



সুখে অসুখে

স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রকাশনা

দ্বাদশ বর্ষ, অক্টোবর ২০২২, সংখ্যা ৩৯

শরীরজুড়ে যত ব্যথা

সুখে অসুখে
২০২২

LABAID



২৪ ঘণ্টা
আপনার পাশে ল্যাবএইড

টেলিফোন অথবা
যেকোন মোবাইল
ফোন থেকে সরাসরি
ডায়াল করুন



10606

- ▶ ডক্টর'স অ্যাপয়েন্টমেন্ট
- ▶ ডিকিৎসা বিষয়ক তথ্য
- ▶ অ্যাথলেটস সার্ভিস
- ▶ হোম সার্ভিস (স্যাম্পল কালেকশন ও রিপোর্ট ডেলিভারি)
- ▶ ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি
- ▶ হাসপাতালে ভর্তিসংক্রান্ত তথ্য
- ▶ হেলথ চেক-আপ

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

সুস্থ জুসুখ
ল্যাবএইড



সম্পাদক

ডা. এ এম শামীম

সুখে অসুখে

কোনো রকম ব্যথায় ভোগেন না এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন। ব্যথার নানা ধরন ও কারণ রয়েছে। উৎসভেদে ব্যথা বিভিন্ন রকম হয়। ব্যথার ইংরেজি প্রতিশব্দ 'পেইন' এসেছে গ্রিক পুরাণের রোগের দেবী 'পোইন'-এর নাম থেকে। তবে নামের উৎপত্তি যেখান থেকেই হোক, ব্যথার উৎপত্তি শরীরের যেকোনো অংশ থেকেই হতে পারে।

ব্যথা আসলে কোনো রোগ নয়, এটি রোগের উপসর্গ। আবার ব্যথা নিয়ে মানুষের মধ্যে রয়েছে বিভ্রান্তি। অনেকেই ব্যথা হলে মুঠো মুঠো ব্যথানাশক ওষুধ সেবন করেন চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই। এসব কারণে কখনো কখনো সামান্য ব্যথাও হয়ে ওঠে জটিল কোনো রোগের কারণ।

সেই ব্যথা নিয়েই সুখে অসুখের বর্তমান সংখ্যা। শরীরের বিভিন্ন ধরনের ব্যথা, তার কারণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কিত বিষয় নিয়ে সাজানো হয়েছে সংখ্যাটি। আমরা বিশ্বাস করি, এই সংখ্যা যেকোনো বয়সী মানুষের ব্যথাহীন স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে দারুণ ভূমিকা রাখবে।

ডা. এ. এম. শামীম

HOTLINE  10606



ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ও অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস

শুধুমাত্র সময়মত সঠিক চিকিৎসাই শতকরা ৯৫ ভাগ মারাত্মক অসুস্থ রোগীকে মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচাতে পারে। তাই হঠাৎ অসুস্থতায় বা দূর্ঘটনায় ঝুঁকি না নিয়ে রোগীকে সরাসরি নিয়ে আসুন আমাদের হাসপাতালে অথবা ফোন করুন অ্যাম্বুলেন্সের জন্য। আমাদের ড্রাম্যামান 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 ঘন্টা।

২৪ ঘন্টা

জরুরি চিকিৎসা বিভাগ

...ভাষ্যমান হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ১৩৩৩ ৩৩৩৭

২৪ ঘন্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ২১১১

যেসব কারণে জরুরি চিকিৎসা প্রয়োজন:

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

LABAID

সূচিপত্র

দ্বাদশ বর্ষ, অক্টোবর ২০২২, সংখ্যা ৩৯

● পিত্ত পাথুরি অসুখ ও আধুনিক চিকিৎসা	০৬
● হাড় ও হাড় জোড়ায় ব্যথা	০৯
● ব্যথা নিয়ে বিভ্রান্তি	১২
● মাথাব্যথার নানা ধরন	১৪
● কোমরে ব্যথার যত কারণ	১৬
● নিউরোপ্যাথিক ব্যথা: কারণ ও উপসর্গ	১৯
● পেপটিক আলসার ও ডিসপেপসিয়া	২২
● কনুইয়ে ব্যথা: টেনিস এলবো	২৫
● সর্বাঙ্গে ব্যথা: ফাইব্রোমায়ালজিয়া	২৭
● পায়ে ব্যথা—ইউরিক অ্যাসিডজনিত সমস্যা নয় তো!	২৯
● ফ্লোজেন শোল্ডার বা কাঁধে ব্যথা	৩১
● প্রস্রাবের সময় ব্যথা—কিডনির সমস্যা নয় তো!	৩৩
● অ্যাপেন্ডিসাইটিসে পেটে ব্যথার ধরন	৩৫
● ডায়াবেটিস রোগীদের পায়ের পাতায় ব্যথা	৩৭
● কান ও গলাব্যথার কারণ	৩৯
● দাঁতের ব্যথায় কী করবেন	৪১

সুখ অসুখ



পিত্ত পাথুরি অসুখ ও আধুনিক চিকিৎসা

অধ্যাপক ডা. এম. খাদেমুল ইসলাম

পিত্ত পাথুরি অসুখ বর্তমান সময়ে একটি অতি পরিচিত সমস্যা। চিকিৎসাবিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে এই রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসায় বৈপ্লবিক পরিবর্তন সাধিত হয়েছে। গত তিন দশকের মধ্যে, বিশেষ করে রোগ নির্ণয়ে আল্ট্রাসোনোগ্রাফির ব্যবহার পিত্ত পাথুরি শনাক্তকরণকে অতীব সহজ করে দিয়েছে।

পিত্ত পাথুরি অসুখ কী

পিত্তথলি বা পিত্তনালির মধ্যে পাথর তৈরি হওয়া কিংবা পাথরের উপস্থিতি এবং তৎসঙ্গে কিছু উপসর্গের সম্মিলিত অবস্থাকেই পিত্ত পাথুরি অসুখ বলা হয়। কোনো রকম উপসর্গ ছাড়া কিংবা তীব্র পেটে ব্যথা নিয়ে পিত্ত পাথুরির রোগী হাসপাতালে আসতে পারেন। শরীরে বেশ কিছু অঙ্গে পাথুরি অসুখ হয়ে থাকে। তার মধ্যে পিত্ত পাথুরি অসুখ অন্যতম।

কারা পিত্ত পাথুরি অসুখে আক্রান্ত হন

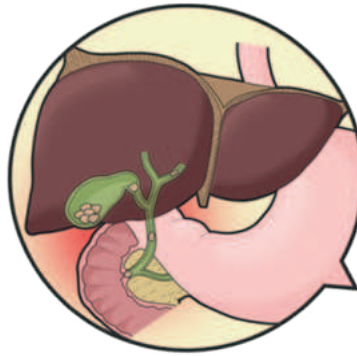
একসময় এমন কথা চালু ছিল যে, চল্লিশ কিংবা চল্লিশোর্ধ্ব বয়সের ফর্সা, স্থূলকায় মহিলা, যিনি কয়েক সন্তানের মা—এমন মহিলারাই সাধারণত পিত্ত পাথুরি অসুখে ভুগে থাকেন। বর্তমানে এ কথার বাস্তবতা খুব একটা নেই। তবে এটা ঠিক যে, মহিলাদের মধ্যেই এ রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি। এখন প্রচুর যুবা বয়সের পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে পিত্ত পাথুরির সমস্যা দেখা যাচ্ছে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এ রোগের প্রাদুর্ভাব বাড়তে থাকে। একসময় মূলত পাশ্চাত্যের অসুখ মনে করা হলেও বর্তমানে বিশ্বজুড়েই এ রোগ বেড়ে গেছে। বিশ্বায়নের প্রভাব ও খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন সম্ভবত এর কারণ। আবার শিশু বা কিশোর-কিশোরীদের মধ্যেও পিত্ত পাথুরি অসুখ দেখা যায়। তবে

এক্ষেত্রে পিত্তথলির জন্মগত ত্রুটি কিংবা লোহিতকণিকা ভেঙে যাওয়ার কারণে জন্মিস পাথর সৃষ্টি হওয়ার জন্য দায়ী থাকে।

পিত্ত পাথুরি অসুখের কারণ কী

পিত্ত পাথরের সব উপাদান পিত্তের মধ্যেই বিদ্যমান। এর অন্যতম উপাদান কোলেস্টেরল, যাকে পিত্তের মধ্যে দ্রবীভূত করে রাখে পিত্ত লবণ। স্বাভাবিক অবস্থায় এই দুইয়ের আনুপাতিক হার একটা নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে থাকে। কোনো কারণে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বেড়ে গেলে কিংবা পিত্ত লবণের

পরিমাণ কমে গেলে অতিরিক্ত কোলেস্টেরল দ্রবীভূত অবস্থা থেকে বেরিয়ে দানা বাঁধে এবং ক্রমাগত পাথরে পরিণত হয়। এর সঙ্গে যুক্ত হয় ক্যালসিয়াম, ফসফেট ও বিলিরুবিন। অনেকসময় পিত্তথলিতে সংক্রমণ হয়ে ব্যাকটেরিয়া ও পিত্তথলির আন্ত-আবরণীর স্থূলিত কোষ একত্র হয়ে একটি দানা দার কণার সৃষ্টি হয়, যাকে কেন্দ্র করে কোলেস্টেরল জমতে থাকে এবং এভাবে ধীরে ধীরে পাথরের সৃষ্টি হয়। তাছাড়া দীর্ঘসময় পিত্তথলিতে পিত্ত জমা থাকলে কিংবা অস্ত্রের মধ্যে পিত্ত নিঃসরণ শ্লথ হলে,



দীর্ঘদিন পিত্তথলিতে
পাথর থাকলে
ক্যানসার হওয়ার
ঝুঁকি তৈরি হয়।



যেমনটা গর্ভাবস্থায় হয়ে থাকে, তখন পাথর সৃষ্টির অনুকূল পরিবেশ তৈরি হয়। সম্ভবত মহিলাদের ক্ষেত্রে এই কারণটি একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুঘটক হিসেবে কাজ করে। যদিও কোলেস্টেরল পিত্ত পাথরের অন্যতম উপাদান, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ স্বাভাবিক থাকে। তবে প্রায়শই দেখা যায়, যকৃতের মধ্যে চর্বি'র আধিক্য ও দীর্ঘমেয়াদি যকৃতের প্রদাহ রোগীদের পিত্তের উপাদানে পরিবর্তনের কারণে পিত্ত পাথুরি অসুখ হয়ে থাকে।

পিত্ত পাথুরি অসুখের উপসর্গ

অনেকের ক্ষেত্রে আপাত কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে। যেকোনো কারণে পেটের আল্ট্রাসোনোগ্রাফির সময় পিত্ত পাথর চিহ্নিত হয়। অনেক রোগী ক্ষুধামান্দ্য, অল্প খাবারের পর পেট ভর্তি হয়ে যাওয়ার অনুভূতি, পেটে অতিরিক্ত গ্যাসের জন্য অস্বস্তি ইত্যাদি উপসর্গের অভিযোগ করেন। তবে এসব উপসর্গের জন্য পিত্তথলিকে এককভাবে দায়ী করা ঠিক নয়। হঠাৎ করে মাঝারি থেকে তীব্র পেটে ব্যথা, বিশেষ করে ওপর পেটের ডান দিকে ব্যথা ও তৎসঙ্গে বমি কিংবা বমিভাব এবং অসুস্থ বোধ করা পিত্ত পাথুরির জন্য হয়ে থাকে। এই ব্যথা কয়েক ঘণ্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। কয়েক ঘণ্টা পর হঠাৎ করে ব্যথা চলে গেলে এ অবস্থাকে বলা হয় 'স্বল্পমেয়াদি তীব্র পিত্তবেদনা'। পিত্ত পাথর পিত্তথলির বহির্গমন পথে সাময়িক প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করলে পিত্তথলি সেটাকে স্থানচ্যুত করার জন্য যে চাপ সৃষ্টি করে সেটিই প্রতিফলিত হয় তীব্র ব্যথা হিসেবে। পাথর স্থানচ্যুত হয়ে বহির্গমন পথ খোলাসা হলে তাৎক্ষণিক ব্যথা চলে যায়। পাথর স্থানচ্যুত না হয়ে স্থায়ীভাবে আটকে গেলে পিত্তথলি ফুলে যায়। পীড়িত পিত্তথলিতে সংক্রমণ ঘটে প্রদাহ সৃষ্টি করে। একে বলা হয় 'আকস্মিক পিত্তপ্রদাহ'। এক্ষেত্রে তীব্র ব্যথা পরিবর্তিত হয়ে মাঝারি রকমের স্থায়ী ব্যথায় রূপ নেয়। এ অবস্থায় রোগীর পেট পরীক্ষা করে ডান দিকে উপর পেটের সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি ও মাংশপেশির দৃঢ়তা পরিলক্ষিত হয়। কয়েক দফায় এ রকম উপসর্গ হলে দীর্ঘমেয়াদি পিত্তথলির প্রদাহ সৃষ্টি হয়। এ সময় জ্বর, বমি কিংবা বমিভাব এবং হালকা জন্ডিস দেখা দিতে পারে।

পিত্ত পাথুরি অসুখের জটিলতা

স্বল্পমেয়াদি ও দীর্ঘমেয়াদি—উভয় রকমের জটিলতা হতে পারে। অ্যাকিউট কোলেসিস্টাইটিসে আক্রান্ত হলে কিছু ক্ষেত্রে সংক্রমণ ও প্রদাহ এত মারাত্মক আকার ধারণ করে যে রোগী গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েন। উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন অ্যান্টিবায়োটিক এ সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। যারা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত তাদের বেলায় এই সম্ভাবনা বেশি। এক্ষেত্রে পিত্তথলির ভেতরে পুঁজের সৃষ্টি হয় (এমপায়োমা গলব্লাডার)। এমনকি পিত্তথলিতে পচন ধরতে পারে। পিত্তনালিতে পাথর থাকলে পিত্ত নিঃসরণে বাধার কারণে প্রতিবন্ধক জন্ডিস এবং পিত্তনালির প্রদাহ হয়ে থাকে। পিত্তনালির পাথর পিত্তনালি ও অগ্ন্যাশয়ের নালির সংযোগস্থলে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করলে অগ্ন্যাশয়ে তীব্র প্রদাহের মতো জটিল অসুখের সৃষ্টি হতে পারে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে অগ্ন্যাশয়ের তীব্র প্রদাহ নিয়ে পিত্ত পাথরের রোগী প্রথমবার গুরুতর অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে আসেন—যা একটি মারাত্মক ব্যাধি।



দীর্ঘমেয়াদি জটিলতাসমূহের মধ্যে অন্যতম হলো পিত্তথলির ক্যানসার। অর্থাৎ দীর্ঘদিন পিত্তথলিতে পাথরের উপস্থিতি পিত্তথলির মধ্যে ক্রমান্বয়ে কিছু পরিবর্তন আনে যা একসময় ক্যানসারে রূপ নেয়। আমার ৪৩ বছরের দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় এমন একজন পিত্তথলির ক্যানসারের রোগী পাইনি যার ক্যানসারের সঙ্গে পাথরের উপস্থিতি ছিল না।

রোগ নির্ণয়

আধুনিক মেডিকেল ইমেজিং বিশেষত আল্ট্রাসোনোগ্রাফি পিত্ত পাথুরি শনাক্তকরণে অত্যন্ত সময়োপযোগী পরীক্ষা। পিত্ত পাথুরি সমস্যা সন্দেহ হলেই পেটের আল্ট্রাসোনোগ্রাফি করা অত্যন্ত যৌক্তিক। পিত্ত পাথুরি রোগ নির্ণয়ে আল্ট্রাসোনোগ্রাফি সিটি স্ক্যান কিংবা এমআরআইয়ের চেয়েও অনেকসময় শ্রেয় বলে বিবেচিত হয়।

চিকিৎসা

নিশ্চিতভাবে পিত্ত পাথুরি অসুখ নির্ণিত হলে সর্বজনস্বীকৃত চিকিৎসা হলো, অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে পাথরসহ পিত্তথলির অপসারণ। বিবেচ্য বিষয় হলো, কখন ও কী পদ্ধতিতে পিত্তথলির পাথর অপসারণ করা শ্রেয়। সাধারণত আকিউট কোলেসিস্টাইটিস হলে জরুরি অবস্থায় ওষুধ প্রয়োগে চিকিৎসা দেওয়া হয় এবং শতকরা ৯৫ জনেরও বেশি রোগী সেরে ওঠেন। ৪-৬ সপ্তাহ পর আধুনিক ল্যাপারোস্কপিক পদ্ধতিতে সহজেই পিত্তথলির অপসারণ করা যায়। ওষুধ চিকিৎসায় উন্নতি না হলে কিংবা ওপরে উল্লিখিত জটিলতা দেখা দিলে জরুরি ভিত্তিতে অস্ত্রোপচার করতে হয়। শল্যবিদ অভিজ্ঞ হলে এক্ষেত্রেও ল্যাপারোস্কপিক পদ্ধতিতে অস্ত্রোপচার করা সম্ভব। তবে রোগী গুরুতর অসুস্থ হলে সনাতন পদ্ধতিতে পেট কেটে অস্ত্রোপচার করাই শ্রেয়। বর্তমানে জটিলতাবিহীন রোগীদের ক্ষেত্রে ‘ল্যাপারোস্কপিক কলিসিসটেকটমি’ বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত পদ্ধতি। এতে পেট কাটার জটিলতা নেই। কয়েকটি ছোটো ছিদ্র করে তার একটির মধ্য দিয়ে টেলিস্কোপ ঢুকিয়ে সংযুক্ত সিসিডি ক্যামেরার মাধ্যমে টেলিভিশনের পর্দায় ছবি দেখে অন্য ছিদ্রপথে বিশেষ ধরনের পাথরসহ পিত্তথলি অপসারণ করা হয়। একজন দক্ষ শল্যবিদ মূল অপারেশনপর্ব ২০-২৫ মিনিটে সমাধা করতে পারেন।

যেহেতু পেটের কোনো অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নাড়াচাড়া করা হয় না এবং বাইরের পরিবেশে উন্মুক্ত করা হয় না তাই অস্ত্রোপচারের তিন ঘণ্টা পরেই রোগীকে মুখে খাবার দেওয়া যায় এবং ছিদ্র স্থানগুলোতে বাহ্যিক কোনো সেলাই দিতে হয় না। ল্যাপারোস্কপিক পদ্ধতিতে সকালে অস্ত্রোপচার করার পর বিকেলেই একজন রোগী হাসপাতাল ত্যাগ করতে পারেন এবং কয়েক দিনের মধ্যেই স্বাভাবিক কাজকর্মে ফিরতে পারেন। যদি একইসঙ্গে পিত্তথলি ও পিত্তনালিতে পাথর থাকে সেক্ষেত্রে পেট না কেটেই আধুনিক পদ্ধতিতে উভয় সমস্যার সমাধান করা হয়। প্রথমত, গলা দিয়ে এন্ডোস্কোপ ঢুকিয়ে ইআরসিপির মাধ্যমে পিত্তনালির পাথর অপসারণ করে একই সময়ে অথবা দুয়েকদিন পর ল্যাপারোস্কপির মাধ্যমে পিত্তথলি অপসারণ করা হয়। কাজেই সনাতন ওপেন কলিসিসটেকটমি এখন কালেভদ্রে করার প্রয়োজন পড়ে এবং ল্যাপারোস্কপিক কলিসিসটেকটমি এখন বিভিন্ন পদ্ধতির মধ্যে ‘স্বর্ণমান’ (গোল্ড স্ট্যান্ডার্ড) হিসেবে বিশ্বজুড়ে বিবেচিত।

