



সুখে অসুখে

স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রকাশনা

ত্রয়োদশ বর্ষ, সেপ্টেম্বর ২০২৩, সংখ্যা ৪২

সুস্থ হাড়ে দীর্ঘ জীবন





হাড়, মেরুদণ্ড ও বিভিন্ন ধরনের জয়েন্টের ব্যথা জনিত যেকোনো সমস্যা সমাধানে
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার এর

অর্থোপেডিক ও ট্রমা বিভাগ!

সেবা সমূহ

- বাত ও জয়েন্টের ব্যথা ☑
- ঘাড় ও পিঠে ব্যথা ☑
- কোমর এবং হাঁটু ব্যথা ☑
- হাড় ভাঙ্গা ☑
- হাড়ের ক্যান্সার ☑
- বিভিন্ন ধরনের পেশী, টেন্ডন এবং
লিগামেন্টের আঘাত জনিত সমস্যা ☑



- খেলাধুলার আঘাত যেমন
মচকে যাওয়া, টেন্ডনাইটিস,
লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়া ☑
- জন্মগত সমস্যা, যেমন ক্লাবফুট,
স্কোলিওসিস এবং হাত ও পায়ের
ত্রুটি ☑
- মেরুদণ্ডের আঘাত ইনফেকশন
ও এর কারণে প্যারালাইসিস
সহ মেরুদণ্ডের যেকোনো
রোগ ☑
- মেরুদণ্ডের অপারেশন, জয়েন্ট
রিপ্লেসমেন্ট বা প্রতিস্থাপন ☑

খাদ্যনালী থেকে শুরু করে পায়ুপথ পর্যন্ত পরিপাকতন্ত্রের যেকোনো সমস্যা সমাধানের জন্য
ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতাল এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টার এর

গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিভাগ!

সেবা সমূহ

- ব্যথামুক্ত ভিডিও এন্ডোস্কপি ও কোলনোস্কপি ☑
- পিত্তনালী ও লিভারের পাথর অপসারণ
(ই আর সি পি) ☑
- ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (IBS)
এর চিকিৎসা ☑
- গ্যাস্ট্রোইন্টেস্টাইনাল ব্লিডিং এর চিকিৎসা ☑
- লিভার, গলব্লাডার, অগ্ন্যাশয়ের বিভিন্ন
ব্যধির চিকিৎসা ☑
- সব ধরনের ল্যাপারোস্কোপিক সার্জারি ☑



- গ্যাস্ট্রোইন্টেস্টাইনাল রক্তপাত বন্ধ
করার সর্বাধুনিক চিকিৎসা (হিমোস্ট্যাটিক)
☑
- গ্যাস্ট্রোইন্টেস্টাইনাল ক্যান্সার
এর চিকিৎসা ☑
- হেপাটাইটিস B, C এবং লিভার
সিরোসিসের এর চিকিৎসা ☑
- পলিপেক্টমি (খাদ্যনালী, পাকস্থলী ও কোলন)
☑
- খাদ্যনালী, ডিওডেনাম, কোলন ও
পিত্তনালী সরু হলে তা সম্প্রসারণ
করে টিউব বসানো ইত্যাদি ☑



সুখে অসুখে



সম্পাদক

ডা. এ এম শামীম

হাড় দেহের মূল কাঠামো। বস্তুত এর ওপর ভিত্তি করেই দৈহিক গঠন গড়ে ওঠে। হাড়ের যথাযথ সমন্বয় ও সুস্থতার ওপর নির্ভর করে দেহের সুখম ভারসাম্য। ফলে দেহের কোনো অংশের হাড়ে অল্প একটু ব্যত্যয় ঘটলে পুরো দেহেই এর প্রভাব পড়ে। আমাদের ভুল খাদ্যাভ্যাস, ভুল জীবনযাপন, শোয়া-বসা-দাঁড়ানো বা হাঁটাচলার ভুল ভঙ্গিমা—ইত্যাদি নানা কারণে হাড়ে সমস্যা তৈরি হয়। বিশেষত জীবনযাপন ও খাদ্যাভ্যাস অতি জরুরি বিষয়। নিয়মিত শরীরচর্চা, কায়িক পরিশ্রম, গায়ে রোদ লাগানো—প্রভৃতির অভ্যাস না থাকলে এবং শৈশব থেকে হাড়ের সুস্থতার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান গ্রহণ না করলে সারাজীবন রুগ্ণ হয়ে কাটাতে হয়।

সাধারণত ৩০ বছর বয়স পর্যন্ত হাড়ের ক্রমাগত পরিবর্তন প্রক্রিয়া চলতে থাকে। এই সময়ে হাড়ের ঘনত্ব ও হাড়ের ক্ষয়ে যদি ভারসাম্যহীনতা থাকে তাহলে পরবর্তী জীবনে হাড়ের নানাবিধ জটিলতা তৈরি হয়। অস্টিওপেনিয়া, অস্টিওপোরোসিস, হাড়ের ক্যানসার, হাড়ের যক্ষ্মা, আর্থ্রাইটিস, রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস, টেনিস এলবো, অ্যানকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিসের মতো ঝুঁকিপূর্ণ রোগে ভুগতে হয়। এছাড়া ফ্লেজেন শোল্ডার, হাড় ও হাড়জোড়ার ব্যথার মতো ব্যাপারগুলো তো আছেই। এদিকে সড়ক দুর্ঘটনা বা অন্য কোনো দুর্ঘটনার ফলে অনেকসময় আমাদের হাড় মারাত্মকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হয়।

বর্তমানে আমাদের দেশে বোনম্যারো, হিপ, নি প্রভৃতি অঙ্গ প্রতিস্থাপনসহ হাড়ের সব ধরনের চিকিৎসা রয়েছে। এসব চিকিৎসা বিশ্বমানের এবং যথেষ্ট সুলভ।

‘সুখে অসুখে’র বর্তমান সংখ্যাটি হাড়ের রোগ, প্রতিকার ও চিকিৎসা নিয়ে। দেশের স্বনামধন্য হাড় বিষয়ক বিশেষজ্ঞগণ হাড়ের রোগের বিভিন্ন দিক নিয়ে লিখেছেন। আশা করি, সংখ্যাটি আপনাদের উপকারে আসবে।

এ. এম. শামীম

প্রথম বাংলাদেশি ল্যাবরেটরি হিসেবে আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি পেল
ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস), ধানমন্ডি

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



CAP Accreditation স্বীকৃতি দেয়-

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

ল্যাবএইড লিমিটেড (ডায়াগনস্টিকস)

বাড়ি ১, রোড ৪, ধানমন্ডি, ঢাকা ১২০৫, বাংলাদেশ
ওয়েব: www.labaidiagnostics.com

সূচিপত্র

ত্রয়োদশ বর্ষ, সেপ্টেম্বর ২০২৩, সংখ্যা ৪২

| | |
|---|----|
| ● হাড় প্রতিস্থাপনের নতুন অধ্যায় | ০৬ |
| ● বোনম্যারো প্রতিস্থাপন | ০৮ |
| ● হিপ ও নি প্রতিস্থাপন | ১০ |
| ● হতে পারে হাড়ের যক্ষ্মা : নিরাপদ থাকবেন যেভাবে | ১২ |
| ● আর্থ্রাইটিস ও শীতের আগে আর্থ্রাইটিসের প্রস্তুতি | ১৪ |
| ● রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস কী? কী করবেন? | ১৬ |
| ● টেনিস এলবো উপশমে করণীয় | ১৮ |
| ● সড়ক দুর্ঘটনাজনিত হাড় ভাঙার ধরন ও করণীয় | ২১ |
| ● বিএমডি টেস্ট ও ভিটামিন ডি টেস্ট কতটা জরুরি | ২৪ |
| ● কোমরে ব্যথা কেন হয় | ২৬ |
| ● স্পন্ডিলাইটিস হলে কী করবেন | ২৯ |
| ● হাড় ও হাড়জোড়ায় ব্যথা কেন হয় | ৩২ |
| ● হাড়ের গঠন ও সুস্থতায় কী করবেন | ৩৪ |
| ● নারীর অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি, কারণ ও চিকিৎসা | ৩৬ |
| ● কেন হয় ফ্লোজেন শোল্ডার | ৩৮ |
| ● বসে কাজ করার নিয়মকানুন | ৪১ |

সুখ অসুখ

হাড় প্রতিস্থাপনের নতুন অধ্যায়

অধ্যাপক ডা. আবু জাফর চৌধুরী বিরু



দেহের প্রতিটি হাড়ের কাজ ও প্রয়োজন আলাদা। তাই যেকোনো একটি অংশের হাড়ের সমস্যা হলে স্বাভাবিক জীবনযাপন ব্যহত হতে পারে। দুর্ঘটনা, রোগ বা অন্য কোনো কারণে হাড়ে সমস্যা দেখা দিতে পারে। এমনকি হাড় অকেজো হয়ে যেতে পারে। বর্তমান আধুনিক চিকিৎসাজ্ঞান ও প্রযুক্তির বদৌলতে হাড়ের চিকিৎসায় এসেছে ব্যাপক পরিবর্তন।

বিশ্বের সঙ্গে তাল মিলিয়ে আমাদের দেশেও হাড়ের উন্নত চিকিৎসা শুরু হয়েছে। হাঁটু, কনুই, কোমর ও কাঁধের সফল প্রতিস্থাপন এখন দেশেই সম্ভব। শরীরের বিভিন্ন অংশের হাড়ের প্রতিস্থাপন আর নতুন কিছু নয়, এটি এখন বেশ পরিচিত বিষয়। হাড়ের প্রতিস্থাপন দুই ধরনের—

১. আংশিক জয়েন্ট প্রতিস্থাপন
২. সম্পূর্ণ জয়েন্ট প্রতিস্থাপন

হাড়ের জয়েন্ট প্রতিস্থাপন কী?

দেহের অকেজো বা প্রায় অকেজো হাড় অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে কৃত্রিমভাবে পরিবর্তন বা সংযুক্ত করে দেওয়াকে হাড়ের জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট বা প্রতিস্থাপন বলা হয়।

যাদের প্রয়োজন—

☑ রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস বা গেঁটে বাত

☑ পোস্ট ট্রম্যাটিক আর্থ্রাইটিস বা আঘাতের ফলে সৃষ্ট বাত

☑ অস্টিওনেক্রোসিস বা হাড় ভেঙে যাওয়া

☑ ছোটবেলায় কোনো আঘাত পাওয়া

☑ অস্টিওআর্থ্রাইটিস (শেষ পর্যায়)

স্বাভাবিক জীবনযাপন বা চলাফেরার জন্য সুস্থ-স্বাভাবিক হাড়ের বিকল্প নেই। তাই হাড়জনিত যেকোনো সমস্যায় দ্রুত বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

অনেকেই হাড়ের সমস্যায় আক্রান্ত বয়স্ক রোগীদের অস্ত্রোপচার ঝুঁকিপূর্ণ ভেবে চিকিৎসা নিতে অনাগ্রহী থাকেন। তবে দীর্ঘদিন বিনা চিকিৎসায় বিছানায় শুয়ে থাকলে ফুসফুসের সমস্যা, বেডসোর প্রভৃতি দেখা দিতে পারে। পরবর্তীকালে সেই রোগীর চিকিৎসা বেশ জটিল হয়ে ওঠে। তাই প্রতিস্থাপনকে ঝুঁকিপূর্ণ না ভেবে সময়মতো চিকিৎসা নেওয়া উচিত।

হাড়ের জয়েন্ট প্রতিস্থাপন কখন প্রয়োজন?

☑ আঘাতজনিত কারণে হাড়ের জয়েন্ট অকেজো হয়ে গেলে

☑ শরীরের জোড়ার হাড়ের রক্ত সঞ্চালন কমে বা বন্ধ হয়ে জয়েন্ট অকেজো হয়ে গেলে

☑ রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসজনিত কারণে জয়েন্টে সমস্যা হলে

☑ মেরুদণ্ডের হাড়ে জটিলতার কারণে কোমরের সমস্যা হলে

☑ অস্টিওআর্থ্রাইটিস-জনিত কারণে হাড়ের জয়েন্টে সমস্যা হলে

☑ হাড়ের জয়েন্টে যক্ষা (টিবি) হলে

☑ দুর্ঘটনাজনিত কারণে হাড় বা জয়েন্ট ভেঙে গেলে



হাঁটুর সমস্যা ও কৃত্রিম হাঁটু প্রতিস্থাপন

হাঁটুর সন্ধিস্থলে কোনো সমস্যা হলে দৈনন্দিন কাজকর্ম এমনকি হাঁটাচলা করাও অসম্ভব হয়ে পড়ে। হাঁটুর জটিলতা নিয়ে অস্বাভাবিকভাবে হাঁটলে পায়ের ও হাড়ের অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।



বয়স্কদের হাঁটুর সমস্যার প্রধান কারণ হাড়ক্ষয়। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হাড়ক্ষয় বেড়ে চলে। এছাড়া উচ্চতার তুলনায় ওজন বেশি হলেও হাঁটুর সমস্যা দেখা দিতে পারে। একপর্যায়ে হাঁটু অকেজো হয়ে পড়তে পারে। বিভিন্ন চিকিৎসায় যখন হাঁটুর সমস্যা নিরাময় করা যায় না তখন উপায় হলো হাঁটুর কৃত্রিম প্রতিস্থাপন। স্বল্প পরিসরে হলেও হাঁটুর প্রতিস্থাপন এখন বাংলাদেশে সফলভাবেই হচ্ছে। আধুনিক এই চিকিৎসার মাধ্যমে অস্ত্রোপচারের দুয়েকদিন পর থেকেই রোগী হাঁটাচলা করতে পারেন এবং সম্পূর্ণ স্বাভাবিকভাবে চলতে সপ্তাহখানেক সময় লাগে।

প্রতিস্থাপনের পর করণীয়

রোগীর অবস্থার ওপর নির্ভর করে পাঁচ-সাত দিন হাসপাতালে থাকতে হতে পারে। সাধারণত এক-দুই দিনের মধ্যেই রোগী উঠে বসতে, দাঁড়াতে ও হাঁটতে পারেন। তবে শুধু ব্যথা সহনীয় পর্যায়ে থাকলেই রোগী উঠে দাঁড়াবেন বা ওয়াকার দিয়ে হাঁটার চেষ্টা করবেন। টয়লেট ব্যবহার করার ক্ষেত্রে হাই-কমোড ব্যবহার করবেন। বাসায় ফিরে যাওয়ার পরেও নিয়মিত একজন ফিজিওথেরাপিস্টের সহযোগিতায় ব্যায়াম করবেন। সাধারণত ৯০ ভাগেরও বেশি ক্ষেত্রে প্রতিস্থাপনের অস্ত্রোপচার সফল হয়ে থাকে। অস্ত্রোপচারের পর চিকিৎসকের নির্দেশনামতো ফলো-আপ করতে হবে।

অধ্যাপক ডা. আবু জাফর চৌধুরী বিরু

এমবিবিএস, এমএস (অর্থো), ফেলো, আর্থ্রোস্কপি অ্যান্ড রিপ্লেসমেন্ট সার্জারি (ইউকে),
ফেলো, আর্থ্রোস্কপি অ্যান্ড স্পোর্টস মেডিসিন (ভারত)
এক্স চেয়ারম্যান, হেড (প্রধান) অর্থ্রোপেডিক সার্জারি বিভাগ
অর্থ্রোপেডিক, ট্রমা, আর্থ্রোস্কপি অ্যান্ড আর্থ্রোপ্লাস্টিক সার্জন
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা
চেয়ার : ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল।

Bacaid

Baclofen BP 5 mg & 10 mg Tablet

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



Brings back the desired mobility



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

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



বোনম্যারো প্রতিস্থাপন

অধ্যাপক ডা. এম. এ. খান

জন্মগত থ্যালাসেমিয়া নিয়ে পৃথিবীতে এসেছে রফিক ও বুমুর প্রথম সন্তান রুম্পা। থ্যালাসেমিয়ার কথা শুনে সন্তান আগমনের সমস্ত আনন্দ যেন এক নিমেষেই ছাই হয়ে যায় এই দম্পতির। চিকিৎসকগণ তাদের অভয় দেন। জানান, বোনম্যারো ট্রান্সপ্লান্টেশন বা অস্থিমজ্জা প্রতিস্থাপন থ্যালাসেমিয়া রোগীদের জন্য নিরাময়যোগ্য একটি চিকিৎসাপদ্ধতি। শুরু হয় এই সন্তানকে বাঁচিয়ে রাখার লড়াই।

ব্লাড ক্যানসার বা লিউকেমিয়া, লিম্ফোমা, মায়োলোমা, অ্যাপ্লাস্টিক অ্যানিমিয়া, থ্যালাসেমিয়া এই রোগগুলোর কথা শুনলেই সাধারণ মানুষ ভড়কে যান। বেঁচে থাকার আশা ছেড়ে দেন। কিন্তু অনেকক্ষেত্রেই এই রোগগুলো থেকে বেঁচে ফেরা সম্ভব। কোনো যাদুমন্ত্রবলে নয়, বোনম্যারো প্রতিস্থাপন চিকিৎসার মাধ্যমেই রোগীর স্বাভাবিক জীবনে ফেরা সম্ভব।

বোনম্যারো প্রতিস্থাপন কী?

