকা
রেডি়েশন অনকোলজি



ডা. সাদিয়া শরমিন
রেডি়েশন অনকোলজি ও অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. এম এ খান
হেমটোলজি এবং
হেমাটো অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. মো. শিবাজুল ইসলাম
হেমটোলজি এবং
হেমাটো অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. অখিল রঞ্জন বিশ্বাস
হেমটোলজি এবং
হেমাটো অনকোলজি



ডা. মাফক্বা আক্তার
হেমটোলজি



অধ্যাপক ডা. সাবেরা খাতুন
গাইনী অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. সাহানা পারভীন
গাইনী অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. জায়াতুল ফেরদৌস
গাইনী অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. এ এফ এম
আবোমার হোসেন
সার্জিক্যাল অনকোলজি



ডা. মো. জাহাঙ্গীর কবীর
সার্জিক্যাল অনকোলজি



ডা. মো. সালেফউল্লাহ
সার্জিক্যাল অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. আফিকুল ইসলাম
পেডিয়াট্রিক হেমাটো-অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. এটিএম
আতিকুর রহমান
পেডিয়াট্রিক হেমাটো-অনকোলজি



অধ্যাপক ডা. মো. জাহাঙ্গীর কবীর
ইউরো অনকোলজি



ডা. এসকে ফরিদ আহমেদ
ব্রিটিশ অনকোপ্লাস্টিক ব্রেস্ট সার্জন



ডা. আশী মাকিসা
অনকোপ্লাস্টিক ব্রেস্ট সার্জন



অধ্যাপক ডা. মো. আবু হানিফ
হেড এন্ড নেক
সার্জিক্যাল অনকোলজি



ডা. মো. আবদুল করিম (মিষ্ট)
হেড-নেক অনকোলজি
(ইএনটি অনকোলজি)



সূচিপত্র

দ্বাদশ বর্ষ, ফেব্রুয়ারি ২০২২, সংখ্যা ৩৭

● শীতকালে শিশুর যত্ন	০৬
● শীতকালীন সর্দি-কাশি-হাঁচি-জ্বর: অধিক ঝুঁকিতে শিশুরা	০৯
● শীতে বয়স্কদের অসুখবিসুখ: কীভাবে যত্ন নেবেন	১২
● শীতকালে বাত-ব্যথা প্রতিরোধে করণীয়	১৪
● শীতকালে অ্যাজমা রোগীদের সতর্কতা ও করণীয়	১৭
● শীতে নিউমোনিয়া: প্রতিরোধে কী করবেন	১৯
● শীতকালে ফুসফুসের যত্ন	২২
● শীতে নাক কান ও গলার সুরক্ষায় করণীয়	২৫
● শীতে টনসিল সমস্যায় করণীয়	২৭
● শীতে গুরুত্বপূর্ণ রক্ষণ চুল: কীভাবে যত্ন নেবেন	৩০
● শীতে হৃৎস্বাস্থ্য	৩৩
● শীতকালীন যেসব খাবারে শরীর ভালো থাকে	৩৫
● ওমিক্রন-করোনাভাইরাসের নতুন ধরন: কতটা ভয়, কী করবেন	৩৮
● শরীরচর্চা: কাটবে শীত, বাড়বে রোগ প্রতিরোধক্ষমতা	৪০

সুখ অসুখ



শীতকালে শিশুর যত্ন

অধ্যাপক ডা. মো. হাবিবুর রহমান

শীত এলেই শিশুদের নিয়ে বাবা-মায়ের দুশ্চিন্তা বেড়ে যায়। এ সময় শিশুর ভাইরাসজনিত জ্বর, সর্দি-কাশি, নিউমোনিয়া ও পেটের অসুখবিসুখ দেখা দিয়ে থাকে। ঠান্ডা বাতাস ও ধুলোবালি থেকে দূরে রাখার পাশাপাশি শিশুর স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

গরম কাপড়

শীতে শিশুদের নিরাপদ রাখার প্রধান শর্ত হলো, গরম কাপড় পরানো। তবে, না বুঝে অস্বস্তিকর গরম কাপড় পরাবেন না। যেহেতু বড়দের চেয়ে শিশুদের শীতের অনুভূতি বেশি থাকে, তাই শীতের তীব্রতা বুঝে শিশুকে শীতের কাপড় পরাতে হবে।

শীতে শিশুর ডায়রিয়া

শীতকালে শিশুর ডায়রিয়ার মূল কারণ খাদ্যনালিতে রোটাবাইরাসের সংক্রমণ। এটি মুখের মাধ্যমে শিশুর পাকস্থলীতে খুব সহজেই প্রবেশ করে। সংক্রমণরোধে শিশুকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা ও বারবার হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা জরুরি। এ সময় শিশুর স্বাভাবিক খাবার বন্ধ করা যাবে না। ছয় মাসের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে দুই-তিন ঘণ্টা পরপর মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। প্রস্রাবের পরিমাণ কমে গেলে, হঠাৎ জ্বর বাড়লে কিংবা খেতে অনীহা প্রকাশ করলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

শিশুর ডায়াপার

শীতকালে শিশুর ডায়াপার লিক করে বা ভিজে ঠান্ডা লেগে যেতে পারে। শিশুকে শুষ্ক ও পরিচ্ছন্ন রাখতে প্রতি ছয়-ঘণ্টা পরপর ডায়াপার পালটে দিতে হবে। বেছে নিতে হবে বেশি শোষণক্ষমতায়ুক্ত ডায়াপার।

শিশুর গোসল

গোসল করলে শিশু অসুস্থ হয়ে পড়বে এই ভয়ে অনেক বাবা-মা শিশুকে শীতে গোসল করতে চান না। কিন্তু বাচ্চাদের গোসল না করলে উলটোটিও ঘটতে পারে। ঈষদুষ্ণ পানি দিয়ে শিশুকে নিয়মিত গোসল করানো জরুরি। গোসল করানোর পর নরম সুতি কাপড় দিয়ে গা মুছে দিন।

ত্বকের যত্ন

শীতকালে বাতাসের আর্দ্রতা কমে যাওয়ার ফলে শিশুর ত্বক হয়ে যায় রুক্ষ ও খসখসে। এ সময় শিশুর কোমল ত্বকের যত্নে ব্যবহার করতে হবে ভালো মানের বেবি অয়েল, গ্লিসারিন, ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম বা লোশন।

শিশুকে শুষ্ক ও পরিচ্ছন্ন রাখতে প্রতি ছয়-ঘণ্টা পরপর ডায়াপার পালটে দিতে হবে।

শীতে শিশুর খাদ্য

শীতকালে শিশুদের খাওয়ার প্রবণতা কমে যায়। ফলে শরীর খারাপ হয়। এ সময় শিশুর খাবারে উপস্থিত থাকা চাই পর্যাপ্ত ভিটামিন-সি। এক্ষেত্রে মাল্টা, লেবু ও কমলার মতো সাইট্রাসজাতীয় ফল বেছে নিতে পারেন। যেসব বাচ্চা চিবিয়ে খেতে পারে না, তাদেরকে ডিমের কুসুম, সবজির স্যুপ, খিচুড়ি, ফলের রস খাওয়ান। মোটকথা, শীতকালীন এ সময়টাতে শিশুকে তার বয়স ও চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার, শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়াতে হবে।



শিশুর শরীর মালিশ

শিশুর দেহে রক্ত-চলাচল বৃদ্ধির ক্ষেত্রে মালিশ অত্যন্ত উপকারী। এতে শরীর প্রয়োজনীয় ভিটামিন ডি-ও পায়।



শীতের হালকা রোদে অলিভ অয়েল ম্যাসাজ করতে পারেন।

টিকাদান

শিশুর রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে নির্ধারিত টিকাগুলো যথাসময়ে দিতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধি

স্কুলে বা বাইরে মাস্ক পরা, ভালোমতো হাত ধোওয়া, নাকে-মুখে হাত না দেওয়া, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার, হাঁচি-কাশিতে রুমাল ব্যবহার প্রভৃতি স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাস তৈরিতে শিশুকে সাহায্য করুন।

শরীর খারাপের লক্ষণ জানুন

শীতকালে শিশুদের শারীরিক পরিবর্তনগুলো খুব দ্রুত হয়ে থাকে। ফলে অনেক সময় আমাদের চোখ এড়িয়ে যায়। অথচ এসব পরিবর্তনগুলোর মধ্যে লুকিয়ে থাকতে পারে বড়ো কোনো রোগের বীজ। বাচ্চাদের এই অসুস্থতা ভালোভাবে খেয়াল করলে বাইরে থেকেই বোঝা যায়। যেমন- নাক, কান, পায়ের পাতা, আঙুল ফ্যাকাশে হয়ে গেলে বুঝতে হবে শিশু ঠান্ডাজনিত সমস্যায় ভুগছে। বাচ্চার কথা বলতে অসুবিধা হলে কিংবা কাঁপতে থাকলে বুঝতে হবে হাইপোথারমিয়া। যেটি শীতকালে শিশুদের ক্ষেত্রে পরিচিত সমস্যা। রোগের উপসর্গ বুঝে মা-বাবাকে শিশুর জন্য দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

অধ্যাপক ডা. মো. হাবিবুর রহমান

এমবিবিএস, এমডি, এফসিপিএস (শিশু)

নবজাতক, কিশোর ও শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ

অধ্যাপক, পেডিয়াট্রিক্স

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা

চেম্বার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

Cephoral

Cefixime

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



An outstanding breakthrough
with quality ingredients

➤ Ideal choice for switch therapy

➤ Most palatable suspension preparation

➤ Truly once or twice daily dose.



Labaid Pharma Quality First...



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

LABAID PHARMACEUTICALS LIMITED
Bay Tower (Level-2), House 23, Gulshan-1, Dhaka-1212
Phone: 88 02 222299910, Fax: 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

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



আপনি জানেন কি?
'ভিটামিন ডি' স্বল্পতা
যেকোনো রোগের
কারণ হতে পারে!

ভিটামিন ডি-টেস্টের মাধ্যমে
জেনে নিন আপনার
ভিটামিন ডি
এর মাত্রা

- বিভিন্ন ধরনের ব্যথা
- মানসিক অবসাদ
- শারীরিক দুর্বলতা
- হাড় ও হাড় ক্ষয়জনিত সমস্যা
- চুল পড়ে যাওয়া ইত্যাদি

এগুলো হতে পারে ভিটামিন ডি-এর ঘাটতির কারণে।
এছাড়াও নিচের লক্ষণগুলোও দেখা যেতে পারে।

'ভিটামিন ডি' ঘাটতির লক্ষণসমূহ:

বয়স্কদের ক্ষেত্রে:

- সিঁড়ি দিয়ে উঠতে গেলে অথবা কিছুক্ষণ হাঁটলে হাঁটু অথবা পায়ের যেকোনো অংশে ব্যথা হওয়া
- সারা শরীরে ব্যথা, কোমরে ব্যথা, মাংসপেশিতে ব্যথা
- হাড় ক্ষয়জনিত ব্যথা এবং নানা উপসর্গ
- মানসিক অবসাদ, বিষন্নতা অথবা যেকোনো মানসিক পরিবর্তন
- ঘনঘন সংক্রমণ ও কোনো ক্ষত সহজে না সারা
- শারীরিক দুর্বলতা ও দ্রুত ক্লান্ত হয়ে যাওয়া
- চুল পড়ে যাওয়া
- হৃদরোগ, ডায়াবেটিসসহ বিভিন্ন ধরনের রোগ হতে পারে
- বিভিন্ন ধরনের চর্মরোগ হতে পারে

শিশুদের ক্ষেত্রে:

- রিকেটস রোগ-এর কারণে হাড় নরম হয়ে বেঁকে যেতে পারে
- রক্তে ক্যালসিয়াম কমে গিয়ে অচেতন হয়ে যেতে পারে

ভিটামিন ডি-এর মাত্রা না জেনে কোনো
ধরনের সাপ্লিমেন্ট নিলে যেকোনো ধরনের
জটিলতা হতে পারে। তাই ভিটামিন ডি-এর
সঠিক মাত্রা জানুন, সুস্থ থাকুন।

'ভিটামিন ডি' ঘাটতির ঝুঁকি কাদের বেশি:

- শিশু (০-১৬ বছর)
- মহিলা (যেকোনো বয়সের হতে পারে)
- গর্ভবতী মহিলা
- পুরুষ (যাদের বয়স সাধারণত ৪০ অথবা তার বেশি)
- যাদের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি
- যারা পর্যাপ্ত সূর্যের আলোর সংস্পর্শে আসেন না
- যারা দিনের বেশিরভাগ সময় ঘরে, স্কুল/কলেজ/বিশ্ববিদ্যালয় এবং অফিসে থাকে
- লিডার অথবা কিডনির কোনো সমস্যা থাকলে
- শ্যামবর্ণ অথবা গাঢ়বর্ণের ব্যক্তি

বিস্তারিত জানতে:  017 6666 0594

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিক)

বাড়ি ৯, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা, ফোন : ৫৮৬৯০৭৯০-৮



শীতকালীন सर्दि-काशि-हॉचि-ज्वर अधिक बूँकिते शिशुरा

डा. आजमेरी सुलताना चौधुरी

जेँके वसेछे शीत। ऋतु परिवर्तनेर এই मौसुमे शिशुरा नाना रकम ठांझा, काशि, सर्दि, हॉचि, ज्वर इत्यादि उपसर्गे आक्रान्त ह्छे। शीते वातासे जलीयवाष्पेर परिमाण कम থাকे, बाड़े धुलोबालिर् उपद्रव। ए समय शिशुरा ब्रंकिओलाइटिस, अ्याजमा (अ्यालार्जिजनित), निडमोनिया रोगे बेशि आक्रान्त ह्य। सर्दि-ज्वर द्रुत सेरे गेलेओ काशि सहजे सारे ना।

ब्रंकिओलाइटिस

शीत ओ बर्याकाले शिशुरा ये सर्दि-काशि ओ श्वासकष्टे भोगे ता बेशिर् भागई निडमोनिया नय। अधिकांश ऋत्रेई एटि आरएस भाइरसजनित ब्रंकिओलाइटिस। तबे अनेकेई एके निडमोनिया भेबे डुल करेन। दुई बहुरेर् कम बयसी शिशुरा एते बेशि आक्रान्त ह्य। ब्रंकिओलाइटिसे आक्रान्त शिशुके वासाय रेखेई चिकित्सा करा यय। तबे आक्रान्त शिशुके सुस्थ शिशुदेर् थेके दूरे राखते हबे।

उपसर्ग

- नाक दिये अनवरत पानि पड़ा
- काशि
- श्वासकष्ट
- श्वास नेओयार समय बाँशिर् मतो आओयज
- हालका ज्वर
- घुमेर् असुबिधा
- खाबारे अरगुचि
- श्वासकष्ट बेशि हले ठौट नील ह्ये याओया

शीतकाले शिशुरा
येसब प्रदाहजनित
रोगे आक्रान्त ह्य,
अधिकांश ऋत्रेई
ता ह्ये थाके
परिवारेर् वड़ोदेर्
असचेतनता ओ डुल
जीवनयापन पद्धतिर्
जन्य।