উপসর্গবিহীন পিত্ত পাথুরির জন্য করণীয়

অপ্রাসঙ্গিকভাবে নির্ণিত পিত্ত পাথুরি যা উপসর্গবিহীন তার ক্ষেত্রে কী করণীয় তা নিয়ে অনেকে পরামর্শ চেয়ে থাকেন। কেবল অতীব বৃদ্ধ, বার্ধক্যজনিত সমস্যায় আক্রান্ত এবং বেহুশ ও অস্ত্রোপচার করা ঝুঁকিপূর্ণ—এরূপ ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচার না করাই ভালো। কিন্তু পিত্তথলিতে ছোটো ছোটো অনেক পাথর, ৪০ বছরের কম বয়স, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত—এমন ব্যক্তির ক্ষেত্রে পিত্তথলির অপসারণ অবশ্যই জরুরি। কেননা, এ ধরনের ব্যক্তিদের পিত্ত পাথুরির জটিলতায় ভোগার সম্ভাবনা যথেষ্ট বেশি।

সন্তান ধারণে সক্ষম মহিলাদের, বিশেষত যারা পরবর্তী সন্তান গ্রহণে আগ্রহী তাদের অবশ্যই পরবর্তী গর্ভধারণের আগেই অস্ত্রোপচার করে পিত্তথলির অপসারণ করে নেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। না হলে গর্ভকালে সমস্যা হওয়াই স্বাভাবিক, যা মা কিংবা গর্ভজাত সন্তান উভয়ের জন্যই হুমকি হিসেবে দেখা দিতে পারে।

গর্ভকালীন পিত্ত পাথুরি সম্পর্কিত সমস্যা

গর্ভধারণকালীন উপসর্গ প্রণয়নকারী পিত্ত পাথুরি কিংবা গর্ভাবস্থায় পর্যবেক্ষণের সময় নির্ণিত পিত্ত পাথুরি অনেকসময় রোগী এবং চিকিৎসক উভয়কে চিন্তিত করে ফেলে। গর্ভকালে পিত্ত পাথুরির প্রদাহ দেখা দিলে অবশ্যই ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা দিতে হবে। তবে এমন ওষুধ বেছে নিতে হবে যা গর্ভজাত শিশুর কোনো ক্ষতি করে না। গর্ভাবস্থা ২০ সপ্তাহের মধ্যে হলে ল্যাপারোস্কপিক কলিসিসটেকটমি করাই শ্রেয়। প্রথম আট সপ্তাহের মধ্যে চিহ্নিত হলে ৮-১২ সপ্তাহের মধ্যে অস্ত্রোপচার করা নিরাপদ। ২০ সপ্তাহের পরে চিহ্নিত হলে এবং উপসর্গ না থাকলে পর্যবেক্ষণ ও তেলজাতীয় খাবার পরিহার করা উত্তম। কিন্তু ২০ সপ্তাহের পর উপসর্গ সৃষ্টিকারী পিত্ত পাথর ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রিত না হলে সনাতন পদ্ধতিতে পেট কেটে অস্ত্রোপচার করাই নিরাপদ। যদিও কিছু ক্ষেত্রে গর্ভপাত কিংবা জরায়ুর মধ্যে বাচ্চা মারা যেতে পারে।

উপসংহার

পিত্ত পাথুরির আধুনিক চিকিৎসা যেহেতু সহজ ও নিরাপদ তাই এই সমস্যা চিহ্নিত হলে বিশেষ ক্ষেত্র ছাড়া আধুনিক যন্ত্রের মাধ্যমে পিত্তথলির অপসারণ সুবিধাজনক সময়ে দক্ষ ও অভিজ্ঞ শল্যবিদ এবং ভালো হাসপাতালে করে নেওয়াই যুক্তিসঙ্গত ও বুদ্ধিমানের কাজ।

অধ্যাপক ডা. এম. খাদেমুল ইসলাম

এফএসিএস, এফআইসিএস, এফআরসিএস (গ্লাসগো)
ডিপ-এম এড (ইউকে), এফসিপিএস, এমবিবিএস,
এফএএসসিআরএস (ইউএসএ) এমইএলএসএ (সিঙ্গাপুর)
প্রাক্তন অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, সার্জারি বিভাগ
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা।
চিফ, জেনারেল অ্যান্ড ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।



হাড় ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথা

অধ্যাপক ডা. এম. আমজাদ হোসেন

অবসরপ্রাপ্ত প্রধান শিক্ষক আশরাফ হোসেন। বয়স ৭৫ বছর। সকাল-বিকেল ছাদে ফুল ও সবজির বাগান পরিচর্যা আর নাতি টুটুলের সঙ্গে—সবমিলিয়ে অবসর নেওয়ার পর বেশ আনন্দেই দিন কাটাচ্ছিলেন। কিন্তু ইদানীং মাঝে মাঝেই দেখা দিচ্ছে হাঁটুর ব্যথা। ছাদে উঠবেন দূরের কথা, একটা-দুটো সিঁড়ি ভাঙলেই শুরু হয় হাঁটুর জোড়ায় চিনচিনে ব্যথা।

মানুষের বয়স বাড়লে হাড়েরও তো বয়স বাড়ে। অস্থিসন্ধি বা হাড়ের জোড়ার পরিবর্তন হয়। কোথাও কোথাও হাড়ের আকৃতিরও পরিবর্তন হয়। নানা রকম রোগ দেখা দেয়। হাড় ও জয়েন্টে ব্যথা হয়। হাড়ব্যথা কোনো রোগ নয়, এটি নানা রোগের উপসর্গ। সাধারণত চল্লিশোর্ধ মহিলা ও পঞ্চাশোর্ধ পুরুষ বার্ধক্যজনিত কারণে হাড় জোড়ার ব্যথায় ভুগে থাকেন। তবে যেকোনো বয়সের মানুষেরই এই সমস্যা দেখা দিতে পারে।

উপসর্গ

সাধারণত বয়স বেড়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক পরিশ্রম কমে আসে। ফলে হাড়ের রোগবালাই বেড়ে যায়। এ সময় মাংসপেশির আকার ও হাড়ের ঘনত্বও কমে

আসে। একই স্থানে বারবার আঘাত লাগা ও হাড় ভাঙার প্রবণতাও দেখা যায়।

এ ধরনের সমস্যায় হাড়ের জোড়ায়

ব্যথা ও ব্যথার স্থান ফুলে যাওয়া, ভাঁজ করতে অসুবিধা, তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ার পাশাপাশি ভাঁজ করার সময় শব্দ হতে পারে। এছাড়া আরো যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে—

- নড়াচড়া করলে ব্যথা বা অস্বস্তি হওয়া
- আক্রান্ত স্থান লাল হয়ে ফুলে যেতে পারে
- মাংসপেশি ও টিস্যুতে ব্যথা
- ঘুমের অসুবিধা
- আক্রান্ত স্থানের আকৃতি পরিবর্তন
- অতিরিক্ত ক্লান্তি ও দুর্বলতা
- বুক, মাথা ও পিঠে ব্যথা
- দ্রুত ওজন কমে থাকা
- হাড় ভেঙে যাওয়া
- খিঁচুনি, জন্ডিস দেখা দেওয়া
- বমিভাব
- ক্ষুধামান্দ্য

চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া স্টেরয়েড বা ব্যথানাশক ওষুধ সেবন করবেন না

ব্যথার কারণ নির্ণয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা

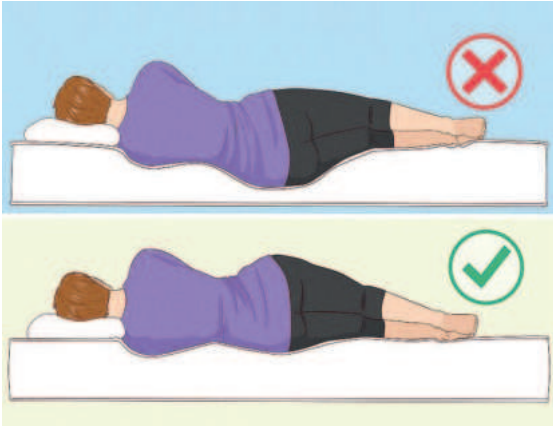
হাড় ও জোড়ায় নানা কারণে ব্যথা হয়ে থাকে। কী কারণে ব্যথা হচ্ছে তা জানা জরুরি। আঘাত ও বাতজনিত কারণে যেকোনো বয়সেই অস্থিসন্ধি বা হাড়ের জোড়ায় ব্যথা হতে পারে। বয়স্কদের ক্ষেত্রে হাড়ের পরিবর্তন জনিত কারণে বেশি ব্যথা হতে দেখা যায়। ব্যথাসংক্রান্ত যেকোনো লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ামাত্র বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে। এ ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রে সাধারণত রোগীর রক্ত, ইউরিক অ্যাসিড, ডায়াবেটিস প্রভৃতি পরীক্ষা করা হয়। এছাড়াও এমআরআই, সিটিস্ক্যান, ক্যানসার নিশ্চিতকরণে ক্যানসার মার্কার, হাড়ের এক্স-রে প্রভৃতি পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে।

যেসব কারণে হাড় ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথা হতে পারে

- বংশগত কারণে
- ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গেলে
- ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে গেলে
- ডায়াবেটিস, হাইপোথাইরয়েডিজমের সমস্যা থাকলে
- অস্টিওপোরোসিস, রিউমাটয়েড ও অস্টিওআর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত হলে
- কম বয়সে গাঁটে বাতের সমস্যা দেখা দিলে
- হাড়ে আঘাত পেলে
- হাড়ের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি হলে
- ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য অপুষ্টিজনিত সমস্যা থাকলে

চিকিৎসা

হাড়ের ব্যথার কারণ নির্ণয় করে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করা জরুরি। আক্রান্ত স্থান পর্যাপ্ত বিশ্রামে রাখতে হবে।



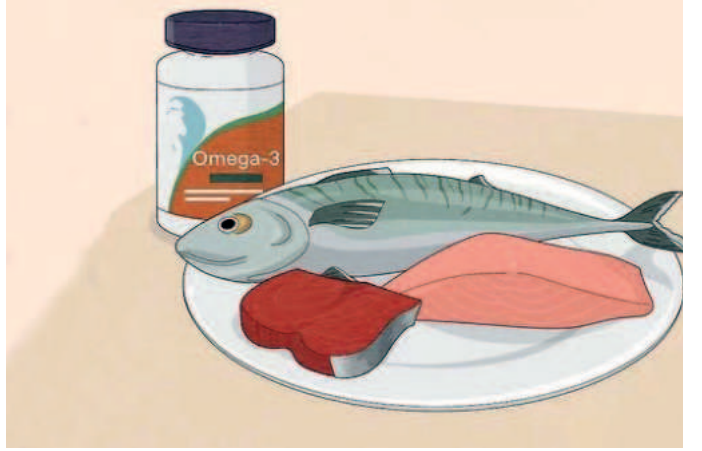
অতিরিক্ত নরম বিছানায় ঘুমাবেন না। বিছানায় শোয়া ও ওঠার সময় যেকোনো একদিকে কাত হয়ে হাতের ওপর ভর দিন। মেরুদণ্ড ও ঘাড় নিচু করে কোনো কাজ করবেন না। মাঝারি থেকে তীব্র ব্যথায় চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যথানাশক ওষুধ সেবন করা যেতে পারে। প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যথার স্থানে ঠান্ডা বা গরম সেক দেওয়া যেতে পারে।

ব্যথার স্থানে কোনো ধরনের মালিশ করবেন না। প্রদাহ হলে চিকিৎসক অ্যান্টিবায়োটিক দিতে পারেন। ব্যথা কমে গেলেও ওষুধের পুরো কোর্স সম্পন্ন করতে হবে। হাড় ভেঙে গেলে সার্জারির প্রয়োজন হতে পারে।

প্রতিরোধ

একটু বয়স বাড়লেই হাড় ও জোড়ার ব্যথা দেখা দিতে থাকে। তাছাড়া কাজ বা খেলাধুলা করতে গিয়ে যে কেউ আঘাতপ্রাপ্ত হতে পারেন। হাড়ের এই ব্যথা প্রতিরোধে সচেতনতা ও সাবধানতা বিশেষভাবে জরুরি।

- দেহের অতিরিক্ত ওজন কমাতে হবে।
- নিয়মিত তাজা ফল ও শাকসবজি খেতে হবে।



- নিয়মিত ভিটামিন-সি, ই, ডি ও ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খাওয়া জরুরি।
- পেশি সচল রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা করতে হবে।
- বিশেষজ্ঞের নির্দেশনামতো ব্যায়াম করবেন। ব্যথা বাড়লে ব্যায়াম বন্ধ রাখবেন।
- চেয়ারে মেরুদণ্ড সোজা রেখে বসুন।
- ব্যথা বেশি হলে হাই কমেড ব্যবহার করুন।
- উঁচু জুতো পরার অভ্যাস ত্যাগ করুন।
- ব্যথা কমে গেলে নিয়মিত হাঁটুন। শরীর সচল রাখুন।
- ব্যথা উপশমে নিজে নিজে ব্যথার ওষুধ সেবন করবেন না।

অধ্যাপক ডা. এম. আমজাদ হোসেন

এমএস (অর্থো), এও ফেলো (জার্মানি)
হ্যান্ড রিকনস্ট্রাকশন (মাদ্রাজ), কোমর ও হাঁটু সার্জারিতে বিশেষ
প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত (যুক্তরাষ্ট্র, ভারত)
প্রাক্তন অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, অর্থোপেডিক সার্জারি বিভাগ
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল।
চিফ কনসালট্যান্ট, অর্থোপেডিক সার্জারি বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।

Paincare

Naproxen 375 mg + Esomeprazole 20 mg Tablet
Naproxen 500 mg + Esomeprazole 20 mg Tablet

Effective pain relief with built-in gastric protection



Four layered tablets of **Paincare** offers unique features-

Enteric Coating of core tablet	To prevent degradation of Naproxen in gastric fluid
Seal Coating	To make protective barrier for Naproxen & Esomeprazole
Loading of Esomeprazole	Esomeprazole is added through coating technique
Color Coating	Protects Esomeprazole from environmental stress



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



ব্যথা নিয়ে বিভ্রান্তি

অধ্যাপক ডা. সমীরণ কুমার সাহা

বুকে ব্যথা হলে প্রথমেই আমরা কী চিন্তা করি? হয়তো অ্যাসিডিটি হয়েছে, একটা গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ খেলেই ঠিক হয়ে যাবে। কখনো এটা ভাবি না, হতে পারে হৃদরোগের ব্যথা কিংবা শ্বাসকষ্ট। অ্যাপেন্ডিসাইটিসের ব্যথাও তো হতে পারে। আবার কেউ কেউ সামান্য মাথাব্যথা হলেও অতিরিক্ত উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন। এক মাথাব্যথারই আছে নানান ধরন। মাইগ্রেন, সাইনোসাইটিস, টেনশন টাইপ হেডেক, ক্লাস্টার হেডেক, আঘাতজনিত ব্যথা ইত্যাদি।

শরীরের নানান ধরনের ব্যথায় প্রায়ই অনেকে এমন বিভ্রান্তিতে পড়েন। ব্যথার কারণ না জেনে নিজে নিজে ওষুধ সেবন করেন। ব্যথা নিয়ে এসব বিভ্রান্তি ও অবহেলা কখনো কখনো রোগীকে জটিল অবস্থায় ফেলে দেয়। পরিচিত কিছু ব্যথা ও সেসব ব্যথা নিয়ে যত বিভ্রান্তি প্রচলিত তা নিম্নরূপ—

বুকে ব্যথা—হৃদরোগ নাকি গ্যাস্ট্রিক

হৃদরোগের ব্যথাকে গ্যাস্ট্রিকের সঙ্গে গুলিয়ে ফেলেন অনেকেই। ব্যথার ধরনে কখনো কখনো মিল পাওয়া গেলেও দুটো জিনিস পুরোপুরি ভিন্ন। সঠিক সময়ে সিদ্ধান্ত নিতে না পারলে রোগীর জীবন সংশয় হতে পারে।

হৃদরোগের অন্যতম উপসর্গ

বুকের একপাশে বা বুকজুড়ে

চাপ চাপ ব্যথা। হাত বা

শরীরের কোনো অংশে

ব্যথা হতে পারে। হার্ট

অ্যাটাক হলে ব্যথার

সঙ্গে প্রচণ্ড ঘাম হওয়া ও

কথা জড়িয়ে আসার

মতো লক্ষণ দেখা দিতে

পারে। বুক ধড়ফড় করা ও

অনেকসময় মুখের

একপাশ

বেঁকে

যেতে দেখা যায়। আবার কখনোই বুকে ব্যথা হয়নি, বুকে চাপ ধরে আসেনি, এমনকি কোনো লক্ষণই প্রকাশ পায়নি তারপরও হার্ট অ্যাটাক হতে পারে। তাই বুকে ব্যথা হলে গ্যাস্ট্রিক ভেবে অবহেলা করবেন না। ব্যথা শুরু হলে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিন।

প্রস্রাবের সময় ব্যথা—ইনফেকশন নাকি কিডনি রোগ

প্রস্রাবে ব্যথা কিডনি রোগের প্রধানতম লক্ষণ। তবে, শুধু কিডনির সমস্যা হলেই প্রস্রাবে ব্যথা হবে এমনটা নিশ্চিত করে বলা যায় না।

ডায়াবেটিস, টিউমার,

মূত্রথলির সমস্যা,

ওষুধের

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া,

পুরুষদের প্রোস্টেট

গ্ল্যান্ড বড়ো হয়ে

যাওয়া, মহিলাদের

জরায়ুমুখের প্রদাহসহ

নানান কারণে কিডনির

ছাঁকনিগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হলে প্রস্রাবে ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। আবার প্রস্রাবের ইনফেকশন হলেও ব্যথা হতে পারে।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ও কর্মক্ষম মানুষের প্রতিদিন দুই থেকে তিন লিটার পানি পান করা জরুরি। অনেকেই প্রয়োজনের তুলনায় অনেক কম পানি পান করেন। এ কারণেও প্রস্রাবে ব্যথা হতে পারে। একজন সুস্থ মানুষের প্রতিদিন চার-পাঁচবার প্রস্রাব হওয়া স্বাভাবিক। যদি এর চেয়ে বেশি বা কম হয় এবং এটি নিয়মিত হতে থাকে, তাহলে দ্রুত একজন কিডনি রোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করা প্রয়োজন।

পেটে ব্যথা হলেই কি পিণ্ডে পাথর

বেশিরভাগ সময়ই পেটব্যথাকে খুব একটা গুরুত্ব দেওয়া হয় না। অথচ এই পেটব্যথা হতে পারে জটিল কোনো অসুখের উপসর্গ। অথবা নিতান্তই গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা। আসলেই ব্যথাটা কোন রোগের সেই কারণটা জানা সবচেয়ে জরুরি।

গ্যাস্ট্রিক বা পেপটিক আলসারের ব্যথা সাধারণত পেটের ওপরের দিকে মাঝখানে শুরু হয়। ব্যথার সঙ্গে বমিভাব, টক টেকুর, পেটফাঁপা ইত্যাদি সমস্যা থাকতে পারে। আবার একই জায়গায় বা খানিকটা বাঁ দিক ঘেঁষে তীব্র ব্যথা হলে সেটি গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা নয়। এটি অগ্ন্যাশয়ের প্রদাহের কারণে হতে পারে।

পিণ্ডথলির ব্যথা ও গ্যাস্ট্রিকের ব্যথার মধ্যে বেশ মিল রয়েছে। অনেকসময় বুঝে ওঠা মুশকিল হয়ে পড়ে। পেটের ওপরে ডান দিকে বা মাঝে ব্যথা হলে সেটি পিণ্ডথলিতে প্রদাহ বা পাথরের কারণে হতে পারে। ব্যথার সঙ্গে বমি হতে পারে। তাই পেটে ব্যথা হলে অবহেলা করবেন না।