শরীরের হাড়ের ভেতরে একধরনের নরম পদার্থ থাকে, যাকে ম্যারো বা মজ্জা বলে। হাড়ের এই মজ্জা বোনম্যারো নামে সর্বাধিক পরিচিত। কোনো কারণে বোনম্যারো ক্ষতিগ্রস্ত হলে এর প্রতিস্থাপনের প্রয়োজন হতে পারে। বোনম্যারো প্রতিস্থাপন কিডনি বা হার্টের মতো অঙ্গ প্রতিস্থাপন নয়। বোনম্যারো প্রতিস্থাপন সাধারণত দুই ধরনের। অটোলোগাস ট্রান্সপ্লান্ট ও অ্যালোজেনিক ট্রান্সপ্লান্ট। প্রথমটিতে রোগীর শরীর থেকে স্টেম সেল সংগ্রহ করে বসানো হয়। দ্বিতীয়টিতে অন্যের শরীর থেকে সংগ্রহ করে রোগীর শরীরে বসানো হয়। স্টেমসেল একধরনের মাদার সেল যা বোনম্যারোতে থাকে এবং এখান থেকে সব ধরনের রক্তকণিকা তৈরি হয়। এটি দুইভাবে সংগ্রহ করা যায়- রক্ত থেকে এবং বোনম্যারো থেকে।

বোনম্যারো প্রতিস্থাপন ক্যানসার, থ্যালাসেমিয়াসহ নানা ধরনের রক্তরোগের চিকিৎসায় অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি।



বোনম্যারো প্রতিস্থাপনের আগে রোগী বা ডোনারকে গ্রোথ ফ্যাক্টর ইনজেকশন দেওয়া হয়। এই ইনজেকশন বোনম্যারোকে স্টিমুলেট করে স্টেম সেলকে রক্তের মধ্যে নিয়ে আসে। তারপর সেটি সংগ্রহ করে প্রসেস এবং সংরক্ষণ করা হয়। তারপর



শিরার মাধ্যমে রোগীর রক্তে এই স্টেম সেল প্রবেশ করিয়ে দেওয়া হয়। এরপর স্টেম সেল নিজে নিজেই রক্তের

মাধ্যমে রোগীর অস্থিমজ্জায় পৌঁছে যায় এবং ধীরে ধীরে এই সেল লোহিত রক্তকণিকা ও শ্বেত রক্তকণিকা তৈরি করতে শুরু করে। এই প্রক্রিয়াটিকে বলা হয় এনগ্রাফট। এই পুরো প্রক্রিয়াটি সফলভাবে সম্পন্ন করতে অন্তত দুই-চার সপ্তাহ সময় লাগে এবং রোগীকে নিয়মিত চেক-আপের মধ্যে থাকতে হয়। কারণ এ সময় ইনফেকশন হওয়ার আশঙ্কা থাকে এবং রোগী অত্যন্ত নাজুক অবস্থায় থাকে। তাদেরকে একটি বিশেষ কক্ষে (HEPA) রাখা হয়, যেখানে ক্লিন এয়ারের ব্যবস্থা থাকে।

কেন প্রয়োজন বোনম্যারো প্রতিস্থাপন?

আমাদের দেহের রক্তকণিকাগুলোর বিশেষ কাজ রয়েছে। প্রাথমিকভাবে এই রক্তকণিকাগুলো বোনম্যারোতে উৎপন্ন হয়ে থাকে। যদি কোনো কারণে রক্তকণিকা উৎপাদনের এই প্রক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটে বা সঠিক মাত্রায় উৎপন্ন না হয়, তাহলে রক্তশূন্যতা, রক্তক্ষরণ দেখা দিতে পারে। এমনকি শরীরের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে প্রদাহ দেখা দিতে পারে। এই অবস্থা চলতে থাকলে রোগী মৃত্যুবরণ করতে পারেন। ব্লাড ক্যানসারসহ বিভিন্ন রক্তরোগের চিকিৎসায় কেমোথেরাপি প্রয়োগ করা হয়। এর মাধ্যমে সাময়িক সমাধান হলেও পূর্ণ নিরাময় হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। এসব ক্ষেত্রে বোনম্যারো প্রতিস্থাপন একমাত্র সম্ভাবনাময় চিকিৎসা।

কোন কোন রোগে বোনম্যারো প্রতিস্থাপন?

বোনম্যারো প্রতিস্থাপন একধরনের আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থা। অন্যান্য অঙ্গ প্রতিস্থাপনের মতো এই চিকিৎসায় অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয় না। বিভিন্ন ধরনের রক্তরোগের চিকিৎসায় বোনম্যারো প্রতিস্থাপনের প্রয়োজন হতে পারে। যেমন—

- ✔ ব্লাড ক্যানসার (অ্যাকিউট ও ক্রনিক লিউকেমিয়া)
- ✔ অ্যাপ্লাস্টিক অ্যানিমিয়া (রক্ত উৎপাদন না হওয়া)
- ✔ লিম্ফোমা (লসিকা গ্রন্থি বা লিম্ফোসাইটের ক্যানসার)



- ✔ থ্যালাসেমিয়া মেজর
- ✔ মাল্টিপল মাইলোমা বা প্লাজমা সেলের ক্যানসার
- ✔ মাইলোডিপ্লাস্টিক সিনড্রোম বা অস্বাভাবিকভাবে রক্তকণিকা তৈরি
- ✔ মাইলোফাইব্রোসিস বা বোনম্যারোতে ফাইব্রাস টিস্যু বেড়ে যাওয়া
- ✔ ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি সিনড্রোম
- ✔ নিউরো ব্লাস্টোমা, জার্মসেল টিউমার

বোনম্যারো প্রতিস্থাপনের পর বিবেচ্য বিষয়

বোনম্যারো প্রতিস্থাপন ক্যানসার, থ্যালাসেমিয়াসহ নানা ধরনের রক্তরোগের চিকিৎসায় অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি। উপযুক্ত ডোনার পাওয়া গেলে এবং প্রতিস্থাপনপরবর্তী জটিলতাগুলো সামলে নিলে বোনম্যারো প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে রোগী ৯০ শতাংশ পর্যন্ত নিরাময় সম্ভব। সারাজীবন ব্লাড ট্রান্সফিউশনের মতো জটিল ও ব্যয়বহুল চিকিৎসার চেয়ে একবারে বোনম্যারো প্রতিস্থাপনই শ্রেয়। বোনম্যারো প্রতিস্থাপনের পর বেশকিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা জটিলতা দেখা দিতে পারে—

- ✔ প্রতিস্থাপনের পর গ্র্যাফট ভার্সেস হোস্ট ডিজিজ (GVHD) জনিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এছাড়া গ্র্যাফট ফেইলার বা রিজেকশন হতে পারে ১০ থেকে ৩০ শতাংশ পর্যন্ত।
- ✔ ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাকজনিত প্রদাহ হতে পারে। নিউমোসিস্টিস কারিনি প্রদাহ প্রতিস্থাপনের পর জীবননাশের কারণ হতে পারে।
- ✔ প্রতিস্থাপনের পর বন্ধ্যাত্ব হতে পারে।
- ✔ সেকেন্ড ম্যালিগন্যান্সি, চোখের ছানি, অ্যাভোক্রাইন জটিলতাও হতে পারে।
- ✔ অ্যালোজেনিক প্রতিস্থাপন হলে ১০ থেকে ১৫ শতাংশ ক্ষেত্রে রোগীর মৃত্যুর আশঙ্কা থাকে। তবে, সফলতা নির্ভর করে পরিবেশ, ট্রান্সপ্ল্যান্ট টিমের দক্ষতা এবং সঠিক রোগী ও ডোনার নির্বাচনের ওপর।
- ✔ অ্যালোজেনিক বোনম্যারো প্রতিস্থাপনে সম্পূর্ণ ম্যাচ ডোনার না পাওয়াটা একটি বড়ো ধরনের অন্তরায়। কারণ আমাদের দেশে আজকাল ছোটো পরিবার এবং কোনো স্টেমসেল ডোনার রেজিস্ট্রি নেই। বিদেশের মতো আমাদের দেশেও একটি বোনম্যারো ডোনার রেজিস্ট্রি প্রতিষ্ঠা করা বিশেষ প্রয়োজন।

অধ্যাপক, ডা. এম. এ. খান

এফসিপিএস (হেমাটোলজি), এফআরসিপি (এডিন)
রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ ও বোনম্যারো ট্রান্সপ্ল্যান্ট ফিজিশিয়ান
প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান ও প্রতিষ্ঠাতা
হেমাটোলজি ও বোনম্যারো ট্রান্সপ্ল্যান্ট বিভাগ
ঢাকা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল
চেয়ার : ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল



হিপ ও নি প্রতিস্থাপন

অধ্যাপক ডা. এম. আমজাদ হোসেন

হাঁটু ও কোমর—আমাদের দেহের অতি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। এই অঙ্গগুলোর কোনোটিতে সমস্যা হলে পুরো দেহে মারাত্মক প্রভাব পড়ে। আঘাতজনিত কারণে যেমন এ ব্যথা হতে পারে, আবার বিভিন্ন রোগের ফলেও হতে পারে। ধরনভেদে ব্যথা স্বল্পমেয়াদি বা দীর্ঘমেয়াদি হয়ে থাকে। দীর্ঘমেয়াদি ব্যথার ক্ষেত্রে অঙ্গগুলোর কর্মক্ষমতা হ্রাস পেতে পেতে একসময় অঙ্গবিকলের ঝুঁকি তৈরি হয়। এমতাবস্থায় রোগীর নড়াচড়া, হাঁটাচলা বন্ধ হয়ে যায়। সাধারণ চিকিৎসায় সুস্থ না হলে অঙ্গ প্রতিস্থাপনের দরকার হতে পারে।

হিপ প্রতিস্থাপন

হিপ বলতে ঠিক কোমরকে বোঝায় না। মূলত উরুর হাড়ের (ফিমার) উপরিভাগ এবং নিতম্বের কোটরের সংযোগস্থলকে সমন্বিতভাবে হিপ বলা হয়। হাঁটাচলা, অর্থাৎ সম্পূর্ণ পায়ের স্বাধীন নড়াচড়া নিয়ন্ত্রিত হয় হিপের মাধ্যমে।

যে কারণে হিপ প্রতিস্থাপন করা হয়

- ☑ রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস
- ☑ কোমরে আঘাত
- ☑ কোমরের হাড় ক্ষয়
- ☑ হাড়ের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি
- ☑ হাড় ভেঙে যাওয়া বা সরে যাওয়া
- ☑ হাড় শক্ত হয়ে যাওয়া
- ☑ হাড়ের টিউমার
- ☑ অস্থিতে রক্তসঞ্চালন বন্ধ হওয়া

বর্তমানে আমাদের দেশে হিপ, নি প্রতিস্থাপনের বিশ্বমানের চিকিৎসা রয়েছে।

হিপ প্রতিস্থাপন কী

উপর্যুক্ত যেকোনো কারণে হিপ ক্ষতিগ্রস্ত বা অকার্যকর হয়ে গেলে হিপ প্রতিস্থাপনের দরকার হতে পারে। এক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে অকার্যকর হিপ ফেলে দিয়ে কৃত্রিম হিপ প্রতিস্থাপন করা হয়। এতে নষ্ট হয়ে যাওয়া উরুর হাড়ের মাথা ও সামনের দিকের কিছু অংশ এবং নিতম্বের কোটর কেটে সেখানে ধাতব বা প্লাস্টিক-নির্মিত কৃত্রিম হিপ স্থাপন করা হয়।

যাদের করা হয়

সাধারণত বয়স্ক মানুষদেরই হিপ প্রতিস্থাপনের দরকার হয়। এছাড়া যারা কায়িক পরিশ্রম কম করেন, হাঁটাচলা করেন না কিংবা স্থূলদেহী—তাদের ক্ষেত্রেও হিপ রিপ্লেসমেন্টের প্রয়োজন হতে পারে। আবার যেসব নারী বা পুরুষ একই ভঙ্গিতে বসে বা দাঁড়িয়ে দীর্ঘক্ষণ

কাজ করেন কিংবা যেসব নারী হাঁটু ভাঁজ করে পিঁড়িতে বসে ঘরের কাজ করেন তাদেরও কোমর ব্যথা হয় এবং প্রতিস্থাপনের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিতে পারে। দীর্ঘমেয়াদে স্টেরয়েড-জাতীয় ওষুধ সেবন করলেও এর ঝুঁকি বাড়ে।



নি (হাঁটু প্রতিস্থাপন)

আঘাত বা কোনো রোগের কারণে হাঁটুর হাড় বা অস্থিসন্ধি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। জটিলতা গুরুতর পর্যায়ে চলে গেলে হাঁটু প্রতিস্থাপনের প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। সার্জারির মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত হাঁটু অপসারণ করে ধাতব বা প্লাস্টিকের কৃত্রিম হাঁটু স্থাপন করাকে হাঁটু প্রতিস্থাপন বলা হয়।