परिीक्षा-निरीक्षा

साधारणत ब्रंकिओलाइटिसे आक्रान्त हले वाड़ितेई चिकित्सा करा सम्भव। सेऋत्रे रोगीके कुसुम गरम पानि दिये शरीर् मुछे दिते हबे। माथा उँचु करे शोयाते हबे। नाक परिष्कार राखते हबे। पर्याप्त पुष्टिकर खाबार खाओयाते हबे। तबे, जटिलतार सृष्टि हले हले द्रुत हासपाताले भर्ति करानो दरकार। परिस्थिति बुबते सिएक्लआर, सिबिसि टेस्ट करा येते पारे। यदि शिशुरा मुथे खेते ना पारे ताहले स्यालाइन, अक्विजेन, नेबुलाइजेशन दिते हबे।

নিউমোনিয়া

নিউমোনিয়া ব্যাকটেরিয়াজনিত ইনফেকশন। ব্যাকটেরিয়া ও ছত্রাকের সংক্রমণে এটি হয়। জন্মের পর থেকে যেকোনো বয়সের শিশুরা এতে আক্রান্ত হতে পারে।

উপসর্গ

- জ্বর
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- শ্বাস নেওয়ার সময় শব্দ
- অস্থিরতা
- বুক ওঠা-নামা করা

চিকিৎসা

রোগের মাত্রা কম হলে মুখে অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়াতে হবে। মাত্রা বেশি হলে হাসপাতালে ভর্তি করে সিবিসি, সিআরপি, সিএক্সআর পরীক্ষা করাতে হবে। প্রয়োজন অনুযায়ী অক্সিজেন, স্যালাইন ও ইনজেকটেবল অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করতে হবে। জরুরি হলে লাইফ সাপোর্টের প্রয়োজন হতে পারে।

অ্যালার্জিজনিত ঠাণ্ডা

সাধারণত স্কুলপড়ুয়া শিশুরা অ্যালার্জিজনিত ঠাণ্ডায় বেশি আক্রান্ত হয়। পরিবারের অন্যদের একই রকম ঠাণ্ডা-কাশিতে আক্রান্ত হওয়ার ইতিহাস থাকতে পারে।

উপসর্গ

- ঘনঘন হাঁচি
- শ্বাসকষ্টের ফলে মুখ খুলে শ্বাস নেওয়া
- সর্দি
- নাক বন্ধ
- চোখ-নাক চুলকানো

সাধারণত ধুলোবালি, সিগারেট বা অন্যান্য কিছুর ধোঁয়া, যেকোনো ধরনের স্প্রে, রং, ফুলের রেণুর সংস্পর্শে আসার কিছুক্ষণের মধ্যে উপসর্গ প্রকাশ পেতে শুরু করে।



চিকিৎসা

এটি অ্যালার্জিজনিত রোগ। তাই অ্যালার্জির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে। প্রয়োজনে সিবিসি, আইজিই, সিএক্সআর পরীক্ষা করে নিতে পারেন। সেবন করতে পারেন অ্যান্টিহিস্টামিন ও স্টেরয়েড-জাতীয় ওষুধ। সব সময় নাক পরিষ্কার রাখা জরুরি। পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ ও শরীরচর্চার মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি করতে হবে।

শীতে স্বাস্থ্যসুরক্ষা

শীতকালীন আবহাওয়ায় শিশুরা তুলনামূলকভাবে বেশি স্বাস্থ্যঝুঁকিতে থাকে। তবে বড়োদের ঝুঁকিও কিছুমাত্র কম নয়। এ ছাড়া শীতকালে শিশুরা যেসব প্রদাহজনিত রোগে আক্রান্ত হয়, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তা হয়ে থাকে পরিবারের বড়োদের অসচেতনতা ও ভুল জীবনযাপন পদ্ধতির জন্য। তাই নিজেদের সুরক্ষিত রাখার পাশাপাশি শিশুদের স্বাস্থ্যসুরক্ষা নিশ্চিত করতে নির্দেশনাগুলো মেনে চলুন।

- পরিবারের অন্য কেউ আক্রান্ত হলে তার তোয়ালে, কাপড় এবং গৃহস্থালি দ্রব্যাদি ব্যবহার করবেন না।
- হাত ধোয়ার ক্ষেত্রে গরম পানি ও সাবান ব্যবহার করুন।
- পরিধেয় পোশাক পরিষ্কার রাখুন।
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর নিজের চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করবেন না।
- বাসস্থান পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।

প্রতিরোধে করণীয়

- জ্বর হলে খাবারে অরুচি এসে যায়। এ সময় পুষ্তিকর খাবারের পাশাপাশি ভিটামিন সি-যুক্ত খাবার গ্রহণ করুন। তবে, খেতে না পারলে খুব জোর করে খাওয়ার দরকার নেই।
- ঠাণ্ডা বা ফুতে অনেক বেশি হাঁচি, কাশি, সর্দি ও ঘাম হয়ে থাকে। এ সময় কুসুম গরম পানিতে খানিকটা মধু ও লেবুর রস মিশিয়ে খেলে উপকার পাবেন।
- ধূমপান ও বায়ুদূষণ খুসখুসে কাশির অন্যতম কারণ। তাই ধূমপানের অভ্যাস থাকলে তা অবশ্যই বর্জন করুন।
- মিউকাসের জন্য গলা খুসখুস করে। এই কাশি কমাতে আদা খুবই উপকারী। প্রতিদিন আদা ও ১ চা চামচ মধু খাওয়ার অভ্যাস করতে পারেন।



- লক্ষণ বুঝে প্যারাসিটামল এবং আইবুপ্রোফেন ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে সেক্ষেত্রে অবশ্যই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে নিতে হবে।

ডা. আজমেরী সুলতানা চৌধুরী

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

Dexend

Dexlansoprazole

30 mg & 60 mg
DDR Capsule

in Vegetable
Capsule Shell

CONSISTENT CONTROL OF HYPERACIDITY ROUND THE CLOCK

- 1 **USFDA pregnancy category B**
- 2 **Dose not cause QT Prolongation**
- 3 **Dose not show any resistance**



Gavinate

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



Enjoy Food, Not Acidity



Labaid Pharma
Quality First...



LABAID PHARMACEUTICALS LIMITED
Bay Tower (Level-2), House: 23, Gulshan Avenue, Gulshan-1
Dhaka-1212, Phone: 88 02 999910, Fax: 88 02 9615497
info@labaidpharma.com, www.labaidpharma.com

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



শীতে বয়স্কদের অসুখবিসুখ কীভাবে যত্ন নেবেন

ডা. সৈয়দ গোলাম মোগনী মাওলা

শীতকালে সাধারণত মানুষের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। অন্যদিকে বয়স্কদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা এমনিতেই তুলনামূলকভাবে কম থাকে। ফলে এ সময় প্রবীণরা বেশ স্বাস্থ্যগত ঝুঁকিতে থাকেন। সর্দি-কাশি, শ্বাস-প্রশ্বাসের জটিলতা, বাত-ব্যথা, ত্বকের সমস্যা সহ নানা রকম অসুবিধায় পড়েন। রোগ-বালাইয়ের আক্রমণ তাদের মনোজগতেও বিরূপ প্রভাব ফেলে। তাই এ সময় তাঁদের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে তাঁদের যত্নের প্রতি বাড়তি নজর দেওয়া প্রয়োজন।

শীতে বয়স্কদের শ্বাসকষ্ট

শীতকালে বয়স্কদের শ্বাসকষ্ট বেড়ে যাওয়া একটি সাধারণ সমস্যা। ঠান্ডা আবহাওয়া শ্বাসনালি বা ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটিয়ে থাকে। যারা আগে থেকে অ্যাজমা বা হাঁপানির সমস্যায় ভুগছেন, তাদের জন্য পরিস্থিতি খুবই ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে। সাধারণ সর্দি, কাশি, ফু থেকে হতে পারে নিউমোনিয়া। কখনো কখনো মৃত্যু ঘটতে পারে এসব রোগ।

যা করবেন

কোনোভাবেই যেন তাঁদের ঠান্ডা না লাগে, সেদিকে খেয়াল রাখুন। তাঁদের জন্য আরামদায়ক গরম কাপড় নিশ্চিত করুন। খাওয়াদাওয়া ও গোসলসহ অন্যান্য কাজে কুসুম গরম পানি ব্যবহার করবেন। অ্যাজমা রোগী থাকলে বাড়িতে অবশ্যই ইনহেলার রাখুন।

চর্মরোগ

শীতে বয়স্কদের নানা রকম চর্মরোগ দেখা দেয়। হাত-পা ও গালের চামড়া ফেটে যাওয়া, মুখে, জিহ্বায় ঘা হওয়া এবং খোস-পাঁচড়ার মতো সমস্যা হয়।

যা করবেন

বয়স্কদের ত্বকের যত্নে ময়েস্চারাইজার যেমন—ভ্যাসলিন, গ্লিসারিন, সরিষার তেল বা অলিভ অয়েল ব্যবহার করুন। তীব্র রোদে বেশিক্ষণ থাকবেন না। হাত-পায়ের নখ ছোটো করে রাখুন। বয়স্কদের ত্বকে স্কাবিং (রক্ষা কিছু দিয়ে ঘষামাজা) করাবেন না।



শীতকালের
আবহাওয়া ও
রোগ-বালাইয়ের
আক্রমণ
বয়স্কদের
মনোজগতে
বিরূপ প্রভাব
ফেলে।

রিনোড ফিনোমেনন

কতিপয় বাতজনিত রোগের ক্ষেত্রে প্রচণ্ড ঠান্ডায় হাত-পা নীলচে হয়ে যাওয়াকে রিনোড ফিনোমেনন বলে। মূলত রক্তসঞ্চালন সঠিকভাবে না হওয়ার কারণে এমনটি হয়। এতে হাত, পায়ের পাতা ও ঠোঁট নীল হয়ে যায়। এ ছাড়া কবর্জি ফুলে যাওয়াসহ হাত ও পায়ের আঙুল ও মাংসপেশিতে ব্যথা হয়ে থাকে। ত্বকে ক্ষত হতে পারে।

যা করবেন

গা-হাত-পা সক্রিয় রাখুন। গরম পানি ব্যবহার করবেন। নিয়মিত গরম সেক্ দিলে বেশ উপকার পাওয়া যায়। হাতে-পায়ে মোজা পরিধান করবেন। ধূমপানের অভ্যাস থাকলে এম্ফুনি ছেড়ে দিন।

আর্থ্রাইটিস বা অস্থিসন্ধির ব্যথা

শীতকালে সব ধরনের ব্যথাই বেড়ে যায়। এ সময় শারীরিক পরিশ্রম বা নড়াচড়া কম হয় বলে এই সমস্যাগুলো হয়ে থাকে। ফলে যারা রিউমাটোয়েড আর্থ্রাইটিস, অস্টিও-আর্থ্রাইটিসসহ অন্যান্য অস্থিসন্ধি বা বাতজনিত ব্যথায় ভোগেন, তাঁদের জন্য শীতকাল বেশ ঝুঁকিপূর্ণ। এ ঋতুতে অ্যানকাইলোজিং স্পেন্ডিলাইটিস, স্পন্ডাইলো আর্থ্রাইটিস, রি-অ্যাক্টিভ আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি সমস্যাও বাড়ে।

যা করবেন

এ সময় বয়স্করা শুয়ে-বসে থাকবেন না। হালকা কাজকর্ম করুন। ঘরের ভেতরেই ব্যায়াম বা হাঁটাহাঁটি করতে পারেন। অন্তত ১৫-২০ মিনিট গায়ে রোদ লাগতে দিন। এতে ভিটামিন ডি'র ঘাটতি কেটে যাবে।

মানসিক সমস্যা

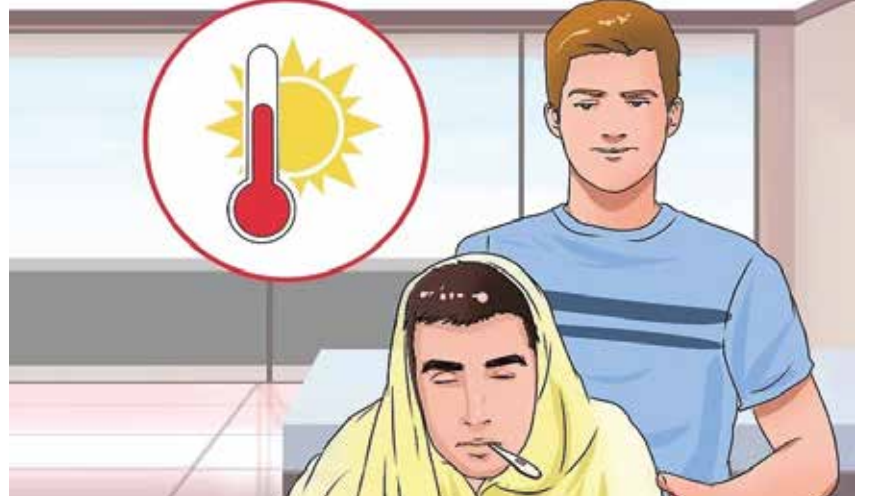
শীতের প্রকৃতির সঙ্গে সঙ্গে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে মানুষও। এ সময় বয়স্কদের মনোজগতে বিপুল প্রভাব পড়ে। নিজেকে নিঃসঙ্গ ও বিচ্ছিন্ন মনে করতে থাকেন।

যা করবেন

তাঁদেরকে বেশি সময় দিন। একা থাকতে দেবেন না। বসে বসে গল্প করা, টিভি দেখা, বাচ্চাদের সঙ্গে আনন্দ করার সুযোগ করে দিন। তাঁদের পর্যাণ্ড ঘুম নিশ্চিত করুন।

হাইপোথারমিয়া

এক্ষেত্রে তাপমাত্রা ৯৫ ডিগ্রি ফারেনহাইটের নিচে নেমে আসে। ফলে বিপাকীয় কার্যাবলিসহ শরীরের অভ্যন্তরীণ কার্যক্রম ব্যাহত হয়। এ অবস্থায় ব্যক্তি তার শরীরের ভারসাম্য ধরে রাখতে পারে না এবং শরীরে কাঁপুনি হয়। দ্রুত ব্যবস্থা না নিলে রোগী বিকলাঙ্গ হয়ে যেতে পারে। এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।



যা করবেন

হাইপোথারমিয়ায় আক্রান্ত হলে রোগীর শরীর তাৎক্ষণিকভাবে গরম করার ব্যবস্থা করতে হবে। এক্ষেত্রে গরম চা, কফি বা সুপ বোধ উপকারে আসে। পরিধানের জন্য আঁটসাঁট পোশাকের বদলে ঢিলেঢালা আরামদায়ক পোশাক নির্বাচন করুন।

ডা. সৈয়দ গোলাম মোগনী মাওলা

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন)
এফআরসিপি (এডিন), এফএসপি (আমেরিকা)
ইন্টারনাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক, মেডিসিন
ঢাকা মেডিকেল কলেজ, ঢাকা
চেম্বার: ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিক)



LABAID
ল্যাবএইড
টেলিমেডিসিন
সার্ভিস

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে

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

ফটোলাইন 10606
017 6666 3333



শীতকালে বাতব্যথা প্রতিরোধে করণীয়

অধ্যাপক ডা. সৈয়দ মোজাফফর আহমেদ

৫৫ বছর বয়সী সাবেরা বেগমের সঙ্গী এখন তার ছয় বছরের নাতনি তিতলি। দশটা-পাঁচটা অফিস করা মায়ের চেয়ে তিতলির বেশি সময় কাটে তার দাদির সঙ্গে। শীত আসার পর থেকেই তিনি তিতলিকে খেলতে নিয়ে যেতে পারছেন না। হাঁটুর জয়েন্টের ব্যথা বেড়েছে। মাঝে মাঝেই জ্বর আসছে। প্রচণ্ড শারীরিক ক্লান্তিতে তিনি শয্যাশায়ী। সাবেরা বেগমের মতো অনেকেই এমন সমস্যায় ভোগেন। সাধারণত বয়স চল্লিশের কোঠা পেরোলেই বেড়ে যায় আর্থ্রাইটিসের আশঙ্কা। পুরুষের তুলনায় মহিলারা এতে আক্রান্ত হন বেশি। শীতকালে ঠান্ডার সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বাড়ে বাত, আর্থ্রাইটিসের ব্যথা। এ সময় তাপমাত্রা যত কমে, ব্যথা ততই বাড়ে।