মাথাব্যথা মানেই মাথার অসুখ নয়

মাথাব্যথা হলে অনেকেই মাথার কোনো অসুখ ভেবে দুশ্চিন্তায় পড়ে যান। মাথাব্যথা সবসময় মাথার অসুখের কারণে হবে এটি পুরোপুরি নিশ্চিত করে বলা যায় না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মাথাব্যথার বড়ো কারণ স্ট্রেস বা দুশ্চিন্তা।

এছাড়া নানান কারণেই

মাথাব্যথা হতে পারে।



নিয়মিত মাথাব্যথা হলে সচেতন হোন।

অনেকসময় নতুন চশমা ব্যবহার করলে মাথাব্যথা হয়। মেয়েদের ঋতুস্রাব ও হরমোনের তারতম্যজনিত কারণে মাথাব্যথা হতে পারে। অতিরিক্ত ও নিয়মিত মাথাব্যথা হলে ভাবনার প্রয়োজন আছে। মাইগ্রেন, সাইনোসাইটিস, মস্তিষ্কের টিউমারসহ জটিল কারণেও মাথাব্যথা হয়ে থাকে। তাই মাথাব্যথা হলে দুশ্চিন্তা না করে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

পায়ে ব্যথা—ইউরিক অ্যাসিড বৃদ্ধি নাকি আর্থ্রাইটিস

আমিষজাতীয় খাবার ও কোষের বিপাকক্রিয়ার মাধ্যমে আমাদের দেহে নির্দিষ্ট পরিমাণ ইউরিক অ্যাসিড তৈরি হয়।

আবার কিডনি থেকে

প্রস্রাবের মাধ্যমে এই

অ্যাসিড শরীর থেকে বেরিয়ে

যায়। কোনো কারণে এটি

যখন শরীর থেকে বের

হতে পারে না তখন

পায়ের হাড়ের সন্ধিতে

জমতে শুরু করে।

ধীরে ধীরে অস্থিসন্ধি

ফুলে প্রদাহ দেখা দেয়।

পায়ে ব্যথা শুরু হয়।

তবে পায়ে ব্যথার

জন্য সবসময়

ইউরিক অ্যাসিডই

দায়ী তা বলা যায়

না। হতে পারে

সেটি আর্থ্রাইটিস বা

অস্টিওপোরোসিসের

কারণে। বয়সের

কারণে হাড়ক্ষয় হয়।

এই ক্ষয়ের কারণেও

ব্যথা হতে পারে। আবার

অতিরিক্ত ঠান্ডা বা গরম আবহাওয়ায় অবস্থান করার ফলে

কিংবা দেহে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি দেখা দিলে ব্যথা হতে

পারে। পায়ে ব্যথা হলে অনেকেই বুঝতে পারেন না কী

করবেন। বিভিন্ন কারণেই পায়ে ব্যথা হতে পারে। সেটি

কখনো জটিল রোগের কারণে আবার কখনো আঘাত বা অন্য

কোনো কারণে। তাই ব্যথার চিকিৎসা শুরু করার আগে

ব্যথার কারণ জানুন। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



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



মাথাব্যথার নানা ধরন

অধ্যাপক ডা. মো. শহীদুল্লাহ (সবুজ)

কখনো মাথাব্যথায় ভোগেননি এমন মানুষ বোধ হয় পাওয়া যাবে না। মাথাব্যথার নানা ধরন ও কারণ রয়েছে। প্রায় ৫০ শতাংশ মানুষ দুশ্চিন্তাজনিত মাথাব্যথায় ভোগেন। মাইগ্রেনের কারণে মাথাব্যথায় আক্রান্ত হন অনেকে। শরীরের অন্যান্য অঙ্গের সমস্যার ফলে হতে পারে মাথাব্যথা। কারো মাথার এক পাশে ব্যথা হয়। কারো হয় পুরো মাথাজুড়ে। কারো আবার চোখ, মুখ, চোয়াল, ঘাড়সহ ব্যথা হয়।

প্রধানত দুই রকমের মাথাব্যথা দেখা যায়।

- প্রাইমারি
- সেকেন্ডারি

প্রাইমারি মাথাব্যথা

মস্তিষ্কের স্নায়ু, পেশি ও রক্তনালির জটিলতা সংক্রান্ত মাথাব্যথা হচ্ছে প্রাইমারি মাথাব্যথা। মাথার নিজস্ব রোগের কারণে এটি হয়ে থাকে। এ মাথাব্যথা অন্য কোনো রোগের উপসর্গ নয়।

সাধারণত নিম্নোক্ত কয়েক ধরনের মাথাব্যথা প্রাইমারি মাথাব্যথার অন্তর্ভুক্ত।



মাথাব্যথার ধরনের সঙ্গে ব্যথার রকমফের হয়।

মাইগ্রেনজনিত মাথাব্যথা: এ জাতীয় মাথাব্যথা সাধারণত মাথার একপাশে হয়ে থাকে এবং ব্যথা হয় খুব তীব্র। দুই ঘণ্টা থেকে দুই তিন দিন পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে এ ব্যথা। আক্রান্ত ব্যক্তি আলো, শব্দ বা গন্ধের ক্ষেত্রে সংবেদনশীল হতে পারেন। অর্থাৎ অতিরিক্ত আলো, শব্দ বা গন্ধ পেলে মাথাব্যথা শুরু হয়।

দুশ্চিন্তাজনিত মাথাব্যথা: অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বা মানসিক চাপের কারণে অনেকের কপালের পেশি সংকুচিত হয়ে যায়। তখন শুরু হয় মাথাব্যথা। এক্ষেত্রে মাথার চারদিকে কোনোকিছু চেপে ধরে আছে বলে মনে হয়। কপাল, ঘাড় বা কাঁধেও এ ব্যথা ছড়িয়ে পড়তে পারে।

দৈনন্দিন জীবনযাপনে বিশেষ কিছু নিয়ম মেনে চললে মাথাব্যথা থেকে অনেকটাই মুক্ত থাকা যায়।

সেকেন্ডারি মাথাব্যথা

অন্য কোনো রোগের উপসর্গ হিসেবে এ ধরনের মাথাব্যথা হয়ে থাকে।

প্রাইমারি মাথাব্যথার চেয়ে গুরুতর ও ঝুঁকিপূর্ণ এটি। নিম্নোক্ত রোগগুলোর লক্ষণ হিসেবে এ ধরনের মাথাব্যথা হয়।

মস্তিষ্কের টিউমার: এক্ষেত্রে খুব ভোরের দিকে মাথাব্যথা শুরু হয়।

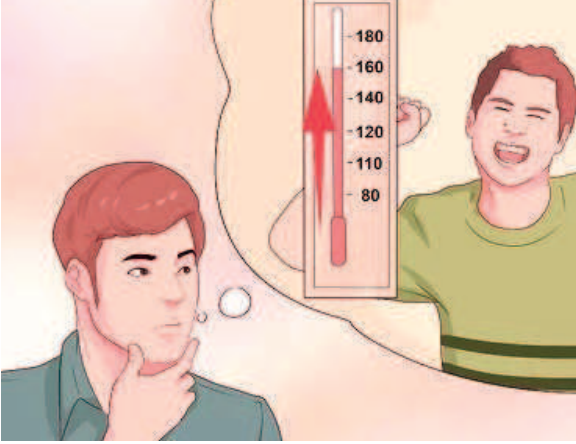
সঙ্গে ঝাঁচুনি হতে পারে।

মস্তিষ্কের অ্যানিউরিজম: এটি মস্তিষ্কের ধমনির ফোলা অংশ, যা হঠাৎ ফেটে গিয়ে রক্তপাত ঘটায়। ফেটে যাওয়ার আগে প্রচণ্ড মাথাব্যথা হয়। সেই সঙ্গে বমিভাব বা বমি হতে পারে। রোগী অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারেন।

মেনিনজাইটিস: মস্তিষ্কের আচ্ছাদনকারী পর্দায় ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ ঘটলে এটি হয়। এতে প্রচণ্ড মাথাব্যথার পাশাপাশি ঘাড় শক্ত হয়ে যেতে পারে।

সাইনোসাইটিস: অ্যালার্জি কিংবা জীবাণুর সংক্রমণে সাইনাসে প্রদাহ হয়ে এই মাথাব্যথা হয়ে থাকে। চোখ, গাল ও কপালজুড়ে এই ব্যথা হয়।

হরমোনের সমস্যা: হরমোনের ওঠানামার জন্য হতে পারে মাথাব্যথা। ঋতুস্রাব, গর্ভাবস্থা প্রভৃতি ক্ষেত্রে এ জাতীয় মাথাব্যথা হয়।



উচ্চ রক্তচাপ: রক্তচাপ বেড়ে গেলে মাথাব্যথা হতে পারে। সেই সঙ্গে মাথার দুপাশে দপদপ করে কাঁপতে পারে।

রক্তক্ষরণ বা স্ট্রোক: মস্তিষ্কের রক্তনালি বন্ধ হয়ে বা ছিড়ে গিয়ে স্ট্রোক হতে পারে। একে বলে রক্তক্ষরণজনিত স্ট্রোক। এটি সরাসরি মাথাব্যথার সঙ্গে যুক্ত। এক্ষেত্রে মাথাব্যথা হয় ভয়াবহ। যেন এর চেয়ে যন্ত্রণাদায়ক মাথাব্যথা আর নেই।

প্রতিকার

ব্যথানাশক ওষুধ খেলে সাময়িকভাবে মাথাব্যথা কমতে পারে। কিন্তু মাথাব্যথার সঠিক কারণ নির্ণয় না করে ওষুধ খাওয়া ঠিক নয়। এক্ষেত্রে সিটি স্ক্যান, এমআরআই বা পিইটি স্ক্যানের মাধ্যমে কারণ নির্ণয় করতে হবে এবং সে অনুযায়ী চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

মাথাব্যথা উপশমে করণীয়

প্রাইমারি মাথাব্যথা খুব যন্ত্রণাদায়ক—এ কথা ঠিক। তবে এটি অন্যান্য রোগের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ নয়। প্রাইমারি বা সেকেন্ডারি—মাথাব্যথা যেমনই হোক, দৈনন্দিন জীবনযাপনে নিম্নোক্ত নিয়ম মেনে চললে মাথাব্যথা থেকে অনেকটাই মুক্ত থাকা যায়।

- দুশ্চিন্তা বা মানসিক চাপ থেকে মুক্ত থাকুন।
- দীর্ঘক্ষণ একটানা কাজ করবেন না।
- মোবাইল বা কম্পিউটারের স্ক্রিনে বেশিক্ষণ তাকিয়ে থাকবেন না।
- ঘুমের সাইকেল ঠিক রাখুন।
- মাথাব্যথার সময় কফি বা চা পান করলে উপকার পাবেন।
- অধিক আলো, গন্ধ, গরম, ঠান্ডা, শব্দ এড়িয়ে চলুন।
- ধূমপান ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন।
- মাথাব্যথা হলে বই পড়া, গান শোনা বা অন্য কোনো কাজে মনোযোগ দিন।
- দীর্ঘক্ষণ কানে ইয়ারফোন গুঁজে রাখবেন না।

অধ্যাপক ডা. মো. শহীদুল্লাহ (সবুজ)

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন), এমডি (নিউরোলজি)
ফেলো ইন ইন্টারভেনশনাল নিউরোলজি অ্যান্ড স্ট্রোক (নয়াদিল্লি)
স্ট্রোক নিউরোলজিস্ট
অধ্যাপক, নিউরো-মেডিসিন বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়
ইন-চার্জ, ল্যাবএইড স্ট্রোক সেন্টার

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-2), 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



কোমরে ব্যথার যত কারণ

অধ্যাপক ডা. আবু জাফর চৌধুরী বিরু

ঘটনা- ০১

মারিয়া হোসেন, বয়স চল্লিশ বছর। পেশায় একজন ব্যাংকার। দিনের বেশিরভাগ সময় তিনি চেয়ারে বসে কাজ করেন। শারীরিক পরিশ্রম খুব একটা করেন না। আজকাল তিনি প্রায়ই কোমরব্যথায় ভুগছেন। বসতে গেলে কোমরে ব্যথা পান। আবার অনেকক্ষণ কাজ করে চেয়ার ছেড়ে উঠতেও তীব্র ব্যথা দেখা দেয়।

ঘটনা- ০২

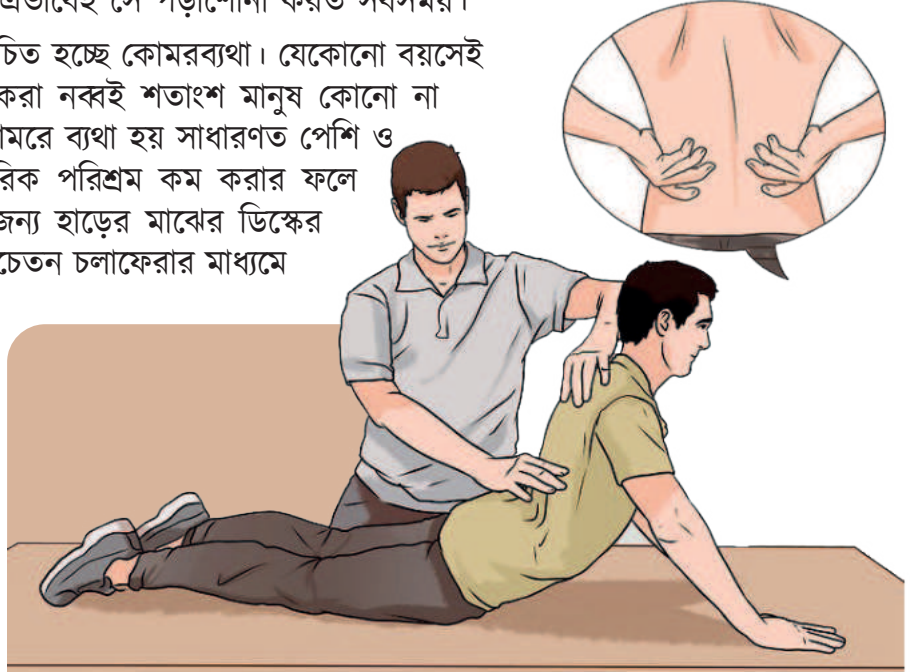
ক্লাস নাইনে পড়ুয়া আবিবকে নিয়ে তার মা হাসপাতালে এসেছেন। কোমরব্যথায় ভুগছে আবিব। তাকে জিজ্ঞেস করা হলো, বাড়িতে সে কীভাবে পড়াশোনা করে। উত্তরে আবিব জানায়, সে টেবিল-চেয়ারে পড়ার চেয়ে বিছানায় বসে বা হেলান দিয়ে পড়তে বেশি পছন্দ করে। এভাবেই সে পড়াশোনা করত সবসময়।

ব্যথার সমস্যাগুলোর মধ্যে সবচেয়ে পরিচিত হচ্ছে কোমরব্যথা। যেকোনো বয়সেই কোমরব্যথা হতে পারে। বলা হয়, শতকরা নব্বই শতাংশ মানুষ কোনো না কোনো সময় কোমরব্যথায় ভোগেন। কোমরে ব্যথা হয় সাধারণত পেশি ও হাড়ের ভারসাম্যহীনতার কারণে। শারীরিক পরিশ্রম কম করার ফলে পেশি দুর্বল হয়ে যায়। এই দুর্বলতার জন্য হাড়ের মাঝের ডিস্কের স্নায়ুতে চাপ পড়ে। সঠিক চিকিৎসা ও সচেতন চলাফেরার মাধ্যমে বেশিরভাগ রোগী দুই মাসের মধ্যেই সুস্থ হয়ে যায়।

যেসব কারণে কোমরব্যথা হতে পারে

আমাদের মেরুদণ্ডের হাড়গুলোর মাঝে কিছু বিশেষ ধরনের ডিস্ক বা চাকতি থাকে। কোনো কারণে এই চাকতি সরে গেলে পিঠ ও কোমরে ব্যথা হয়। ব্যথার পাশাপাশি কোমর, নিতম্ব ও পায়ে কিম্বা কিম্বা বা খচখচ করা, অনুভূতি না পাওয়া, এমনকি দুর্বলতা দেখা দিতে পারে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কোমরব্যথার পেছনে নির্দিষ্ট একটি কারণ থাকে না। পেশি ও লিগামেন্টে হঠাৎ টান বা চাপ লাগলে কোমরব্যথা হতে পারে। মেরুদণ্ডের ক্ষয়, স্পন্ডাইলোসিস, ডিস্ক হার্নিয়েশন, গাউট, স্পাইনাল ক্যানেল, আর্থ্রাইটিসসহ নানান কারণে



কোমরব্যথা হতে পারে। এছাড়াও যেসব কারণে কোমরব্যথা হতে পারে—

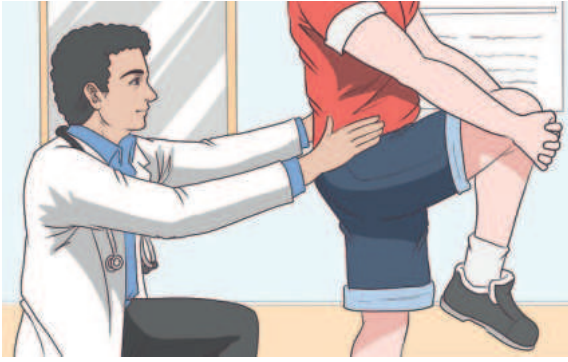
- বয়স বা বংশগত কারণে কোমরের হাড় ক্ষয় হলে
- মেরুদণ্ডে টিউমার বা ইনফেকশন হলে
- অতিরিক্ত ওজনের কারণে
- বসার ভঙ্গি ঠিক না হলে ও চেয়ারের কাঠামোগত ত্রুটি থাকলে

- আঘাতজনিত কারণে
- বসে কাজ করার সময় সামনে-পিছনে ঝুঁকে কাজ করলে
- গাড়ি বা মোটরসাইকেল চালানোর সময় ঝুঁকে বসলে
- ভারী জিনিস ওঠানামা করতে সঠিক নিয়ম না মানলে
- শুয়ে বা কাত হয়ে বই পড়লে বা কাজ করলে

কোমরব্যথার বিপৎসংকেত

কোমরব্যথা স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদি হতে পারে। এক মাসের কম সময় ধরে ব্যথা থাকলে সেটি স্বল্পমেয়াদি। এক মাসের বেশি হলে সেটি দীর্ঘমেয়াদি বা ক্রনিক ব্যথা। কোমরব্যথা ভোগায় খুব। তবে এতে কেউ মারা যায় না। ব্যথার সঙ্গে নিম্নোক্ত লক্ষণগুলো দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

- জ্বর
- বুকে ব্যথা
- দ্রুত ওজন হ্রাস
- ঘাড় থেকে ব্যথা শুরু হওয়া
- হাঁচি, কাশি দিলে ব্যথা বেড়ে যাওয়া
- কোমর থেকে নিচের অংশ দুর্বল হয়ে আসা
- পিঠ বা কোমর ফুলে যাওয়া কিংবা বেঁকে যাওয়া
- স্বাভাবিক প্রস্রাব-পায়খানার চাপ ধরে রাখতে না পারা



কখন যাবেন চিকিৎসকের কাছে

- ধীরে ধীরে ব্যথার মাত্রা বাড়তে থাকলে
- ব্যথার কারণে দৈনন্দিন কাজ বাঁধাগ্রস্ত হলে
- ব্যথা শুরুর এক সপ্তাহের মধ্যে কোনো উন্নতি না হলে
- ব্যথা নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ও মানিয়ে নিতে অসুবিধা হলে