যেসব কারণে হাঁটু প্রতিস্থাপন করা হয়

- ☑ অস্টিওআর্থ্রাইটিস
- ☑ রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস
- ☑ জয়েন্ট স্টিফনেস
- ☑ ট্রমাটিক নি
- ☑ জয়েন্ট ডেসট্রাকশন

হাঁটুর এই সমস্যাগুলো সাধারণত ওষুধে ভালো হয় না। উপরন্তু ব্যথানাশক ওষুধ কিডনির রোগসহ বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি তৈরি করে। এক্ষেত্রে অনিবার্য হয়ে ওঠা টোটাল নি রিপ্লেসমেন্ট খুব অল্প সময়ের মধ্যেই রোগীকে ব্যথামুক্ত স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনতে পারে।

যাদের করা হয়

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হাঁটুতে নানা রকম সমস্যা দেখা দেয়। অধিক স্থূল শরীর যাদের তারাও হাঁটুর জটিলতায় আক্রান্ত হয়ে থাকেন। আঘাতজনিত কারণে অনেকের হাঁটুতে অসুবিধা হয়। হাঁটু স্টিফ হয়ে যায়। হাঁটাচলা করতে কষ্ট হয়। এমন অবস্থায় আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁটু প্রতিস্থাপনের দরকার হতে পারে।



হাঁটু প্রতিস্থাপনে ব্যবহৃত উপাদান

কৃত্রিম হাঁটুর নিচের অংশ তৈরি হয় ধাতব পাত বা তন্তুর সাহায্যে। সার্জন এটিকে পায়ের নিচের দিকের টিবিয়াল বোনের সঙ্গে যুক্ত করে দেন। টিবিয়াল ট্রে রঙিন কোবাল্ট বা টাইটেনিয়াম দিয়ে তৈরি। এটি বোন সিমেণ্ট দিয়েও যুক্ত করা যায়।



প্রতিস্থাপিত হাঁটুর ওপরের অংশও একধরনের ধাতব পাত দিয়ে তৈরি। এটি উরুর হাড়ের (ফিমার) নিচের অংশ ঘিরে বসানো হয়। ভেতরের অংশ বোন সিমেণ্ট অথবা প্রাকৃতিকভাবে হাড় বৃদ্ধি পেয়েও পূরণ হতে পারে। পুরো ধাতব আবরণ এমনভাবে তৈরি যাতে সন্ধিতে স্থাপিত প্যাটেলা সহজে নড়াচড়া করতে পারে। এর ফলে পা অবলীলায় ওঠানো ও নামানো যায়।

প্রতিস্থাপন-পরবর্তী ঝুঁকি ও যত্ন

প্রতিস্থাপনের পর উক্ত স্থানে সংক্রমণ হতে পারে। কৃত্রিম অঙ্গ প্রতিস্থাপনের ফলে দেহে বিরূপ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়াও অস্বাভাবিক নয়। রক্ত জমাট বেঁধে যেতে পারে। ফলে এ সময় খুব সচেতন থাকা জরুরি। অস্ত্রোপচারের পরের দিন থেকেই ফিজিওথেরাপি দেওয়া যায়। হিপ বা নি প্রতিস্থাপনের পর চিকিৎসকের নির্দেশনা অনুযায়ী ড্র্যাচ বা ওয়াকার ব্যবহার করতে হবে। অস্ত্রোপচারের পর কিছুদিন দুই পায়ের মাঝে বালিশ বা কুশন রাখবেন। এতে কৃত্রিম অঙ্গ ঠিকভাবে বসার ক্ষেত্রে সুবিধা হবে।

আধুনিক চিকিৎসাজগতে হিপ, নি প্রতিস্থাপন সার্জারি একদমই সুলভ একটি চিকিৎসাপদ্ধতি। আমাদের দেশেও এর বিশ্বমানের চিকিৎসা হয়ে থাকে। যারা কোমর বা হাঁটুর সমস্যায় ভুগছেন তারা সমস্যাটি নিয়ে বসে থেকে নিজের চূড়ান্ত ক্ষতি ডেকে আনবেন না। বরং চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন এবং প্রয়োজনে সার্জারি করে কোমর ও হাঁটু প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে নির্বিঘ্ন জীবনযাপন করুন।

অধ্যাপক ডা. এম. আমজাদ হোসেন

চিফ কনসালট্যান্ট ও বিভাগীয় প্রধান
আর্থোপ্লাস্টিক ও ট্রমা সার্জন
ল্যাবএইড হাসপাতাল লিঃ
স্বাধীনতা পদকপ্রাপ্ত



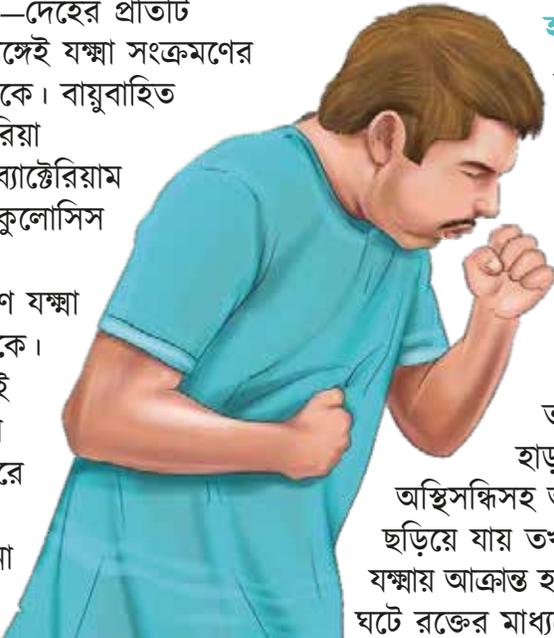
হতে পারে হাড়ের যক্ষ্মা নিরাপদ থাকবেন যেভাবে

অধ্যাপক ডা. এ. কে. এম সালেক

ওসমান গণির বয়স ৪৫ বছর। কিছুদিন ধরে ব্যাক পেইনে ভুগছেন। একেক সময় ব্যথা খুব তীব্র হয়ে ওঠে। পিঠে জড়তা বোধ হয়। নড়াচড়া করতে পারেন না। হাঁটতেও সমস্যা হয়। চিকিৎসক পরীক্ষা করে জানালেন, তার মেরুদণ্ডের হাড়ে যক্ষ্মা হয়েছে। ওসমান গণি বেশ অবাক হলেন। ফুসফুসের যক্ষ্মার কথা শুনেছেন, কিন্তু হাড়ের যক্ষ্মা!

যক্ষ্মা কেবল ফুসফুসের রোগ নয়

ওসমান গণির মতো অধিকাংশ মানুষই অবাক হতে পারেন। কারণ সাধারণ লোকজন যক্ষ্মা বলতে ফুসফুসের যক্ষ্মাকেই বুঝে থাকেন। কিন্তু বিষয়টি কি আসলেই তাই? একদমই নয়। এটি কেবল ফুসফুসের রোগ নয়। দেহের যেকোনো অঙ্গেই এটি হতে পারে। মস্তিষ্ক, ত্বক, অন্ত্র, লিভার, কিডনি, হাড়, অস্থিসন্ধি, মেরুদণ্ড—দেহের প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গেই যক্ষ্মা সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। বায়ুবাহিত ব্যাকটেরিয়া মাইকোব্যাাক্টেরিয়াম টিউবারকুলোসিস জীবাণুর সংক্রমণে যক্ষ্মা হয়ে থাকে। আর এই সংক্রমণ হতে পারে দেহের যেকোনো অংশে।



হাড়ের যক্ষ্মার ধরন

বিভিন্ন ধরনের হাড়ের যক্ষ্মা রয়েছে। ধরন অনুযায়ী চিকিৎসায়ও ভিন্নতা রয়েছে।

- ☑ মেরুদণ্ডের যক্ষ্মা
- ☑ উরুসন্ধির যক্ষ্মা
- ☑ কনুইয়ের যক্ষ্মা
- ☑ জানুসন্ধির (হাঁটুর জোড়া) যক্ষ্মা
- ☑ গোড়ালির সন্ধির যক্ষ্মা
- ☑ কাঁধের যক্ষ্মা

হাড়ের যক্ষ্মার কারণ

সাধারণত বাতাসের মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির শরীরে যক্ষ্মার জীবাণু প্রবেশ করে। প্রাথমিকভাবে এটি ফুসফুসকে আক্রমণ করে। তবে ফুসফুস থেকে হাড়, মেরুদণ্ড বা অস্থিসন্ধিসহ অন্যান্য অঙ্গে যখন ছড়িয়ে যায় তখন সেই অঙ্গও যক্ষ্মায় আক্রান্ত হয়। এই বিস্তারটি ঘটে রক্তের মাধ্যমে।

অধিক ঝুঁকিতে যারা

বংশগতভাবেই কেউ কেউ যক্ষ্মার জীবাণু বহন করেন। যক্ষ্মার জীবাণু বহনকারী ব্যক্তি সবসময় নিজে আক্রান্ত নাও হতে পারেন। তার সংস্পর্শে অন্যরা আক্রান্ত হতে পারেন। যাদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কম এবং ডায়াবেটিস বা দীর্ঘমেয়াদি কোনো রোগে ভুগছেন তাদের ক্ষেত্রে তুলনামূলক ঝুঁকি বেশি। যারা মাদক বা ধূমপানে আসক্ত, অপুষ্টিতে ভুগছেন বা দূষিত-নোংরা পরিবেশে বাস করেন তারা অন্যদের তুলনায় অধিক ঝুঁকিতে রয়েছেন।

উপসর্গ ও লক্ষণ

- ☑ পিঠে, কোমরে, অস্থিসন্ধিতে তীব্র ব্যথা হয়।
- ☑ শরীরে জড়তা তৈরি হয়। হাঁটাচলা, নড়াচড়া, ওঠাবসা করতে সমস্যা হয়।
- ☑ মেরুদণ্ড ফুলে ওঠে।
- ☑ স্নায়বিক সমস্যা দেখা দেয়।
- ☑ পেশি দুর্বল হয়ে যায়।
- ☑ হাড়ে ভাঙন ধরতে পারে।

- ☑ পা-কোমর অবশ্য হয়ে যেতে পারে।
- ☑ রোগী কুঁজো হয়ে যেতে পারেন।
- ☑ আক্রান্ত অঙ্গ পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয়ে যেতে পারে।

চিকিৎসা ও প্রতিকার-প্রতিরোধ

হাড়ের যক্ষ্মার ক্ষেত্রে প্রাথমিকভাবে ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয়। এই চিকিৎসা সাধারণত ছয় মাস থেকে ১৮ মাস পর্যন্ত চালানো হয়। এতে উল্লেখযোগ্য উন্নতি না হলে অস্ত্রোপচার দরকার হতে পারে। যক্ষ্মার জীবাণু বিস্তার রোধে নিম্নোক্ত নির্দেশনাসমূহ মেনে চলবেন—

- ☑ ধূমপান ও মদ্যপানের অভ্যাস থাকলে তা পরিহার করুন।
- ☑ বাইরে বের হলে অবশ্যই মুখে মাস্ক ব্যবহার করুন।



- ☑ হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় মুখ রুমাল বা টিস্যু দিয়ে ঢেকে নিন। আশপাশে লোকজন থাকলে যথাসম্ভব দূরে গিয়ে হাঁচি-কাশি দেবেন।

- ☑ যত্রতত্র থুতু ফেলবেন না, নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন। সম্ভব হলে থুতু ফেলার পর তা মাটিচাপা দিয়ে দিন।
- ☑ যক্ষ্মা আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিসপত্র ব্যবহার করবেন না।
- ☑ সুস্থ ব্যক্তির শরীরের কোনো অংশে ক্ষত থাকলে তা যেন যক্ষ্মা আক্রান্ত ব্যক্তির আক্রান্ত স্থানের সংস্পর্শে না আসে সেটি লক্ষ রাখুন।
- ☑ যক্ষ্মার সংক্রমণ থেকে বাঁচতে রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধি করা জরুরি। তাই খাবারের ব্যাপারে সচেতন হোন। পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার নিশ্চিত করুন।
- ☑ ধুলোবালি ও নোংরা পরিবেশ এড়িয়ে চলুন। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকুন।

অধ্যাপক ডা. এ. কে. এম সালেক

এফসিপিএস (ফিজিক্যাল মেডিসিন) ফিজিয়াট্রিস্ট
অধ্যাপক ও চেয়ারম্যান
ফিজিক্যাল মেডিসিন ও রিহ্যাবিলিটেশন বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা
চেম্বার : ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিকস)

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



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

Labaid Pharma Quality First...



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

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



আর্থ্রাইটিস ও শীতের আগে আর্থ্রাইটিসের প্রস্তুতি

অধ্যাপক ডা. মোঃ আবু শাহীন

আর্থ্রাইটিস বা বাতব্যথা অত্যন্ত পরিচিত একটি রোগ, যা এক বা একাধিক জয়েন্টকে আক্রান্ত করে ফেলে। এটি মূলত অস্থিসন্ধি বা জয়েন্টের প্রদাহ। পায়ের পাতা, কোমরের জয়েন্ট, হাত এমনকি মেরুদণ্ডেও হতে পারে এই ব্যথা। সাধারণত চল্লিশোর্ধ্ব মহিলা ও পঞ্চাশোর্ধ্ব পুরুষ বয়সজনিত আর্থ্রাইটিসের ব্যথায় বেশি ভুগে থাকেন। এছাড়া বংশগত কারণেও আর্থ্রাইটিস হতে পারে।

গরমে আর্থ্রাইটিসের ব্যথার তীব্রতা কিছুটা কম থাকলেও শীতকালে অসহনীয় হয়ে ওঠে। এ সময় বয়স্ক লোকজন এবং যারা আর্থ্রাইটিস, রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস ও অস্টিওআর্থ্রাইটিসের মতো জটিল রোগে ভুগছেন তাঁদের কষ্ট বেড়ে যায় বহুগুণ। তাই শীত আসার আগেই নিতে হবে সুস্থ থাকার প্রস্তুতি।

আর্থ্রাইটিসের রকমফের

আর্থ্রাইটিসের সবচেয়ে সাধারণ ও পরিচিত ধরন হলো অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস। দৈনন্দিন জীবনে অতিরিক্ত কাজ করার কারণে হাড়ের জয়েন্টে অতিরিক্ত চাপ পড়ে যে ব্যথার সৃষ্টি হয় সেটাকে অস্টিওআর্থ্রাইটিস বলে।

মানবদেহের ইমিউন সিস্টেম অনেক সময় ভুলক্রমে জয়েন্ট সেলকে আক্রমণ করে বসে। এ কারণে জয়েন্টে প্রদাহ তৈরি হয়, যা রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস নামে পরিচিত। আবার, রক্তের মাধ্যমে জীবাণু হাড়ের জয়েন্টে গিয়ে প্রদাহের সূচনা করার ফলে যে তীব্র ব্যথার সৃষ্টি হয় তাকে সেপটিক আর্থ্রাইটিস বলে। অন্যদিকে, জয়েন্টে ইউরিক অ্যাসিড জমা হলে অথবা ক্যালসিয়াম পাইরফসফেট জমা হলে গাউট নামে আরেক ধরনের আর্থ্রাইটিসের সৃষ্টি হয়।