শীতে কি সব ব্যথাই বাড়ে

গরমে বাতসহ অন্যান্য ব্যথা কমলেও শীতে যেকোনো ব্যথার মাত্রা বৃদ্ধি পায়। বিশেষ করে, চল্লিশোর্ধ্ব মহিলা ও পঞ্চাশোর্ধ্ব পুরুষগণ যারা বিভিন্ন ধরনের আর্থ্রাইটিস, রিউমাটোয়েড আর্থ্রাইটিস ও অস্টিওআর্থ্রাইটিসে ভুগছেন তাদের জীবনযাত্রা অসহনীয় হয়ে ওঠে। তাছাড়া জয়েন্ট বা বাতের ব্যথা, পেশি, লিগামেন্ট, হাড় ও স্নায়ুর ব্যথা তীব্ররূপে ধারণ করে।

যেসব কারণে শীতে ব্যথা বাড়ে

বয়স ও শীতের কম-বেশির সঙ্গে দেহের ব্যথা-বেদনার সম্পর্ক রয়েছে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীরে নানা রকম জটিলতা দেখা দিতে থাকে। ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য খনিজ পদার্থের ঘাটতি দেখা দেয়। হাড়ের ক্ষয় বৃদ্ধি পায়। লিগামেন্টের নমনীয়তা হ্রাস পায়। জয়েন্ট ফুলে যায়। অন্যদিকে শীতের সময়টায় স্বাভাবিক নড়াচড়া কম হয় এবং অনেকেই এ সময় শরীরচর্চা থেকে বিরত থাকেন। ফলে সব ধরনের ব্যথা এ সময় বেড়ে যায়। তীব্র ঠান্ডায় জয়েন্ট জমে গিয়ে ব্যথার উদ্বেক হয়। শরীরের পেশি ও হাড় রক্ত চলাচল কমে যায়। স্নায়ুর সহায়কমত্বও কম থাকে। বেড়ে যায় ব্যথার অনুভূতি।



শীতে আর্থ্রাইটিসের ব্যথা

আর্থ্রাইটিসে অস্থিসন্ধি এবং এর আশপাশের মাংশপেশিতে ব্যথা হয়। শীতকাল আর্থ্রাইটিসের রোগীদের বেশ খারাপই কাটে। ৬৫ বা তার চেয়ে বেশি বয়স্ক মানুষ এবং ৪৫-এর বেশি বয়সী নারীরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকেন। যারা একটু অলস প্রকৃতির এবং ধূমপান ও মদ্যপান করেন, অন্যদের চেয়ে তাদের আক্রান্ত হার অনেক বেশি।

পুরুষের তুলনায়
মহিলারা বাতব্যথায়
আক্রান্ত হন বেশি।
শীতকালে ঠান্ডার
সঙ্গে পাল্লা দিয়ে
বাড়ে বাত,
আর্থ্রাইটিসের ব্যথা।



আর্থ্রাইটিসের লক্ষণ ও উপসর্গ

হাতে-পায়ে ব্যথা বা অবশ হয়ে আসা, ক্লান্তি, জ্বরজ্বর ভাব, চোখ লাল হয়ে যাওয়া আর্থ্রাইটিসের প্রাথমিক লক্ষণ। এটি শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমিয়ে দেয়। হাত, কজি ও পায়ে যন্ত্রণা হতে থাকে। অতিরিক্ত পর্যায়ে পৌঁছালে ত্বক, ফুসফুস, হৃদযন্ত্র ও রক্তনালিতে সমস্যা হতে পারে। এ ছাড়া নিম্নোক্ত লক্ষণসমূহ দেখা দিয়ে থাকে।



- অস্থিসন্ধি ও চারপাশের মাংসপেশিতে প্রদাহ।
- অস্থিসন্ধি ফুলে যাওয়া ও আকৃতিতে পরিবর্তন আসা।
- চোখ-মুখ ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া।
- বৃকে ব্যথা।
- হাঁটাচলায় জড়তা।
- অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতা।
- মাঝে মাঝে জ্বর হওয়া।
- হঠাৎ ওজন কমতে থাকা।

শীতকালে আর্থ্রাইটিসের ব্যথা লাঘবে করণীয়

শীতে আর্থ্রাইটিস নিয়ন্ত্রণের সর্বোত্তম উপায় হচ্ছে, শরীরে ঠান্ডা লাগতে না দেওয়া। এ সময় বাইরে গেলে পর্যাপ্ত গরম কাপড় পরার পাশাপাশি হাত-পায়ে মোজা এবং গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে। শীতকালে সবুজ শাক-সবজি ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণে আর্থ্রাইটিস বা বাত ব্যথার তীব্রতা কমে আসে। এছাড়া নিম্নোক্ত নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

- আর্থ্রাইটিসের ব্যথায় হালকা ব্যায়াম খুব কার্যকর। এ রোগে আক্রান্ত রোগীরা নিয়মিত ব্যায়াম করবেন।
- বেশি ব্যথা হলে অন্তত ৭ দিন সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিন।
- নরম বিছানার পরিবর্তে শক্ত ও সমান বিছানায় ঘুমান।
- মেরুদণ্ড ও ঘাড় নিচু করে কোনো কাজ করবেন না। মোড়া, পিঁড়ি বা মেঝেতে না বসে মেরুদণ্ড সোজা করে চেয়ারে বসুন।
- কুসুম গরম পানির সেক নেবেন। এতে ভালো উপকার পাওয়া যায়।
- হিটেড সুইমিংপুলে সাঁতার কাটলে জয়েন্টের ব্যথায় উপকার পাওয়া যাবে।
- রাতে ঘুমানোর আগে কুসুম গরম পানিতে গোসল করতে পারেন। এতে ঘুম ভালো হবে।
- শীতকালে টারমারিক ও জিঞ্জার স্যাপ্লিমেন্টের পরিবর্তে হলুদ পানি ও আদা চা খেতে পারেন।
- খাদ্যতালিকায় ভিটামিন ডি-সমৃদ্ধ খাবার রাখুন।
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রেখে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যথা ও আর্থ্রাইটিসের ওষুধ সেবন করুন।

অধ্যাপক ডা. সৈয়দ মোজাফফর আহমেদ

এমবিবিএস, এফসিপিএস, পিএইচডি, এমএসপি (আমেরিকা)
অধ্যাপক, ফিজিক্যাল মেডিসিন অ্যান্ড রিহেবিলিটেশন বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, শাহবাগ, ঢাকা
পেইন মেডিসিন ও রিউম্যাটোলজি বিশেষজ্ঞ
চেয়ার: ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিক)

10606

ঘরে বসে কোভিড চিকিৎসা

কোভিড হোম কেয়ার প্যাকেজ (১৪ দিন)

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ ও
চিকিৎসকের নিয়মিত ফলোআপ

পুষ্টিবিদের পরামর্শ (৭ দিন)

কোভিড স্যানিটাইজেশন কিট:
হোম স্যানিটাইজার, ডিসইনফেক্টেন্ট স্প্রে, গারজিকাল হ্যান্ড
গ্লোজ, এন্টিসেপ্টিক ওয়াশ টিস্যু, এন্টিসেপ্টিক ডিস্কিও হাত ওয়াশ

মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ (৭ দিন)

ইয়োগা ও মেডিটেশন (৭ দিন)

কোভিড হোম কেয়ার কিট:
(ডিজিটাল থার্মোমিটার, পালস অক্সিমিটার,
ডিসপেনজেরাল ওকেট ব্যাগ, গ্লস, গ্লেট, চামচ)

পুষ্টি অগ্রণ্ট
ল্যাবএইড

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

LABAID



10606

LABAID

আপনার স্বাস্থ্য
আপনার হাতে



ওম্যান ওয়েলনেস চেক-আপ প্যাকেজ

ওম্যান ওয়েলনেস চেক-আপ প্যাকেজ এর মাধ্যমে আপনার শরীরের সুস্থ রোগকে চিহ্নিত করুন। আক্রান্ত হওয়ার আগেই যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে নিজেকে রাখুন সুস্থ ও নিরোগ।

• বিস্তারিত জানতে: ০১৭ ৬৬৬৬ ০৩৩৩

ল্যাবএইড হেলথ চেক-আপ এন্ড কর্পোরেট সার্ভিসেস

ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল (এনেস্স), বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫

ওম্যান ওয়েলনেস চেক-আপ প্যাকেজের পরীক্ষাসমূহ:

- Body Composition Analysis (BMA)
- Serum Lipid Profile (Fasting)
- Complete Blood Count (CBC)
- Physical Examination
- Mammography of Both Breast
- Serum Uric Acid
- Pap's Smear
- ECG

সুস্থ অসুস্থ
ল্যাবএইড



শীতকালে অ্যাজমা রোগীদের সতর্কতা ও করণীয়

ডা. মো. সাইদুল ইসলাম

অ্যাজমা বা হাঁপানি রোগীদের জন্য শীতকাল অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ ঋতু। এ সময় শিশুদের ক্ষেত্রে ৮০ শতাংশ এবং বড়োদের ক্ষেত্রে ৪০ শতাংশ হাঁপানির তীব্রতা বেড়ে যায়। এদিকে সারা বিশ্বে হাঁপানি রোগীর সংখ্যা বাড়ছে। বাড়ছে বাংলাদেশেও। গ্লোবাল ইনিশিয়েটিভ ফর অ্যাজমার (গিনা) তথ্যমতে, বিশ্বে প্রায় ৩৪ কোটি হাঁপানি রোগী রয়েছে। আর সারা বিশ্বে হাঁপানির কারণে প্রতিদিন মারা যায় প্রায় ১ হাজার মানুষ। হাঁপানির সঙ্গে এখন আবার যোগ হয়েছে কোভিড-১৯। ফলে এই শীতে এ রোগে আক্রান্তদের সচেতন হতেই হবে।

অ্যাজমা বা হাঁপানি

শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহজনিত রোগ অ্যাজমা বা হাঁপানি। প্রদাহের ফলে শ্বাসনালির মধ্যে কফের নিঃসরণ বেড়ে যায় এবং শ্বাসতন্ত্রের পেশি সংকুচিত হয়ে যায়। দেহে পর্যাপ্ত অক্সিজেন প্রবেশ করতে পারে না। দেহ অক্সিজেন-সংকটে পড়ে নানা রকম জটিলতার মুখোমুখি হয়। শ্বাসকষ্ট, কাশি, বুকের মধ্যে শোঁ শোঁ শব্দ, বুকে চাপ ইত্যাদি সমস্যা রোগীকে যথেষ্ট ভুগিয়ে থাকে। রোগটি দীর্ঘমেয়াদি। একবার আক্রান্ত হলে বহুদিন পর্যন্ত কষ্ট করতে হয়।

অ্যাজমার লক্ষণ

- দীর্ঘমেয়াদি শ্বাসকষ্ট
- ঋতু পরিবর্তনের সময় শ্বাসকষ্ট বেড়ে যাওয়া
- বুকে চাপ অনুভূত হওয়া
- কাশি/ শুকনো কাশি
- শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় বুকে বাঁশির মতো সাঁ সাঁ শব্দ
- হঠাৎ দমবন্ধ লাগা
- নাকে-মুখে ধুলোবালি গেলে শ্বাসকষ্ট বেড়ে যাওয়া

অ্যাজমার কারণ

সুনির্দিষ্ট করে অ্যাজমা বা হাঁপানির কারণ বলা মুশকিল। তবে নিম্নোক্ত বিষয়সমূহ অ্যাজমা রোগের উৎপত্তি ও স্থায়িত্বের ক্ষেত্রে দায়ী।

- বংশগত।
- পশুর লোম, আরশোলা, ফুলের রেণু, ছত্রাক প্রভৃতি।
- বায়ুদূষণ, সিগারেটের ধোঁয়া, কারখানার বিভিন্ন উত্তেজক পদার্থ, রঙের বাঁজালো গন্ধ, বাঁজালো মসলা প্রভৃতি।
- বিভিন্ন ব্যথানাশক ওষুধ, অ্যাসপিরিন, হেরোইন প্রভৃতির অতি ব্যবহার।
- মানসিক চাপ, অতিরিক্ত আবেগপ্রবণতা।



বাড়িতে অ্যাজমা রোগী থাকলে ইনহেলার বা নেবুলাইজার রাখুন।

শীতে অ্যাজমা বেড়ে যাওয়ার কারণ

স্বাভাবিকভাবেই ঋতু পরিবর্তনের সময় হাঁপানি রোগীদের শ্বাসকষ্ট বেড়ে যায়। শীতকালে ঠান্ডা-শুক আবহাওয়ার পাশাপাশি আরো কিছু কারণে অ্যাজমার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। যেমন-

- শীতে আবহাওয়ার তাপমাত্রা দ্রুত ওঠা-নামা করে থাকে।
- ঠান্ডা-শুক বাতাসের ফলে শ্বাসতন্ত্র সংকুচিত হয়।
- এ সময় জ্বর, সর্দি-কাশি, বিভিন্ন ভাইরাস ও ফুর প্রকোপ বেড়ে যায়।
- বাতাসে উড়ন্ত ধুলোবালির পরিমাণ বেড়ে যায়।
- শীতের শিশির, কুয়াশা শ্বাসকষ্টের কারণ হতে পারে।

বিশ্বে প্রায় ৩৪ কোটি হাঁপানি রোগী রয়েছে। সারা বিশ্বে হাঁপানির কারণে প্রতিদিন মারা যায় প্রায় ১ হাজার মানুষ।

শীতকালে অ্যাজমা রোগীদের করণীয়

- যাদের হাঁপানি বা অ্যালার্জি আছে, তারা ঠান্ডা এড়িয়ে চলুন। শীত উপভোগের মতো বিলাসিতা আপনার জন্য নয়।
- সকালে বা সন্ধ্যায় হাঁটার অভ্যাস থাকলে সময়টি বদলে নিন। এ দুই সময় আবহাওয়ার তারতম্য হয় বেশি। শিশির-কুয়াশার ফলে ঠান্ডা বেড়ে যেতে পারে।
- এ সময় বাতাসে ধুলোবালি, উড়ন্ত ফুলের রেণু, কণা বেশি থাকে। ফলে বাইরে বের হলে অবশ্যই মাস্ক পরে নেবেন।
- মাফলার, টুপি, হাতে পায়ে মোজা এবং গায়ে গরম কাপড় রাখবেন। খালি পায়ে হাঁটবেন না।
- বাড়িতে ইনহেলার, নেবুলাইজার এবং অন্যান্য প্রাথমিক ওষুধ রাখবেন। এসবের মেয়াদ আছে কি না, তা অবশ্যই লক্ষ রাখবেন।