চিকিৎসা ও প্রতিকার

সাধারণত পিঠ বা কোমরের ব্যথা কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই সেরে যায়। অনেকে মনে করেন, কোমরব্যথায় সম্পূর্ণ বিশ্রাম বা বেড রেস্টে থাকতে হবে। এটি ঠিক নয়। বেশি বিশ্রামে ব্যথা বাড়তে পারে। দুই একদিন বিশ্রাম, প্রয়োজন অনুযায়ী গরম বা ঠান্ডা সেক ও হালকা ব্যায়ামের মাধ্যমে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা সম্ভব।

এ সময় ব্যথা কমাতে যা করতে পারেন—

- ব্যথা শুরু হওয়ার পর দুই থেকে তিন দিন বিশ্রাম নিয়ে কাজে ফিরে যান। বেশি বিশ্রাম নিলে ব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হয়ে যেতে পারে।
- পেট, পিঠ ও কোমরের পেশির রক্তসঞ্চালন বাড়িয়ে পেশি শক্ত করতে নিয়মিত হাঁটাহাঁটি, যোগব্যায়াম বা সাঁতার কাটতে পারেন।



- প্রথম দুই তিন দিন ঠান্ডা সেক দিয়ে এরপর গরম সেক দিলে সাময়িকভাবে আরাম পাবেন।
- প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেনের মতো ব্যথানাশক ওষুধ সেবন করা যেতে পারে।
- ব্যথানাশক জেল বা ক্রিম ব্যবহার করে ব্যথার স্থানে হালকা মালিশ করতে পারেন।

কোমরব্যথা প্রতিরোধে যা করবেন

- অতিরিক্ত শক্ত ও নরম বিছানা এড়িয়ে মেরুদণ্ডকে সাপোর্ট দেয় এমন বিছানায় ঘুমান।
- উপুড় হয়ে শোয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন। বিছানা ছাড়ার সময় একপাশে কাত হয়ে উঠুন।
- একটানা কোথাও দাঁড়িয়ে বা বসে থাকবেন না। কাজের ফাঁকে বিরতি নিয়ে হাঁটাচলা করুন।
- উঁচু হিলের জুতো এড়িয়ে এক ইঞ্চি পরিমাণের কম হিলের জুতো ব্যবহার করুন।
- কোমর সোজা রেখে চেয়ারে বসুন।
- ভারী জিনিস তোলা ও বহনের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন।

কোমরব্যথা প্রতিরোধের ক্ষেত্রে সঠিক দেহভঙ্গিতে কাজ করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত শরীরচর্চার মাধ্যমে এটি প্রতিরোধ করা সম্ভব। হাড়ক্ষয় এড়াতে ধূমপান ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকা এবং বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি।

অধ্যাপক ডা. আবু জাফর চৌধুরী বিরু

ফেলো আর্থ্রোস্কপি অ্যান্ড রিপ্লেসমেন্ট সার্জারি (ইউকে)
এমবিবিএস, এমএস (অর্থো) ফেলো আর্থ্রোস্কপি অ্যান্ড
স্পোর্টস মেডিসিন (ভারত)
চেয়ারম্যান ও বিভাগীয় প্রধান, অর্থোপেডিক বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা
চেয়ার: ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল।

Bacaid

Baclofen BP 5 mg & 10 mg Tablet



Brings back the desired mobility

Significantly reduces acute low back syndrome

Effective adjuvant with NSAIDs in pain management

Can be given to liver cirrhosis patient

Safe for long term use up to 6 years



COS grade Bacaid (Baclofen) from Polpharma, Poland

**Ensures Highest Purity to provide Optimum Quality Product
which ensures Highest Efficacy and Maximum Safety**

Labaid Pharma Quality First...



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

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

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



নিউরোপ্যাথিক ব্যথা কারণ ও উপসর্গ

অধ্যাপক ডা. সুভাষ কান্তি দে

জামাল হোসেন দীর্ঘদিন ধরে পায়ের ব্যথায় ভুগছেন। ব্যথার ধরন ঠিক অন্যান্য ব্যথার মতো নয়। ব্যথার সঙ্গে পা জ্বালাপোড়া করে। পা খুব ভারী আর অবশ অবশ লাগে। পায়ের তলা ঝিনঝিন করে। কোথাও স্পর্শ লাগলে বৈদ্যুতিক শকের মতো ছাঁত করে ওঠে। কখনও কখনও ব্যথা দুঃসহ পর্যায়ে চলে যায়।

জামাল হোসেনের এই ব্যথা মূলত নিউরোপ্যাথিক ব্যথা। একে নার্ভ বা স্নায়ুর ব্যথাও বলা হয়।

নিউরোপ্যাথিক ব্যথা কী

আমাদের কথা বলা, হাঁটাচলা অর্থাৎ দৈহিক কাজকর্ম নিয়ন্ত্রিত হয় মস্তিষ্ক, স্পাইনাল কর্ড ও পেরিফেরাল নার্ভের মাধ্যমে। স্নায়ুতন্ত্রের মূল অংশ হচ্ছে মস্তিষ্ক, স্পাইনাল কর্ড ও পেরিফেরাল নার্ভ। পেরিফেরাল নার্ভগুলো শরীরের অন্যান্য অঙ্গ, যেমন—হাত, পা, পায়ের তলা, আঙুল প্রভৃতি স্থানে ছড়িয়ে থাকে। কোনো কারণে এসব নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হলে দেহের অঙ্গগুলোতে যথাযথ সংকেত পৌঁছাতে পারে না। তখন আক্রান্ত অঙ্গে ব্যথা হয়। এই ব্যথাই নিউরোপ্যাথিক ব্যথা নামে পরিচিত।

নিউরোপ্যাথিক ব্যথার কারণ

এই ধরনের ব্যথা অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ। স্নায়ুতন্ত্রের পুরো কর্মব্যবস্থাকে অচল করে দিতে পারে এই সমস্যা। মস্তিষ্ক, স্নায়ুতন্ত্র ও মেরুদণ্ডে যেকোনো সমস্যা হলেই এ ব্যথা হয়ে থাকে।

প্রায় ৩০ শতাংশ ক্ষেত্রে নিউরোপ্যাথিক ব্যথার জন্য ডায়াবেটিসকে দায়ী করা হয়। তবে অন্যান্য অসংখ্য রোগ এ ব্যথার সঙ্গে সরাসরি যুক্ত।

নিউরোপ্যাথিক ব্যথা অন্য সাধারণ ব্যথার চেয়ে আলাদা।

সাধারণত যে রোগগুলোর জন্য নিউরোপ্যাথিক ব্যথা হয়-

- ডায়াবেটিস
- ক্যানসার
- স্ট্রোক
- এইডস
- কুষ্ঠ রোগ
- রক্তনালির জটিলতা
- বাত
- দাঁদ
- আর্থ্রাইটিস
- থাইরয়েড

এছাড়া অন্যান্য যে কারণসমূহ দায়ী-

- ক্যানসারের চিকিৎসা। যেমন-কেমোথেরাপির পর নার্ভে সমস্যা হতে পারে।
- দীর্ঘদিন কোনো ওষুধ সেবন করলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে এ ব্যথা হতে পারে।
- ভিটামিন বি-১ ও বি-১২ এর ঘাটতি থাকলে নিউরোপ্যাথিক ব্যথা হয়।



নিউরোপ্যাথিক ব্যথার লক্ষণ

গুরুতরই বলা হয়েছে, এই ব্যথা অন্য সাধারণ ব্যথার চেয়ে আলাদা। এই ব্যথার সঙ্গে যে লক্ষণগুলো প্রকাশিত হয় তা হলো-

- আক্রান্ত স্থানে জ্বালাপোড়া ও কামড়ানো বোধ হওয়া।
- আক্রান্ত অঙ্গ অবশ হয়ে আসা এবং ঝাঁঝি ধরা।
- বৈদ্যুতিক শকের মতো বোধ হওয়া।
- কোনো দৃশ্যমান কারণ ছাড়াই দীর্ঘক্ষণ ধরে ব্যথা।
- ব্যথায় ঘুম না আসা বা ঘুম ভেঙ্গে যাওয়া।
- ত্বকে বিভিন্ন দাগ হওয়া এবং রং বদলে যাওয়া।
- আবহাওয়ার পরিবর্তনের সঙ্গে ব্যথা বাড়া বা কমা।



নিউরোপ্যাথিক ব্যথার চিকিৎসা

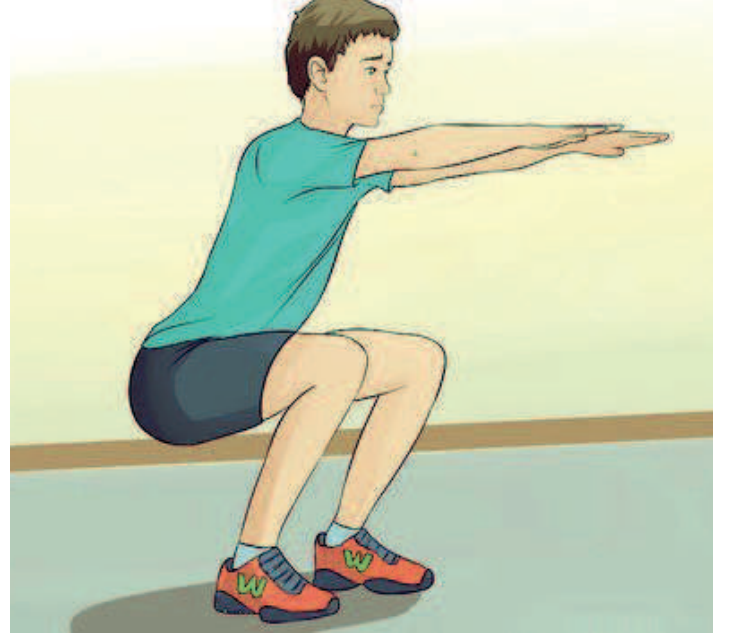
সাধারণত এর চিকিৎসায় অ্যান্টি-এপিলেপ্টিক, অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টস-জাতীয় ওষুধ ব্যবহার করা হয়। গুরুতর ব্যথার ক্ষেত্রে ওপিওডের মতো শক্তিশালী ওষুধ দেওয়া হয়। তবে এসব ব্যথানাশক ওষুধ দীর্ঘদিন টানা সেবন করলে শরীরের অন্যান্য অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

তাই কোনোভাবেই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া এসব ওষুধ সেবন করা যাবে না। ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে অনেকের ব্যথা নিরাময় হয়। তবে কার জন্য কোন ধরনের চিকিৎসা লাগবে, তা কেবল চিকিৎসকই ঠিক করতে পারবেন।

জীবনযাপনে চাই নিয়মানুবর্তিতা

সুশৃঙ্খল জীবনযাপনের মাধ্যমে এ ব্যথাকে অনেকটা নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। এজন্য মেনে চলতে হবে কতিপয় নিয়ম-কানুন।

- সুস্বাদু খাবার নিশ্চিত করুন। নিয়মিত ভিটামিন বি-জাতীয় খাবার খাবেন।



- নিয়মিত শরীরচর্চা করবেন।
- তরলজাতীয় খাবার বেশি করে খাবেন।
- নিয়মিত যোগব্যায়াম করতে পারেন। এটি শরীর ও মনের স্থিরতা আনবে।
- একটানা বসে থাকবেন না বা দাঁড়িয়ে থাকবেন না। অর্থাৎ একই ভঙ্গিতে দীর্ঘক্ষণ থাকবেন না।
- রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রিত রাখুন।
- পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন।
- হতাশামুক্ত থাকুন।

অধ্যাপক ডা. সুভাষ কান্তি দে

এমবিবিএস, এমডি (নিউরোলজি)
ফেলো ইন্টারভেনশনাল নিউরোলজি অ্যান্ড স্ট্রোক (ভারত)
স্ট্রোক অ্যান্ড ইন্টারভেনশনাল নিউরোলজিস্ট
অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান
স্ট্রোক অ্যান্ড ইন্টারভেনশনাল নিউরোলজি ডিভিশন, নিউরোলজি বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল ইউনিভার্সিটি (বিএসএমএমইউ)
চেম্বার: ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।

Gaba-Aid

Capsule
25 mg, 50 mg
& 75 mg

Pregabalin BP

The **Perfect Solution** for
nerve origin **pain**



+



=

Premium
Quality Product



**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



পেপটিক আলসার ও ডিসপেপসিয়া

অধ্যাপক ডা. মিয়া মাহমুদ আহমদ

অ্যাসিডিটি বা গ্যাস্ট্রিক অতি পরিচিত এক সমস্যা। কখনো গ্যাস্ট্রিকের সমস্যায় আক্রান্ত হননি আশপাশে এমন কাউকে খুঁজে পাওয়া হয়তো কঠিন। তবে, বাঙালির ঘরে গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ পাওয়া কঠিন নয়। পেট ফাঁপা, ফুলে যাওয়া, গুড়গুড়, বমিভাব এসব সমস্যা হলে অনেকেই গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ খান। এতে সাময়িকভাবে কিছুটা আরাম মেলে। তবে সমস্যা পুরোপুরি সেরে যায় না। বদহজম ও পেটের এসব সমস্যাকে একসঙ্গে ডিসপেপসিয়া বলা হয়।

ডিসপেপসিয়া দুই ধরনের হয়ে থাকে। অর্গানিক ও ফাংশনাল। ফাংশনাল ডিসপেপসিয়ার পেছনে সাধারণত জটিল কোনো কারণ নেই। এটি খাদ্যাভ্যাসের অনিয়মের কারণে হয়ে থাকে। তবে, অর্গানিক ডিসপেপসিয়া—পেপটিক আলসার, গ্যাস্ট্রিক, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, ল্যাকটোজ ইনটলারেন্স ও অন্যান্য কারণে হয়ে থাকে। পাকস্থলি বা ক্ষুদ্রান্তের প্রথম অংশে ঘা হলে সেটি গ্যাস্ট্রিক আলসার বা পেপটিক আলসার নামে পরিচিত। দেহের পরিপাকতন্ত্রের যেকোনো অংশেই এটি হতে পারে।

পেপটিক আলসারের কারণ

সাধারণত দুটি কারণে পেপটিক আলসার হতে পারে—

১. হেলিকোব্যাকটার পাইলোরি নামক একধরনের ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ।
২. এনএসএআইডিএস-জাতীয় ব্যথার ওষুধ সেবন।

এছাড়া নিম্নোক্ত কারণে পেপটিক আলসার হতে পারে।

- নিদ্রাহীনতা
- বংশগত কারণ
- ধূমপান ও মদ্যপান
- দূর্শ্চিন্তা ও মানসিক চাপ
- দ্রুত খাবার গ্রহণ
- অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ
- ল্যাকটোজ ইনটলারেন্স
- তেল-চর্বিযুক্ত ও ভাজাপোড়া খাবার বেশি খাওয়া
- পরিপাকতন্ত্রের ভেতরে ব্লক বা নালি সরু হয়ে যাওয়া
- জন্মগতভাবে পরিপাকতন্ত্রের গঠনগত কাঠামো দুর্বল হওয়া

পেপটিক আলসার
কখনো কখনো
উপসর্গ প্রকাশ না
করেই দিনের পর
দিন শরীরে বাসা
বাঁধতে পারে।



উপসর্গ

সাধারণত পেটের ওপরের অংশে সারাদিনজুড়ে মৃদু ব্যথা, থেকে থেকে তীব্র ব্যথা, বমি, বদহজম, খাবার খাওয়ার পরেই ব্যথা—এমন উপসর্গ দেখা দিলে সেটিকেই গ্যাস্ট্রিক বা আলসারের সমস্যা বলে মনে করা হয়। পেট খালি থাকলে বা ক্ষুধার্ত হলে ব্যথা বাড়ে। পেপটিক আলসারের ক্ষেত্রে ব্যথা সবসময় থাকে না। হঠাৎ শুরু হয়ে কয়েকদিন এমনকি কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত থাকতে পারে। এক্ষেত্রে অন্যান্য যেসব লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে—

- ক্ষুধামন্দ্য
- বুক ব্যথা ও জ্বালা করা
- অতিরিক্ত ক্লান্তি
- পেট ফুলে থাকা
- অতিরিক্ত টেকুর
- খাবার গিলতে সমস্যা
- বমিভাব বা বমি
- দ্রুত ওজনহ্রাস
- মলের সঙ্গে রক্তপাত হওয়া
- মলের রং খয়েরি বা কালো হওয়া

পরীক্ষা-নিরীক্ষা

রোগীর ইতিহাস ও উপসর্গ দেখে রোগ সম্পর্কে কিছুটা ধারণা করা যায়। তবে, উপযুক্ত পরীক্ষার মাধ্যমেই নিশ্চিত হওয়া উচিত। পেপটিক আলসার কখনো কখনো উপসর্গ প্রকাশ না করেই দিনের পর দিন শরীরে বাসা বাঁধতে পারে। এটি নির্ণয়ে ইউরিয়া ব্রেদ পরীক্ষা, রক্তের অ্যান্টিবডি পরীক্ষা (অ্যান্টি-এইচ পাইলোরি আই জি-জি), স্টুল অ্যান্টিজেন ইত্যাদি পরীক্ষা করা হয়। কখনো কখনো এটি শনাক্ত করতে এন্ডোস্কপি পরীক্ষাও করা হয়ে থাকে। এন্ডোস্কপির মাধ্যমে কোথায়, কোন অংশে, কতটুকু জায়গাজুড়ে আলসার হয়েছে তা নিশ্চিতভাবে বোঝা যায়।



পেপটিক আলসারের চিকিৎসা

পেপটিক আলসারের চিকিৎসায় প্রথমেই রোগের কারণ জানা জরুরি। হেলিকোব্যাকটার পাইলোরি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণে এটি হয়ে থাকলে সারা বছর গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ খেয়েও কোনো লাভ নেই। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক ও অন্যান্য ওষুধের নির্দিষ্ট মেয়াদের কোর্স সম্পন্ন করতে হবে।

পেপটিক আলসারের চিকিৎসায় অস্ত্রোপচার জরুরি নয়। তবে সময়মতো চিকিৎসা না করা হলে অ্যাস্ট্রোপিক গ্যাস্ট্রাইটিস, মাল্ট লিফোমা ও গ্যাস্ট্রিক ক্যানসার পর্যন্ত হতে পারে। সেক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারেরও প্রয়োজন হতে পারে।

যদি হেলিকোব্যাকটার পাইলোরি ব্যাকটেরিয়ার কারণে না হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে প্রোটন পাম্প ইনহিবিটরের মাধ্যমে চিকিৎসা শুরু করা যেতে পারে এবং বিভিন্ন ধরনের অ্যাসিড নিঃসরণ

রোধকারী ওষুধ সেবন করা যেতে পারে। কারণ যেটিই হোক দ্রুত চিকিৎসা না করলে পরিস্থিতি জটিল হতে শুরু করে। রোগীর অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ এমনকি অল্প ছিদ্র পর্যন্ত হতে পারে।

প্রতিরোধ করবেন যেভাবে

পেপটিক আলসার প্রতিরোধে সবচেয়ে বেশি যা জরুরি তা হচ্ছে—স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন। অনেকেই আছেন সকালের নাস্তা বাদ দেন। ভাজাপোড়া খাবার বেশি খান। অনিয়ন্ত্রিত ধূমপান ও মদ্যপান করেন। এসব বদঅভ্যাসগুলো ত্যাগ করে স্বাস্থ্যকর ও নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করলে রোগবালাই দূরে সরিয়ে রাখা যায়। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ সেবনের পাশাপাশি আরো যেসব নিয়ম-কানুন মেনে চলা জরুরি—