শীতকালে নড়াচড়া কম করার কারণে হাড়ের জোড়া জমে যায় এবং ব্যথার অনুভূতি বেশি হয়।

আর্থ্রাইটিসের উপসর্গ

আর্থ্রাইটিসের উপসর্গগুলো সাধারণত হাড়ের জোড়ার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। হাড়ের সন্ধিতে তীব্র ব্যথা অনুভূত হওয়ার পাশাপাশি আরো যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে—

- ☑ জয়েন্ট ফুলে যাওয়া
- ☑ জয়েন্টের আকৃতি পরিবর্তন
- ☑ পায়ের পাতায় ব্যথা
- ☑ কোমর, ঘাড় ও পিঠে ব্যথা
- ☑ শরীরের দুইপাশে একসঙ্গে ব্যথা
- ☑ আঙুল, কনুই, কাঁধ, গোড়ালি ও হাঁটুতে ব্যথা
- ☑ দুই হাতের জয়েন্টে একসঙ্গে ব্যথা ও ফুলে যাওয়া
- ☑ জ্বর জ্বর অনুভূতি
- ☑ দুর্বলতা



আর্থ্রাইটিসের চিকিৎসা

আর্থ্রাইটিসে ব্যথানাশক ওষুধ খেলে বা ইনজেকশন নিলে ব্যথার উপশম হয়। কিন্তু এটি এই রোগের মূল চিকিৎসা নয়। এটি সাময়িকভাবে ব্যথা কমাতে সাহায্য করলেও সন্ধি নষ্ট হওয়া এড়ানো যায় না, বরং ওষুধ বন্ধ করলেই ব্যথা দ্বিগুণ আকারে দেখা দেয়। আর্থ্রাইটিস কখনো কখনো অস্থিসন্ধি ছাড়াও কিডনি, রক্তনালি, মস্তিষ্ক, ত্বকসহ নানা অঙ্গকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। তাই ব্যথানাশক ওষুধ সেবন করে এর জটিলতা বাড়ানো যাবে না।

বর্তমানে সামান্য ব্যথা হলেই ব্যথার ওষুধের ব্যবহার আমাদের দৈনন্দিন বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। পরবর্তীকালে যা আমাদের লিভার ও কিডনি বিকল থেকে শুরু করে বিভিন্ন জটিল সমস্যার জন্ম দিতে পারে। আর্থ্রাইটিস উপশমে নানা ধরনের আধুনিক চিকিৎসা রয়েছে। তাই উপসর্গ দেখা দিলে ব্যথার ওষুধ সেবন না করে দ্রুত বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

শীতের আগেই নিতে হবে প্রস্তুতি

শীত এলে শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়ার কারণে মাংসপেশিতে টান ধরে। তা ছাড়া এ সময় অনেকেই পানি কম পান করে, ফলে শরীরে পর্যাপ্ত তরলের ঘাটতি দেখা দেয়। মাংসপেশির আড়ষ্টতা বাড়ার ক্ষেত্রে এটিও বড়ো একটা কারণ। এছাড়া শীতকালে স্নায়ুর সহক্ষমতা কম থাকে এবং স্বাভাবিক নড়াচড়া কম হয়। ফলে হাড়ের জোড়া জমে যায় এবং ব্যথার অনুভূতি অন্যান্য সময়ের চেয়ে কয়েকগুণ বেশি বেড়ে যায়।



এ সময় ব্যথা কমাতে সাহায্য করবে খাবার ও শরীরচর্চা। যারা নিয়মিত শরীরচর্চা করেন তারা সেটি চালিয়ে যাবেন। শীতকালে অনেকেই শরীরচর্চা বন্ধ রাখেন, তা করা যাবে না। প্রতিদিন নিয়ম করে হাঁটাহাঁটি করতে হবে, শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। শীতকালে বাজারে পাওয়া যায় প্রচুর বাহারি শাকসবজি ও ফলমূল। নিয়মিত সেসব মৌসুমি ফল ও সবজি খান। যদিও এমন কোনো নির্দিষ্ট খাবার নেই যেটি খেলে ব্যথা কমে যাবে। তবে, কিছু কিছু খাবার খেলে এবং কিছু খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকলে আর্থ্রাইটিসে ভোগান্তি কম হতে পারে।

যা খাবেন

সপ্তাহে অন্তত দুইদিন বিভিন্ন ধরনের সামুদ্রিক মাছ রাখুন খাদ্যতালিকায়। এতে আছে প্রদাহনাশক ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড। খেতে পারেন বিভিন্ন ধরনের বাদাম। বাদামে রয়েছে প্রচুর প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, জিংক, ভিটামিন-ই ও ফাইবার। অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও আর্থ্রাইটিস—দুটোর জন্যই বাদাম বেশ উপকারী। এছাড়া হাড়কে শক্তিশালী করতে এবং হাড়ের ক্ষয় রোধ করতে নিয়মিত দুধ, দই, পনির, ঘি, মাখন এসব দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার খান। আর্থ্রাইটিসের কারণে সন্ধির ফোলাভাব কমাতে খুব ভালো কাজ করে শিম, মটরশুঁটি ও অন্যান্য আস্ত শস্যদানা বা বীজ। অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে হাড়কে রক্ষা করতে গ্রিন টি পান করতে পারেন। পলিফেনল ও অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ এই পানীয় ব্যথা ও তরুণাস্থির ক্ষতির মাত্রা কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

যা খাবেন না

আর্থ্রাইটিসের সমস্যা থাকলে গোরু ও খাসির মাংস এবং ফসফরাসসমৃদ্ধ খাবার এড়িয়ে চলাই ভালো। এড়িয়ে চলতে হবে চিনি ও টম্যাটো। টম্যাটোতে থাকা ইউরিক অ্যাসিড হাড়ের জয়েন্টে জমে আর্থ্রাইটিসের ব্যথা বাড়িয়ে তোলে। অতিরিক্ত চা, কফি খাওয়ার অভ্যাস থাকলে কমিয়ে ফেলুন। এতে থাকা ক্যাফেইন শরীরকে পানিশূন্য করে তোলে, যা আর্থ্রাইটিসের ব্যথা বাড়ায়। ধূমপান ও মদ্যপান শরীরের জন্য সবসময়ই ক্ষতিকর। তা ছাড়া অ্যালকোহল হাড়কে ভঙ্গুর করে তোলে। তাই হাড় সুস্থ রাখতে ও আর্থ্রাইটিসের সমস্যা কমাতে ধূমপান ও মদ্যপান ত্যাগ করুন।

পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান। পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন। তাছাড়া নিয়মিত হাঁটা, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা ও শরীরচর্চা ব্যথা উপশমে দারুণ সহায়ক। আর্থ্রাইটিসের চিকিৎসা দীর্ঘমেয়াদি। তাই ভয় পেয়ে ঘাবড়ে না গিয়ে সচেতনতার মাধ্যমে সুস্থ থাকুন। আর্থ্রাইটিসের উপসর্গ দেখা দিলে দেরি না করে দ্রুত একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

অধ্যাপক ডা. মোঃ আবু শাহীন

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন)

এমডি-রিউম্যাটোলজি (বিএসএমএমইউ)

মেডিসিন ও রিউম্যাটোলজি বিশেষজ্ঞ

অধ্যাপক, রিউম্যাটোলজি বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব

মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়।

চেম্বার : ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিকস)



রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস কী? কী করবেন?

অধ্যাপক ডা. শাহ হাবিবুর রহমান

ষাটোর্ধ্ব রাজিয়া সুলতানা বেশ কয়েকদিন ধরেই হাত ও পায়ের আঙ্গুলের জয়েন্টে ব্যথা অনুভব করছিলেন। ধীরে ধীরে ব্যথার মাত্রা বাড়তে থাকায় এবং জয়েন্ট ফুলে যাওয়ায় তিনি হাসপাতালে যান। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ ও বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে জানতে পারেন, তিনি যে রোগটিতে ভুগছেন তাকে রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস বলা হয়। মূলত অস্থিসন্ধির প্রদাহকে বলা হয় আর্থ্রাইটিস। এটি একধরনের অটোইমিউন ডিজিজ। আর্থ্রাইটিসের সবচেয়ে সাধারণ ও পরিচিত দুটি ধরন হলো অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস। রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসের সূত্রপাত ঘটে হাত ও পায়ের আঙ্গুলের জয়েন্টের ব্যথার মধ্য দিয়ে, যা ধীরে ধীরে হাঁটু, পায়ের গোড়ালি উরুসন্ধিতে ছড়িয়ে পড়ে।

রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস

রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস সাধারণ মানুষের কাছে বাতরোগ হিসেবে পরিচিত। এই রোগে আক্রান্ত হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধকারী কোষগুলো টিস্যুগুলোকে আক্রমণ করে। হাড়ের সংযোগস্থলের আবরণের ক্ষতি করে এবং ব্যথা হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে হাড়ের চারপাশের মাংসপেশি ফুলে যায়। এতে হাড়ক্ষয় শুরু হয় এবং হাড়ের আকৃতিতে পরিবর্তন দেখা দেয়। অস্থিসন্ধি ছাড়াও দেহের অন্যান্য অঙ্গ যেমন— ফুসফুস, চোখ ও রক্তনালির ক্ষতি করে এই রোগ।

ওষুধ, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।



যেসব কারণে হতে পারে রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস

বংশগত ও অন্যান্য কারণে যেকোনো বয়সী মানুষ রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে পুরুষের তুলনায় নারীদের মধ্যে এই রোগ বেশি হতে দেখা যায়। চল্লিশোর্ধ্ব মহিলাদের মধ্যে এই রোগের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে। আরো যেসব কারণে এর ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে—

- ☑ যাদের পরিবারে রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত রোগী আছে, তাদের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে অনেক বেশি থাকে।
- ☑ ধূমপান ও মদ্যপান রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসের ঝুঁকি বাড়ায় এবং রোগটিকে আরো জটিল করে তোলে।
- ☑ উচ্চতার চেয়ে অতিরিক্ত ওজন এই রোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে।

- ⊙ অস্থিসন্ধিতে আঘাত পেলে পরবর্তীকালে রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস হতে পারে।
- ⊙ হরমোনের পরিবর্তনের কারণে এটি হতে পারে।
- ⊙ মহিলাদের মেনোপজের কারণে এটি হতে পারে।

রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসের উপসর্গ

রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিসের কারণে অস্থিসন্ধি ও এর আশপাশে ব্যথা হয়। আক্রান্ত স্থান লাল হয়ে যায়,



ফুলে যায় এবং অস্থিসন্ধির আকৃতিতে পরিবর্তন দেখা দেয়। এছাড়া আরো যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে—

- ⊙ অস্থিসন্ধি ও চারপাশের মাংসপেশিতে প্রদাহ।
- ⊙ হাত-পায়ের অস্থিসন্ধিতে ব্যথা।
- ⊙ চোখ-মুখ ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া।
- ⊙ বুকে ব্যথা।
- ⊙ অতিরিক্ত ক্লান্তি।
- ⊙ হাঁটাচলায় জড়তা।
- ⊙ অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতা।
- ⊙ মাঝে মাঝে জ্বর হওয়া।
- ⊙ হঠাৎ ওজন কমে থাকা।

চিকিৎসা, প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

রিউম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস পুরোপুরি নিরাময়যোগ্য রোগ না। ওষুধ, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে এই রোগ নিয়ন্ত্রণ করে আক্রান্ত রোগীকে সুস্থ রাখা যায়। প্রাথমিক অবস্থায় যদি চিকিৎসা শুরু করা হয় তাহলে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। তাই উপসর্গ দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। রোগ নির্ণয়ের পর দেরি না করে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করতে হবে। দেরি হলে পরিস্থিতি জটিল আকার ধারণ করতে পারে। এমনকি রোগী পঙ্গুত্ব বরণ করতে পারেন। যেহেতু এই রোগে আক্রান্ত হলে পুরোপুরি সুস্থ হওয়া সম্ভব নয় তাই সচেতনতার মাধ্যমে এই রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

- ⊙ সাধারণত ঠান্ডায় ব্যথার প্রকোপ বেড়ে যায়। তাই অতিরিক্ত ঠান্ডা স্থানে অবস্থান না করাই ভালো।
- ⊙ পোশাকের দিকে নজর রাখা জরুরি। এমন পোশাক পরতে হবে যা শীতল পরিবেশে শরীরকে উষ্ণ রাখবে।
- ⊙ শরীরে পানির ঘাটতি হলে ব্যথা বেড়ে যায়। তাই পর্যাপ্ত পানি পান করা জরুরি।
- ⊙ দেহের আড়ষ্টতা কমাতে নিয়মিত শরীরচর্চা করুন।
- ⊙ খাদ্যতালিকায় ভিটামিন-ডি ও ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার রাখুন।
- ⊙ বিশ্রাম কিংবা ঘুমানোর আগে গরম সেক দিন। এক্ষেত্রে হট ওয়াটার ব্যাগ ব্যবহার করতে পারেন। এতে অস্থিসন্ধির ব্যথা অনেকটা কমে যাবে।
- ⊙ শরীরের ব্যথা বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ ভিটামিন-ডি'র ঘাটতি। এই ঘাটতি পূরণে প্রতিদিন কিছু সময় রোদে কাটান। হাড়ের ক্ষয়পূরণ, অস্টিওপোরোসিসের ক্ষেত্রেও নিয়মিত সূর্যের আলো জরুরি।



- ⊙ চিকিৎসকের পরামর্শমতো খাদ্যাভ্যাস তৈরি করে নিন। শরীরচর্চা, পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ, নিয়মিত চিকিৎসা ও জীবনযাত্রার পরিবর্তনের মাধ্যমে এই রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

অধ্যাপক ডা. শাহ হাবিবুর রহমান

এমবিবিএস, এফসিপিএস (মেডিসিন)
ডব্লিউএইচ ও ফেলো ইন রিউম্যাটোলজি (ভারত)
মেডিসিন ও রিউম্যাটোলজি (বাতব্যথা/বাতজ্বর ও
আর্থ্রাইটিস) বিশেষজ্ঞ
অধ্যাপক, মেডিসিন বিভাগ
চেম্বার : ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিকস)



টেনিস এলবো উপশমে করণীয়

অধ্যাপক ডা. সৈয়দ মোজাফফর আহমেদ

কলেজপড়ুয়া রাফি প্রতিদিন বিকেলে বাসার পাশের মাঠে ক্রিকেট খেলে। বন্ধুদের মধ্যে সবচেয়ে ভালো ব্যাটিং সে-ই করে। কিন্তু কয়েকদিন যাবৎ কনুই থেকে হাতের কবজি পর্যন্ত ব্যথা শুরু হয়েছে তার। ব্যাট ধরলে বা ভারী কিছু তুলতে গেলেই তীব্র ব্যথা হচ্ছে। ব্যথা বেড়ে যাওয়ায় চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলে জানতে পারে টেনিস এলবো রোগে আক্রান্ত হয়েছে সে।

যেসব কাজে কনুই ও কবজি বেশি ব্যবহৃত হয় সেসব ক্ষেত্রে টেনিস এলবোতে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। গৃহিণী থেকে প্রোগ্রামার, পেশাদার বাবুর্চি থেকে ক্রিকেটার যে কেউ টেনিস এলবোতে আক্রান্ত হতে পারেন। ২০০৪ সালে বিশ্বখ্যাত ক্রিকেটার শচীন টেন্ডুলকার আক্রান্ত হয়েছিলেন টেনিস এলবো রোগে। এই অসুখের কারণে অনেকদিন পর্যন্ত হাতে ব্যাট তুলতে পারেননি তিনি।

টেনিস এলবো কী?