- করোনার টিকা নিয়ে না থাকলে দ্রুত টিকা নিয়ে নেবেন।
- বয়স্কদের জন্য বয়স্ক টিকা বা অ্যাডাল্ট ভ্যাকসিনেশন জরুরি। প্রতিবছর শীত শুরু হলে আগে একটি করে ফ্লু ভ্যাকসিন নিয়ে হাঁপানি রোগী শীতে অনেক ভালো থাকবেন।
- শোবার ঘরে অতিরিক্ত মালামাল রাখবেন না। জিনিসপত্র ঢেকে রাখবেন, যাতে ধুলোবালি না ওড়ে।
- ধূমপানের অভ্যাস থাকলে দ্রুত পরিহার করুন।

অ্যাজমার পরীক্ষা-নিরীক্ষা

পাইরোমেট্রি বা পিক ফ্লো মেট্রি পরীক্ষা: রোগীর শ্বাসনালিতে শ্বাস গ্রহণে বাধা আছে কি না, তা নির্ণয়ের জন্য এটি করা হয়।

মেথাকলিন চ্যালেঞ্জ পরীক্ষা: এর মাধ্যমে শ্বাসনালির অতি সংবেদনশীলতা পরীক্ষা করা হয়।

রক্ত পরীক্ষা: শ্বাসনালিতে ইয়োসিনোফিল ও অন্যান্য নানা কোষীয় উপাদান জমা হয়ে শ্বাসনালি অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল হয়ে ওঠে। রক্তে ও কফে এই ইয়োসিনোফিল ও সিরাম আইজিইয়ের মাত্রা বেশি আছে কি না, তা নির্ণয় করা হয়।



স্কিন প্রিক টেস্ট

স্কিন প্রিক টেস্ট: অ্যালার্জেন বা ড্রিগার পরীক্ষার জন্য এই টেস্ট করা হয়। এর মাধ্যমে সামান্য পরিমাণ অ্যালার্জেন রোগীর ত্বকের মধ্যে ঢুকিয়ে দেওয়া হয়।

অ্যালার্জি প্যানেল টেস্ট: বর্তমানে অ্যালার্জি প্যানেল টেস্টের মাধ্যমে রক্ত পরীক্ষা করে অ্যাজমা রোগীর কোন কোন জিনিসে অ্যালার্জি আছে, তা সহজেই শনাক্ত করা যায়।

অ্যাজমার ক্ষেত্রে খাবারের ভূমিকা

ব্যক্তিবিশেষে খাবারের ক্ষেত্রে ভিন্নতা আছে। গরুর মাংস, চিংড়ি মাছ খেলে কারো কারো অ্যাজমার সমস্যা হয়। আবার কারো ক্ষেত্রে বেগুন খেলে সমস্যা হয়। সাধারণত বেগুন, পুঁইশাক, চিংড়ি, ইলিশ মাছ, গরুর মাংস, পাকা কলা, হাঁসের ডিম ইত্যাদি খাবার অ্যাজমার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ।

অ্যাজমা রোগীদের জন্য উপকারী খাবার

খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে অ্যাজমা রোগীদের অত্যন্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়। অ্যাজমা রোগীদের জন্য শাক-সবজি খুবই উপকারী। এখন শীতকাল চলছে। প্রচুর শাক-সবজি পাওয়া যায় এ সময়। এ ছাড়া গাজর, আপেল, ব্রকলি, আদা, রসুন, মধু, আদা চা হাঁপানি প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর।

ডা. মো. সাইদুল ইসলাম

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



শীতে নিউমোনিয়া প্রতিরোধে কী করবেন

ডা. মো. জাকির হোসেন সরকার

নিউমোনিয়ার সঙ্গে শীতের নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। শীতকাল এলেই রোগটি বাড়বাড়ন্ত হয়ে ওঠে। এদিকে বিশ্বজুড়ে মৃত্যুর অন্যতম প্রধান একক কারণ এই রোগ। বিশ্বের প্রতিটি অঞ্চলেই নিউমোনিয়ার প্রকোপ থাকলেও দক্ষিণ এশিয়ায় এতে আক্রান্ত ও মৃত্যুর হার তুলনামূলক বেশি। আবার এর সঙ্গে সরাসরি সম্পর্ক রয়েছে কোভিড-১৯ ভাইরাসের। ফলে সচেতন না হলে নিউমোনিয়া, শীত এবং কোভিড-১৯ এর ত্রিমুখী আক্রমণে পরিস্থিতি জটিল হয়ে উঠতে পারে।

কেন হয় নিউমোনিয়া

‘নিউমো’ শব্দের অর্থ ফুসফুস-সংক্রান্ত। ফলে বোঝাই যাচ্ছে, ফুসফুস ও শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণজনিত রোগ এই নিউমোনিয়া। আমাদের ফুসফুসে বাতাস-ভর্তি অনেক পাউচ বা অ্যালভিয়োলাই রয়েছে। এই অ্যালভিয়োলাই কোনো কারণে সংক্রমিত হলে তাতে পুঁজ বা ফ্লুয়িড জমা হয়। তখন তাদের স্বাভাবিক কাজকর্ম ব্যাহত হয়। ফলে শরীরের বিভিন্ন অংশে পর্যাপ্ত অক্সিজেন পৌঁছাতে পারে না। শুরু হয় শ্বাসকষ্ট। ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া, ফাঙ্গাস, টিবি প্রভৃতির জীবাণুর আক্রমণে নিউমোনিয়া হয়ে থাকে। ‘স্ট্রেপ্টোকক্কাস নিউমোনি’ নামের ব্যাকটেরিয়াও এক্ষেত্রে দায়ী।

নিউমোনিয়ার উপসর্গসমূহ

নিউমোনিয়ার লক্ষণ বা উপসর্গ বিভিন্ন রকম হতে পারে। এটি নির্ভর করে আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা এবং কোন ধরনের জীবাণুর সংক্রমণ হয়েছে তার ওপর। আক্রান্ত হলে সাধারণত নিম্নোক্ত উপসর্গসমূহ প্রকাশ পেয়ে থাকে।

- কাশি হয় এবং কাশির সঙ্গে সবুজাভ বা হলুদাভ কফ বের হয়।
- কফের সঙ্গে রক্ত আসতে পারে।

- জ্বর হয় এবং তাপমাত্রা ১০০ ডিগ্রি ফারেনহাইটের অধিক হয়।
- শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় বুকে ব্যথা করে।
- শ্বাস নেওয়ার সময় বুকের নিচের অংশ ভিতরের দিকে দেবে যেতে পারে।
- শিশুদের ক্ষেত্রে এই সমস্ত লক্ষণ ছাড়াও ক্ষুধামান্দ্য, অস্থিরতা, খিঁচুনি ও পেটে ব্যথা হতে পারে।

শীতে কেন বাড়ে নিউমোনিয়ার প্রকোপ

- শীতকালে সাধারণত মানুষ ঘরে তথা বন্ধ পরিবেশে তুলনামূলক বেশি সময় কাটায়। ফলে বন্ধ আবহাওয়ায় ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া বা ছত্রাকের সংক্রমণের সুযোগ থাকে বেশি।
- শীতের অনুকূল আবহাওয়ার ফলে বাতাসে রেসপিরেটরি ড্রপলেট (হাঁচি-কাশির মাধ্যমে আক্রান্ত ব্যক্তির নাক ও মুখ দিয়ে নিঃসৃত জলীয় কণা) অনেকক্ষণ ধরে স্থায়ী হয়।
- এ সময় মানুষের দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়।

নিউমোনিয়ার সঙ্গে সরাসরি সম্পর্ক রয়েছে কোভিড-১৯ ভাইরাসের।

যাদের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি

- ৫ বছরের কম বয়সী শিশু ও ৬৫ বছরের অধিক বয়সী ব্যক্তি।
- নির্দিষ্ট সময়ের আগে জন্ম নেওয়া শিশু।
- কম ওজন-সম্পন্ন শিশু।



- সময়মতো টিকা দেওয়া হয়নি এমন শিশু।
- দীর্ঘমেয়াদি রোগ, যেমন- ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এইডস, ব্রংকাইটিস ইত্যাদিতে ভুগছেন এমন ব্যক্তি।
- ধূমপায়ী ও মাদকাসক্ত ব্যক্তি।
- ক্যানসার চিকিৎসায় কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি নিচ্ছেন কিংবা স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ সেবন করছেন এমন ব্যক্তি।
- ইনফ্লুয়েঞ্জা আক্রান্ত ব্যক্তি।
- যারা কোভিড-১৯ নিউমোনিয়া রোগীদের চিকিৎসার সঙ্গে যুক্ত।

রোগ নির্ণয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা

- রক্ত পরীক্ষা, কফ, গ্লেট্মা পরীক্ষা
- রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরীক্ষা
- এক্স-রে, সিটি স্ক্যান
- ফুসফুসের এন্ডোস্কোপি

প্রতিরোধে করণীয়

শিশু এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে নিউমোনিয়ার সংক্রমণঝুঁকি বেশি। ফলে শীতের সময় তাদের বাড়তি যত্নের দিকে নজর দিতে হবে। এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখুন-

- শিশু এবং বয়স্কদের ঠান্ডা থেকে বাঁচাতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা রাখুন।
- শিশুকে সময়মতো সবগুলো টিকা দেওয়া হয়েছে কি না, তা নিশ্চিত করুন।
- শিশুদেরকে সিগারেটের বা চুলার ধোঁয়া ও ধুলোবালি থেকে দূরে রাখুন।



- পুষ্টিকর খাদ্য ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করুন।
- যারা এখনো কোভিড-১৯ এর টিকা গ্রহণ করেননি, তারা অতিদ্রুত টিকা গ্রহণ করুন।
- নিয়মিত ফু ও নিউমোনিয়ার টিকা গ্রহণ করুন
- হাঁচি বা কাশি দেওয়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই হাত বা রুমাল দিয়ে মুখ ঢেকে নিন।
- ধূমপান বা মদ্যপানের অভ্যাস থাকলে বর্জন করুন।
- বাড়ির পরিবেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন এবং পর্যাপ্ত আলো-বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।
- নিয়মিত শরীরচর্চা করুন।

ডা. মো. জাকির হোসেন সরকার

এমবিবিএস, ডিটিসিডি, এমডি (চেস্ট)
বক্ষব্যাদি, স্লিপ ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক (রেসপিরেটরি মেডিসিন)
জাতীয় বক্ষব্যাদি ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল
সিনিয়র কনসালট্যান্ট (বক্ষব্যাদি ও স্লিপ মেডিসিন)
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল, ঢাকা।

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

Cilvas

Cilnidipine

5 & 10 mg
Tablet

More than Vasodilation

Rx Hypertension



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

Cardinor

Bisoprolol Fumarate USP

2.5 & 5 mg
Tablet



Optimum β_1 selectivity, maximum care

Rx Hypertension

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





শীতকালে ফুসফুসের যত্ন

অধ্যাপক ডা. একেএম মোশাররফ হোসেন

শরীরে অক্সিজেন প্রবাহ রক্ত হতে কার্বন ডাই-অক্সাইড ছেকে বাইরে বের করে দেওয়া এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের মতো গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করে ফুসফুস। নানা কারণেই অঙ্গটি আক্রান্ত হয়ে থাকে। তবে বাংলাদেশে ফুসফুসের রোগের অন্যতম কারণ পরিবেশদূষণ এবং ঘনবসতিপূর্ণ অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ। শীতকালে আবহাওয়ার তারতম্য এবং বায়ুমণ্ডলে ধুলোবালির উপস্থিতি বেড়ে যাওয়ায় এ সময় ফুসফুসে সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এখন আবার মড়ার ওপর খাঁড়ার ঘা হিসেবে যুক্ত হয়েছে করোনা মহামারি। যার প্রধান লক্ষ্যস্থল ফুসফুস। এমন পরিস্থিতিতে ফুসফুসকে সুস্থ রাখতে মেনে চলতে হবে সঠিক নিয়মকানুন।

শীতে ফুসফুস সুস্থ রাখতে করণীয়

তামাকবহীন স্বাস্থ্যকর জীবন

মানবদেহের জন্য ক্ষতিকর প্রায় চার হাজার রাসায়নিক পদার্থ আছে তামাকে। ধূমপানের মাধ্যমে নিকোটিন, কার্বন মনোক্সাইডের মতো অসংখ্য রাসায়নিক ফুসফুসে প্রবেশ করে এর কার্যক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। ধূমপান ত্যাগ করার বিশ মিনিটের মধ্যে হৃৎস্পন্দন স্বাভাবিক হয়ে আসবে, ১২ ঘণ্টার মধ্যে ক্ষতিকর কার্বন মনোক্সাইডের মাত্রা স্বাভাবিক পর্যায়ে নেমে আসবে। ২-১২ সপ্তাহের মধ্যে ফুসফুসের রক্তসঞ্চালন ও কর্মক্ষমতার উন্নতি হবে। ১-৯ মাসের মধ্যে কাশি ও শ্বাসকষ্ট কমে যাবে এবং দশ বছরের মধ্যে ফুসফুস ক্যানসারের আশঙ্কা অর্ধেকে নেমে আসবে।

শরীরচর্চা, কায়িক পরিশ্রম ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম

পরিশ্রমবিহীন অলস জীবনযাপন ফুসফুসের কর্মক্ষমতাকে দুর্বল করে। শরীরে অক্সিজেনের সরবরাহ বৃদ্ধিতে শারীরিক পরিশ্রম ও নিয়মিত শরীরচর্চা জরুরি। দৌড়ানো, সাঁতার, দড়িলাফ, সিঁড়ি ভাঙা, দ্রুত হাঁটা, সাইক্লিং, ফুটবল, বাস্কেটবল, ভলিবল প্রভৃতি খেলাধুলা ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি ও সচল রাখতে সহায়তা করে। আবার অতিরিক্ত পরিশ্রম স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো নয়। ফুসফুসের যত্নে পর্যাপ্ত শারীরিক বিশ্রাম ও ঘুম অপরিহার্য।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম

ফুসফুসের কার্যকর একটি ব্যায়াম হচ্ছে, অ্যাক্টিভ সাইকেল অব ব্রিদিং টেকনিক। কৌশলটি খুবই উপকারী। এই ব্যায়ামের রয়েছে ৩টি ধাপ।

শ্বাস নিয়ন্ত্রণ: কাঁধ ও পেট শিথিল করে আরামের সাথে ৩-৪ বার নিঃশ্বাস নিন ও ছাড়ুন।

লম্বা শ্বাস: লম্বা শ্বাস নিয়ে কয়েক সেকেন্ড ধরে রাখুন। তারপর ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। এভাবে ৩-৪ বার করুন।

হাফিং: বুকভরে শ্বাস নিন। পেটের পেশি সংকুচিত করে মুখ দিয়ে ১-২ বার কাশি দিয়ে কফ বের করুন।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

শুধু শীতকালে ফুসফুস সক্রিয় রাখতেই নয়, সারা-বছর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ধরে রাখা উচিত। সুস্বাদু কিন্তু পুষ্টিহীন,

শরীরের জন্য ক্ষতিকর এমন খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে। ফুসফুসের সুরক্ষায় মৌসুমি শাক-সবজি, ফলমূল ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে পরিমিত পরিমাণে।

পর্যাপ্ত পানি পান

বিশুদ্ধ পানি ফুসফুসে ফিল্টার হিসেবে কাজ করে। একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের দৈনিক ৬-৮ গ্লাস পানি পান করা জরুরি।



বাড়িঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা

শীতকালেও নিয়মিত গোসল করতে হবে। পরিষ্কার রাখতে হবে বাড়ি-ঘর ও কর্মস্থল। সকালের দিকে ঘরের জানালা দরজা খোলা রাখা দরকার, যাতে পর্যাপ্ত আলো ও বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল করতে পারে।