- দীর্ঘসময় খালি পেটে থাকবেন না। একসঙ্গে বেশি খাবার খাবেন না।
- তেল-চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- রাতের খাবার আটটার মধ্যেই খেয়ে নিন। খাওয়ার পরপরই বিছানায় শুয়ে পড়বেন না।
- ধূমপান, মদ্যপান এমনকি কোমল পানীয়ের অভ্যাস ত্যাগ করুন।
- প্রতিদিন কিছু তাজা ফল খান।
- শাকসবজি ও আঁশযুক্ত খাবার খান।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
- যখন-তখন ব্যথানাশক ওষুধ সেবন করবেন না।
- নিয়মিত শরীরচর্চা করুন। সেক্ষেত্রে দৌড়ানো, হাঁটা, সাইকেল চালনা বা সাঁতার বেছে নিতে পারেন।
- মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তামুক্ত থাকুন। সবসময় প্রফুল্ল থাকার চেষ্টা করুন।
- মানসিক সুস্থতায় যোগব্যায়াম বা শিথিলায়ন করতে পারেন। প্রয়োজনে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

অধ্যাপক ডা. মিয়া মার্শুদ 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।

Rexiet

Rabeprazole Sodium BP

10 mg | 20 mg
Vegetable Capsule

Fast Acting Long Lasting

1

Fastest acting PPI activates within 5 minutes

2

Only PPI capable to increase gastric mucus & mucin production

3

HPMC vegetable capsule ensures 100% natural & non toxic capsule from plant source. Therefore, preferable regardless of religious & health concern



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



কনুইয়ে ব্যথা: টেনিস এলবো

অধ্যাপক ডা. এ. কে. এম সালেক

শায়লা বেগম, বয়স ৫৫ বছর। ছেলেমেয়েরা সবাই নিজেদের জীবনে ব্যস্ত হয়ে গেছে। স্বামী-স্ত্রী মিলে দুজনের সংসার। একসময় অবসর খুঁজতেন, এখন সারাদিনই যেন তার অবসর। রাঁধতে পছন্দ করেন। মেয়ের পরামর্শেই অবসর সময় কাটাতে ফেসবুকে হোমমেইড খাবারের পেজ খুলেছেন। আবারো ব্যস্ততা শুরু হওয়ায় বেশ ভালো সময় কাটছিল তার। কিন্তু কয়েক দিন ধরে হাতের ব্যথায় কিছুই করতে পারছেন না। রান্না দূরে থাক, চামচ নাড়তেই হাতের ব্যথায় চিৎকার করে উঠছেন।

ইমরান মাহমুদ, বয়স ৩৫ বছর। ঢাকার একটি প্রতিষ্ঠানে টাইপিষ্ট হিসেবে কর্মরত। বেশ কিছুদিন ধরে কনুই থেকে হাতের কবজি পর্যন্ত টনটনে ব্যথা অনুভব করছিলেন। শুরুতে তেমন গুরুত্ব দেননি। কয়েকদিন যাবৎ ব্যথার তীব্রতা বেড়ে গেছে। কী-বোর্ডে টাইপ করতে পারছেন না। এমনকি মাউস ধরতেও হাত ব্যথা হচ্ছে।

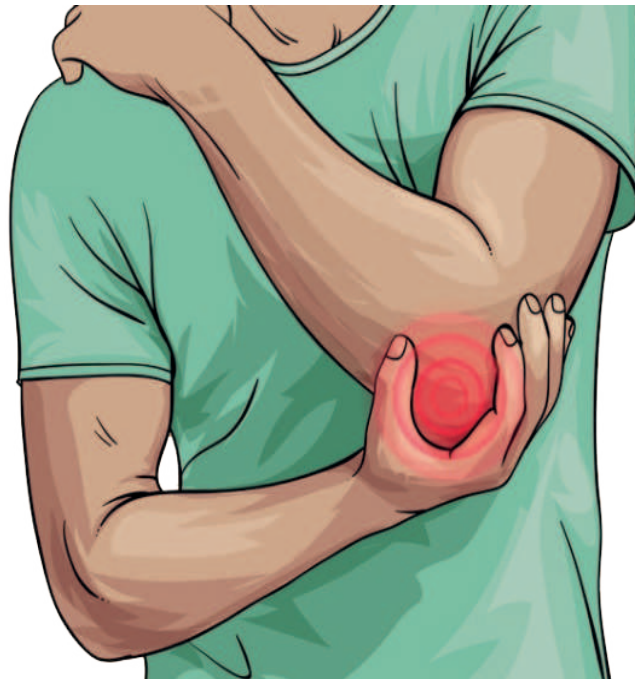
টেনিস এলবো নাকি বাতের ব্যথা

ওপরের দুটি ঘটনাই বাত রোগের কথা মনে করিয়ে দেয়। বাত রোগ বলা হলেও এটি মূলত কোমল পেশির বাত যা কনুই সন্ধির ওপরের মাংসপেশিকে আক্রান্ত করে। হাতের কনুই থেকে শুরু করে আঙুল পর্যন্ত ব্যথায় শিরশির করে ওঠে। দৈনন্দিন কাজ করতে এমনকি হাত নাড়াচাড়া করতেও ব্যথা হয়। সাধারণভাবে এই রোগটি টেনিস এলবো নামে পরিচিত। রোগটি টেনিস খেলোয়াড়দের মধ্যে প্রথম দেখা যায় বলেই এমন নামকরণ। রিউম্যাটোলজির পরিভাষায় একে বলা হয় ল্যাটারাল অ্যাপিকনডাইলিটিস।

সাধারণত ৪০ থেকে ৬০ বছর বয়সীদের এই রোগে বেশি আক্রান্ত হতে দেখা যায়। তবে যারা কনুই বেশি ব্যবহার করেন, যেমন—গৃহিণী, প্রোগ্রামার, টেনিস খেলোয়াড়, পেশাদার বাবুর্চি যে কেউ টেনিস এলবোতে আক্রান্ত হতে পারেন।

উপসর্গ

টেনিস এলবো রোগের মূল লক্ষণ হচ্ছে ব্যথা। কনুই ভাঁজ বা সোজা করার সময় ব্যথা হতে পারে। অনেকসময় কবজি ডান থেকে বাম পাশে নাড়াচাড়া করলে ব্যথা বেশি হয়। পরিস্থিতি জটিল হলে হাতের সামান্য নড়াচড়াতেও তীব্র ব্যথা হয়।



এছাড়াও যেসব উপসর্গ দেখে টেনিস এলবো বোঝা যেতে পারে—

- ভারী জিনিস তুলতে হাতে তীব্র ব্যথা অনুভূত হওয়া।
- হাত নাড়াচাড়া করতে ও কাজ করতে অসুবিধা হওয়া।
- হাত ভাঁজ করা বা মুষ্টিবদ্ধ করতে ব্যথা হওয়া।
- ভেজা কাপড় নিংড়ানো, চামচ দিয়ে কিছু নাড়ানো বা করমর্দনে অসুবিধা হওয়া।
- দরজা খুলতে বা বন্ধ করতেও অসুবিধা হতে পারে।
- কনুই থেকে শুরু হয়ে হাতের আঙুল পর্যন্ত ব্যথা হতে পারে।
- কনুই ফুলে যেতে পারে।
- ব্যথার স্থানে চামড়ার রং পরিবর্তন হতে পারে।

ঝুঁকিতে আছেন যারা

সাধারণত ডায়াবেটিস, অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও অন্যান্য বিপাকজনিত রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিরা এই রোগে বেশি আক্রান্ত হন। টেনিস খেলার সময় যারা বেকায়দায় র্যাকেট ধরেন তাদের পেশিতে ক্রমাগত চাপ পড়ে। চাপের কারণে ধীরে ধীরে পেশিমূল ও অস্থির আবরণের মাঝে ক্ষত তৈরি হয়। পরবর্তীকালে এই ক্ষত থেকে প্রদাহ হতে পারে। টেনিস এলবোতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে যাদের—

- টেনিস ও ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড়।
- হাতুড়ি ও জু ড্রাইভার ব্যবহারকারী।
- কাঠমিস্ত্রি, পেইন্টার বা রংমিস্ত্রি।
- পেশাদার বাবুর্চি।
- টাইপিস্ট, স্টেনোগ্রাফার।



- মোটরসাইকেল চালক।
- ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগী।
- রান্না ও সাংসারিক কাজে ব্যস্ত নারী।
- বিভিন্ন ধরনের আর্থ্রাইটিস যেমন—
রিউমাটয়েড, গাউটে আক্রান্ত ব্যক্তি।

চিকিৎসা

ঘরোয়া কাজ, মোটরসাইকেল চালানো, ভারী জিনিস উত্তোলন বা কম্পিউটারের মাউস ধরে একটানা কাজ করলে কনুই ব্যথা হতে পারে। হাতের কনুই থেকে কবজি পর্যন্ত ব্যথা ও স্বাভাবিক কাজ করতে অসুবিধা হলে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে। অনেকসময় শুধু উপসর্গ বুঝে রোগের কারণ

শনাক্ত করা সম্ভব হয় না। কারণ জানতে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতে হবে।



টেনিস এলবো রোগের কারণ শনাক্ত করতে এক্স-রে, এমআরআই বা মাস্কুলোস্কেলিটাল পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। সমস্যা চিহ্নিত করে দ্রুত এর চিকিৎসা শুরু করতে হবে। এই রোগের চিকিৎসায় ফিজিওথেরাপি বেশ উপকারী। আল্ট্রাসাউন্ড, আইস ম্যাসাজ, মাসল হিটিং— ফিজিওথেরাপির এই পদ্ধতিগুলো লিগামেন্টের ক্ষত পূরণ করে।

যদি বারবার একই কাজ করার সময় ব্যথা বাড়ে তাহলে সেই কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে। এ সময় কনুই পুরোপুরি বিশ্রামে রাখতে হবে। নড়াচড়া এড়াতে এলবো ব্যাগ ব্যবহার করা ভালো। অতিরিক্ত বিশ্রামে কনুই শক্ত হয়ে জমে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে ব্যথা কমে এলে পেশি সচল রাখতে হাত নাড়াচাড়া ও ব্যায়াম করা যেতে পারে। প্রয়োজন অনুযায়ী ঠান্ডা বা গরম তাপ প্রয়োগ করলে রোগী কিছুটা আরাম পেতে পারেন। টেনিস এলবোতে যখন ওষুধ বা ফিজিওথেরাপি কোনোকিছুতেই কাজ হয় না তখন সার্জারির প্রয়োজন হতে পারে। জটিলতা বাড়লে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

অধ্যাপক ডা. এ. কে. এম সালেক

এফসিপিএস (ফিজিক্যাল মেডিসিন)
বাতরোগ, ব্যথা ও রিহ্যাবিলিটেশন বিশেষজ্ঞ
অধ্যাপক ও চেয়ারম্যান, ফিজিক্যাল মেডিসিন ও
রিহ্যাবিলিটেশন বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।
চেম্বার: ল্যাবএইড লি. (ডায়াগনস্টিকস)



সর্বাঙ্গে ব্যথা: ফাইব্রোমায়ালজিয়া

অধ্যাপক ডা. সৈয়দ মোজাফফর আহমেদ

- কী সমস্যা বলুন তো।

রোগী একটু নড়েচড়ে বসলেন। চোখেমুখে শারীরিক ব্যথার ছাপ স্পষ্ট। বাম হাত দিয়ে ডান কাঁধের পেশি শক্ত করে টিপে ধরে আছেন।

- স্যার, সমস্যার কথা কী আর বলব! শরীরজুড়ে প্রচণ্ড ব্যথা।

- ঠিক কোথায় কোথায় ব্যথা হয়?

- ওই যে বললাম, সর্বাঙ্গে ব্যথা!

ভদ্রলোকের নাম চঞ্চল মাহমুদ। বয়স ৫২ বছর। কথা বলে যতটুকু জানা গেল, নাম চঞ্চল হলেও চঞ্চল-মুখর জীবন কাটাতে পারেননি। ব্যাংকে চাকরি করার ফলে কর্মঘণ্টার প্রায় পুরো সময়টাই চেয়ারে বসে কাটাতে হয়। তাছাড়া তিনি নিজেও বেশ আরামপ্রিয় ও অলসপ্রকৃতির। রক্তপরীক্ষা, এক্স-রেসহ আরও দুয়েকটি পরীক্ষা-নিরীক্ষা দিলাম। দুই দিন পর রিপোর্ট নিয়ে এলেন। রিপোর্টে চোখ বুলাতেই বুঝলাম, যা আশঙ্কা করেছিলাম তাই। ওনার ফাইব্রোমায়ালজিয়া হয়েছে।

রোগের নাম শুনেই চঞ্চল সাহেব ভড়কে গেলেন। বললেন—

- আগে তো এ নাম শুনিনি! কী এই ফাইব্রোমায়ালজিয়া?

- ওই যে বললেন, সর্বাঙ্গে ব্যথা। ঠিক তাই।

ফাইব্রোমায়ালজিয়া

হ্যাঁ, সর্বাঙ্গে ব্যথার যে রোগ, এর নামই ফাইব্রোমায়ালজিয়া। এর ফলে পুরো শরীরের সব পেশি ও নরম টিস্যুগুলোতে ব্যথা হতে পারে। এ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ব্যথা সংবেদনশীলতা অন্যদের চেয়ে বেশি। এছাড়া তাদের শরীরে এমন অনেক জায়গা থাকে, যেখানে হালকা স্পর্শ করলেও তীব্র ব্যথা হতে পারে।

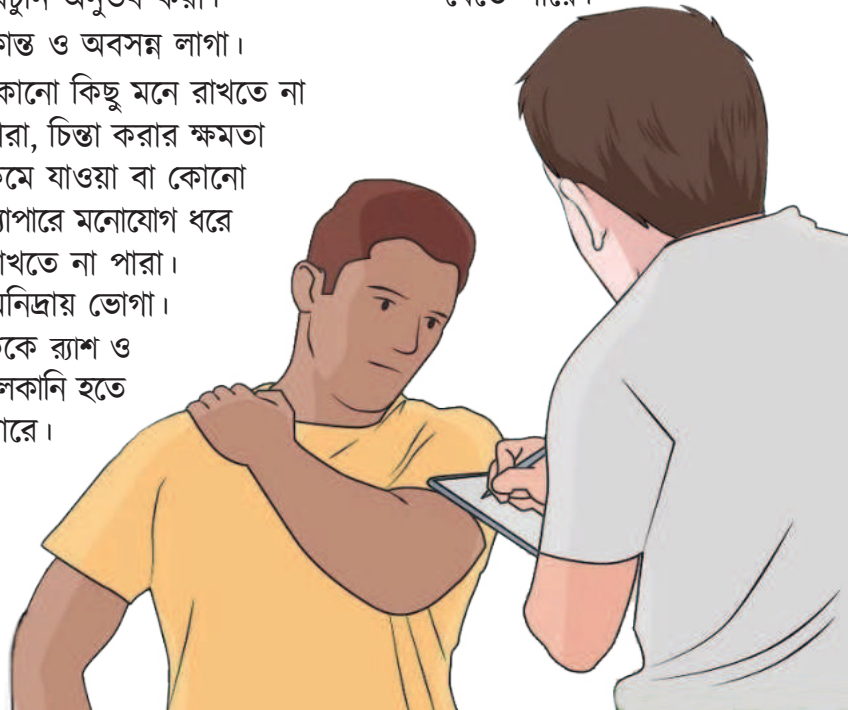
লক্ষণ ও উপসর্গ

রোগটি এক ধরনের দীর্ঘমেয়াদি শারীরিক অসুস্থতা। প্রচুর মানুষ এতে আক্রান্ত হয়ে থাকেন। তবে সচেতনতার অভাবে চিকিৎসা নিতে দেরি করেন। এ রোগে নিম্নোক্ত উপসর্গগুলো দেখা যায়।

- সারা শরীরে বিরামহীন ব্যথা হওয়া।
- অস্থিসন্ধি, যেমন—কাঁধের ওপরের দিকে, হাঁটু, কনুই, কোমরে ব্যথা হওয়া।
- মাথার পেছনের দিকে ব্যথা হওয়া।

- মাংসপেশি ও টেন্ডনগুলোতে (মাংসপেশির প্রান্তভাগ) ব্যথা হওয়া।
- মাংসপেশিতে জমাটবদ্ধতা এবং খিঁচুনি অনুভব করা।
- ক্লান্ত ও অবসন্ন লাগা।
- কোনো কিছু মনে রাখতে না পারা, চিন্তা করার ক্ষমতা কমে যাওয়া বা কোনো ব্যাপারে মনোযোগ ধরে রাখতে না পারা।
- অনিদ্রায় ভোগা।
- ত্বকে র্যাশ ও চুলকানি হতে পারে।

- ডায়রিয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, ক্ষুধামান্দ্য—প্রভৃতি হজমজনিত সমস্যায় ভোগা।
- অনেকসময় কথাবার্তাও জড়িয়ে যেতে পারে।



ফাইব্রোমায়ালজিয়ার কারণ

ঠিক কোন কারণগুলোর জন্য এই রোগটি হয়ে থাকে, তা নির্দিষ্ট করে বলা যায় না। তবে অলস জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রম না করা, কোনো আঘাত, অন্য কোনো ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া প্রভৃতি কারণগুলোর জন্য এটি হতে পারে। অন্যান্য কারণের মধ্যে রয়েছে-

বংশগতির প্রভাব: কিছু জিনের মিউটেশনের কারণে এই রোগটি হওয়ার আশঙ্কা তৈরি হয়। পরিবার বা রক্তসম্পর্কীয় কারো এ রোগ থাকলে, অন্যান্য সদস্যদেরও এটি হতে পারে।

ট্রমা: তীব্র কোনো মানসিক আঘাতের কারণে ফাইব্রোমায়ালজিয়া হয়ে থাকে।



নিয়মিত শরীরচর্চা ফাইব্রোমায়ালজিয়ার ঝুঁকি কমাতে পারে।

উদ্বেগ-দুশ্চিন্তা: অতিরিক্ত মানসিক চাপ বা উদ্বেগ শরীর থেকে হরমোনের অনিয়ন্ত্রিত নিঃসরণ ঘটায়। মনের পাশাপাশি শরীরও নানাবিধ জটিলতায় আক্রান্ত হয়ে থাকে। দুশ্চিন্তা হতে পারে ফাইব্রোমায়ালজিয়ার কারণ।

সংক্রমণ: ফ্লু, নিউমোনিয়া প্রভৃতি ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ থেকেও ধীরে ধীরে দীর্ঘকালীন ফাইব্রোমায়ালজিয়া হতে পারে।

বিষণ্ণতা: অতিরিক্ত হতাশা বা বিষণ্ণতা ফাইব্রোমায়ালজিয়া তৈরি করতে পারে। ফাইব্রোমায়ালজিয়াকে বাই-পোলার ডিজ-অর্ডারের পার্শ্বরোগ হিসেবে দেখা হয়।

ফাইব্রোমায়ালজিয়া প্রতিকারে করণীয়

এই রোগ এড়ানোর জন্য ছন্দোবদ্ধ জীবনযাপন জরুরি। আলস্য পরিহার করতে হবে। পেশাগত কারণে অনেকক্ষণ বসে থাকা বা দাঁড়িয়ে থাকার দরকার হলে, কাজের ফাঁকে কিছুক্ষণ হাঁটাচলা করতে হবে। এছাড়া নিম্নোক্ত নির্দেশনা মেনে চললে সর্বোত্তম ব্যথা থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

- গড়ে তুলুন নিয়ন্ত্রিত, সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে আমিষ খাবেন। এক্ষেত্রে মাংসের চেয়ে মাছ, বিশেষত সামুদ্রিক মাছ খাওয়া ভালো।
- শাক-সবজি, ফলমূল খেতে হবে নিয়মিত। পালংশাক, লেটুস পাতা, পেঁয়াজ, রসুন, বাঁধাকপি, শসা, আপেল কমলালেবু প্রভৃতি খাবার নিয়মিত খাবেন।
- প্রক্রিয়াজাত খাবার যথাসম্ভব এড়িয়ে চলবেন।
- লবণ যত কম খাওয়া যায় তত ভালো।
- ঘন ঘন ও পর্যাপ্ত পানি করতে হবে।
- নিয়মিত শরীরচর্চা ও কায়িক পরিশ্রম করবেন।

অধ্যাপক ডা. সৈয়দ মোজাফফর আহমেদ

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

LABAID

কাগজে যেমন
ওয়েবে তেমন



ডিজিট করুন

www.shukheoshukhe.com

সুখে অসুখে



পায়ে ব্যথা ইউরিক অ্যাসিডজনিত সমস্যা নয় তো!