টেনিস এলবো 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।



তবে হাতের পেছনের দিকেও ব্যথা ছড়াতে পারে। টেনিস খেলোয়াড়দের মধ্যে প্রথম এই রোগটি দেখা যায় বলেই এটি টেনিস এলবো (Tennis Elbow) নামে পরিচিত। রিউম্যাটোলজির পরিভাষায় একে বলা হয় ল্যাটারাল অ্যাপিকনডাইলিটিস।



টেনিস এলবো রোগের মূল লক্ষণ কনুই থেকে হাতের কবজি পর্যন্ত ব্যথা।

যেসব কারণে টেনিস এলবো হয়

সাধারণত কনুইয়ের বাইরের দিকের উঁচু অংশটিকে ল্যাটারাল অ্যাপিকনডাইল বলা হয়। এই অ্যাপিকনডাইল থেকে কিছু মাংসপেশি তৈরি হয় যেগুলোকে

বলা হয় এক্সটেনসর অরিজিন মাংসপেশি। এই পেশিগুলো টেন্ডন দ্বারা হাতের সঙ্গে যুক্ত থাকে, কবজি প্রসারিত করতে সাহায্য করে। টেনিস এলবো তখনই হয় যখন বাহুতে এক্সটেনসর কার্পি রেডিয়ালিস ব্রেভিস নামের একটি নির্দিষ্ট পেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সাধারণত পুনরাবৃত্তিমূলক চাপ এই পেশিকে দুর্বল করে ফেলে। যেখানে এটি কনুইয়ের বাইরের সঙ্গে সংযুক্ত থাকে, সেখানে পেশির টেন্ডনে অত্যন্ত ক্ষুদ্র ছিদ্র সৃষ্টি হয়। এই ছিদ্র প্রদাহ ঘটায়, ফলে ব্যথা অনুভূত হয়। বাহু সোজা করতে বা সম্পূর্ণভাবে প্রসারিত করতে গেলে ব্যথা বোধ হয়।

যাদের ঝুঁকি বেশি

সাধারণত ৪০ থেকে ৬০ বছর বয়সী ব্যক্তি যারা ডায়াবেটিস, অস্টিওআর্থ্রাইটিসসহ বিভিন্ন বিপাকজনিত রোগে ভুগছেন তাদের এই রোগে বেশি আক্রান্ত হতে দেখা যায়। এছাড়া টেনিস, ক্রিকেট বা

গলফ খেলার সময় যারা বেকায়দায় র্যাকেট বা ব্যাট 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। সাঁতার কাটা, কম্পিউটার চালনা, ক্রমাগত চাবি ঘুরানো, ঘন ঘন স্ক্রু ড্রাইভার ব্যবহার করলেও টেনিস এলবো রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে। টেনিস এলবোতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে যাদের—

⊙ ক্রিকেট, টেনিস ও ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড়



- ⊙ হাতুড়ি ও স্ক্রু ড্রাইভার ব্যবহারকারী
- ⊙ কার্ঠমিস্ত্রি, পেইন্টার বা রং মিস্ত্রি ও পেশাদার বাবুচি
- ⊙ টাইপিস্ট, স্টেনোগ্রাফার
- ⊙ মোটরসাইকেল চালক
- ⊙ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগী
- ⊙ রান্না ও সাংসারিক কাজে ব্যস্ত নারী
- ⊙ বিভিন্ন ধরনের আর্থাইটিস যেমন- রিউম্যাটয়েড, গাউটে আক্রান্ত ব্যক্তি

টেনিস এলবো'র উপসর্গ

টেনিস এলবো রোগের মূল লক্ষণ কনুই থেকে হাতের কবজি পর্যন্ত ব্যথা। কনুই ভাঁজ বা সোজা করার সময় তীব্র ব্যথা হতে পারে। অনেকসময় কবজি ডান থেকে বাম পাশে নাড়াচাড়া করতেও ব্যথা হয়। পরিস্থিতি জটিল হলে হাতের সামান্য নাড়াচাড়াতেও তীব্র ব্যথা হয়। এছাড়াও যেসব উপসর্গ দেখে টেনিস এলবো বোঝা যেতে পারে—

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

চিকিৎসা ও পরামর্শ

ঘরোয়া কাজ, মোটরসাইকেল চালানো, ভারী জিনিস উত্তোলন বা কম্পিউটারের মাউস ধরে একটানা কাজ করলে কনুই ব্যথা হতে পারে। হাতের কনুই থেকে কবজি পর্যন্ত ব্যথা হলে, 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 হয়। টেনিস এলবো রোগের কারণ শনাক্ত করতে এক্স-রে, এমআরআইসহ অন্যান্য পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। সমস্যা চিহ্নিত করে দ্রুত এর চিকিৎসা শুরু করতে হবে। এই রোগের চিকিৎসায় ফিজিওথেরাপি বেশ উপকারী। আল্ট্রাসাউন্ড, আইস ম্যাসাজ ও প্রয়োজনীয় এক্সারসাইজ বা ব্যায়াম এই অসুখ সারাতে সাহায্য করে।

যদি বারবার একই কাজ করার সময় ব্যথা বাড়ে তাহলে সেই কাজ থেকে বিরত থাকুন। এ সময় কনুই পুরোপুরি বিশ্রামে রাখতে হবে। নাড়াচাড়া 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। রোগীর প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যথার স্থানে ঠান্ডা বা গরম তাপ প্রয়োগ করলে রোগী কিছুটা আরাম পেতে পারেন। জটিলতা বাড়লে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে। ওষুধ বা ফিজিওথেরাপি চিকিৎসায় উপশম না হলে সার্জারি থেরাপি দিতে হবে। এটি অত্যন্ত আধুনিক একটি চিকিৎসাব্যবস্থা এবং রক্তের মাধ্যমে এটি কার্যকর করা হয়।

অধ্যাপক ডা. সৈয়দ মোজাফফর আহমেদ

এমবিবিএস, এফসিপিএস (ফিজিক্যাল মেডিসিন), পিএইচডি, এমএসপি (আমেরিকা)
ফিজিক্যাল মেডিসিন অ্যান্ড রিউম্যাটোলজি
বাতব্যথা ও জয়েন্ট রোগ বিশেষজ্ঞ
অধ্যাপক, ফিজিক্যাল মেডিসিন অ্যান্ড রিহ্যাবিলিটেশন বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়
চেম্বার : ল্যাবএইড লিঃ (ডায়াগনস্টিকস)

ডেক্সেন্ড

গ্যাস্ট্রিকজনিত রোগের সর্বাধিক কার্যকর ওষুধ

গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা হলে আমরা নিজেদের সিদ্ধান্তে কিংবা চিকিৎসকের পরামর্শে বাজারে প্রচলিত গ্যাস্ট্রিকের ওষুধ খেয়ে থাকি। অনেকসময় সাময়িকভাবে উপশম হলেও পরবর্তীকালে এর নানাবিধ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। যাদের দীর্ঘমেয়াদি গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা আছে, প্রচলিত ওষুধ টানা অনেকদিন সেবন করার ফলে তাদের বিভিন্ন জটিলতা তৈরি হয়। অনেক ওষুধের আবার খাবার গ্রহণের আগে বা পরে খাওয়ার ব্যাপার থাকে, যা রোগী প্রায়ই ভুলে যান। গর্ভকালীন গ্যাস্ট্রিকের ক্ষেত্রেও বাজারে প্রচলিত ওষুধ সেবনের বিভিন্ন ঝুঁকি রয়েছে।

এসব সমস্যা থেকে সম্পূর্ণভাবে মুক্ত একটি ওষুধ বাজারে এসেছে। ডেক্সানসোপ্রাজল গ্রুপের 'ডেক্সেন্ড' নামের এই ওষুধটি সর্বাধুনিক প্রযুক্তিতে তৈরি এবং এটি সর্বাধিক কার্যকর ও ঝুঁকিমুক্ত হিসেবে ইতোমধ্যে চিকিৎসক-রোগীদের প্রথম পছন্দ হয়ে উঠেছে।

যেসব রোগের জন্য ব্যবহার্য

মূলত গ্যাস্ট্রিকজনিত যেকোনো সমস্যার জন্য চিকিৎসকগণ এটি সেবনের নির্দেশনা দিয়ে থাকেন। নির্দিষ্ট রোগগুলোর মধ্যে রয়েছে—

- গ্যাস্ট্রোইসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ (জিআরডি) তথা চোঁয়া ঢেকুর, বুক জ্বালাপোড়া প্রভৃতি সমস্যা।
- বুকে ব্যথা।
- ঢোক গিলতে অসুবিধা।
- গলায় কিছু আটকে আছে এমন বোধ হওয়া।
- শুষ্ক কাশি।
- বমিভাব।
- হেঁচকি।
- গর্ভকালীন গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা।

বৈশিষ্ট্য ও সুবিধাসমূহ

ডেক্সেন্ড বর্তমান সময়ের সবচেয়ে ভালো প্রোটন পাম্প ইনিহিবিটর। এর বৈশিষ্ট্য ও সুবিধাগুলোর মধ্যে রয়েছে—

- ডেক্সেন্ড একমাত্র এবং কেবলমাত্র ইউএসএফডিএ অনুমোদিত নতুন প্রজন্মের প্রোটন পাম্প ইনিহিবিটর যাতে রয়েছে ডুয়াল ডিলেড রিলিজ ফরমুলেশন প্রযুক্তি, যা দিনে একটি মাত্র ডোজের মাধ্যমে, কোনো প্রকার রেজিস্ট্রেশনের সমস্যা ছাড়াই ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত গ্যাস্ট্রিকজনিত সব সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করে থাকে।



- এটিই একমাত্র প্রোটন পাম্প ইনিহিবিটর যা দীর্ঘদিন ব্যবহারেও কোনো রেজিস্ট্রেশন বা টলারেন্সের সমস্যা তৈরি করে না।
- এটি হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে কোনোরূপ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া তৈরি করে না। ফলে তাদের জন্য এটি শতভাগ নিরাপদ।
- এটিই একমাত্র প্রোটন পাম্প ইনিহিবিটর যা ২৪ ঘণ্টা পর্যন্ত অতিরিক্ত এসিড নিঃসরণকে সম্পূর্ণভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।
- ডেক্সেন্ড খাবার আগে কিংবা পরে যেকোনো সময় গ্রহণ করা যায়।
- ডেক্সেন্ড গ্রহণের ফলে প্রোটন পাম্প ইনিহিবিটরের প্রতি কোনো প্রকার নির্ভরশীলতা তৈরি হয় না।
- কিডনি সমস্যায় ডেক্সেন্ডের ডোজ সমন্বয়ের কোনো প্রয়োজন নেই।
- এটি দীর্ঘদিন ব্যবহারেও কোনো সমস্যা হয় না।
- অন্যান্য ওষুধ সেবনের ৩০—৯০ মিনিটের মাথায় কাজ শুরু করে। কিন্তু ডেক্সেন্ড ৩০ মিনিটের মধ্যে কাজ করতে শুরু করে।
- গর্ভকালীন গ্যাস্ট্রিকজনিত সার্বিক সমস্যার ক্ষেত্রে এই ওষুধ সর্বাধিক নিরাপদ ও ঝুঁকিমুক্ত।



সড়ক দুর্ঘটনাজনিত হাড় ভাঙার ধরন ও করণীয়

ডা. কাজী শহীদ-উল আলম

সন্ধ্যাবেলা মোটরসাইকেলে চেপে অফিস থেকে ফিরছিলেন আসিফ আহমেদ। পেছন থেকে একটি যাত্রীবাহী বাস এসে সজোরে ধাক্কা দিলে তিনি ছিটকে পড়ে যান। কয়েক মুহূর্ত কিছু বুঝে উঠতে পারলেন না। একটু ধাতস্থ হয়ে দাঁড়াতে গিয়ে দেখলেন, তিনি দাঁড়াতে পারছেন না। ডান পা একেবারে অবশ হয়ে গেছে। ইতোমধ্যে পথচারীরা সাহায্যের জন্য এগিয়ে এসেছেন। কয়েকজন তাকে ধরাধরি করে নিকটস্থ হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে গেলেন। এক্সরে করে দেখা গেল, ডান পায়ের হাড় ভেঙে গেছে।

আসিফ আহমেদের মতো এমন অবস্থায় যে কেউ পড়তে পারেন। প্রতিদিন রাস্তাঘাটে চলাফেরা করতে গিয়ে যেকোনো সময় সড়ক দুর্ঘটনার শিকার হতে পারেন। সড়ক দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রধানত ক্ষতিগ্রস্ত হয় শরীরের হাড়। হাড় ভেঙে যাওয়া, একাধিক টুকরো হয়ে যাওয়া বা চিড় ধরার মতো জটিল সমস্যা হয়। এমতাবস্থায় কোনোভাবেই সময় নষ্ট করা যাবে না। দ্রুত দুর্ঘটনায় আহত রোগীকে হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

সড়ক দুর্ঘটনার ফলে হাড় ভাঙার ধরন

সাধারণত সড়ক দুর্ঘটনার ফলে হাড় ভাঙার নিম্নোক্ত ধরনগুলো দেখা যায়—

অ্যাভালশন ফ্র্যাকচার : হাড় ভাঙার সবচেয়ে জটিল ও যন্ত্রণাদায়ক অবস্থা এটি। এতে ভাঙা হাড় টেন্ডন ও লিগামেন্ট থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। এক্ষেত্রে অস্ত্রোপচার দরকার হয়।

ওপেন ফ্র্যাকচার : একে কম্পাউন্ড ফ্র্যাকচারও বলা হয়। এতে হাড় ভেঙে মাংস ও চামড়া ভেদ করে বাইরে চলে আসে। তখন হাড়ের সঙ্গে কাদা-মাটি, ধুলোবালি মিশে যায়। অনেকসময় এসব ময়লা ভেতরে ঢুকে যায়। ফলে পরবর্তীকালে সংক্রমণের ঝুঁকি তৈরি হয়। এক্ষেত্রে দুর্ঘটনার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে অস্ত্রোপচার করতে হয়। সেই সঙ্গে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ এড়াতে

চিকিৎসক অ্যান্টিবায়োটিক ও টিটেনাস টিকার মাধ্যমে চিকিৎসা দিয়ে থাকেন।

ট্রান্সভার্স ফ্র্যাকচার : এক্ষেত্রে হাড় ভেঙে দুই ভাগ হয়ে যায়। এই অস্থিভঙ্গ সমকোণ আকারে হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে স্প্লিন্ট বা কাস্টের মাধ্যমে চিকিৎসা দেওয়া হয়।

অঙ্গ নড়াচড়াহীন রাখতে হয় এবং পূর্ণ বিশ্রামে থাকতে হয়। কখনো কখনো অস্ত্রোপচার দরকার হতে পারে।