ঘরে রাসায়নিক স্প্রে ব্যবহার না করা

অনেক সময় ঘরে মশা তাড়ানো কিংবা দুর্গন্ধ দূর করতে আমরা রাসায়নিক উপাদানসমৃদ্ধ স্প্রে ব্যবহার করি, যা ফুসফুসের জন্য মোটেও ভালো নয়।

চাই নির্মল বাতাস

ফুসফুস সুরক্ষায় অন্যতম নিয়ামক বিশুদ্ধ বাতাস। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, প্রতি ১০ জনের মধ্যে ৯ জনই দূষিত বাতাস সেবন করে, যা ফুসফুসের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত শরীরচর্চা ও নির্মল বায়ুসেবনের মাধ্যমে ফুসফুসের যত্ন নিন।

ফুসফুসের নিরাপত্তায় টিকা

প্রতিবছর শীতের আগে ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরালজনিত ফুসফুসের যে সংক্রমণ নিউমোনিয়ায় রূপান্তরিত হতে পারে, তা প্রতিরোধ করার জন্য প্রতিষেধক টিকা নেওয়া বাঞ্ছনীয়। পাশাপাশি ব্যাকটেরিয়াল নিউমোনিয়া, যার প্রধান কারণ 'স্ট্রেপ্টোকক্কাস নিউমোনি'; তা প্রতিরোধ করার জন্য নিউমো ভ্যাক্স-২৩ অথবা কনজুগেট ভ্যাকসিন প্রয়োগ করা উচিত।

অধ্যাপক 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 (অ্যাকাডেমিক)
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা
চেয়ার: ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

HOTLINE 10606



LABAID

আপনার স্বাস্থ্য
আপনার হাতে

ল্যাবএইড
হেলথ চেক-আপ
এন্ড কর্পোরেট মার্জিনেজ

[বর্তমানে হ্রাসকৃত ফি : ৫,০০০/-
পূর্বের প্যাকেজ ফি : ৭,২৫০/-]

জেনারেল
হেলথ চেক-আপ
প্যাকেজ

• বিস্তারিত জানতে ০১৭ ৬৬৬৬ ০৩৩৩

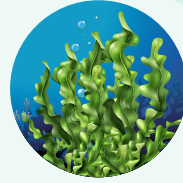
বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, ফোন : ৮৮-০২-৫৮৬১০৭৯৩-৮, ৯৬৭০২১০-৩, ৮৬৩১১৭৭
ফ্যাক্স : ৮৮-০২-৯৬১৫৪৯৭, ওয়েব : www.labaidgroup.com, ই-মেইল : info@labaidgroup.com

To meet standard calcium

Algita D Tablet

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

Truly Pure & Active plant based Calcium



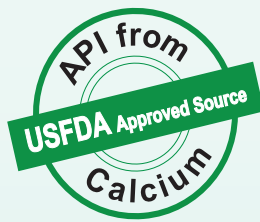
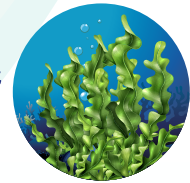
&

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

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



শীতে নাক কান ও গলার সুরক্ষায় করণীয়

অধ্যাপক মেজর (অব.) ডা. এম মোতাহার হোসেন

নাক-কান-গলা; শীতকাল এলে দেহের এই গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ তিনটি তুলনামূলকভাবে আগে আক্রান্ত হয়। ছটছাট নাক বন্ধ হয়ে যায়, কানে ব্যথা হয়, গলা ফুলে যায়। অনেকের ক্ষেত্রেই দেখা যায়, কানব্যথা, গলাব্যথা বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়ার কারণে রাত জেগে বসে আছেন। ঘুমোতে পারছেন না। এদিকে শরীরের এই তিনটি অঙ্গ পরস্পর সম্পর্কযুক্ত। একটিতে সমস্যা দেখা দিলে স্বাভাবিকভাবেই তার প্রভাব অন্য অঙ্গগুলোর ওপর পড়ে।



শীতে নাকের সমস্যা

সাইনোসাইটিস

নাকের পেছনে ও মাথার খুলির ভেতরের ফাঁকা জায়গাকে সাইনাস বলে। দেহে বাতাস চলাচলে সাহায্য করে এটি। ঠাণ্ডা হাওয়া ও ধুলোবালি নাক-মুখ দিয়ে প্রবেশ করে এতে প্রদাহের সৃষ্টি করে। যাকে বলা হয় সাইনোসাইটিস। এটি আক্রান্ত হলে নাক বন্ধ হয়ে যায়, সর্দি হয় এবং নাকে-মাথায় প্রচণ্ড ব্যথা হয়।

সুরক্ষায় করণীয়

- দূষিত পরিবেশ থেকে দূরে থাকুন।
- ধূমপান পরিত্যাগ করুন।

- ঘুমানোর সময় মাথা উঁচুতে রেখে ঘুমান।
- সরাসরি ফ্যানের নিচে বা এসি বরাবর অবস্থান করবেন না।
- বেশি অসুবিধা হলে গরম ভাপ বা মেনথলের ভাপ নিতে পারেন।
- নাকে যেন কোনোভাবে আঘাত না লাগে, সেটি খেয়াল রাখতে হবে।
- অ্যারোসল, মশার কয়েলের ধোঁয়া ও বিভিন্ন স্প্রে থেকে দূরে থাকুন।
- বাইরে বের হলে মাস্ক ব্যবহার করুন।

ঠাণ্ডা হাওয়া ও ধুলোবালি নাক-মুখ দিয়ে প্রবেশ করে প্রদাহের সৃষ্টি করে। যাকে বলা হয় সাইনোসাইটিস।

সর্দি-কাশি, অ্যালার্জিক রাইনাইটিস, নাক বন্ধ

শীতের সময় ঠাণ্ডা বা ফুর কারণে সর্দি-কাশি হয়ে থাকে। অ্যালার্জির কারণেও সর্দি-কাশি হতে পারে, যাকে অ্যালার্জিক রাইনাইটিস বলে। এক্ষেত্রে অনবরত হাঁচি, নাক চুলকানো, নাক দিয়ে পানি পড়ার মতো সমস্যা হয়। অনেক সময় চোখ দিয়েও পানি পড়ে এবং চোখ লাল হয়ে যায়।

সুরক্ষায় করণীয়

- অ্যালার্জি উৎপাদনকারী খাবার এড়িয়ে চলুন।
- ঠাণ্ডা লাগতে দেবেন না।
- ধুলোবালি বা দূষিত পরিবেশ এড়িয়ে চলুন।
- কাশির সঙ্গে রক্ত বের হলে কিংবা জ্বরের প্রকোপ বেশি থাকলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



কণ্ঠনালিতে সমস্যা

অনেক সময় নাকের সমস্যা স্বরনালিতে ছড়িয়ে যায়। তখন গলার স্বর বসে যায় এবং কথা বলতে অসুবিধা হয়। ফ্যাসফ্যাসে আওয়াজ হয়।

সুরক্ষায় করণীয়

- এ সমস্যায় হালকা গরম লেবুপানি ও আদা বেশ উপকারী।



- লবণ-পানি দিয়ে গড়গড়া করলে ভালো ফল পাওয়া যায়।
- কিছুদিন কথা বলা বা কণ্ঠের ব্যবহার সম্পূর্ণভাবে বন্ধ রাখা ভালো।

নাক দিয়ে রক্ত পড়া

শীতকালে বাতাসের আর্দ্রতা কমে গিয়ে নাকের ভেতরের পাতলা ত্বক ফেটে যায়। সেখান থেকে রক্তপাত হয়ে থাকে। আবার শুষ্ক বাতাসের ফলে মানুষের নাকে এক ধরনের অস্বস্তি তৈরি হয়। ফলে অনেকেই বারবার নাকে হাত দেয় বা নাক খোঁচায়। তখনো রক্তপাত হতে পারে।

সুরক্ষায় করণীয়

- এ সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে বাসস্থানের শুষ্কতা দূর করার ব্যবস্থা করতে হবে।
- নাকে হাত দেওয়া বা নাক খোঁচানো থেকে বিরত থাকতে হবে।
- রক্তক্ষরণ হলে মাথা সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে রাখুন।



শীতে গলার সমস্যা

টনসিল

শরীরের রোগ প্রতিরোধব্যবস্থার গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো টনসিল। দেহে শ্বেত রক্তকণিকা উৎপন্ন করে থাকে এটি। যা বাইরে থেকে দেহে প্রবেশকারী জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করে। কখনো কখনো এসব জীবাণুকে ধ্বংস করতে গিয়ে টনসিলগ্রন্থি নিজেই আক্রান্ত হয়ে পড়ে। তখন ইনফেকশন হয়ে গ্রন্থি ফুলে যায়। যাকে টনসিলাইটিস বলে। এ সময় গলাব্যথার পাশাপাশি খাবার গিলতে ব্যথা হয়। গলার স্বরে পরিবর্তন আসে।

সুরক্ষায় করণীয়

- হালকা গরম পানিতে লেবুর রস, মধু ও সামান্য লবণ মিশিয়ে সেবন করুন।
- হলুদ মেশানো দুধও বেশ উপকারে আসে।
- ব্যথা মারাত্মক হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

গলাব্যথা

শীতে ঠান্ডা, ফ্লু, মনোক্লিওসিস প্রভৃতি ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণে গলাব্যথা হয়ে থাকে। অ্যালার্জিজনিত সমস্যা, শুষ্ক আবহাওয়া, ধূমপান, মাফলার বা চাদর ব্যবহারে গলার মাংসপেশিতে চাপ লাগা প্রভৃতি কারণেও গলাব্যথা হতে পারে।

- ধূমপান পরিহার করুন।
- হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করুন।
- গরম পানি ও লবণ দিয়ে গার্গল করুন।



শীতে কানের সমস্যা

কান বন্ধ-কানে ব্যথা

ঠান্ডার কারণে অনেক সময় কান বন্ধ হয়ে যায়। যাকে আমরা কানে তালা লাগা বলি। তখন কানে কম শোনা যায়, ব্যথাও হয়।

পর্দা ফাটা

অনেক সময় কানের পর্দা ফেটে গিয়ে পুঁজ বা পানি বের হয়। কানের পর্দার ভেতরের দিকে প্রদাহ সৃষ্টি হয়ে সমস্যা জটিলতর হয়ে ওঠে।

সুরক্ষায় করণীয়

- খেয়াল রাখবেন, কোনোভাবেই যেন কানে পানি না ঢোকে। অযথা কানে খোঁচাখুঁচি করা বা কটন বাডস ব্যবহারের অভ্যাস পরিহার করুন।



- কানে ব্যথা হলে গরম সেক্‌ক নিতে পারেন।
- দীর্ঘক্ষণ কানে মোবাইল নিয়ে কথা বলবেন না। সামঞ্জস্যহীন হেডফোন বা ইয়ারফোন ব্যবহারে সচেতন হোন।
- কান বন্ধ হলে সাময়িক সমাধান হিসেবে চুইংগাম চিবুতে পারেন।
- সমস্যা বেশি হলে বা দীর্ঘমেয়াদি হলে নাক কান গলা রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

অধ্যাপক মেজর (অব.) ডা. এম মোতাহার হোসেন

এমবিবিএস, ডিএলও (ডিইউ), এফআইসিএস (ইউএসএ)
নাক-কান-গলা ও মাথা রোগ বিশেষজ্ঞ এবং সার্জন
ইএনটি, মাইক্রোসার্জারি ও এফইএসএসের ওপর অভিজ্ঞতা
চিফ কনসালট্যান্ট, নাক-কান-গলা বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল, ঢাকা



শীতে টনসিল সমস্যায় করণীয়

ডা. এম. আর. ইসলাম

৯ বছর বয়সী তুলি আইসক্রিম খেতে ভীষণ ভালোবাসে। শীতের সন্ধ্যায় আইসক্রিমের বায়না ধরতেই বাবা ওকে আইসক্রিম খাওয়াতে বাইরে নিয়ে গেলেন। সকালে ঘুম ভাঙার পর থেকেই তুলির প্রচণ্ড গলাব্যথা শুরু হলো। কথা বলতে, পানি পান করতে এমনকি ঢোক গিলতেও ভীষণ কষ্ট হচ্ছে। বাবা-মা বেশ ঘাবড়ে গেলেন। চিকিৎসকের কাছে নিলে জানান, টনসিল প্রদাহের কারণেই তুলির এই গলাব্যথা।

কী এই টনসিল

টনসিল শরীরের রোগ প্রতিরোধব্যবস্থার একটি অংশ। আমাদের মুখের ভেতরেই লিম্ফনোড, প্যালাটাইন, টিউবাল ও এডিনয়েড নামে চারটি গ্রুপে তারা অবস্থান করে। এগুলোর কোনো একটির প্রদাহ হলেই তাকে বলে টনসিলাইটিস। শিশুদের বেশি হলেও যেকোনো বয়সেই এটি হতে পারে।

শীতে বাড়ে টনসিলের প্রকোপ

শীতের তীব্রতার সঙ্গে সঙ্গেই বেড়ে যায় টনসিলের সমস্যা। টনসিল প্রদাহের অন্যতম প্রধান কারণ শীতকালীন ঠান্ডা আবহাওয়া, ঠান্ডা খাবার, আইসক্রিম ও ঠান্ডা পানি পান। এ সময় অপুষ্টিতে ভোগা ও অ্যালার্জিজেনিত রোগে আক্রান্ত রোগীরা সহজেই সংক্রমিত হতে পারেন।

টনসিলের লক্ষণসমূহ

- তীব্র গলাব্যথা
- গলায় ঘা-সহ টনসিল স্ফীতি
- স্বর-পরিবর্তন
- পানি পান করতে সমস্যা
- কথা বলতে কষ্ট
- মাথা ও কানে ব্যথা
- হাঁ করতে বা ঢোক গিলতে অসুবিধা
- মুখে দুর্গন্ধ
- খাবারে অরুচি
- হাঁ করে শ্বাস নেওয়া
- ঘুমের ভেতর নাক ডাকা



ফ্রিজের পানি, আইসক্রিম প্রভৃতি ঠান্ডা খাবার টনসিলের ঝুঁকি বাড়ায়।

ব্যাকটেরিয়াজনিত ইনফেকশন রোধে মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য বা ওরাল হাইজিন ঠিক রাখা জরুরি।

শীতে টনসিল উপশমে করণীয়

ফ্রিজের শীতল পানি পরিহার

রোদ থেকে ফিরে ফ্রিজের শীতল পানি পান করার অভ্যাস রয়েছে অনেকের। অভ্যাসটি টনসিল প্রদাহের ঝুঁকি বাড়ায়। এ সময় ঠান্ডা পানি ও খাবার খাওয়া থেকে যথাসম্ভব বিরত থাকতে হবে।

গরম কাপড়

আবহাওয়ার পরিবর্তনে শীতের প্রকোপ বেশি হলে পর্যাপ্ত শীতপোশাক পরিধান ও গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে।

ওরাল হাইজিন ঠিক রাখা

ব্যাকটেরিয়াজনিত ইনফেকশন রোধে মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য বা ওরাল হাইজিন ঠিক রাখা জরুরি। সেক্ষেত্রে মাউথওয়াশ বা লবণ মিশ্রিত গরম পানি দিয়ে বারবার কুলি করতে পারেন।

স্বাস্থ্যকর পরিবেশ

অস্বাস্থ্যকর ও স্যাঁতসেঁতে পরিবেশ টনসিল ছাড়াও আরো নানান রোগ ডেকে আনতে পারে। সুস্থ থাকতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে বসবাস করতে হবে।