অধ্যাপক ডা. মো. মাহফুজুর রহমান

রফিক হোসেন। বয়স পঞ্চাশ বছর। রাতে পায়ে হালকা ব্যথা নিয়ে ঘুমোতে যান তিনি। সকালে ঘুম থেকে উঠে পা ফেলে হাঁটতে পারছেন না। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি ফুলে লাল হয়ে গেছে। পা-সহ সারা গায়ে তীব্র ব্যথা। হাঁটাহাঁটি করতে পারছেন না। জুতো পরতেও ভীষণ অসুবিধা হচ্ছে। সাধারণত গাউট বা গঁটে বাতের ক্ষেত্রে এমন সমস্যা দেখা যায়। শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে বলা হয় হাইপারইউরিসেমিয়া। এই অ্যাসিড বাড়লে সাধারণত তেমন উপসর্গ দেখা দেয় না। চিকিৎসারও প্রয়োজন হয় না। তবে অতিরিক্ত ইউরিক অ্যাসিডের কারণে গঁটে বাত, কিডনিতে পাথর ও অন্যান্য জটিলতা দেখা দিতে পারে।

সাধারণত ইউরিক অ্যাসিড আমাদের অস্থিসন্ধিতে জমা হয়। অতিরিক্ত বাড়লে সেখান থেকে শুরু হতে পারে প্রদাহ। তখন পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির সন্ধি লাল হয়ে ফুলে যায় এবং তীব্র ব্যথা শুরু হয়। সেই সঙ্গে পায়ের অন্যান্য অংশেও বেশ ব্যথা অনুভূত হতে পারে। অনেকসময় শরীরের অন্যান্য অস্থিসন্ধিও আক্রান্ত হতে পারে।

যেসব কারণে বাড়ে ইউরিক অ্যাসিড

মানুষের শরীরে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণে ইউরিক অ্যাসিড থাকে। আমিষজাতীয় খাবার ও কোষের বিপাকক্রিয়ার মাধ্যমে এটি তৈরি হয়। অসচেতনতাবশত আমরা প্রায়ই এমন খাবার খাই যা আমাদের শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বাড়িয়ে তোলে। অতিরিক্ত ওজন বাড়লে এবং আমিষজাতীয় খাবার বেশি খেলে ইউরিক অ্যাসিড বাড়ে।

কিডনি থেকে প্রস্রাবের মাধ্যমে ইউরিক অ্যাসিড শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। শরীরে এই অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে গেলে এবং এটি বের হতে না পারলে পায়ের হাড়ের সন্ধিতে জমতে শুরু করে। ধীরে ধীরে সন্ধি ফুলে প্রদাহ দেখা দেয়।



সাধারণত ৩০ থেকে ৫০ বছর বয়সীদের মধ্যে ইউরিক অ্যাসিড বৃদ্ধি ও এর জটিলতা বেশি হতে দেখা যায়।

সাধারণত ৩০ থেকে ৫০ বছর বয়সীদের মধ্যে ইউরিক অ্যাসিড বৃদ্ধি ও এর জটিলতা দেখা যায়। অনেকের ক্ষেত্রে বংশগত কারণেও এটি হতে পারে। এছাড়া অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস ও রক্তচাপ, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, কিডনির জটিলতা থাকলে ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যেতে পারে।

যেসব সমস্যা হতে পারে

দীর্ঘদিন ধরে রক্তে অতিরিক্ত ইউরিক অ্যাসিড দ্রবীভূত থাকলে অস্থিসন্ধির মধ্যে ক্রিস্টাল বা স্ফটিক হিসেবে জমা হয়। দেখা দেয় পায়ের ও শরীরের অন্যান্য সন্ধিতে ব্যথা এবং প্রদাহসহ নানা ধরনের জটিলতা। ইউরিক অ্যাসিড আমাদের খাবার

হজমের সময় শরীরে উৎপন্ন হয়। এই অ্যাসিডে পিউরিন নামের একধরনের অ্যামাইনো অ্যাসিড থাকে, যা বেশ কিছু খাবারের মধ্যেও পাওয়া যায়। এটি কিডনির মাধ্যমে ছেঁকে বেরিয়ে যায়। কিডনি যখন সঠিকভাবে ছাঁকতে পারে না তখন এটি রক্তে মিশে কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। পরবর্তীকালে কিডনিতে পাথর হওয়ার আশঙ্কা থেকে যায়।

উপসর্গ

পায়ের সন্ধিতে ইউরিক অ্যাসিড জমে তীব্র ব্যথা হতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির সন্ধি লাল হয়ে ফুলে যায় এবং তীব্র ব্যথা হতে থাকে। শেষ রাতের দিকে ব্যথা শুরু হয়ে ১২ থেকে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছায়। হাঁটাচলা এমনকি পায়ের নাড়াচাড়াতেও অসুবিধা হতে পারে।



এসব সমস্যা সাধারণত সাত থেকে ১৪ দিনের মধ্যে কমে যায়। ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে গেলে যেসব উপসর্গ দেখা যায়—

- পায়ের সন্ধি, গোড়ালি ও হাঁটুতে তীব্র ব্যথা
- পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির সন্ধি ফুলে যাওয়া ও ব্যথা
- সারা শরীরে ব্যথা
- পিঠ বা কোমরে ব্যথা

প্রতিরোধ ও সচেতনতা

বর্তমানে ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ ও হৃদরোগের মতো ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যাও বেড়ে যাচ্ছে। এক্ষেত্রে আমাদের খাদ্যাভ্যাস ও অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন অনেকটাই দায়ী। যাদের কিডনির সমস্যা বা অস্থিসন্ধির প্রদাহজনিত কোনো সমস্যা নেই তাদের ইউরিক অ্যাসিড



বাড়লেও আতঙ্কিত হওয়ার কিছু নেই। তবে ব্যথা ও অন্যান্য জটিলতা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা জরুরি।

বেশিরভাগ মানুষ শরীরে ইউরিক অ্যাসিড নিয়ে সচেতন থাকেন না। ইউরিক অ্যাসিড কমানোর চিকিৎসায় সবসময় ওষুধের প্রয়োজন নেই। সঠিক খাদ্যাভ্যাস, ওজন নিয়ন্ত্রণ ও কিছু নিয়ম-কানুন মেনে চললে এই সমস্যা এড়িয়ে চলা সম্ভব। এজন্য নিম্নে বর্ণিত বিষয়গুলো মেনে চলুন—

- ডায়াবেটিস, রক্তচাপ ও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- প্রচুর পানি পান করুন।
- পিউরিনযুক্ত খাবার যেমন—লাল মাংস, কলিজা, সামুদ্রিক মাছ, অ্যালকোহল ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন।
- অতিরিক্ত চিনি, মসুর ডাল, শিমের বিচি, পালং শাক খেলে ইউরিক অ্যাসিড বেড়ে যেতে পারে।
- বেশি বেশি সাইট্রাসযুক্ত ফল যেমন—লেবু, কমলা, আঙুর প্রভৃতি খেতে পারেন।
- অধিক তেল-মশলাযুক্ত ও প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- শরীরকে সক্রিয় রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা করুন।
- চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ সেবন করবেন না।

অধ্যাপক ডা. মো. মাহফিজুর রহমান

এমবিবিএস, এফসিপিএস (ফিজিক্যাল মেডিসিন)

ফেলো-ডব্লিউএইচও (পাকিস্তান)

এমআইএসপিআরএম (সুইজারল্যান্ড)

বাত, ব্যথা, প্যারালাইসিস ও আর্থ্রাইটিস মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান

স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা।

চেম্বার: ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।



ফ্রোজেন শোল্ডার বা কাঁধে ব্যথা

ডা. মো. জিয়া উদ্দিন

সুমন মাহমুদ, বয়স ৪৫ বছর। একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে চাকরি করেন। ভারী কাজ বা শারীরিক পরিশ্রম খুব একটা করেন না। কিছুদিন আগে বাসা পরিবর্তনের সময় ভারী জিনিস নাড়াচাড়া করায় তার কাঁধে প্রচণ্ড ব্যথা শুরু হয়েছে। কাঁধের সন্ধিতে ব্যথার কারণে হাত নাড়াতে পারছেন না। হাত ওপরে তোলা, পেছনের পকেটে মানিব্যাগ রাখা, এমনকি চুল আঁচড়াতেও অসুবিধা হচ্ছে।

কাঁধব্যথা, কাঁধ শক্ত হওয়া বা জমাট বেঁধে যাওয়া ও কাঁধের নড়াচড়া সীমিত হয়ে যাওয়ার এই সমস্যাকে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় বলা হয়—ফ্রোজেন শোল্ডার বা অ্যাডহেসিভ ক্যাপসুলাইটিস। এই রোগে কাঁধে প্রচণ্ড ব্যথা হয় এবং রোগী হাত ওপরে ওঠাতে পারেন না।

ঝুঁকিতে আছেন যারা

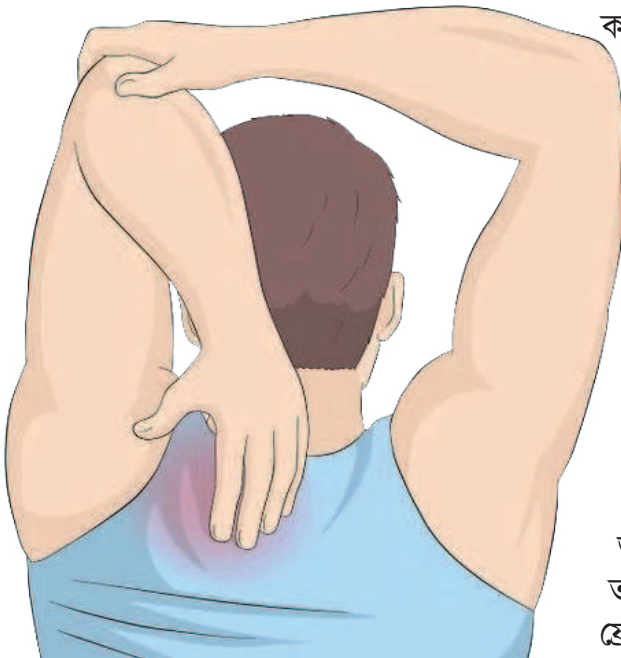
ফ্রোজেন শোল্ডার কাঁধের অস্থিসন্ধির অসুখ। কোনো আঘাত বা অস্ত্রোপচারের পর কাঁধের নড়াচড়া কমে গেলে এটি হতে পারে। ডায়াবেটিস, থাইরয়েডের সমস্যা, ভুগছেন বা ফুসফুস, হৃৎপিণ্ড কিংবা হাতের অস্ত্রোপচার হয়েছে এমন

কোনো আঘাত বা
অস্ত্রোপচারের
পর কাঁধের নড়াচড়া
কমে গেলে ফ্রোজেন
শোল্ডার হতে পারে।

উপসর্গ

ফ্রোজেন শোল্ডারে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে মনে হয়, ব্যথাই প্রধান সমস্যা। কিন্তু ব্যথার চেয়েও গুরুতর সমস্যা হচ্ছে, অস্থি জমাট বাঁধা বা শক্ত হয়ে যাওয়া। আক্রান্ত রোগী ব্যথার তীব্রতায় হাত নাড়াচড়া করতে পারেন না। নাড়াচড়া না করলে অস্থিসন্ধি আরো শক্ত হয়ে যায়। এ সময় হাতের সাহায্যে কোনো কাজ করা সম্ভবপর হয় না। জামাকাপড় পরার ক্ষেত্রে হাত পেছনে নেওয়া ও নাড়াচড়া করতে অসুবিধা হয়। যেকোনো কাজে অন্যের সাহায্যের প্রয়োজন হয়। মোটকথা, ফ্রোজেন শোল্ডারে আক্রান্ত হলে রোগী নিজের দৈনন্দিন কাজ সারতেও অসুবিধায় পড়েন। এছাড়াও যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে—

- হাত ও কাঁধের অস্থিসন্ধিতে তীব্র ব্যথা।
- হাত ওপরে তুলতে বা পাশে নিতে অসুবিধা।



ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ঝুঁকি বেশি থাকে। কাঁধের বেশি ব্যবহার কিংবা কোনো কারণে কাঁধে আঘাত পেলে বা স্ট্রোকের পরে ফ্রোজেন শোল্ডার দেখা দিতে পারে।

দীর্ঘদিন ভারী কাজ করার অভ্যাস নেই এমন ব্যক্তি হঠাৎ ভারী কোনো কাজ করলেও কাঁধের এই সমস্যা হতে পারে। সাধারণত চল্লিশোর্ধ্ব বয়সী ব্যক্তিদের এতে বেশি আক্রান্ত হতে দেখা যায়। তবে যেকোনো বয়সেই ফ্রোজেন শোল্ডার হতে পারে।

- আক্রান্ত পাশ ফিরে শুতে অসুবিধা হওয়া।
- হাত দুর্বল হয়ে যাওয়া বা হাতে শক্তি না পাওয়া।
- হাত দিয়ে কিছু তোলা বা বহন করতে না পারা।
- আঘাতের কারণে অস্থিসন্ধির আকার বিকৃতি।
- অস্থিসন্ধি ফুলে যেতে পারে।



চিকিৎসা

প্রতিটি রোগের চিকিৎসা নির্ভর করে তার কারণের ওপর। নানা কারণে কাঁধে ব্যথা হতে পারে। কী কারণে ব্যথা হচ্ছে সেটি আগে নির্ণয় করা জরুরি। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস বা পক্ষাঘাতে আক্রান্ত রোগীদের ক্ষেত্রে এই সমস্যা প্রায়ই দেখা যায়। অনেকসময় ফ্রোজেন শোল্ডারে আক্রান্তের নির্দিষ্ট কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। সেক্ষেত্রে এক্স-রে ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে।

তবে যে কারণেই ব্যথা হোক, আক্রান্ত রোগীর দ্রুত চিকিৎসা করা জরুরি। দেরি হলে কাঁধের মাংসপেশি ধীরে ধীরে শুকিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। অস্থিসন্ধি পুরোপুরি স্টিফ কিংবা অকেজো হয়ে দীর্ঘস্থায়ী জটিলতা তৈরি হতে পারে। তাই সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কাঁধের ব্যথার চিকিৎসা ওষুধ, পর্যাপ্ত বিশ্রাম, প্রয়োজন অনুযায়ী গরম বা ঠান্ডা সেক, স্ট্রেচিং ও ফিজিওথেরাপির মাধ্যমে করা হয়। অনেকে নিজে নিজেই বিভিন্ন যন্ত্র ব্যবহার করে ফিজিওথেরাপির চেষ্টা করেন, যা মোটেও উচিত নয়। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ফিজিওথেরাপি নিতে হবে।

কখনো কখনো ব্যথানাশক ওষুধ বা অস্থিসন্ধিতে স্টেরয়েড ইনজেকশন প্রয়োগের প্রয়োজন হতে পারে। সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে রোগী ধীরে ধীরে সেরে ওঠে। সেরে ওঠার সময়টা অনেকটাই নির্ভর করে চিকিৎসকের পরামর্শ সঠিকভাবে পালন করার ওপর। জটিল আকার ধারণ করলে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

ডা. মো. জিয়া উদ্দিন

এমবিবিএস, ডি-অর্থো, এমএস (অর্থো সার্জারি) অর্থোপেডিক ও ট্রমা
হাড ও জয়েন্ট বিশেষজ্ঞ এবং স্পাইন সার্জন
প্রাক্তন কনসালট্যান্ট, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ
সিনিয়র কনসালট্যান্ট
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

Labenac

Aceclofenac BP

100 mg Tablet &
200 mg SR Tablet

Better efficacy with favorable safety profile

- Higher selectivity to COX 2 than COX 1 enzyme
- Regenerates cartilage through GAG synthesis
- Suitable for both acute and chronic pain
- Less chance of GI irritation



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



প্রস্রাবের সময় ব্যথা কিডনির সমস্যা নয় তো!

ডা. এ.এস.এম জুলফিকার হেলাল

শারমিন নাহার একজন স্কুলশিক্ষিকা। বয়স পঁয়ত্রিশ। কয়েক সপ্তাহ ধরে মাঝে মাঝে পা ফুলে যায়। নিয়মিত জ্বর-কাশি লেগেই আছে। প্রায় রাতেই প্রস্রাবের বেগে ঘুম ভেঙে যায়। হয়তো অতিরিক্ত পানি পান করছেন ভেবে শুরুতে তেমন গুরুত্ব দেননি। কিন্তু ধীরে ধীরে পরিস্থিতি খারাপের দিকে গেলে হাসপাতালে যান। চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করলে তিনি রক্তের কিছু পরীক্ষা করতে বললেন। পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর জানা গেল, তার দুটো কিডনির কোনোটিই পুরোপুরি সুস্থ নেই। তবে বেশি দেরি হয়নি, চিকিৎসার মাধ্যমে এখনো সেরে ওঠা সম্ভব।

শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলোর মধ্যে কিডনি অন্যতম। বিভিন্ন কারণে কিডনির সমস্যা দেখা দিতে পারে। সাধারণত জটিল আকার ধারণ না করলে কিডনি রোগের লক্ষণ খুব একটা প্রকাশ পায় না। আমাদের দেশের অধিকাংশ কিডনি রোগীর ইতিহাস ঘাঁটলে দেখা যায়, তারা আগে থেকে কিছুই বুঝতে পারেননি। হঠাৎ করেই কিডনির রোগের কথা জানতে পারেন। কারো কারো ক্ষেত্রে খুব বেশি দেরি হয়ে যায়। কেউ কেউ ডায়ালাইসিসের মাধ্যমে কোনো রকমে বেঁচে থাকেন।

প্রস্রাবে ব্যথা হলেই কি কিডনি সমস্যা

প্রস্রাবে ব্যথা, প্রস্রাব কম বা বেশি হওয়া, প্রস্রাবের সঙ্গে রক্তপাত, ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ হওয়া প্রভৃতি কিডনি রোগের লক্ষণ। তবে কেবল কিডনি সমস্যা হলেই এই উপসর্গগুলো দেখা দেবে তা নিশ্চিত করে বলা যায় না। ডায়াবেটিস, টিউমার, মূত্রথলির সমস্যা, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, পুরুষদের প্রোস্টেট গ্ল্যান্ড বড়ো হয়ে যাওয়া, মহিলাদের জরায়ুমুখের প্রদাহসহ নানান কারণে কিডনির ছাঁকনিগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হলে প্রস্রাবে ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

একজন সুস্থ মানুষের প্রতিদিন চার পাঁচবার প্রস্রাব হওয়া স্বাভাবিক। নিয়মিত যদি এর চেয়ে বেশি বা কম হতে থাকে তাহলে দ্রুত একজন কিডনি রোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করা প্রয়োজন।