কমুনিউটেড ফ্র্যাকচার : এক্ষেত্রে হাড় ভেঙে তিন বা তার অধিক টুকরো হয়ে যায়। অধিকাংশ সময়ই এই ভাঙন আর জোড়া লাগে না। অনেক সময় অঙ্গচ্ছেদের দরকার হতে পারে।



অল্লিক ফ্ল্যাকচার : অল্লিক ফ্ল্যাকচারে হাড় তীর্যকভাবে ভেঙে যায়। এক্ষেত্রে হাড় প্রতিস্থাপনের জন্য অস্ত্রোপচার দরকার হয় এবং স্ক্রু দিয়ে হাড় যথাস্থানে জোড়া দিয়ে দেওয়া হয়।

গ্রিন স্টিক ফ্ল্যাকচার : গাছের সবুজ নরম ডাল ভাঙার সময় যেমন পুরোপুরি না ভেঙে উক্ত স্থানে বাঁকা হয়ে চিড় ধরে এক্ষেত্রেও তেমনটি ঘটে। এই ফ্ল্যাকচারে হাড় পুরোপুরি ভাঙে না। কিন্তু সেই জায়গা বাঁকা হয়ে যায় এবং চিড় ধরে। কাস্ট বা স্প্লিন্টের মাধ্যমেই এই ভাঙা হাড় জোড়া লাগানো যায়। কারো কারো ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচার দরকার হতে পারে। সাধারণত গ্রিন স্টিক ফ্ল্যাকচার বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বেশি করতে হয়।

হেয়ারলাইন ফ্ল্যাকচার : এক্ষেত্রে হাড় ভাঙে খুব ক্ষুদ্রভাবে। অধিকাংশ সময় রোগী বুঝতেই পারেন না যে তার হাড় ভেঙেছে। ফলে এ ধরনের সমস্যায় ঝুঁকিও বেশি। দ্রুত চিকিৎসা শুরু করা না গেলে ধীরে ধীরে হাড় ভাঙার পরিমাণ বাড়তে থাকে। সাধারণত কাস্ট, স্প্লিন্ট বা বুটের আবরণের মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা হয়।

জটিলতা নির্ণয়

সড়ক দুর্ঘটনাজনিত হাড় ভাঙা নিয়ে যেসব রোগী হাসপাতালের জরুরি বিভাগে আসেন, প্রাথমিকভাবে চিকিৎসক ক্ষতস্থানের উপসর্গ দেখে তাদের হাড় ভাঙার ধরন বোঝার চেষ্টা করেন। অধিকতর নিশ্চয়তার জন্য কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা দেওয়া হয়। চিকিৎসক যেসব উপসর্গের দিকে লক্ষ করেন—

- ⊗ ভাঙা হাড় বাইরে বেরিয়ে এসেছে কি না
- ⊗ আক্রান্ত স্থান ফুলে গেছে কি না বা খেঁতলে গেছে কি না
- ⊗ আক্রান্ত অঙ্গ বিকৃত হয়ে গেছে কি না
- ⊗ ব্যথার তীব্রতার মাত্রা কেমন

কী করবেন

সড়ক দুর্ঘটনার কবলে পড়লে এবং আহত হলে কিছু ব্যাপার মাথায় রাখা জরুরি। যেমন—

- ⊗ কোনোভাবেই কালক্ষেপণ করা যাবে না। নিকটস্থ হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে যাবেন। চিকিৎসা শুরু করতে যেন দেরি না হয় সেদিকে খেয়াল রাখবেন।



- ⊗ আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার কাপড় দিয়ে চেপে ধরে রাখতে হবে, যাতে রক্তক্ষরণ না হতে পারে।
- ⊗ আহত ব্যক্তি মেরুদণ্ডে আঘাত পেলে তাকে হাসপাতালে নেওয়ার ক্ষেত্রে একটু বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করত হবে। অন্তত তিনজন মিলে রোগীকে এমনভাবে ধরুন যাতে রোগীর শরীর মোচড় না খায়। রোগীকে কোনোক্রমেই বসানো যাবে না। সোজা করে শুইয়ে হাসপাতালে নিতে হবে।

ডা. কাজী শহীদ-উল আলম

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





**স্বাস্থ্যবিষয়ক যেকোন
পরামর্শে ২৪ ঘন্টা
আপনার পাশে ল্যাবএইড**

টেলিফোন অথবা
যেকোন মোবাইল
ফোন থেকে সরাসরি
ডায়াল করুন

সুস্থ অসুস্থ
ল্যাবএইড

 **10606**

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

HOTLINE  10606



ল্যাবএইড ইমার্জেন্সি ও অ্যাম্বুলেন্স সার্ভিস

২৪ ঘন্টা

জরুরি চিকিৎসা বিভাগ

...ভাষ্যমান হাসপাতাল যখন আপনার দরজায়

২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি সার্ভিস : ০১৭ ১৩৩৩ ৩৩৩৭

২৪ ঘন্টা কাস্টমার সার্ভিস : ০১৭ ৬৬৬৬ ২১১১

LABAID

শুধুমাত্র সময়মত সঠিক চিকিৎসাই শতকরা ৯৫ ভাগ মারাত্মক অসুস্থ রোগীকে মৃত্যুর হাত থেকে বাঁচাতে পারে। তাই হঠাৎ অসুস্থতায় বা 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।

যেসব কারণে জরুরি চিকিৎসা প্রয়োজন:

- বুক 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



হাড়ের সমস্যা নির্ণয়ে বিএমডি টেস্ট ও ভিটামিন ডি টেস্ট কতটা জরুরি

অধ্যাপক ডাঃ সৈয়দ সহিদুল ইসলাম

হাড়ের যেকোনো সমস্যা নির্ণয় ও হাড়ের প্রকৃত অবস্থা জানতে বোন মিনারেল টেস্ট ও ভিটামিন ডি টেস্ট অতি জরুরি দুটো স্বাস্থ্য পরীক্ষা। হাড়ের ঘনত্ব কমে যাওয়া, অস্টিওপেনিয়া, অস্টিওপোরোসিস, হাড়ের ফ্রাজিলিটি ফ্র্যাকচার—প্রভৃতি জানার জন্য বিএমডি টেস্ট করা হয়। অন্যদিকে শারীরিক সুস্থতার অপরিহার্য উপাদান ভিটামিন-ডি। এর ঘাটতি দেখা দিলে শরীরে নানা রকম রোগ বাসা বাঁধে। সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয় শরীরের হাড় ও অস্থিসন্ধি। পাশাপাশি ভিটামিন-ডি'র ঘাটতি ক্যানসার, দীর্ঘমেয়াদি ডায়াবেটিস এবং হৃদযন্ত্রঘটিত নানাবিধ জটিলতা তৈরি করে। তাই দেহে ভিটামিন-ডি'র পর্যাপ্ত উপস্থিতি আছে কি না, তা জানার জন্যই প্রয়োজন হয় ভিটামিন-ডি টেস্ট।

বিএমডি টেস্ট

বোন মিনারেল ডেনসিটি টেস্ট কী

বিএমডি টেস্ট হচ্ছে বিশেষ ধরনের স্বল্প মাত্রার এক্সরে পরীক্ষা। এর মাধ্যমে হাড়ের ঘনত্ব, শক্তিমত্তা ও সক্ষমতা নির্ণয় করা হয়। এতে কোনোরূপ শারীরিক ক্ষতির আশংকা নেই বললেই চলে। DXA পরীক্ষা দ্বারা হাড়ের ঘনত্ব বা বিএমডি পরীক্ষা করা হয়। WHO এর তথ্য অনুযায়ী পঞ্চাশোর্ধ্ব প্রতি ৩ জন মহিলা ও প্রতি ৫ জন পুরুষেরই হাড়ের ঘনত্ব কমে যায়, যাকে অস্টিওপোরোসিস বলে। ফলে হাড় ভঙ্গুর হয়ে পড়ে এবং সামান্য আঘাতে বা বিনা আঘাতেই হাড় ভেঙে যায়। হাড় ভেঙে যাওয়ার পর মৃত্যু ঝুঁকিও বেড়ে যায় এ কারণে হাড় ক্ষয় বা অস্টিওপোরোসিসকে নীরব ঘাতক বলা হয়।

বোন মিনারেল ডেনসিটি পরীক্ষা কেন প্রয়োজন

মূলত বিএমডি টেস্ট দ্বারা হাড়ের সামগ্রিক অবস্থা জানা যায়। আরো নির্দিষ্টভাবে বললে, নিম্নোক্ত কারণে

এই টেস্ট করা হয়—

- ☑ হাড় কতটা মজবুত বা ভঙ্গুর অবস্থায় আছে তা নির্ণয় করা।
- ☑ বয়স্কদের হাড়ের যেকোনো অঙ্গোপচারের পূর্বে হাড়ের সক্ষমতা নির্ণয় ও অঙ্গোপচার পরিকল্পনার জন্য।
- ☑ হাড়ক্ষয়জনিত রোগ অস্টিওপোরোসিস, অস্টিওপেনিয়া নির্ণয়ের জন্য।
- ☑ এসব রোগের চিকিৎসা-পরবর্তী অবস্থা জানার জন্য

- ☑ দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে বিভিন্ন খাদ্য-উপাদানের মাত্রা, ওষুধের মাত্রা এবং নিয়মিত শরীরচর্চার ধরন ও মাত্রা ঠিক করার জন্য।

যাদের বিএমডি টেস্ট দরকার

- ☑ পঞ্চাশোর্ধ্ব নারী বা পুরুষ।
- ☑ যাদের পরিবারে অস্টিওপোরোসিস ও হাড় ভাঙার ইতিহাস আছে
- ☑ ব্রেস্ট ক্যান্সার, প্রোস্টেট ক্যান্সার ও অন্যান্য ক্যান্সার আছে এবং ক্যান্সারের চিকিৎসা পাচ্ছে
- ☑ রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস বা ডায়াবেটিসের সমস্যা আছে যাদের।
- ☑ যারা দীর্ঘদিন স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ খাচ্ছেন



ভিটামিন-ডি টেস্ট

কখন দরকার ভিটামিন-ডি টেস্ট

দীর্ঘদিন ধরে ভিটামিন-ডি'র ঘাটতি হলে দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয় এবং রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। ডায়াবেটিস, ডিমেনসিয়া ও আলঝেইমার রোগের সাথেও ভিটামিন-ডি'র ঘাটতির সম্পর্ক আছে।



নিম্নোক্ত উপসর্গগুলো দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে ভিটামিন-ডি টেস্ট করিয়ে নিতে হবে।

- ☑ শরীরব্যথা
- ☑ হাড়ে ব্যথা
- ☑ কোমরব্যথা
- ☑ পেশিতে ব্যথা
- ☑ অতিরিক্ত দুর্বলতা
- ☑ চেয়ারে বসতে ও উঠতে ব্যথা
- ☑ শরীরে শক্তি কম পাওয়া
- ☑ জয়েন্টে ব্যথা
- ☑ ক্লান্তি ও অবসন্নতা
- ☑ অতিরিক্ত চুলপড়া
- ☑ মস্তিষ্ক ঠিকভাবে কাজ না করা

শরীরে কতটুকু ভিটামিন-ডি প্রয়োজন?

একজন ব্যক্তির দেহে কতটুকু ভিটামিন-ডি প্রয়োজন তা নির্ভর করে তার বয়সের ওপর। বয়সভেদে এর মাত্রা কমবেশি হয়ে থাকে। সাধারণত একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের দেহে দৈনিক ১৫ মাইক্রোগ্রাম বা ৬০০ ইউনিট ভিটামিন-ডি দরকার। কিন্তু সত্তরোর্ধ্ব মানুষের জন্য দরকার ২০ মাইক্রোগ্রাম বা ৮০০ ইউনিটের বেশি।

স্বাস্থ্য পরীক্ষার অংশ হিসেবে ভিটামিন-ডি টেস্ট

গবেষণা বলছে, আমাদের দেশে ৮০ শতাংশ মানুষের দেহে ভিটামিন-ডি'র অভাব। গ্রীষ্মপ্রধান দেশ হয়েও বাংলাদেশে ভিটামিন-ডি'র ঘাটতির অন্যতম কারণ হচ্ছে সূর্যালোকে কম থাকার প্রবণতা, খাদ্যাভ্যাস ও অসচেতনতা। কখনো কখনো উপসর্গ দেখা দেওয়ার পরেও অনেকে বুঝতে পারেন না সমস্যাগুলো কেন হচ্ছে। ভিটামিন-ডি'র ঘাটতি সম্পর্কে সচেতন না থাকলে এটি বোঝা কঠিন। তাই নিয়মিত হেলথ চেকআপের সঙ্গে ভিটামিন-ডি টেস্ট করিয়ে এর মাত্রা জেনে নেওয়া জরুরি। শরীরে ভিটামিন-ডি'র সঠিক মাত্রা জানতে এবং সুস্থ থাকতে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে নির্দিষ্ট সময় পরপর ভিটামিন-ডি পরীক্ষা করিয়ে নিন।

অধ্যাপক ডাঃ সৈয়দ সহিদুল ইসলাম

এমবিবিএস, এমএস (অর্থো) ডি. অর্থো;
এফএসিএস (আমেরিকা); এও ফেলো (সুইজারল্যান্ড)
সাবেক অধ্যাপক ও একাডেমিক পরিচালক,
নিটোর (পশু হাসপাতাল), ঢাকা
সিনিয়র কনসালট্যান্ট; অর্থোপেডিক্স, ট্রমা ও স্পাইন সার্জারি
ল্যাবএইড ক্যানসার হসপিটাল অ্যান্ড
সুপার স্পেশালিটি সেন্টার

LABAID

কাগজে যেমন
ওয়েবে তেমন



ডিজিট করুন

www.shukheoshukhe.com

সুস্থ অসুস্থ



কোমরে ব্যথা কেন হয়

ডা. এরফানুল হক সিদ্দিকী

শরীরের নানা ব্যথার মধ্যে সবচেয়ে পরিচিত হচ্ছে কোমরব্যথা। যেকোনো বয়সেই কোমরব্যথা হতে পারে। বলা হয়, শতকরা নব্বই শতাংশ মানুষ জীবনের কোনো না কোনো সময় কোমরব্যথায় ভোগেন। কোমরে ব্যথা হয় সাধারণত পেশি ও হাড়ের ভারসাম্যহীনতার কারণে। এছাড়া শারীরিক পরিশ্রম কম করার ফলে পেশি দুর্বল হয়ে যায়। এই দুর্বলতার জন্য হাড়ের মাঝের ডিস্কের স্নায়ুতে চাপ পড়ে। ফলে কোমরব্যথা হতে পারে। সঠিক চিকিৎসা ও সচেতনভাবে চলাফেরার মাধ্যমে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কোমরব্যথা দ্রুত সেরে যায় যায়।

কখনো কখনো কোমরব্যথার কারণ হতে পারে জটিল বা ভিন্ন কিছু। যেমন হাড়ের টিবি বা যক্ষ্মা অথবা ম্যালিগনেন্সি বা ক্যানসার। তাই কোমরব্যথার লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