লবণ-পানি বা স্যালাইন ব্যবহার

গলাব্যথা শুরু হলে কুসুম গরম লবণ-পানি বা খাবার স্যালাইন দিয়ে গড়গড়া করলে আরাম হবে। এটি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণের আশঙ্কাও কমিয়ে দেয়।

লেবু ও মধু

লেবু শরীরের টক্সিন দূর করতে দারুণ কার্যকর। টনসিল সংক্রমণে গলাব্যথা দূর করতে হালকা গরম পানিতে লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে সেবন করতে পারেন।

হলুদ

দুধে গুঁড়ো হলুদ মিশিয়ে খেতে পারেন। হলুদে থাকা অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি উপাদান টিস্যুকে টনসিল প্রদাহ থেকে রক্ষা করে।

টনসিল চিকিৎসায় অস্ত্রোপচার জরুরি

সাধারণত দীর্ঘমেয়াদি টনসিলাইটিসের সমাধান অস্ত্রোপচার। তবে এক্ষেত্রে প্রচলিত ধারণা রয়েছে, টনসিল কেটে ফেললে রোগ

প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। ধারণাটি ঠিক নয়। টনসিল ছাড়াও ৬০০-এর মতো লিম্ফনোড আছে যেগুলো রোগ প্রতিরোধ করে। যদি বারবার টনসিলাইটিস হয় এবং জটিলতার সৃষ্টি হয়

তাহলে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে টনসিল কেটে ফেলাই ভালো।



ডা. এম আর ইসলাম

এমবিবিএস, এমএস (ইএনটি)

নাক কান গলা বিশেষজ্ঞ ও হেড-নেক সার্জন

প্রাক্তন কনসালট্যান্ট

ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল এবং ক্যানসার হাসপাতাল

অনারারি অধ্যাপক, স্টেট ইউনিভার্সিটি অব বাংলাদেশ

কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

Montilab

Montelukast USP

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



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

Live better with better Health



বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ও সর্বাধুনিক প্রযুক্তির সমন্বয়ে

ল্যাবএইড এখন নতুন পরিসরে

ল্যাবএইড চট্টগ্রাম

ডায়াগনস্টিক সেবাসমূহ:

- প্যাথলজি
- ডিজিটাল এক্স-রে
- সিটি-স্ক্যান
- এমআরআই
- 4D আল্ট্রাসোনোগ্রাম
- 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

নতুন ঠিকানা:

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

সুস্থ ও সুস্থ
ল্যাবএইড



শীতে শুষ্ক ত্বক রক্ষা চুল কীভাবে যত্ন নেবেন

ডা. মো. কামরুল হাসান চৌধুরী

চলছে শীতকাল। আবহাওয়ায় ঠান্ডা ও শুষ্ক বাতাস। অনেকেরই এ সময় হাত, পায়ের পাতা ও ঠোঁট ফেটে যায়। বেড়ে যায় নানা রকম চর্মরোগের প্রাদুর্ভাব। শীতের রক্ষণায় ক্ষতিগ্রস্ত হয় চুল। খুশকির পরিমাণ এবং চুল পড়ে যাওয়ার পরিমাণ দুটোই বেড়ে যায়।

শীতে ত্বকের সমস্যা

- ত্বক ফেটে যায়।
- ত্বক নিষ্প্রাণ হয়ে যায়।
- ত্বকে ক্ষত, খোস-পাঁচড়া, ঘা হয়।
- ঠোঁট, হাত ও পায়ের পাতা ফেটে যায়।
- অ্যালার্জি ও ড্রাই অ্যাকজিমার প্রাদুর্ভাব ঘটে।

ত্বকের যত্নে ত্বকের ধরন

ত্বকের ধরনের ওপর এর যত্নের ধরন নির্ভর করে। প্রথমেই বুঝে নিতে হবে, আপনার ত্বক তৈলাক্ত, শুষ্ক, মিশ্র, সংবেদনশীল নাকি স্বাভাবিক। ত্বকের ধরন বোঝার জন্য কিছু লক্ষণ দেওয়া হলো।

তৈলাক্ত ত্বক: এ ধরনের ত্বক চকচক করে, ঘাম বেশি হয়। একটুতেই ধুলোবালি বসে যায়। ব্রণের প্রকোপ থাকে বেশি।

শুষ্ক ত্বক: মাঝেমধ্যেই ত্বক ফেটে গিয়ে মরা চামড়া দেখা যায়। মাঝে মাঝে চুলকানিও হয়ে থাকে। শীতকালে আরো রক্ষণ ও নিষ্প্রাণ হয়ে পড়ে।

মিশ্র ত্বক: কপাল, নাক আর চিবুকের অংশ সহজেই তেলতেলে হয়ে যায়। সাধারণত ঘুম থেকে ওঠার পর এটি বেশি হয়।

স্বাভাবিক ত্বক: এ ধরনের ত্বক শুষ্কও নয়, তেলতেলেও নয়; নরম ও মসৃণ। প্রাকৃতিকভাবেই সুন্দর। তবে অযত্ন হলে এ ত্বকও অসুন্দর হয়ে যেতে পারে।

সংবেদনশীল ত্বক: একটু এদিক-ওদিক হলেই এ ধরনের ত্বকে জ্বালাপোড়া, চুলকানি শুরু হয়। লালচে ফুসকুড়ি উঠে যায়।

ত্বকের যত্নে যা করবেন

সকাল থেকে ঘুমোতে যাওয়া পর্যন্ত একটি স্কিনকেয়ার রুটিন করে নিন। যথাযথ বিশ্রাম, শরীরচর্চা, প্রসাধন সামগ্রীর পরিমিত ব্যবহারের প্রতি লক্ষ রাখুন। নিম্নোক্ত নির্দেশনা অনুযায়ী নিয়মিত ত্বকের যত্ন নিন।

পরিচ্ছন্নতা

ত্বকের যত্নে প্রাথমিক শর্ত হচ্ছে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা। বাইরে যাওয়ার আগে-পরে হাত-মুখ ধোয়া ও সময়মতো গোসল করা জরুরি। এক্ষেত্রে পানি কুসুম গরম করে নিতে পারেন। তবে গরম পানি দিয়ে মাথা ও মুখ ধোবেন না।

প্রসাধনী ব্যবহার

ত্বকের ধরন বুঝে শীতকালে ময়েস্চারাইজার, লোশন, ফেসওয়াশ, সানস্ক্রিন, সিরাম, গ্লিসারিন, জেল, পেট্রোলিয়াম জেলি, লিপবাম প্রভৃতি স্কিনকেয়ার প্রসাধনী ব্যবহার করা ভালো। তবে অবশ্যই এসব পণ্য যেন ভালো মানের হয়।

ত্বকের যত্নের জন্য
প্রথমে বুঝতে হবে,
আপনার ত্বক তৈলাক্ত,
শুষ্ক, মিশ্র, সংবেদনশীল
নাকি স্বাভাবিক।



ত্বকের যত্নে স্কিনকেয়ার প্রসাধনী ব্যবহার করা ভালো

খাবারদাবার

এ সময় খাদ্যতালিকায় পর্যাপ্ত প্রোটিন, ফলমূল, মধু ও ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ খাবারের উপস্থিতি নিশ্চিত করুন। অতিরিক্ত তেলসমৃদ্ধ খাবার, ফাস্টফুড ও নেশাজাতীয় দ্রব্য এড়িয়ে চলুন। পর্যাপ্ত পানি পান করুন।

এক্সফোলিয়েশন

শীতকালে ত্বকে মৃতকোষ বাড়ে। এ জন্য এক্সফোলিয়েশন করাতে পারেন। যাদের পা ফাটার সমস্যা আছে, তারা রাতে ঘুমানোর সময় মোজা পরে ঘুমালে উপকার পাবেন।

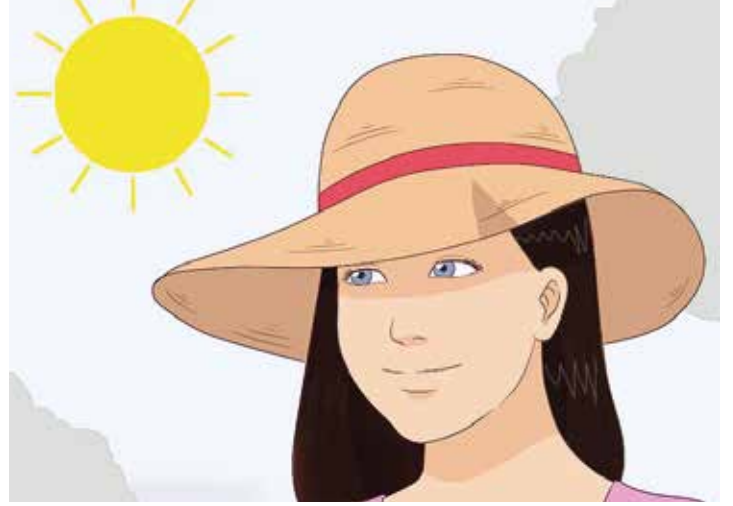
শীতে চুলের সমস্যা

- খুশকি
- অতিরিক্ত চুল পড়া
- চুলের ডগা ফেটে যাওয়া
- চুল নিষ্প্রাণ ও রুক্ষ হয়ে যাওয়া

চুলের সমস্যা সমাধানে যা করবেন

মাথার ত্বক সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা জরুরি। শীতে চুলের যত্নে কিছু বিষয় অনুসরণ করতে পারেন।

- সব সময় ভালো মানের প্রসাধনী ব্যবহার করুন। মানহীন শ্যাম্পু, কন্ডিশনার বা তেল ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- হেয়ার ড্রায়ার বা হেয়ার স্ট্রেইটনিং আয়রন যথাসম্ভব কম ব্যবহার করুন।
- খুশকি থেকে বাঁচতে ডিমের সঙ্গে অলিভ অয়েল মিশিয়ে স্কাল্পে লাগান। লেবুর রস ও মধুর মিশ্রণও বেশ উপকারী। শুকিয়ে গেলে শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে নিন।
- নারকেল তেলের সঙ্গে মধু মিশিয়ে হালকা গরম করে চুলের গোড়া থেকে ডগা পর্যন্ত মাখিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিন। এরপর ধুয়ে ফেলুন। চুল পড়া কমে যাবে। ডগা ফাটা রোধ হবে এবং চুল পুষ্টি পাবে।
- চুলের যেকোনো ধরনের সংক্রমণ, যেমন মাথার ত্বকে iivk বের হওয়া, খোস-পাঁচড়া হওয়া ইত্যাদি সমস্যায় দেরি না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



- অতিরিক্ত সূর্যতাপ চুলের ক্ষতি করতে পারে। বিশেষত চুলে যদি রং করা থাকে, তাহলে সূর্যরশ্মি সরাসরি চুলে লাগতে না দেওয়াই ভালো। এ ক্ষেত্রে আরামদায়ক হ্যাট বা মানসম্মত হেয়ার-স্প্রে ব্যবহার করতে পারেন।

ডা. মো. কামরুল হাসান চৌধুরী

এমবিবিএস, ডিসিডি, এমএসসি (ক্লিনিক্যাল ডার্মাটোলজি)
কার্ডিফ ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিন (যুক্তরাজ্য)
চর্ম, যৌন, অ্যালার্জি, লেজার অ্যান্ড হেয়ার ট্রান্সপ্লান্ট সার্জন
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

Ceftriaid

Ceftriaxone USP



...in emergencies & critical infections

- Highly effective in surgical prophylaxis
- Faster and immediate action in critical infections
- Safe & effective for neonates, infants, children & adults



HOTLINE  10606

LABAID



(গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার অনুমোদিত)

বিদেশগামীদের

কোভিড-১৯ পরীক্ষা করা হচ্ছে

ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিক), কলাবাগান শাখায়

এখানে বিদেশগামীদের কোভিড-১৯ টেস্টে প্রদত্ত সুবিধাবলী:

- আন্তর্জাতিকমানের RT-PCR ল্যাবের মাধ্যমে কোভিড-১৯ টেস্ট
- বিমান ছাড়ার ২৪ ঘন্টা পূর্বে রিপোর্ট প্রদান
- সরকার নির্ধারিত মূল্যে (৩,০০০/-)

বিদেশগামীদের কোভিড-১৯ টেস্ট করার নিয়মাবলী:

- যাত্রীদের বিমানের টিকিট ও পাসপোর্টের ফটোকপি সঙ্গে আনতে হবে
- বিমান ছাড়ার ৭২ ঘন্টা সময়ের মধ্যে (কমপক্ষে ৩৬ ঘন্টা পূর্বে) কোভিড-১৯ স্যাম্পল দিতে হবে

■ কোভিড-১৯ টেস্ট রিপোর্ট DGHS এর ওয়েবসাইট থেকে যাত্রী ও বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষ অনলাইনে যাচাই করতে পারবেন

বিস্তারিত জানতে:

017 6666 1231 | 017 6666 1232 | 017 6666 1233

ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিক), কলাবাগান

বাড়ি ৬৬, কলাবাগান, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫



শীতে হৃৎস্বাস্থ্য

ডা. তাহমিনা করিম

শীতকাল সেরা ঋতুগুলোর একটি। ছুটি আর উৎসবের আমেজ নিয়ে আসে শীত। তবে, মুদ্রার উলটো পিঠও আছে। তাপমাত্রা ১০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে থাকলে বৃদ্ধি পায় হৃদরোগের ঝুঁকি। শূন্য ডিগ্রিতে নেমে এলে সেই ঝুঁকি বেড়ে যায় চার গুণ। দেহের তাপমাত্রা ৯৬ ডিগ্রির নিচে নেমে গেলে হাইপোথারমিয়া হতে পারে। অতিরিক্ত শীতের প্রকোপে রক্তনালি সংকুচিত হয়ে হৃদযন্ত্রের ওপর চাপ বাড়ায়। শুরু হয় হার্টের অনিয়মিত হৃৎস্পন্দন। এতে তাৎক্ষণিক মৃত্যুও হতে পারে।

শীতে হৃদরোগ কেন বাড়ে

শীতে শারীরিক ও মানসিক দুভাবেই আসে বেশ পরিবর্তন। অনেকেই ঘরকনো হয়ে যান। হাঁটাচলা ও শরীরচর্চা কমিয়ে দেন। খাবারের বিধিনিষেধে আসে ঢিলে ভাব। শরীরে বাড়তে থাকে কোলেস্টেরল। শীত মানুষের মনকেও নাড়া দেয়। সৃষ্টি করে মানসিক নানান জটিলতার। এ সময় শরীরে প্রয়োজনীয় অক্সিজেন সরবরাহ করতে হৃদযন্ত্রকে কঠোর পরিশ্রম করতে হয়। ফলে দ্রুত হৃৎস্পন্দন হয়।

গরমে সিঁড়ি ভাঙতে অসুবিধা না হলেও শীতকালে সেই একই সিঁড়ি ভাঙতে বুক ধড়ফড় করতে পারে। হৃৎস্পন্দনের গতি ও রক্তচাপ বৃদ্ধি পায় বলে গরমের তুলনায় শীতকালে রক্তে জমাটবদ্ধতা, স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

হৃদরোগের লক্ষণ

- বুক, বাহুতে ব্যথা।
- চোয়ালের পেছন দিক ও গলায় চিনচিনে ব্যথা।
- বদহজম, অনিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাস।
- বুক জ্বালাপোড়া (গ্যাস্ট্রিকের জ্বালাপোড়া ভেবে অনেকেই গুরুত্ব দেন না কিন্তু হতে পারে এটিও হৃদরোগের লক্ষণ।)
- বমি বমি ভাব ও প্রবল অস্বস্তিবোধ।
- প্রবল শীতেও শরীর ঘামতে থাকা।