কিডনির সুস্থতায়
অতিরিক্ত লবণযুক্ত
খাবার, মদ্যপান, ধূমপান
এড়িয়ে চলুন।

কিডনি রোগের ঝুঁকিতে আছেন যারা

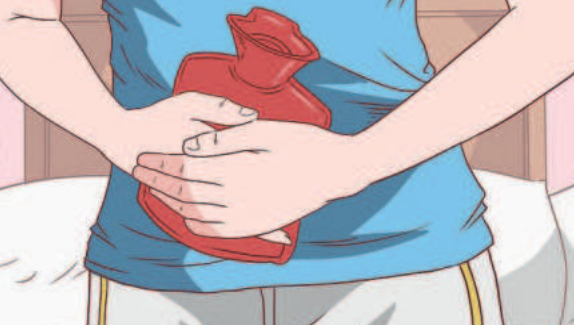
- উচ্চরক্তচাপ ও অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তি।
- যারা দীর্ঘদিন স্টেরয়েড বা ব্যথানাশক ওষুধ সেবন করছেন।
- আগে প্রস্রাবের সংক্রমণ হয়েছে যাদের।
- পানি কম পান করেন যারা।
- ধূমপান করেন এমন ব্যক্তি।



- অতিরিক্ত ওজন বা ওবেসিটি আছে যাদের।
- যাদের পরিবারের কোনো নিকট আত্মীয় আগে কিডনি রোগে আক্রান্ত হয়েছিলেন।
- আগে কিডনিতে প্রদাহ হয়েছে এমন ব্যক্তি।

কিডনি রোগের উপসর্গ

- কোনো কারণ ছাড়াই দ্রুত ওজন কমতে থাকা।
- সারাশ্রম ক্লান্তি ও অবসাদ অনুভব করা।
- মুখ, হাত, পায়ের গোড়ালি, চোখের নিচে স্থায়ী ফোলাভাব।
- ঘুমের অসুবিধা হওয়া।
- ত্বকের রং পরিবর্তন ও চুলকানি হওয়া।
- ঘনঘন প্রস্রাব বা প্রস্রাব কম হওয়া।
- প্রস্রাবের সময় ব্যথা অনুভব করা।
- খাওয়ার অরুচি।
- বমি, বমিভাব।



- কোমরের দুইপাশে ও তলপেটে ব্যথা হতে পারে।
- মাংসপেশিতে টান লাগা ও খিঁচুনি হতে পারে।
- সারাশ্রম শীত অনুভূত হওয়া।
- শ্বাসকষ্ট।

কিডনির জন্য ঝুঁকিপূর্ণ যেসব খাবার

অতিরিক্ত তেল-চর্বিযুক্ত ও ভাজাপোড়া খাবার, চিনি, তামাক প্রভৃতি কিডনির জন্য বেশ ঝুঁকিপূর্ণ। এমনকি অতিরিক্ত ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার কিডনির জন্য ক্ষতিকর। আমলকি, কামরাঙ্গা এই ফলগুলো ভিটামিন-সি'তে পরিপূর্ণ। দেহের জন্যও দারুণ উপকারী। তবে অতিরিক্ত পরিমাণে এসব ফল খেলে ও ফলের রস পান করলে কিডনি বিকল হওয়ার ঝুঁকি আছে। এছাড়া অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাবার, ধূমপান, মদ্যপান কিডনির জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।

কিডনির সুস্থতায় যা করবেন

কিডনি সুস্থ রাখতে কিডনি রোগের উপসর্গগুলো সবসময় খেয়াল রাখতে হবে। উপসর্গগুলো খুব সহজে ধরা দেয় না। তাই ছোটো বা সামান্য কিছু চোখে পড়লেই দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।



প্রয়োজনে প্রস্রাবের অ্যালবুমিন বা মাইক্রো অ্যালবুমিন ও রক্তের ক্রিয়েটিনিন পরীক্ষা করাতে হবে। যাদের উচ্চরক্তচাপ বা ডায়াবেটিস আছে তাদের সবসময় তা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। এই রোগগুলো নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কিডনির জটিলতা এড়ানো যায়।

ডায়রিয়া, বমি ও আমাশয়ের কারণে শরীর থেকে প্রয়োজনীয় খনিজ বেরিয়ে যায়। এতে কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত এমনকি বিকল হয়ে যেতে পারে। এ সময় প্রচুর পরিমাণে স্যালাইন পান করতে হবে। দীর্ঘদিন ধরে প্রস্রাবে ইনফেকশন, কিডনিতে পাথর ও প্রোস্টেটের সমস্যা থাকলে কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এসব রোগ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসা করতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যথানাশক বা অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ সেবন করবেন না। প্রচুর পানি পান, পর্যাপ্ত বিশ্রাম, সচেতনতা ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করার মাধ্যমে কিডনি সুস্থ রাখা সম্ভব।

ডা. এ.এস.এম জুলফিকার হেলাল

এমবিবিএস, এমডি (নেফ্রোলজি)
কিডনি, মেডিসিন ও ডায়াবেটিস রোগ বিশেষজ্ঞ
সহযোগী অধ্যাপক, এএমসিএইচ, ঢাকা
সাবেক সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান
টিএমসিএইচ, বগুড়া
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল



অ্যাপেন্ডিসাইটিসে পেট ব্যথার ধরন

ডা. এ. কে. এম. আহসান উল্লাহ

পেটের ব্যথা কেন হচ্ছে তা অনেকসময় নিজেই কিছুটা বোঝা যায়। সেক্ষেত্রে খেয়াল করতে হবে, ব্যথা পেটের কোন অংশে হচ্ছে। কামড়ে ধরে আছে নাকি চিনচিন ব্যথা হচ্ছে। বমি বা অন্য কোনো উপসর্গ আছে কি না।

আমাদের দেহে পেট বেশ বড়ো জায়গা। এখানে নানা ধরনের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ থাকে। অ্যাপেন্ডিসাইটিস, গ্যাস্ট্রিক, কিডনি বা পিত্তথলিতে পাথর, প্রস্রাবের সংক্রমণসহ প্রভৃতি কারণে ব্যথার উৎপত্তি হতে পারে। প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ব্যথার লক্ষণ ও স্থান সম্পর্কে জেনে ব্যথার কারণ নির্ণয় করতে হবে।

অ্যাপেন্ডিসাইটিস কী ও কেন হয়

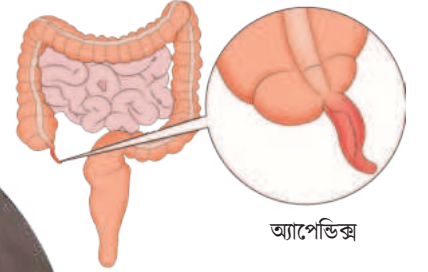
অ্যাপেন্ডিক্স নামে আমাদের দেহে ছোট্ট একটি নল আকৃতির অঙ্গ আছে। যেটি দৈর্ঘ্যে দুই থেকে বিশ সেন্টিমিটার পর্যন্ত হতে পারে। নাভির পাশে, তলপেটের ডান দিকে অবস্থিত এই অঙ্গটির তেমন প্রয়োজনীয়তা নেই বলেই সাধারণত মনে করা হয়। এই অঙ্গটিতে প্রদাহ হয়ে ফুলে গেলে পেটে ব্যথা হয়, যা অ্যাপেন্ডিসাইটিসের ব্যথা হিসেবে পরিচিত। এ ব্যথা আকস্মিকভাবে শুরু হয়ে প্রথমে নাভির চারপাশে অনুভূত হয়। ধীরে ধীরে ব্যথা চলে আসে তলপেটের ডান দিকে, কুঁচকির কিছুটা ওপরে। কয়েক ঘণ্টার মধ্যে ব্যথা মিলিয়ে যায়। কিন্তু রোগীকে একদম কাবু করে ফেলে।

যেকোনো বয়সেই এটি হতে পারে। তবে ১১ থেকে ২০ বছর বয়সীদের আক্রান্ত হওয়ার হার অনেক বেশি থাকে। সাধারণত নারীদের তুলনায় পুরুষদের অ্যাপেন্ডিসাইটিসে বেশি আক্রান্ত হতে দেখা যায়। অতিরিক্ত রিফাইন্ড কার্বোহাইড্রেট খাবার খাওয়া ও আঁশজাতীয় খাবার কম খাওয়ার কারণেও অ্যাপেন্ডিসাইটিসের ব্যথা হতে পারে।

তলপেটে ব্যথা মানেই কি অ্যাপেন্ডিসাইটিস

তলপেটে ব্যথা হলেই ভয় পাওয়ার কারণ নেই। ব্যথার তীব্রতা ও ধরন খেয়াল করা জরুরি। তলপেটে ব্যথা হলে সবসময় সেটি অ্যাপেন্ডিসাইটিসের ব্যথা হবে এমনটা নাও হতে পারে। তলপেটে মূত্রাশয়, মূত্রনালি, মেয়েদের ডিম্বাশয়, জরায়ুসহ নানান অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ থাকে। প্রস্রাবের সংক্রমণ, মূত্রনালি বা মূত্রাশয়ে পাথর, ডিম্বাশয়ে সিস্ট বা সাধারণ কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণেও তলপেটে ব্যথা হতে পারে।

“
তলপেটে ব্যথা
হলেই ভয় পাওয়ার
কারণ নেই।
”



অ্যাপেন্ডিসাইটিসের ব্যথা বুঝবেন যেভাবে

পেটের ব্যথা যদি নাভির মাঝ দিয়ে ক্রমশ তলপেটের ডান দিকে ছড়িয়ে পড়ে, ব্যথার স্থানে হাত দিলে যদি ব্যথা বেড়ে যায় এবং ধীরে ধীরে তীব্রতা বাড়ে তাহলে অ্যাপেন্ডিসাইটিসের ব্যথা মনে করা হয়। তবে পেটের ডান দিকে বা নাভির চারপাশে ব্যথা হলেই সেটি অ্যাপেন্ডিসাইটিসের কারণে হয়েছে তা নিশ্চিতভাবে বলা যায় না। নিশ্চিত হতে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা জরুরি।



এছাড়াও যেসব উপসর্গ দেখে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে—

- কাশি দেওয়ার সময় পেটে ব্যথা
- তলপেটের একদিকে চাপ দিলে অপর পাশে তীব্র ব্যথা
- ঘন ঘন জ্বর আসা
- ক্ষুধামান্দ্য
- বমিভাব বা বমি
- কোষ্ঠকাঠিন্য

চিকিৎসা

অ্যাপেন্ডিসাইটিসের লক্ষণ আগে থেকেই প্রকাশ পায় না। অ্যাপেন্ডিক্স ব্লক হয়ে গেলে এতে সংক্রমণ শুরু হয় এবং জটিলতা তৈরি করে। আল্ট্রাসাউন্ড বা রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে চিকিৎসকগণ এটি নির্ণয় করে থাকেন। এছাড়া মূত্র পরীক্ষা, পেটের এক্স-রে, সিটিস্ক্যান করার প্রয়োজনও হতে পারে।

অ্যাপেন্ডিসাইটিস কোনো ভয়াবহ রোগ নয়। তবে জরুরি ভিত্তিতে অ্যাপেন্ডিসাইটিসের চিকিৎসা না করলে এটি ফেটে ভেতরের বর্জ্য ছড়িয়ে সংক্রমণ হতে পারে। এই অবস্থাকে বলা হয় পেরিটোনাইটিস। এমন অবস্থায় রোগীর জীবনাশঙ্কাও দেখা দিতে পারে।

অ্যাপেন্ডিসাইটিসের চিকিৎসা একটাই—অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে আক্রান্ত অংশ কেটে ফেলা। এটি জটিল কোনো অস্ত্রোপচার নয়। বর্তমানে পেটে ছিদ্র করেও এই অস্ত্রোপচার করা যায়। তাই অ্যাপেন্ডিসাইটিসের লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

ডা. এ. কে. এম. আহসান উল্লাহ

এমবিবিএস, এমএস, এফসিপিএস (সার্জারি)
এমআরসিএস (এডিনবার্গ), এমআরসিএস (ইংল্যান্ড)
এ.টি.এল.এস কোর্স সার্টিফাইড (আমেরিকা)

সহযোগী অধ্যাপক (সার্জারি), জেনারেল ও ল্যাপারোস্কোপিক সার্জন
সহকারী অধ্যাপক (অবঃ), সার্জারি বিভাগ
বিএসএমএমইউ (পিজি হাসপাতাল), ঢাকা
কনসালট্যান্ট, ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।

Ketolab

- 10 mg Tablet
- 30 mg IM/IV Injection
- 60 mg IM Injection

Ketorolac Tromethamine USP

5
times more
potent than
Diclofenac

6
times more
potent than
Indomethacin

50
times more
potent than
Naproxen

Drug of choice for acute pain management



DMF grade Ketorolac (Ketolab) ensures Highest Purity to provide Optimum Quality Product which ensures Fastest & Highest Pain Reduction with Maximum Safety

Labaid
pharma Quality First...



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

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

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



ডায়াবেটিস রোগীদের পায়ের পাতায় ব্যথা

ডা. মারুফা মোস্তারী

নীরব ঘাতক ডায়াবেটিস। এটি নিজে একটি ভয়ানক রোগ, পাশাপাশি অনেক রোগের বাহকও বটে। ডায়াবেটিসের কারণে শরীরের অন্যান্য অঙ্গ আক্রান্ত হয়ে থাকে। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস যেসব সমস্যা তৈরি করে তার মধ্যে অন্যতম প্রধান একটি সমস্যা পায়ে ব্যথা। এটাকে বলা হয় ‘ডায়াবেটিক নিউরোপ্যাথি’। এক্ষেত্রে পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা হয়। সেই সঙ্গে পায়ের পাতা ভারী হয়ে যাওয়া, পায়ে চর্মরোগ হওয়া কিংবা পায়ের পাতা বা গোড়ালি ফুলে যাওয়ার মতো সমস্যাও হতে পারে।

কেন হয়

ডায়াবেটিসের কারণে পায়ের স্নায়ু ও রক্তনালি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ফলে পায়ে রক্তচলাচল অনিয়মিত হয়ে পড়ে। তা ছাড়া ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীর শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। এমন অবস্থায় রোগী খুব অল্পতেই পায়ে আঘাত পান এবং আঘাত পেলে সহজে ভালো হয় না। পা খুব দুর্বল অবস্থায় থাকে বলে সংক্রমণও ঘটে সহজে।

অন্যান্য জটিলতা

ডায়াবেটিস রোগীদের পায়ে ব্যথার পাশাপাশি পায়ের অনুভূতি কমে যেতে পারে। তখন হাঁটাচলায় সমস্যা দেখা দেয়। এমনকি পা ফেলতেও খুব কষ্ট হয়। এই ব্যথা ছড়িয়ে যেতে পারে পুরো পায়ে। এছাড়াও অন্যান্য যেসব জটিলতা দেখা দিতে পারে—

- পায়ের চামড়া শক্ত হয়ে যেতে পারে ও ফেটে যেতে পারে।
- নখের গোড়া, কোনা ফেটে যায় ও ফুলে যায়।
- পায়ের পাতা বা তলা ফেটে যায়।
- পায়ের পেশি দুর্বল হয়ে যায়।

- পায়ে প্রচণ্ড জ্বালাপোড়া করে।
- রক্তচাপে হেরফের হয়।
- যেকোনো আঘাত বা ক্ষত শুকাতো দেরি হয়।

কী করবেন

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদের পায়ের যত্ন নেওয়া অপরিহার্য। একটু অযত্ন হলে ভয়াবহ ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। এমনকি পা কেটে ফেলার মতো অবস্থাও তৈরি হতে পারে।

প্রতিদিন পা পরীক্ষা করুন: ডায়াবেটিস রোগী পায়ে আঘাত পেলে অনেকসময় তা টের নাও পেতে পারেন। এজন্য প্রতিদিন শোয়ার আগে ভালোভাবে পা পরীক্ষা করে দেখবেন। পায়ের পাতা, গোড়ালি, আঙুলের ফাঁকে ভালো করে দেখবেন কোনো সমস্যা চোখে পড়ে কি না।

পা পরিষ্কার রাখুন: পা একদম পরিষ্কার রাখতে হবে। এক্ষেত্রে কুসুম গরম পানি দিয়ে নিয়মিত পা ধুতে হবে। পানির উষ্ণতা বুঝতে না পারলে অন্যকে দিয়ে পরীক্ষা করে নেবেন। এরপর ভালোভাবে পা মুছে শুকিয়ে ফেলুন। কোনো অবস্থাতেই পা যেন ভেজা না থাকে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত
রোগীদের অধিক গরম বা
অধিক ঠান্ডা এড়িয়ে
চলা জরুরি।



পায়ের ত্বক নরম রাখুন: এক্ষেত্রে পেট্রোলিয়াম জেলি, ভ্যাসলিন, বোরোলিন, লোশন বা ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন। ভালো মানের তেল ব্যবহার করা যেতে পারে।

নখের বিশেষ যত্ন নিন: পায়ের নখের ব্যাপারে আলাদা নজর দিতে হবে। নিয়মিত নখ কাটতে হবে এবং নখ কাটার ক্ষেত্রে সঠিক নিয়ম অবলম্বন করতে হবে। নিজে নখ কাটতে না পারলে অন্যের সাহায্য নেবেন। গোসলের পর নখ কাটলে ভালো। এ সময় নখ নরম থাকে।

বেশি ঠান্ডা বা গরম এড়িয়ে চলুন: ডায়াবেটিস রোগীর পায়ের অনভূতির তারতম্য থাকে। তাই অধিক গরম বা অধিক ঠান্ডা এড়িয়ে চলতে হবে।

এছাড়া পায়ের যত্ন নিতে নিম্নোক্ত নির্দেশনাগুলো লক্ষ রাখুন—

- খালি পায়ে হাঁটা যাবে না।
- মোজা ছাড়া জুতো পরা উচিত নয়।
- নরম, আরামদায়ক চামড়া বা কাপড়ের জুতো পরুন।
- পায়ের চামড়া বা কোনো অংশ শক্ত হলে নিজে নিজে ব্লেড বা নেইল কাটার দিয়ে তুলতে যাবেন না।



ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মিত পায়ের যত্ন নেওয়া জরুরি।

পায়ের ব্যায়াম করুন: ডায়াবেটিস রোগীদের নিয়মিত হাঁটা, জগিং বা ব্যায়াম করা জরুরি। পায়ের পাতার ব্যথা এড়াতে পায়ের কিছু ব্যায়াম রয়েছে। যথাযথ নিয়ম মেনে প্রতিদিন কিছু সময় উল্লিখিত ব্যায়ামগুলো করবেন। এতে বেশ উপকার পাওয়া যাবে।



দুই পা একসঙ্গে সোজা করে উঁচু করুন।

- সোজা হয়ে চেয়ারে বসুন এবং পা সোজা করে রাখুন। মেঝেতে পায়ের গোড়ালি চেপে ধরে পায়ের সামনের অংশ ওপর-নিচ করুন এবং এভাবে কয়েকবার করবেন।
- এরপর পায়ের পাতা উঁচু করে আঙুলগুলো ওপর-নিচ করুন।
- মেঝেতে কাগজ বা কিছু রেখে শুধু পায়ের আঙুল দিয়ে দুমড়ে মুচড়ে দিন।
- এ পর্যায়ে গোড়ালি মেঝেতে রেখে পায়ের অগ্রভাগ ঘড়ির কাঁটার মতো ঘোরাতে থাকুন।
- দুই পায়ের আঙুল মেঝেতে রেখে, গোড়ালি উঁচু করে ঘোরাতে হবে।
- বসা অবস্থায় পা সোজা করে ওপরের দিকে তুলুন। লক্ষ রাখবেন, হাঁটু যেন বেঁকে না যায়।
- এক পা এমন করার পর অন্য পা-ও একইভাবে সোজা করুন। সোজা রাখা অবস্থায় পায়ের আঙুল ফাঁকা করে নাড়াচাড়া করুন।
- এরপর দুই পা একসঙ্গে সোজা করে উঁচু করুন।