কোমরব্যথার কারণ

বিভিন্ন কারণে কোমরব্যথা হতে পারে। বয়স্কদের কোমরব্যথার অন্যতম কারণ হাড়ক্ষয়। সাধারণত ৪০ বছর বয়সের পর থেকে আমাদের হাড়ক্ষয় শুরু হয়। বয়স যত বাড়তে থাকে কোমর ও মেরুদণ্ডের হাড়গুলোতেও ক্ষয় হতে থাকে। হাড়ক্ষয়ের এই অবস্থাকে বলা হয় লাম্বার স্পনডোলাইসিস। মেরুদণ্ডের হাড়গুলোর মাঝে কিছু বিশেষ ধরনের ডিস্ক বা চাকতি থাকে। এই চাকতির নড়াচড়া বা সরে যাওয়ার কারণে পিঠ ও কোমরে ব্যথা হয়। ব্যথার পাশাপাশি কোমর, নিতম্ব ও পায়ে ঝিমঝিম করা, খচখচ করা, দুর্বলতা এমনকি অনুভূতিহীন অবস্থা তৈরি হতে পারে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কোমরব্যথার পেছনে নির্দিষ্ট একটি কারণ থাকে না। পেশি ও লিগামেন্টে হঠাৎ টান বা চাপ লাগলে কোমরব্যথা হতে পারে।

মেরুদণ্ডের ক্ষয়, স্পনডোলাইসিস, ডিস্ক হানিয়েশন, গাউট, স্পাইনাল ক্যানেল, আর্থ্রাইটিস ও স্নায়ুর বিভিন্ন রোগের কারণে কোমরব্যথা হতে পারে। এছাড়া আরো যেসব কারণে কোমরব্যথা হতে পারে—

- ⊙ বয়স বা বংশগত কারণে কোমরের হাড় ক্ষয় হলে
- ⊙ মেরুদণ্ডে টিউমার বা প্রদাহ হলে
- ⊙ উচ্চতার তুলনায় ওজন বেশি হলে
- ⊙ নিয়মিত গাড়ি চালালে
- ⊙ কুঁজো বা বাঁকা হয়ে বসলে
- ⊙ চেয়ারের কাঠামোগত ত্রুটি থাকলে
- ⊙ কোমরে আঘাত লাগলে
- ⊙ বসে কাজ করার সময় সামনে-পিছনে ঝুঁকে থাকলে
- ⊙ গাড়ি বা মোটরসাইকেল চালানোর সময় ঝুঁকে বসলে
- ⊙ ভারী জিনিস ওঠানো-নামানোর কাজ করলে
- ⊙ শুয়ে বা কাত হয়ে বই পড়লে

অনেকসময় ফুসফুস ক্যানসারের মতো গুরুতর কিছু রোগের লক্ষণ হিসেবে কোমরব্যথা দেখা দিতে পারে।



কোমরব্যথার বিপৎসংকেত

কোমরব্যথা স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি হতে পারে। এক মাসের কম সময় ধরে ব্যথা থাকলে সেটি স্বল্পমেয়াদি।

যদি এক মাসের বেশি সময় ধরে ব্যথা থাকে তাহলে সেটি দীর্ঘমেয়াদি বা ক্রনিক ব্যথা। কোমরব্যথা ভোগায় খুব, তবে এতে কেউ মারা যায় না। অনেকসময় মূত্রাশয়, মেরুদণ্ড বা ফুসফুস ক্যানসারের মতো গুরুতর কিছু রোগের লক্ষণ হিসেবে কোমরব্যথা দেখা দিতে পারে। তাই কোমরব্যথার সঙ্গে নিম্নোক্ত লক্ষণগুলো দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

- ⊙ জ্বর
- ⊙ বুকে ব্যথা
- ⊙ দ্রুত ওজনহ্রাস
- ⊙ হাঁচি, কাশি দিলে ব্যথা বেড়ে যাওয়া
- ⊙ ঘাড় থেকে নিচের দিকে ব্যথা নেমে 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
- ⊙ ব্যথা শুরুর সাত দিনের মধ্যে কোনো উন্নতি না হলে
- ⊙ ব্যথার কারণে দৈনন্দিন কাজ বাঁধাগ্রস্ত হলে
- ⊙ ব্যথার তীব্রতায় ঘুমের ব্যাঘাত ঘটলে

কোমরব্যথা প্রতিরোধে যা করবেন

- ⊙ বিছানায় উপুড় হয়ে শোয়ার অভ্যাস থাকলে ত্যাগ করুন।
- ⊙ অতিরিক্ত শক্ত ও নরম বিছানা এড়িয়ে মেরুদণ্ডকে সাপোর্ট দেয় এমন বিছানায় ঘুমান।
- ⊙ একটানা অনেকক্ষণ কোথাও দাঁড়িয়ে বা বসে থাকবেন না।

- ⊙ কাজের ফাঁকে বিরতি নিয়ে হাঁটাচলা করুন।
- ⊙ এক হাতে কোনো ভারী জিনিস বহন করবেন না।



- ⊙ নিচ থেকে কিছু তোলার সময় শরীর না বাঁকিয়ে হাঁটু ভেঙে বসে তুলুন।
- ⊙ উঁচু জুতা এড়িয়ে এক ইঞ্চি বা তার কম হিলের জুতা ব্যবহার করুন।
- ⊙ কোমর সোজা রেখে চেয়ারে বসুন।
- ⊙ চেয়ার ও টেবিলের উচ্চতার মধ্যে সামঞ্জস্য রাখুন।
- ⊙ ভারী জিনিস তোলা ও বহনের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন।
- ⊙ কম্পিউটারে কাজ করার সময় কোমর সোজা রেখে বসুন। চেয়ারে লাম্বার রোল বা ছোটো কুশন ব্যবহার করতে পারেন।
- ⊙ তরকারি কাটা, কাপড় কাচা ও ঘর মোছার সময় মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে। সেক্ষেত্রে উঁচু টুল, টেবিল বা চেয়ার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ⊙ ধূমপান ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন।

কোমরব্যথা এড়াতে বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি। এছাড়া স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত শরীরচর্চার মাধ্যমে এটি প্রতিরোধ করা সম্ভব। কোমরব্যথা প্রতিরোধে সঠিক দেহভঙ্গিতে বসার অভ্যাস রপ্ত করা জরুরি। প্রয়োজনে ব্যাক সাপোর্ট ব্যবহার করুন।

ডা. এরফানুল হক সিদ্দিকী

এমবিবিএস (ডিএমসি), এমএস (অর্থো)
এফআরএসএইচ (লন্ডন), ফেলো হিপ, নি, অর্থোপ্লাস্টিক (মুম্বাই)
ট্রমা, হাড়জোড়া, বাতব্যথা, পঙ্গু বিশেষজ্ঞ ও সার্জন
কনসালট্যান্ট, অর্থোপেডিক ও স্পাইন বিভাগ (বিএসএমএমইউ)
চেয়ার : ল্যাবএইড লিঃ (ডায়গনস্টিকস)

বিলাটিস

সর্বাধুনিক গুণগত মানসম্পন্ন অ্যান্টিহিস্টামিন

অ্যালার্জিজেনিত রোগগুলোর চিকিৎসায় চিকিৎসকগণ সাধারণত অ্যান্টিহিস্টামিন-জাতীয় ওষুধ দিয়ে থাকেন। বাজারে বিভিন্ন ধরনের অ্যান্টিহিস্টামিন ওষুধ প্রচলিত রয়েছে। অ্যালার্জি নিরাময় ও পূর্ণ সুস্থতার জন্য সব ওষুধই সমান কার্যকর নয়। আবার এসব ওষুধের নেতিবাচক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার পাশপাশি বিভিন্ন ঝুঁকিও রয়েছে। প্রচলিত ওষুধের সবচেয়ে বড় দুর্বলতা, এগুলো সেবনের পর তীব্র ঘুমের উদ্রেক করে। অনেক ওষুধে আবার অন্যান্য রোগের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ উপাদানের উপস্থিতিও থাকে।

সামগ্রিক সাফল্যের বিবেচনায় বিলাটিসই বাজারের একমাত্র ব্যক্তিক্রম দৃষ্টান্ত। বিলাটিস বিলাস্টিন গ্রুপের একটি অ্যান্টিহিস্টামিন-জাতীয় ওষুধ। সর্বাধুনিক প্রযুক্তিতে তৈরি ওষুধটি সর্বাধিক কার্যকারিতা নিশ্চিত করে থাকে।

আদর্শ অ্যান্টিহিস্টামিনের গুণাবলি ও বিলাটিসের ১০-এ ১১ স্কোর

বিলাটিস প্রথম ও একমাত্র অ্যান্টিহিস্টামিন, যা দক্ষিণ এশিয়ার ৯৩.৮ শতাংশ বিশেষজ্ঞদের প্রথম পছন্দ এবং ARIA (অ্যালার্জিক রাইনাইটিস অ্যান্ড ইটস ইমপ্যাক্ট অন অ্যাজমা) গাইডলাইন অনুযায়ী সর্বোচ্চ স্কোরপ্রাপ্ত। এই গাইডলাইন অনুযায়ী, একটি আদর্শ অ্যান্টিহিস্টামিনের যতগুলো গুণাবলি থাকা প্রয়োজন সবগুলোই বিলাটিস পূরণ করেছে। এমনকি নির্ধারিত স্কোর ১০-এর মধ্যে ১০ পাওয়া একমাত্র অ্যান্টিহিস্টামিন এই বিলাটিস।

বিলাটিসের বৈশিষ্ট্য ও গুণাবলি—

১. হিস্টামিন রিসেপ্টরের প্রতি অন্যান্য অ্যান্টিহিস্টামিনের তুলনায় সবচেয়ে বেশি সিলেক্টিভ।
২. যেকোনো ধরনের অ্যালার্জিতে সবচেয়ে বেশি কার্যকর।

৩. নাসাবন্ধতা ও অন্যান্য উপসর্গের বিরুদ্ধে কার্যকর।
৪. রাইনো কনজাংটিভাইটিসে কার্যকর।

৫. দ্রুততম সময়ে কার্যকর।
৬. দীর্ঘ সময় ধরে অ্যালার্জিজেনিত সমস্যা সমাধানে কার্যকর।
৭. কোনো অ্যান্টিকোলিনার্জিক ইফেক্ট (মুখ শুকিয়ে যাওয়া, চোখে ঝাপসা দেখা, প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া প্রভৃতি সমস্যা) নেই।
৮. ঘুমের উদ্রেক করে না।
৯. হৃদরোগীদের জন্য নিরাপদ।
১০. অন্যান্য ওষুধের সঙ্গে মিথস্ক্রিয়া প্রদর্শন করে না।

সর্বোপরি, DMF Grade ওষুধটি দেহে ক্যানসার সৃষ্টিকারী ভেজাল উপাদান মুক্ত। ফলে নিঃসংশয়ে বলা যেতে পারে, DMF Grade বিলাটিস মানে অ্যালার্জিজেনিত সমস্যা সমাধানে দশের মধ্যে এগারো।

কর্মপদ্ধতি ও বিলাটিস সিক্সার

বিলাটিস অ্যালার্জির বিরুদ্ধে ৬টি ভিন্ন ভিন্ন পদ্ধতিতে কাজ করে থাকে, যেখানে বাজারে প্রচলিত অন্যান্য অ্যান্টিহিস্টামিন সর্বোচ্চ দুইটি পদ্ধতিতে কাজ করে। এজন্য ক্রিকেট খেলার সঙ্গে মিলিয়ে একে বলা যায়—যেকোনো অ্যালার্জিজেনিত সমস্যার বিরুদ্ধে বিলাটিস সিক্সার।

বাড়তি বৈশিষ্ট্য

এটি শিশুদের জন্যও সমান কার্যকর এবং শতভাগ নিরাপদ ও সহনীয়। কেবল তাই নয়, ওষুধটি টানা এক বছর পর্যন্ত ব্যবহারের জন্য নিরাপদ ও ঝুঁকিমুক্ত।

যেসব রোগের জন্য ব্যবহার্য

প্রধানত নিম্নোক্ত সমস্যার ক্ষেত্রে এই ওষুধটি ব্যবহার করা হয়—

- নাকবন্ধ
- সর্দি-কাশি
- নাক দিয়ে পানি ঝরা
- চুলকানি ও চামড়া ফুলে ওঠা
- চোখ লাল হওয়ার সঙ্গে নাক দিয়ে পানি ঝরা





স্পন্ডিলাইটিস হলে কী করবেন

ডা. মশিউর রহমান খসরু

সাজ্জাদ সাহেবকে তাঁর বস আজ একটু আগেই অফিসে যেতে বলেছিলেন। ঘুম থেকে উঠে বিছানা ছাড়তে গিয়ে বুঝলেন, আজ শরীরের জড়তাটা একটু বেশি। সেই সঙ্গে কোমরের ব্যথাটাও। বেশ কয়েক মাস ধরেই এ ব্যথা হচ্ছিল। কম্পিউটারে সারাক্ষণ কাজ করতে হয় বলে এই ব্যথা—এমনটাই মনে করেছিলেন তিনি। কিন্তু ফ্রেশ হওয়ার জন্য বাথরুমে যেতেই বুঝলেন, তাঁর চোখ দুটো একটু লাল। তিনি একটু ঘাবড়ে গেলেন। সেদিনই অফিস শেষ করে চিকিৎসকের কাছে গেলেন। লক্ষণ শুনে এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে চিকিৎসক জানালেন, অ্যানকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিসে আক্রান্ত হয়েছেন সাজ্জাদ হোসেন।

রোগটি খুব যন্ত্রণাদায়ক। যে কেউ যেকোনো সময় আক্রান্ত হতে পারেন। আর এতে যে কী পরিমাণ অসহনীয় ব্যথা হয় তা কেবল ভুক্তভোগীরাই বুঝতে পারেন।

অ্যানকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস কী

অ্যানকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস মেরুদণ্ডের সন্ধি ও লিগামেন্টের প্রদাহজনিত ব্যথা। সাধারণত মেরুদণ্ডের জয়েন্ট ও লিগামেন্টগুলো আমাদের নড়াচড়া, ওঠাবসার ক্ষেত্রে সাহায্য করে। কিন্তু স্পন্ডিলাইটিসে আক্রান্ত হলে ধীরে ধীরে এই অস্থিসন্ধি ও লিগামেন্টগুলো শক্ত হয়ে যায়। কখনো কখনো এই প্রদাহ কশেরুকায় ছড়িয়ে যায়, যা মেরুদণ্ডে জড়তা তৈরি করে। ফলে নড়াচড়া করতে অসুবিধা হয় এবং ঘাড় ও কাঁধসহ পুরো পিঠজুড়ে প্রচণ্ড ব্যথা হয়।

যারা আক্রান্ত হতে পারেন

আগেই বলা হয়েছে, যে কেউ এতে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এর ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে বেশি। যেমন—

পারিবারিক ও বংশগত : পরিবারের কারো স্পন্ডিলাইটিস থাকলে পরবর্তী প্রজন্মের যেকোনো সদস্য এতে আক্রান্ত হতে পারেন।