শীতে হৃদযন্ত্রের সুরক্ষায় করণীয়

শীতকালে বুক যেকোনো ধরনের অস্বস্তি, অতিরিক্ত ঘাম, ঘাড়-বাহু-চোয়াল ও কাঁধে ব্যথা কিংবা দম নিতে অসুবিধা হওয়া মোটেও হেলাফেলা করা যাবে না। হৃদযন্ত্র যে সুষ্ঠুভাবে কর্ম সম্পাদনে ব্যর্থ হচ্ছে, এগুলো তারই লক্ষণ। বয়স্ক এবং যারা আগে থেকেই হৃদরোগে আক্রান্ত, তাদের পক্ষে শীতকালে হৃদযন্ত্রের বাড়তি চাপ সহ্য করা বেশ কঠিন হয়ে পড়ে। এ সময় তাই বাড়তি সতর্কতা অতি আবশ্যিক।

- যারা হৃদরোগে আক্রান্ত তারা শীতের শুরুতেই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে ওষুধের মাত্রা ঠিক করে নেবেন এবং নিয়মিত ওষুধ সেবন করবেন।
- হৃদযন্ত্রের ওপর যেসব রোগ প্রভাব ফেলে সে রোগগুলো (বিশেষ করে ডায়াবেটিস) নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- গরম কাপড়, ছাতা, জুতা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ সঙ্গে নিয়ে হাঁটতে বের হবেন। সকালে বেশি ঠান্ডা থাকলে বিকেলে বের হতে পারেন। তবে, শীতে ব্যায়াম এবং হাঁটাহাঁটি বন্ধ করা যাবে না।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকলে মন ভালো থাকে। বয়স্ক রোগীরা প্রতিদিন গোসল করতে না পারলে একদিন পরপর কুসুম গরম পানিতে গোসল করুন।



হৃদরোগের ঝুঁকি এড়াতে একসঙ্গে বেশি খাবার খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন। হৃদরোগী ও বয়স্ক ব্যক্তিগণ খাবার পরপরই হাঁটাহাঁটি করবেন না।



- শরীরের তাপমাত্রা স্থিতিশীল রাখতে ঘরে বেশি সময় থাকার চেষ্টা করতে হবে। বাইরে গেলে প্রয়োজনীয় শীতের পোশাকের পাশাপাশি হাত ও পায়ে মোজা ব্যবহার করুন।
- বাইরের খাবার ও ধূমপান পরিহার করে ঘরে তৈরি খাবার খান। পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের পরিমাণ বিশেষ করে, শর্করা জাতীয় খাবার ১৫ থেকে ২০% বৃদ্ধি করা উচিত।
- অতিরিক্ত ওজন হাটের ওপর চাপ সৃষ্টি করে। তাই বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী আদর্শ ওজন জেনে তা বজায় রাখুন।
- হৃদরোগের ঝুঁকি এড়াতে একসঙ্গে বেশি খাবার খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে। পরিমাণে কম ও স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে।
- শরীর ও মনের চাপ কমাতে চিন্তামুক্ত থাকার চেষ্টা করুন।

- ভরপেট খেয়ে ঠান্ডায় হাঁটাহাঁটি করলে রক্তনালি সংকুচিত হয়ে যায়। শুরু হয় এনজিনার ব্যথা। সুস্থ-সবল যারা, তারা সহজেই এটি কাটিয়ে উঠতে পারেন। কিন্তু হৃদরোগী ও বয়োজ্যেষ্ঠদের ক্ষেত্রে সমস্যা তৈরি করে। তাই হৃদরোগী ও বয়স্ক ব্যক্তিগণ খাবার পরপরই হাঁটাহাঁটি করবেন না।
- নিয়মিত শরীর চেকআপ করুন। জেনে নিন, আপনার কী কী স্বাস্থ্যঝুঁকি রয়েছে। সে অনুযায়ী চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে জীবনযাপন করুন।

ডা. তাহমিনা করিম

এমবিবিএস, এফসিপিএস (পেডিয়াট্রিক্স)
ফেলো পেডিয়াট্রিক কার্ডিওলজি (ইন্ডিয়া)
ফিটাল ইকোতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত (ইন্ডিয়া)
পেডিয়াট্রিক কার্ডিওলজি বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক, পেডিয়াট্রিক কার্ডিওলজি
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়
চেয়ার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

Ascova

Doxophylline INN

200 mg Tablet
400 mg Tablet

60 ml Syrup (100 mg/ 5ml)
100 ml Syrup

An Advance Xanthine for easy breathing

- Shows both Anti-inflammatory and Bronchodilatory action
- Shows excellent efficacy in Asthma & COPD management
- 10 times more potent than Theophylline



D-Revive

Cholecalciferol



The finest **Vitamin D** for healthy life



+

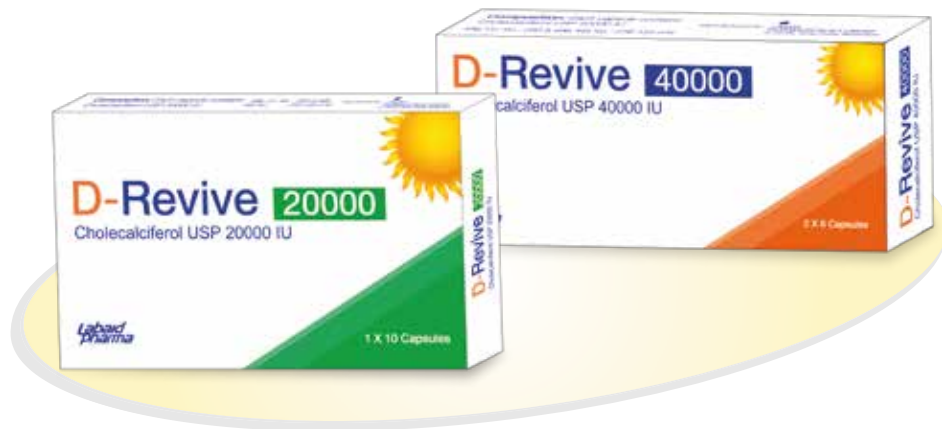


=

Premium
Quality Product

Indications

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



**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



শীতকালীন যেসব খাবারে শরীর ভালো থাকে

সালমা পারভীন

প্রকৃতিতে শীত এসে গেছে। বাতাসে শীতের আমেজ। মৌসুমের এ পরিবর্তনে প্রকৃতির সঙ্গে সঙ্গে আমাদের শরীর ও মনেও আসে বেশ কিছু পরিবর্তন। কুসুম গরম পানিতে স্নান, গরম কাপড়ের উষ্ণতা, বিকেলের মিষ্টি রোদে এক কাপ গরম কফি বা চায়ের স্বাদের কারণে শীতকাল অনেকেরই ভীষণ পছন্দের। সুস্থ দেহে প্রিয় শীতকাল উপভোগ করতে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় রাখা চাই পুষ্টিকর খাবার। যা শরীরকে ভেতর থেকে সুস্থ রাখে, গরম রাখে এবং রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



কমলা

সারা বছর পাওয়া গেলেও শীতকালে সাইট্রাসজাতীয় ফল বেশি পাওয়া যায়। অন্যান্য মৌসুমের চেয়ে এ সময় ফলগুলো বেশি সুস্বাদু ও সহজলভ্য হয়। শীতে যেহেতু ফ্লু জাতীয় ভাইরাসের সংক্রমণ বেড়ে যায়, তাই সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইতে এবং রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল খেতে পারেন।

মাছ ও শিম

আমিষের চাহিদা মেটাতে মাংস এড়িয়ে বেছে নিতে পারেন মাছ। সপ্তাহে অন্তত দুই দিন সামুদ্রিক মাছ খান। মাছের সঙ্গে যুক্ত করতে পারেন প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন ও মিনারেলসমৃদ্ধ শীতকালীন সবজি শিম। মাছ ও শিমের ঝোল অনায়াসেই খেতে পারেন পুরো শীতকালজুড়ে। আমিষের চাহিদা মেটাতে শিমের বিচি ও মটরশুঁটি খেতে পারেন।

পালংশাক ও ব্রকলি

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ক্যানসার প্রতিরোধী গুণের কারণে পালংশাক সুপারফুড হিসেবে পরিচিত। স্বল্প ক্যালরিয়ুক্ত গাঢ় সবুজ পাতার এই শাক দ্রুত চর্বি কমাতে সাহায্য করে। শীতে বাজারে প্রচুর পরিমাণে পালংশাক পাওয়া যায়। চর্বি কমাতে চাইলে খেতে পারেন পুষ্টিগুণে ভরপুর পালংশাক। ব্রকলিতে রয়েছে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা শীতকালে রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে এবং ত্বক সুন্দর করে।



মূলজাতীয় সবজি

শীতকালে দেহের উষ্ণতা ও রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে খাওয়া যেতে পারে বিট, গাজর, মিষ্টি আলু, মুলা ও শালগম। শীতে এসব সবজির সরবরাহ থাকে ব্যাপক। শরীরে কোলেস্টেরলের ভারসাম্য বজায় রাখতে দারুণ কার্যকর মূলজাতীয় সবজি।

আদা

আদার অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য সর্দি-কাশি, গলাব্যথা ও ফ্লু সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে। রোজকার রান্নায় বা চায়ের সঙ্গে অথবা যেকোনো উপায়ে আদা নিয়মিত খেতে পারেন।

মধু

মিষ্টিজাতীয় খাবার যদি প্রিয় হয়ে থাকে, তবে চিনির পাত্রটি সরিয়ে মধুকে স্থান দিন। মধু শক্তিপ্রদায়ী খাদ্য। নানান প্রাকৃতিক গুণে ভরপুর মধু সর্দি-কাশি উপশম করে, দেহে উষ্ণতা বাড়ায়। ফ্যাটি লিভার, হৃদরোগসহ শরীরে নানান জটিলতা তৈরি করে চিনি। তাই শীতকালে চিনির বিকল্প হিসেবেও খেতে পারেন মধু।





গ্রিন টি

প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল উপাদানসমৃদ্ধ গ্রিন টি শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়াতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। অনেকেরই প্রচুর চা-কফি খাওয়ার অভ্যাস রয়েছে। শীতকালে সুস্থ থাকতে চা-কফি খাওয়ার পরিমাণ কমিয়ে বা এর পরিবর্তে বেছে নিতে পারেন গ্রিন টি। শীতে দু-এক কাপ ধোঁয়া ওঠা গ্রিন টি মন ও শরীর দুটোই চাঙা করে তুলবে।

বাদাম, খেজুর ও শুকনো ফল

বাড়তি চিনি ও মিষ্টি শরীরের জন্য ক্ষতিকর। মিষ্টির চাহিদা পূরণে খেজুর, অ্যাপ্রিকট, কিশমিশ ও অন্যান্য শুকনো ফল খেতে পারেন। বাদামে থাকা ক্যালসিয়াম ও আয়রন শরীরকে প্রাকৃতিকভাবে উষ্ণ রাখে এবং শক্তি জোগায়।

ডিম

ডিমে আছে প্রয়োজনীয় নয়টি অ্যামাইনো অ্যাসিড, ক্যালসিয়াম ও আয়রন। বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণ প্রতিরোধে দারুণ কার্যকর ভিটামিন বি২, বি১২, এ ও ই সমৃদ্ধ ডিম। এতে আছে প্রয়োজনীয় জিংক, ফসফরাস ও মিনারেল। শুধু শীতই নয়, সারা বছর খাদ্যতালিকায় রাখুন ডিম।

শীতকালে বাজারে হাত বাড়ালেই মেলে নানান রকম টাটকা ফল, শাকসবজি, ভিটামিন সি ও জিংকসমৃদ্ধ খাবার। প্রচুর পানি পান, পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ ও নিয়মিত শরীরচর্চার মাধ্যমে সহজেই রোগবালাই এড়িয়ে শীতকাল উপভোগ করতে পারেন।

সালমা পারভীন

প্রধান পুষ্টিবিদ

ল্যাবএইড হাসপাতাল

10606

LABAID

ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ও অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ১৩৩৩ ৩৩৩৭

২৪ ঘন্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ২১১১

ল্যাবএইড হাসপাতাল

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

২৪ ঘন্টা
জরুরি চিকিৎসা বিভাগ

...আম্যমান হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়



ওমিক্রন: করোনাভাইরাসের নতুন ধরন কতটা ভয়, কী করবেন

অধ্যাপক ডা. রুবিনা ইয়াসমিন

করোনাভাইরাস নিয়ে জটিলতা কমছেই না। কিছুটা স্বাভাবিক হলেও কিছুদিন পরপরই নতুন নতুন ধরন আবিষ্কৃত হওয়ায় দুশ্চিন্তা থেকেই যাচ্ছে। সম্প্রতি দক্ষিণ আফ্রিকায় আবিষ্কৃত হয়েছে ‘ওমিক্রন’ নামক আরেকটি ধরন। বিভিন্ন দেশে ছড়িয়েও পড়েছে। এরই মধ্যে বাংলাদেশেও শনাক্ত হয়েছে। এদিকে শীতকালে বিভিন্ন ভাইরাসজনিত রোগ-ব্যাদির পাশাপাশি করোনাভাইরাসের সংক্রমণ বৃদ্ধির ঝুঁকিও বেশি রয়েছে।

যে কারণে ওমিক্রন নিয়ে ভয়

- করোনাভাইরাসের বিভিন্ন ধরন নিয়ে ভয় মূলত এদের মিউটেশনক্ষমতার ওপর নির্ভরশীল। ওমিক্রনের মিউটেশন-ক্ষমতা তুলনামূলকভাবে বেশি। ওমিক্রনের স্পাইক প্রোটিনে এখনো পর্যন্ত ত্রিশের অধিক মিউটেশনের কথা জানা গেছে। যেখানে ডেলটা ভ্যারিয়েন্টের মিউটেশন ছিল ১০টি, আলফা ভ্যারিয়েন্টে ১০টি এবং গামায় ১২টি।
- ওমিক্রন খুব দ্রুত ও সহজে ছড়াতে পারে।
- এটি মানবদেহের রোগ প্রতিরোধব্যবস্থা এড়াতে পারে।
- ওমিক্রনে পুনরায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি।
- এখনো পর্যন্ত যে টিকা আবিষ্কৃত হয়েছে তা এই ধরনটির বিরুদ্ধে কতটা কার্যকর হবে, সেটি নিশ্চিত নয়।

ওমিক্রনের উপসর্গ

ওমিক্রনে আক্রান্ত রোগীদের উপসর্গ বিশ্লেষণ করে দেখা যাচ্ছে, এর উপসর্গগুলো খুব একটা তীব্র নয় বরং মৃদু। যেমন-

- জ্বর
- শারীরিক ক্লান্তি
- মাথাব্যথা
- গায়ে ব্যথা
- গলাব্যথা

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হলে সাধারণত স্বাদ-গন্ধ চলে যাওয়ার মতো ব্যাপার থাকে। কিন্তু ওমিক্রনের ক্ষেত্রে এমনটিও হচ্ছে না। তবে লক্ষণ যতই মৃদু হোক, ধরনটিকে নিরীহ বলার অবকাশ নেই। যত দ্রুত এটি রূপ বদলাচ্ছে, তাতে যেকোনো সময় চিত্র বদলে যেতে পারে। কারো কারো ক্ষেত্রে মাঝারি থেকে গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণও এরই মধ্যে দেখা গেছে।