ডা. মারুফা মোস্তারী

এমবিবিএস, এফসিপিএস (এন্ডোক্রাইনোলজি অ্যান্ড মেটাবোলিজম),
এমএসিই (ইউএসএ)

সহকারী অধ্যাপক, এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা
ডায়াবেটিস, থাইরয়েড, হরমোন ও মেডিসিন বিশেষজ্ঞ
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল



কান ও গলাব্যথার কারণ

ডা. এম. আর. ইসলাম

ঠান্ডা বা ফ্লু'র খুব সাধারণ একটি উপসর্গ গলাব্যথা। কিন্তু গলাব্যথার সঙ্গে কানে ব্যথা হলে বুঝতে হবে সমস্যা অন্য কোথাও। সাধারণত জীবাণুর সংক্রমণ বা কানে প্রদাহের ফলে ব্যথা হয়ে থাকে। গলার যেকোনো সমস্যা হলে কানে তার প্রভাব পড়তে পারে। টনসিলাইটিস, অ্যালার্জি কিংবা গলা বা মুখের অন্য কোনো রোগ একই সঙ্গে গলাব্যথা ও কানে ব্যথার কারণ হতে পারে।

গলাব্যথার নানা কারণ

টনসিলাইটিস গলাব্যথার সবচেয়ে প্রচলিত কারণ। এছাড়া ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ, সাইনাসে সংক্রমণ, অ্যালার্জি, গলার ঘা, দাঁতের সমস্যা প্রভৃতি কারণে গলাব্যথা হয়।

ভাইরাস সংক্রমণ

ফ্লু ভাইরাস, করোনাভাইরাস, চিকেনপক্স ইত্যাদি ভাইরাসের সংক্রমণ হলে গলাব্যথা হয়।

ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ

ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণে যে গলাব্যথা হয়ে থাকে তা অত্যন্ত তীব্র। ঢোক গিলতে প্রচণ্ড কষ্ট হয়। এতে টনসিল ফুলে যেতে পারে।

দীর্ঘমেয়াদি সাইনোসাইটিস

সাইনাসে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা ফাঙ্গাসের সংক্রমণ ঘটলে তা পোস্ট নাসাল ড্রিপের কারণ হতে পারে। অর্থাৎ তখন নাকের শ্লেষ্মা গলার নিচ দিয়ে প্রবাহিত হয়। এই সংক্রমিত শ্লেষ্মা গলাব্যথা তৈরি করে।

অ্যালার্জি

অনেকের অ্যালার্জি সংবেদনশীলতা থাকে। ধুলো-ময়লা, ফুলের রেণু, পশুপাখির পালক, খুশকি প্রভৃতির কারণে অ্যালার্জি হয় এবং তা গলাব্যথার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

অ্যাসিড রিফ্লাক্স

এটি পাকস্থলির একটি রোগ। চিকিৎসার ভাষায় একে গ্যাস্ট্রোএসোফেগিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ (জিইআরডি) বলা হয়। এটি হলে পাকস্থলির অ্যাসিড উঠে আসে ওপরের দিকে। এতে গলাব্যথা হয়। এমনকি গলার স্বরও পরিবর্তিত হতে পারে।



গলাব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হলে
হার্ট বা কিডনিতে
ইনফেকশন হওয়ার
ঝুঁকি থাকে।

উত্তেজক পদার্থ

শুষ্ক বাতাস, সিগারেটের ধোঁয়া, কেমিক্যালস, গ্যাস থেকে নির্গত ধোঁয়া—পরিবেশের এসব উত্তেজক পদার্থ মিউকাস মেমব্রেনে জটিলতা

তৈরি করে। এই জটিলতা শ্বাসনালি ও ফুসফুসের ক্ষতি করে। ক্ষতিগ্রস্ত শ্বাসনালি ও ফুসফুস শ্বাসকষ্ট তৈরি করে এবং গলাব্যথা হয়ে থাকে।

ল্যারিঞ্জাইটিস

ল্যারিঞ্জাইটিস হচ্ছে ভয়েস বক্সের প্রদাহ। সংগীতশিল্পী বা গলার স্বরের অতিরিক্ত ব্যবহার করতে হয় যাদের তাদের ক্ষেত্রে এই সমস্যাটি হয়ে থাকে। ল্যারিঞ্জাইটিস হলে গলাব্যথার পাশাপাশি গলার স্বর কর্কশ হয়ে যায় এবং কথা বলতে অসুবিধা হয়।

গলাব্যথার চিকিৎসা

সাধারণ কারণে গলাব্যথা হলে এমনিতেই অল্পদিনে সেরে যায়। হালকা গরম পানি দিয়ে গার্গল করা, গরম স্যুপ বা চা পান—প্রভৃতি প্রাথমিক চিকিৎসায় না সারলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। গলাব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হলে হার্ট বা কিডনিতে ইনফেকশন হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

কানে ব্যথা কেন হয়

‘কান টানলে মাথা আসে’—প্রবাদটি কিন্তু আক্ষরিক অর্থেও সত্যি। দেহের সবচেয়ে সংবেদনশীল অঙ্গসমূহের মধ্যে কান অন্যতম। আর কানে সমস্যা হলে তার প্রভাব পড়ে মাথায়। কানের নিজস্ব সমস্যার জন্য যেমন কানে ব্যথা হয়, তেমনি কানসংশ্লিষ্ট অন্যান্য অঙ্গের সমস্যার জন্যও কানে ব্যথা হয়।

ওটিটিস মিডিয়া

মধ্যকর্ণে জীবাণুর সংক্রমণজিত প্রদাহ হচ্ছে ওটিটিস মিডিয়া। এতে কানের পর্দায় তরল জমে যায় এবং কানে ব্যথাসহ জ্বর, মাথাব্যথা হয়।



ওটিটিস এক্সটার্নাল

কানের সরু ছিদ্রপথে অনেকসময় জীবাণুর সংক্রমণ হয়। তখন কান ভারী ভারী লাগে, চুলকায় এবং কানের লতি নাড়াচাড়া করলে ব্যথা পাওয়া যায়। কান ফোলা, কম শোনা বা কান হলদেটে হয়ে যাওয়ার মতো সমস্যা হতে পারে।

কানের খইল

অতিরিক্ত খইল জমে কান বন্ধ হয়ে গেলে কানে অস্বস্তি তৈরি হয়। কানে শুনতে অসুবিধা হয়। কানে ভোঁ ভোঁ শব্দ হয়।

কানের পর্দায় ছিদ্র

সংক্রমণজনিত বা আঘাতজনিত কারণে কানের পর্দা ছিদ্র বা ফুটো হতে পারে। এক্ষেত্রে শ্রবণশক্তি কমে যাওয়ার পাশাপাশি কানে তীব্র ব্যথা হয়।

কানের ত্বকে সমস্যা

কানের ত্বক অ্যালার্জি বা জীবাণুর সংক্রমণের শিকার হলে কানে ব্যথা, চুলকানি, ছোটো গুটি হওয়ার মতো সমস্যা হয়।

সাইনোসাইটিস

সাইনোসে সংক্রমণ বা প্রদাহের ফলেও কানে সমস্যা হয়।

দাঁতের সমস্যা

ফাঁটা বা ভাঙা দাঁত, দাঁতের গোড়ায় মাংস জমা প্রভৃতি কারণেও কানে ব্যথা হয়ে থাকে।

চোয়ালের অস্থিসন্ধির সমস্যা

একে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় বলে, টেম্পোরোম্যান্ডিবুলার জয়েন্ট (টিএমজে)। এতে কানব্যথা হওয়ার পাশাপাশি মাথাব্যথা ও ঘুমের সমস্যা হতে পারে।

কানের সুরক্ষায় করণীয়

- কটন বাড ব্যবহার করবেন না।
- ম্যাচের কাঠি বা এরকম কিছু দিয়ে খোঁচাবেন না।
- দীর্ঘক্ষণ কানে মোবাইল ধরে কথা বলবেন না।
- বেশিক্ষণ ইয়ারফোনে গুঁজে রাখবেন না।
- কানে ব্যথা হলে হালকা সেক নিতে পারেন।
- লক্ষ রাখবেন, কানে যেন কোনোভাবে পানি না যায়।

সমস্যার প্রকৃত কারণ না জেনে নিজে নিজে চিকিৎসা করতে যাবেন না। এটি বড়ো ক্ষতির কারণ হয়ে উঠতে পারে। কানে-গলায় সমস্যা হলে নাক-কান-গলা রোগ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

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



দাঁতের ব্যথায় কী করবেন

ডা. শফিকুর রহমান খান

দাঁতের ব্যথায় ভুগেছেন যিনি তিনিই জানেন এর যন্ত্রণা। এই ব্যথা কেবল দাঁতেই সীমাবদ্ধ থাকে না। এর কারণে আশপাশের অঙ্গগুলোও প্রভাবিত হয়। কানব্যথা, চোখব্যথা, মাথাব্যথা থেকে শুরু করে চোয়ালের অস্থিসন্ধি প্রবল ব্যথায় আক্রান্ত হয়। ব্যথার তীব্রতায় অনেকের গায়ে জ্বর চলে আসে। স্বাভাবিক জীবনযাপন এলোমেলো করে দেয় এই ব্যথা।

কেন হয় দাঁতে ব্যথা

নানা কারণেই দাঁতে ব্যথা হয়। আঘাত বা অন্য কোনো কারণে দাঁত ভেঙ্গে গেলে, উপড়ে গেলে, নড়ে গেলে বা দাঁতে গর্ত হলে দাঁতব্যথা হয়।

কোনো কারণে দন্তমূল বা দাঁতের আশপাশের নার্ডগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হলে দাঁতে ব্যথা হয়।

মুখের ভেতর যে ব্যাকটেরিয়া তৈরি হয়, সেই ব্যাকটেরিয়া দাঁতের গোড়া বা মাড়িকে সংক্রমিত করে থাকে। সংক্রমণের ফলে দাঁত ও দাঁতের আশপাশে ব্যথা তৈরি হয়।

তবে প্রধানত দাঁতব্যথা হয় দন্তক্ষয়ের ফলে।

খাবার গ্রহণের পর কিছু খাদ্যকণা মুখে জমে থাকে। এই খাদ্যকণা একটি নির্দিষ্ট সময় পর পচতে শুরু করে। একসময় সেখান থেকে ল্যাকটিক অ্যাসিড নির্গত হয়। এই অ্যাসিডের কারণে দাঁতের বাইরের আবরণ তথা এনামেলে ক্ষয় ধরে। যাকে বলে ডেন্টালক্যারিজ বা দাঁতক্ষয়। দাঁতক্ষয়ের ফলে দাঁতে তৈরি হয় ক্যাভিটি বা গর্ত। এই গর্ত হওয়ার ফলে স্বাভাবিকভাবেই তখন সেখানে আরো বেশি খাদ্যকণা ও ময়লা জমতে শুরু করে, যা দাঁতক্ষয়কে দ্রুততর করে। এক পর্যায়ে এ ক্ষয় পৌঁছে যায় দাঁতের মজ্জা বা পাল্প পর্যন্ত। সেখানে প্রদাহ তৈরি হয়ে শুরু হয় দাঁতে ব্যথা ও শিরশির অনুভূতি। একে বলা হয় ‘পাল্পাইটিস’।

আরো কিছু কারণে দাঁতব্যথা হয়। যেমন—

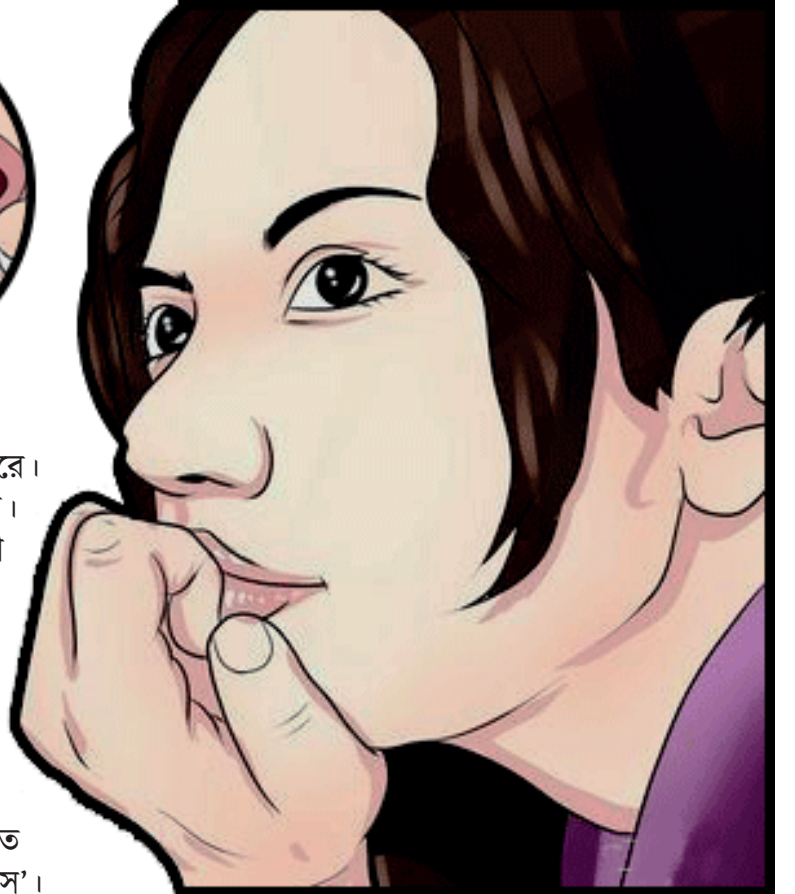
সাইনাসের প্রদাহ: সাইনাসের প্রদাহের কারণে মুখের ওপরের দিকের পেছনের অংশে ব্যথা হয়। সমস্যা দীর্ঘমেয়াদি হলে এই ব্যথার প্রভাবে আক্রান্ত হয় দাঁতও।

হার্ট অ্যাটাক: হার্ট অ্যাটাকের ব্যথার প্রভাবে নিচের চোয়ালে ব্যথা হতে পারে, যা হতে পারে দাঁতব্যথার কারণ।

ডায়াবেটিস: রক্তে চিনির মাত্রা অনিয়ন্ত্রিত হলে দন্তক্ষয়ের ঝুঁকি তৈরি হয়।

ভিটামিন ও আয়রনের ঘাটতি: আয়রন ও ভিটামিন বি-কমপ্লেক্সের দীর্ঘমেয়াদি ঘাটতি হলে মুখ-গহ্বর ও দাঁতের মাড়ি সংক্রমিত হতে পারে।

মুখের ক্যানসার: মুখে ক্যানসার হলে স্বাভাবিকভাবেই দাঁত প্রভাবিত হয়।





আক্কেল দাঁত: অনেককে আক্কেল দাঁতের জন্য বেশ যন্ত্রণায় ভুগতে হয়। এই দাঁত বের হওয়ার জন্য পর্যাপ্ত ফাঁকা জায়গা না পেলে মাড়ি ও চোয়ালে ব্যথা তৈরি করতে পারে।

দাঁত কিড়মিড় করা: অনেকেরই দাঁত কিড়মিড় করার অভ্যাস আছে। দুশ্চিন্তাগ্রস্ত থাকলে বা ঘুমালে অনেকেই দাঁতে দাঁত ঘষেন। এই অভ্যাসটি দাঁতে ব্যথার কারণ হয়ে উঠতে পারে।

দাঁতব্যথায় করণীয়

দাঁতের ব্যথা উপশমে প্রাথমিকভাবে কিছু নির্দেশনা অনুসরণ করতে পারেন। অতিরিক্ত ঠান্ডা বা গরম খাবার না খাওয়া, লবঙ্গ চিবুনো, আদা দিয়ে পেস্ট বানিয়ে দাঁতের গোড়ায় লাগানো—প্রভৃতির মাধ্যমে তাৎক্ষণিকভাবে আরাম পেতে পারেন। তবে ব্যথা কেন হচ্ছে তা নির্ণয় করে সঠিক চিকিৎসা করানো জরুরি। এজন্য দাঁতে ব্যথা হলে অভিজ্ঞ ডেন্টাল সার্জনের শরণাপন্ন হবেন। তিনি ব্যথার উৎস নির্ণয় করে সে অনুযায়ী চিকিৎসার ব্যবস্থা করবেন। যেমন—

- দাঁত ভাঙলে বা গর্ত হলে সাধারণত শূন্য জায়গা ফিলিং বা ভরাট করে দেওয়া হয়। অথবা মুকুট বা ক্যাপ বসানো হয়।
- মাড়ির সাধারণ রোগ, যেমন—মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ার মতো সমস্যায় দাঁত স্কেলিং করানো হয়। তবে সমস্যা যদি দীর্ঘমেয়াদি হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে রুট ক্যানেল করানো দরকার হতে পারে। রুট ক্যানেল দাঁতের আশপাশের ক্ষতিগ্রস্ত টিস্যুগুলোকে অপসারণ করে।

বিশেষ সতর্কতা

শক্ত ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজবেন না।	দুই তিন মিনিটের বেশি সময় ধরে দাঁত ব্রাশ করবেন না।	একই ব্রাশ তিন মাসের অধিক ব্যবহার করবেন না।
		

দাঁতের যত্ন

নিয়মিত দাঁতের যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে দাঁতের রোগ এড়ানো যায়। এজন্য নিম্নোক্ত পরামর্শগুলো মেনে চলুন।

- রাতে খাবারের পর এবং সকালে নাশতার পর ব্রাশ করুন।
- চকোলেট, চুইংগাম, বিস্কুট, ফাস্টফুড, মিষ্টি, কোমল পানীয় প্রভৃতি খাবার এড়িয়ে চলুন।
- জর্দা, পান-সুপারি, তামাক, গুল, ধূমপান প্রভৃতি দাঁতের জন্য ক্ষতিকর। এগুলো থেকে বিরত থাকুন।
- অতিরিক্ত টকজাতীয় খাবার দাঁতের সংস্পর্শে যত কম আনা যায় ততই ভালো।
- বিশেষ যত্নের জন্য ডেন্টাল ফ্লস ও মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করতে পারেন।
- নিয়মিত কুসুম-গরম লবণপানি দিয়ে মুখ কুলকুচি করুন।
- দাঁতের ক্যালকুলাস পরিষ্কার রাখতে বছরে অন্তত একবার স্কেলিং করান।
- বছরে অন্তত দুবার ডেন্টাল সার্জনের মাধ্যমে দাঁতের চেকআপ করান।

ডা. শফিকুর রহমান খান

বিডিএস, এফসিপিএস (ওরাল অ্যান্ড ম্যাক্সিলোফ্যাসিয়াল সার্জারি)
সহকারী অধ্যাপক
ওরাল অ্যান্ড ম্যাক্সিলোফ্যাসিয়াল সার্জারি
কনসালট্যান্ট (ওএমএফএস)
ল্যাবএইড ডেন্টাল ক্লিনিক, ঢাকা

10606

LABAID



নিঃসন্তান
দম্পতির স্বপ্ন
পূরণে
ল্যাবএইড ফাটিলিটি
সেন্টার

বন্ধ্যাত্বের

সর্বাধুনিক চিকিৎসা এখন
ল্যাবএইড ফাটিলিটি সেন্টারে

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

[বিস্তারিত জানার জন্য: 017 6666 0882]



ল্যাবএইড ফাটিলিটি সেন্টারের বৈশিষ্ট্য:

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

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

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

10606

LABAID



LABAID CANCER HOSPITAL AND SUPER SPECIALITY CENTER

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

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



LABAID
CANCER HOSPITAL
AND SUPER SPECIALITY CENTER
Winning Cancer

Facilities:

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

For Details : 017 6666 2222

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