ওমিক্রনের মারণক্ষমতা কেমন

এখনো পর্যন্ত যতদূর জানা যাচ্ছে, ওমিক্রন ডেলটার মতো জীবনযাতী নয়। এমনকি আক্রান্তদের অধিকাংশেরই হাসপাতালেও ভর্তি হতে হয়নি।

তৃতীয় ডোজ
তথা বুস্টার
ডোজ নিন।
বুস্টার ডোজের
কার্যকারিতার
প্রমাণ পাওয়া
গেছে।



করোনার তিন ঢেউ: তুলনামূলক পার্থক্য

	স্বাদ-গন্ধ	সর্দি-কাশি	জ্বর	ফুসফুসে সংক্রমণ	হাঁপানি	ক্রান্তি	হাসপাতালে ভর্তির হার
প্রথম ঢেউ	একদম থাকে না	সর্দি-কাশি, শুকনো কাশি থাকে না	তীব্র	কোভিড জেলির উপস্থিতি আছে	অন্যান্য সমস্যায় আক্রান্তদের মধ্যে অনেক বেশি	তীব্র	১০%
ডেল্টা	কিছুটা থাকে	সর্দি-কাশি, শুকনো কাশি থাকে না	তীব্র	কোভিড জেলির উপস্থিতি আছে	সাধারণ রোগীদের অনেকের মধ্যেই বেশি	তীব্র	১০- ১২%
ওমিক্রন	থাকে	সর্দি-কাশি থাকে, বৃকে কফ জমে যায়	হালকা	কোভিড জেলির উপস্থিতি নেই	খুব একটা নেই	হালকা	১% এর কম

ওমিক্রন প্রতিরোধে কী করবেন

ওমিক্রন মোকাবেলায় এর মিউটেশন আটকানোই বড়ো চ্যালেঞ্জ। চিকিৎসাবিজ্ঞান যথাসাধ্য কাজ করছে বিষয়টি নিয়ে। তবে এর প্রতিরোধে সাধারণ মানুষের সচেতনতার বিকল্প নেই। নিম্নোক্ত নির্দেশনা মেনে চলার মধ্য দিয়ে এর প্রকোপ ঠেকিয়ে দেওয়া যেতে পারে।

টিকা নিন: যারা এখনো টিকা গ্রহণ করেননি, খুব দ্রুত তারা টিকা গ্রহণ করুন। যারা এর মধ্যে টিকার দুটো ডোজই নিয়েছেন, তারা তৃতীয় ডোজ তথা বুস্টার ডোজ নিয়ে নিন। বুস্টার ডোজের কার্যকারিতার প্রমাণ পাওয়া গেছে।

মেনে চলুন স্বাস্থ্যবিধি: ভিড় এড়িয়ে চলা, নিয়মিত বিরতিতে হাত ধোওয়া, মাস্ক ব্যবহার করা, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারসহ অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা জরুরি।

পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করুন: দেহের ইমিউন সিস্টেম বাড়ানোর মাধ্যমে যেকোনো সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করা সম্ভব। তাই ব্রকলি, স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি, পালংশাক, আখরোট, গ্রিন টি প্রভৃতি অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করুন। দেহে যাতে পানির ঘাটতি তৈরি না হয়, সে জন্য পর্যাপ্ত পানি পান করুন।

উৎফুল্ল থাকুন: মানসিক উদ্বেগ বিপদের কারণ হতে পারে। সব সময় মানসিকভাবে উৎফুল্ল থাকুন। চাপ এড়িয়ে চলুন, ছন্দময় জীবনযাপন করুন।

শরীরচর্চা ও কায়িক শ্রম: রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে শরীরচর্চার বিকল্প নেই। নিয়মিত শরীরচর্চা ও কায়িক শ্রমের মাধ্যমে শরীরকে সক্রিয় রাখুন।

নিয়মিত চেকআপ: দেহে কোনো অসঙ্গতি তৈরি হচ্ছে কি না, তা জানতে নিয়মিত চেকআপ করাবেন।

অধ্যাপক ডা. রুবিনা ইয়াসমিন

এফএসসিপি, এফআরসিপি (এডিন)
এফসিপিএস (মেডিসিন)
মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, মেডিসিন বিভাগ
মুগদা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা
চেম্বার: ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল, ঢাকা।

ম্যাগাজিনটি সম্পর্কে

আপনার জিজ্ঞাসা ও মতামত
জানাতে

☎ ০১৭৬৬৬৬২৬৬৬



সুখে অসুখে



শরীরচর্চা

কাটবে শীত, বাড়বে রোগ প্রতিরোধক্ষমতা

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার

শীতের দিনে শরীরে শক্তি সঞ্চিত থাকে বেশি। তাই ব্যায়াম করার খুব ভালো সময় এটা। ব্যায়ামে শীতের জড়তা, আলসেমি কেটে যায়। কাজকর্মেও গতি ফিরে আসে। অন্যদিকে ব্যায়াম শরীরের রোগ প্রতিরোধব্যবস্থাকে চাঙা রাখে। ব্যায়াম করলে শীতের সর্দি-কাশি, জ্বরের মতো রোগবলাই শরীরকে আর সহজে কাবু করতে পারে না। তাই শীতটাকে উপভোগ করতে চাইলে ব্যায়ামের বিকল্প নেই।

ব্যায়ামে চাই আরামদায়ক পোশাক

ব্যায়াম করার সময় আরামদায়ক পোশাক খুব গুরুত্বপূর্ণ। শীতের সকাল কিংবা সন্ধ্যায় ব্যায়ামের সময় ফুলহাতা জার্সি পরে নিন। সঙ্গে টিলেঢালা ট্রাউজার। পায়ে পরতে হবে ব্যায়ামের জন্য উপযুক্ত কেডস। ব্যায়ামের সময় সঙ্গে তোয়ালে রাখতে পারেন। বেশি ঘাম বরলে মুছে ফেলুন।

ব্যায়ামের সময় পানি পান

ব্যায়াম করায় শরীর থেকে ঘামের সঙ্গে পানি বেরিয়ে যায়। পানি পানের মাধ্যমেই তা পূরণ করতে হবে। জিরিয়ে নেওয়ার সময় এক-দুই ঢোঁক পানি পান করতে পারেন। ব্যায়ামের পাঁচ মিনিট পর পর্যাণ্ড পানি পান করবেন।

হাঁটাছাঁটি

ঠান্ডা লাগার ভয়ে অনেকেই শীতের সকালে বা সন্ধ্যায় হাঁটাছাঁটি বন্ধ রাখেন। এটি করতে গিয়ে অভ্যাসটিই যেন বন্ধ হয়ে না যায়। কুয়াশা-শিশিরের হাত থেকে বাঁচতে হাঁটাছাঁটি করার সময়টি বদলে নিন। সকালে নরম রোদ ওঠার পর এবং বিকেলে সন্ধ্যা নামার আগে হাঁটতে বের হোন। প্রতিদিন একটানা অন্তত ২০ থেকে ৩০ মিনিট সময় জোরে হাঁটুন, যেন শরীর থেকে ঘাম বারে।



জিরিয়ে নিন একটুখানি

একটানা ব্যায়াম করবেন না। ক্লান্ত হয়ে গেলে জিরিয়ে নিতে পারেন একটু সময়।

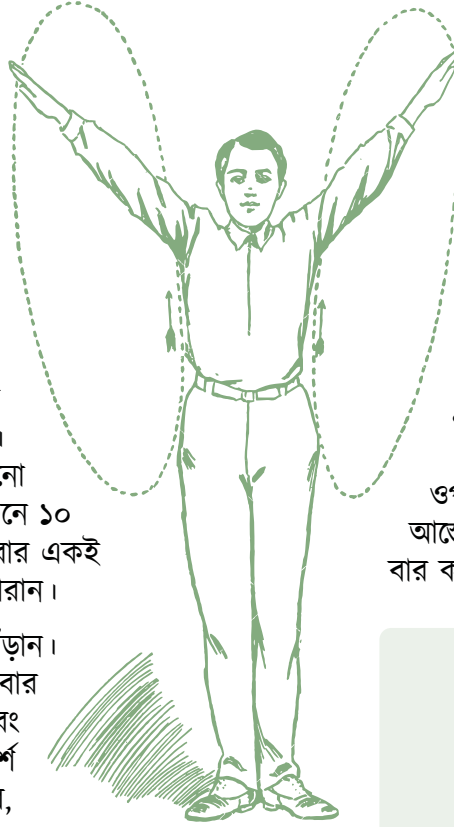
দড়িলাফ-সাইক্লিং

ব্যায়াম হিসেবে দড়িলাফ (স্কিপিং রোপ বা জাম্প রোপ) খুবই উপকারী। এটি করতে স্থান কিংবা সময় নিয়ে ভাবার দরকার হয় না। ঘরে থেকেই সুবিধামতো সময়ে করা যায়। শরীর সুস্থ রাখতে এবং মেদ ঝরাতে সাইক্লিং খুব ভালো ব্যায়াম। সাইক্লিং রক্তচাপ এবং রক্তে শর্করা ও চর্বি'র মাত্রা হ্রাস করে। তবে কারও হাঁটুতে বা অন্য কোনো শারীরিক সমস্যা থাকলে অবশ্যই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে নেবেন।

খালি হাতের (ফ্রি হ্যান্ড) ব্যায়াম

শীত কিংবা কোভিড-১৯; এই দুইয়ে মিলে পরিবেশ পরিস্থিতি অনেক সময়ই আপনার ব্যায়ামের জন্য অনুকূল না-ও থাকতে পারে। তাই বলে কি বাদ থাকবে দৈনন্দিন শরীরচর্চা? না, তা করা যাবে না। তাই ফ্রি হ্যান্ড ব্যায়ামের কিছু কৌশল জেনে নিন। যেন ঘরে বসেই যখন-তখন করতে পারেন।

- সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে দুই হাত পাখির ডানার মতো ছড়িয়ে দিন দুই ধারে। এবার চকির মতো হাত দুটি ঘোরানো শুরু করুন সামনের দিকে। গুনে গুনে ১০ বার। তিনবারে ৩০ বার করুন। এবার একই নিয়মে হাত দুটি পেছনের দিকে ঘোরান।
- দুই পা বেশ খানিকটা ফাঁকা করে দাঁড়ান। দুই হাত দুই পাশে ছড়িয়ে দিন। এবার ডান হাত দিয়ে বাঁ পায়ের পাতা এবং বাঁ হাত দিয়ে ডান পায়ের পাতা স্পর্শ করার চেষ্টা করুন। দ্রুত করতে হবে, কমপক্ষে ৫০ বার।



- সোজা হয়ে দাঁড়ান, হাত দুটি মাথার ওপরে টান টান করে ধরে রাখুন। এবার সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ে পায়ের পা তা স্পর্শ করার চেষ্টা করুন। ২৫ বার করুন টানা। শেষ হলে আরও ২৫ বার।
- শক্ত বিছানায় সোজা হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুই হাত মাথার ওপরে সোজা করে বিছানার সঙ্গে রাখুন। এবার কোমর এবং পা যথা সম্ভব না নাড়িয়ে আস্তে আস্তে দেহটা তুলে ফেলুন এবং হাত দিয়ে পা ছোঁয়ার চেষ্টা করুন। এভাবে ১৫ বার করে ৩০ বার করতে হবে।
- শুয়ে থেকেই দুই হাত দিয়ে মাথার পেছনটা ধরে রাখুন এবং মাথাটা মেঝে থেকে খানিকটা ওপরে তুলুন। এবার দুই পা একসঙ্গে জোড়া লাগিয়ে আস্তে-ধীরে ওপরে তুলুন যতটা পারা যায়। এভাবে ১৫ বার করে মোট ৩০ বার করতে হবে।

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার

ব্যবস্থাপক, মেডিকেল অ্যাফেয়ার্স
ল্যাবএইড হাসপাতাল

LABAID

স্বাস্থ্যবিষয়ক যেকোন
পরামর্শে ২৪ ঘন্টা
আপনার পাশে ল্যাবএইড

টেলিফোন অথবা
যেকোন মোবাইল
ফোন থেকে সরাসরি
ডায়াল করুন

সুস্থ তুষ্টি
ল্যাবএইড

10606

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

Bonaid 150

Ibandronic Acid 150 mg Tablet

Recovers BMD with Quality API



- ⚡ Restores Bone Mineral Density (BMD)
- ⚡ Two times more potent than Risedronate
- ⚡ Once monthly dose
- ⚡ Ensures early recovery from Osteoporosis

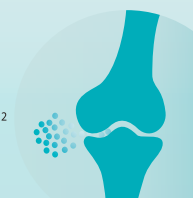
Labaid Pharma Quality First...



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



10606

LABAID
Diagnostics
...Home of Trust



জরুরি পরীক্ষা-নিরীক্ষায়

ল্যাবএইড
ইমার্জেন্সি ল্যাব

জরুরি রোগীর চিকিৎসাসেবা দ্রুত শুরু করার লক্ষ্যে ল্যাবএইডের এই ইমার্জেন্সি ল্যাব

ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ল্যাবের বৈশিষ্ট্য:

অভিজ্ঞ বিশেষজ্ঞ ও সর্বাধুনিক প্রযুক্তির ল্যাব

১০০% নির্ভুল রিপোর্ট

সপ্তাহের ২৪ ঘন্টা খোলা

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

বিস্তারিত জানতে: 017 6666 0666

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)

বাড়ি ৯, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৬

LABAID 24/7 Service
EMERGENCY LAB



LABAid
CANCER HOSPITAL
AND SUPER SPECIALITY CENTRE
Winning Cancer

ক্যান্সার চিকিৎসায় আর বিদেশ নয়
নিজ দেশে ঘরের পাশে
সর্বাধুনিক সুচিকিৎসায়

ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার



সেবাসমূহ-

- দেশবরেণ্য ক্যান্সার, সার্জারি, মেডিসিন, গাইনি, ইউরোলজি ও হেমাটোলজি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ
- সর্বাধুনিক রেডিওথেরাপি মেশিনদ্বারা চিকিৎসা প্রদান
- আধুনিক কেমোথেরাপি ডে-কেয়ার সেন্টার
- সর্বাধুনিক প্রযুক্তি সম্পন্ন ল্যাবরেটরিতে প্যাথলজি টেস্ট
- অভিজ্ঞ ডাক্তার, ফিজিসিস্ট, টেকনেশিয়ান ও নার্সের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসাসেবা প্রদান
- ফার্মেসীতে সকল প্রকার দেশী বিদেশী ঔষধ সরবরাহ
- সকল প্রকার রেডিওলজি টেস্টের সুবিধা
- সকল প্রকার গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি, ইন্টারভেনশনাল রেডিওলজি এবং বায়োপসি প্রসিডিউরসমূহ



হটলাইন

১০৬৬৪

ব্র্যাকিথেরাপির শুভ উদ্বোধন

বিশ্বমানের ক্যান্সার চিকিৎসার অংশ হিসেবে ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টারে যুক্ত হয়েছে ব্র্যাকিথেরাপি চিকিৎসাসেবা



ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল
এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার
২৬ গ্রিন রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫
ওয়েব : www.labaidcancer.com



[/labaidcancerhospital](https://www.facebook.com/labaidcancerhospital)
[/company/labaid-cancer-hospital](https://www.linkedin.com/company/labaid-cancer-hospital)
[/labaidcancerhospital](https://www.youtube.com/channel/UC...)
09666710001, 01766662222