এইচএলএ-বি ২৭ : যাদের দেহে এইচএলএ-বি ২৭ নামের জিনের উপস্থিতি আছে, তাদের এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি।

বয়স : সাধারণত ৪০ থেকে ৪৫ বছর বয়সের আগেই স্পন্ডিলাইটিসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। শিশু ও কিশোর বয়সেও এতে আক্রান্ত হওয়া অস্বাভাবিক নয়।

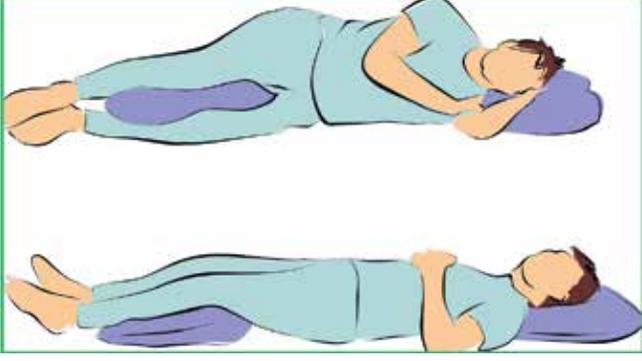
লিঙ্গভেদ : মহিলাদের চেয়ে কমবয়সী পুরুষদের এতে বেশি আক্রান্ত হতে দেখা যায়।

অ্যানকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস কারো কারো ক্ষেত্রে জটিল সমস্যা তৈরি করতে পারে।



অ্যানকাইলোজিং স্পন্ডাইটিস হওয়ার কারণ

স্পন্ডাইটিস কেন হয়, যথাযথভাবে এর কারণ জানা যায় না। বংশগত কারণে এর ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। তবে বংশের কারো এ রোগ থাকলে অন্য কেউ এতে আক্রান্ত হবেনই এমন কোনো কথা নেই। পরিবেশগত কিছু কারণও এর জন্য দায়ী। কোনো কোনো সময় সংক্রমণের পরবর্তীকালে এটি হতে পারে।



লক্ষণ ও উপসর্গ

অনেকের ক্ষেত্রে সমস্যাটি গুরুতর নাও হতে পারে। হালকা ব্যাকপেইনের পাশাপাশি অল্প সময়ের জন্য মেরুদণ্ড শক্ত হয়ে যেতে পারে। এমতাবস্থায় ব্যথা হয়, আবার দ্রুত সেরেও যায়। কিন্তু কেউ কেউ জটিল অবস্থার মধ্যে পড়ে যেতে পারেন। এক্ষেত্রে যেসব লক্ষণ দেখা দিয়ে থাকে—

- ✓ ব্যথা নিতম্ব, পাজর, কাঁধ, হাঁটু, গোড়ালি ও পায়ে ছড়িয়ে যেতে পারে।
- ✓ ব্যথার সঙ্গে আক্রান্ত স্থান অবশ হয়ে যেতে পারে এবং সুচ ফোটার মতো বোধ হতে পারে।
- ✓ মাথাব্যথা, মাথাঘোরা কিংবা মাথা ঝিম ধরে থাকার মতো সমস্যা হয়।
- ✓ হতে পারে শ্বাসকষ্ট। সাধারণত পাজর আক্রান্ত হলে শ্বাস-প্রশ্বাসে জটিলতা হয়।
- ✓ চোখে ব্যথা হতে পারে। এমনকি দৃষ্টিশক্তিতেও প্রভাব পড়তে পারে।
- ✓ সবসময় অবসন্ন লাগে এবং ক্লান্তিবোধ হয়।
- ✓ খাবারে অরুচি তৈরি হতে পারে এবং দ্রুত ওজন হ্রাস পেতে পারে।
- ✓ কারো কারো ক্ষেত্রে ত্বকে র্যাশ উঠতে দেখা যায়।
- ✓ তলপেটে ব্যথা হতে পারে।
- ✓ কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

কী করবেন

স্পন্ডাইটিসে আক্রান্ত হলে চিকিৎসকের দ্বারস্থ হোন। যথাযথ চিকিৎসার পাশাপাশি নিম্নোক্ত নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

নিয়মমাফিক জীবনযাপন : নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন নিশ্চিত করুন। পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম জরুরি।

শরীরচর্চা : নিয়মিত শরীরচর্চা করতে হবে। এক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেন।

পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ : পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস হাড়কে শক্ত করে। ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডসমৃদ্ধ খাবার, যেমন সামুদ্রিক মাছ, বাদাম প্রভৃতি খাবেন। শাকসবজি, ফলমূল খেতে হবে নিয়মিত।

শোয়া-বসার ভঙ্গি : বালিশ ছাড়া ঘুমাবেন না। নরম বালিশ ব্যবহার করবেন। ঘুম ভাঙার পর পাশ ফিরে উঠবেন। সোজা উঠতে গেলে মেরুদণ্ডে চাপ পড়তে পারে। যারা দীর্ঘসময় বসে কাজ করেন, তারা ঘাড় বা পিঠ বেঁকিয়ে বসার অভ্যাস ত্যাগ করুন। টানা বসে কাজ করবেন না। মাঝে মাঝে উঠে হাঁটাচলা করুন।

টয়লেট ব্যবহার : সাধারণ টয়লেট ব্যবহার না করে হাই কমোড ব্যবহার করুন।



এই রোগে আক্রান্ত হলে চিকিৎসকের পরামর্শমতো দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসা ও পুনর্বাসন-সেবা গ্রহণ করতে হয়।

ডা. মশিউর রহমান খসরু

এমবিবিএস, এমএসসি (রিউম্যাটোলজি, ইউকে)
এফসিপিএস, এফসিআর, ইসিআরডি
সহযোগী অধ্যাপক ও কো-অর্ডিনেটর
রিউম্যাটোলজি রিহাব ক্লিনিক
মাস্কুলোস্কেলেটাল মেডিসিন অ্যান্ড
ইন্টারভেনশনাল ফিজিয়াট্রি ডিভিশন
ফিজিক্যাল মেডিসিন ও রিহাবিলিটেশন বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়
ফিজিয়াট্রিস্ট ও রিউম্যাটোলজিস্ট
ল্যাবএইড কার্ডিয়াক হাসপাতাল

ভরিএইড

অ্যান্টিফাংগাল চিকিৎসার নির্ভরযোগ্য সমাধান

বাংলাদেশে ছত্রাকজনিত রোগ বড়ো সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। ছত্রাক সংক্রমণ সাধারণত দুই ধরনের—সুপারফিসিয়াল ও ইনভেসিভ সংক্রমণ। সুপারফিসিয়াল সংক্রমণ দেহের বাইরের সংক্রমণ, যা আমাদের ত্বক, নখ, মুখ, কান, মাথার স্ক্যাল্পসহ শরীরের বিভিন্ন জায়গায় হতে পারে। অন্যদিকে, ইনভেসিভ বা ডিপ ফাংগাল সংক্রমণ রক্তের মাধ্যমে শরীরের ভেতরে প্রবেশ করে হৃদযন্ত্র, মস্তিষ্ক, কিডনি প্রভৃতি অঙ্গকে আক্রান্ত করে।

চিকিৎসকগণ সাধারণত এসব ছত্রাকজনিত রোগের চিকিৎসায় অ্যান্টিফাংগাল-জাতীয় ওষুধ দিয়ে থাকেন। বাজারে যেসব ছত্রাকজনিত ওষুধ প্রচলিত রয়েছে সব ওষুধ সমান কার্যকর নয়। সে তুলনায় সর্বাধুনিক প্রযুক্তিতে তৈরি ভরিএইড ওষুধটি সর্বাধিক কার্যকারিতা নিশ্চিত করে।



অ্যান্টিফাংগাল ওষুধ হিসেবে ভরিকোনাজল গ্রুপের ভরিএইড

ইউএসএফডিএর অনুমোদনপ্রাপ্ত নতুন প্রজন্মের অ্যান্টিফাংগাল ভরিকোনাজলকে বিভিন্ন ধরনের ছত্রাকজাতীয় রোগ নিরাময়ে আদর্শ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এছাড়া এতে আছে ফ্লুরোপিরিমিডাইন রিং ও আলফা মিথাইল গ্রুপ, যা অন্য কোনো অ্যান্টিফাংগাল ওষুধে নেই। একটি আদর্শ অ্যান্টিফাংগাল ওষুধে যেসব বৈশিষ্ট্য থাকা জরুরি তার সবগুলোই এতে বিদ্যমান।

ভরিকোনাজলের বৈশিষ্ট্য ও গুণাবলি

- এটি ১৪টি আলফা ডেমিথাইলেজ এনজাইমের সঙ্গে যুক্ত।
- এতে আছে সবচেয়ে কার্যকর ছত্রাকনাশক বোর্ড স্পেকট্রাম।
- অ্যান্টিফাংগাল ওষুধের মধ্যে সর্বোচ্চ ক্ষমতাসালী।
- নতুন বেড়ে যাওয়া ছত্রাক প্রতিরোধ করে।
- কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।
- দ্রুততম সময়ে কার্যকর।
- ছত্রাক সংক্রমণকে স্থায়ীভাবে নির্মূল করে।
- ডার্মোফাইটের বিরুদ্ধে সর্বোচ্চ সংবেদনশীল।
- সকল ধরনের ছত্রাক সংক্রমণে কার্যকর।

যেসব রোগের জন্য ভরিএইড

সাধারণত ছত্রাক সংক্রমণজনিত রোগগুলো অ্যান্টিফাংগাল ওষুধের মাধ্যমে ভালো হয়ে যায়। তবে কিছু ছত্রাক জীবননাশের কারণ হতে পারে। যেমন—ক্রিপটোকক্কাস নিয়োফরম্যানস, অ্যাসপারগিলাস ফিউমিগ্যাটাস, ক্যানডিডা অরিস, ক্যানডিডা অ্যালবিকানস। ভরিকোনাজল গ্রুপের ওষুধ ভরিএইড এসব ছত্রাকজনিত রোগের চিকিৎসায় দারুণ কার্যকর। এছাড়া আরো যেসব রোগে এটি কাজ করে—

- রিং ওর্ম/ টিনিয়া বা বিভিন্ন ধরনের দাদ রোগ
- ভ্যাজাইনাল ক্যান্ডিডিয়াসিস
- ওরাল ক্যান্ডিডিয়াসিস
- অ্যাসপারগিলোসিস
- ফুসারিওসিস
- সেডোস্পরিওসিস
- অটোমাইকোসিস

ভরিএইড বয়স ও ওজন অনুযায়ী নির্দিষ্ট ডোজে সেবন করতে হয়। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে দৃশ্যমান কোনো ক্ষতির নমুনা এখনো পাওয়া যায়নি। এটি ফাংগাল কোষকে মেরে ফেলার পাশাপাশি নতুন ফাংগাল কোষ তৈরিতেও বাধা প্রদান করে। ফলে ভরিএইড দীর্ঘস্থায়ীভাবে রোগীকে ছত্রাকজনিত নানা রোগ থেকে মুক্তি দেয়।



হাড় ও হাড়জোড়ায় ব্যথা কেন হয়

অধ্যাপক ডা. সমীরণ কুমার সাহা

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রহমান সাহেব প্রতিদিন সকাল-বিকাল পার্কে হাঁটতে যান। পার্কে চার-পাঁচ জনের সঙ্গে বেশ বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কও তৈরি হয়েছে। হাঁটার পাশাপাশি এই আড্ডাটা দারুণ উপভোগ করেন তিনি। অবসরের পর বিমিয়ে থাকা জীবনে সকালের এইটুকু আড্ডা যেন তাঁর সারাদিনের রসদ জোগায়।

কিন্তু মাঝে মাঝে এই সুখটুকু তাকে বিসর্জন দিতে হয় হাঁটুর ব্যথার কারণে। আজকাল থেকে থেকেই হাঁটুর সন্ধিতে ব্যথা দেখা দেয়। প্রথম কর্দিন তেমন গুরুত্ব দেননি। তবে ইদানীং ব্যথাটা ভোগাচ্ছে খুব। হাড়ের জোড়ায় তীব্র ব্যথার পাশাপাশি ব্যথার স্থান ফুলে গেছে। ঠিকমতো হাঁটাচলা করতে অসুবিধা হচ্ছে। এমনকি ব্যথার কারণে তার ঘুমের ব্যঘাত ঘটছে। এই অবস্থায় দ্রুত চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করেন তিনি। বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে জানতে পারেন তার হাড়ের ঘনত্ব কমে গেছে, হাড়ক্ষয় বেড়েছে।

হাড়ব্যথা কি রোগ? কেন হয় হাড়ব্যথা?

হাড়ব্যথা কোনো রোগ নয়, নানা রোগের উপসর্গ হিসেবে এটি দেখা দেয়। হাড়ের বেশিরভাগ ব্যথা হয় হাড়ের বাইরের স্নায়ু সংবেদনশীল আবরণ পেরিওস্টিয়াম আক্রান্ত হওয়ার ফলে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে হাড়ের দুর্বল গঠন বা অস্টিওম্যালেসিয়ার কারণেও ব্যথা হতে পারে। আবার হাড় অকেজো হওয়া, যাকে অস্টিওপোরোসিস বলা হয়—এর কারণেও হাড়ের ব্যথা হতে পারে।

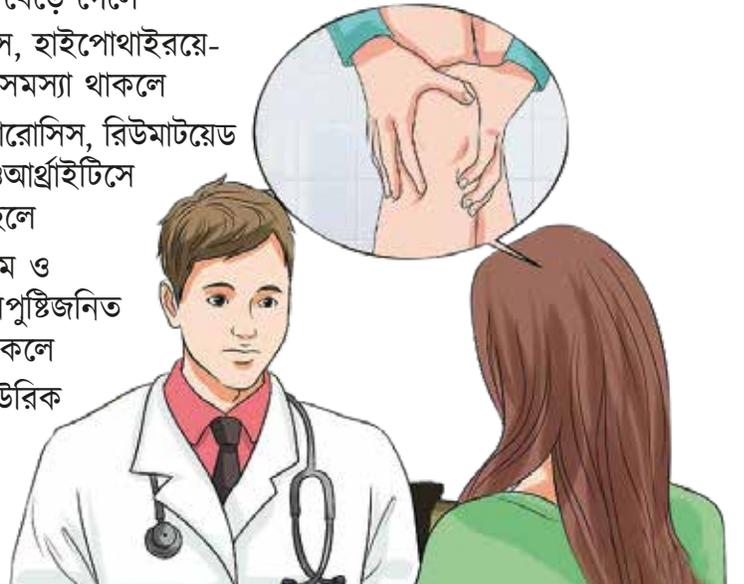
তা ছাড়া মানুষের বয়স বাড়লে হাড়েরও তো বয়স বাড়ে। অস্থিসন্ধি বা হাড়ের জোড়ার পরিবর্তন হয়। কোথাও কোথাও হাড়ের আকৃতিরও পরিবর্তন হয়। এ সময় হাড় ও হাড়জোড়ায় ব্যথাসহ নানা রকম রোগবলাই দেখা দেয়। সাধারণত চল্লিশোর্ধ মহিলা ও পঞ্চাশোর্ধ পুরুষ বার্ধক্যজনিত কারণে হাড়জোড়ার

ব্যথায় ভুগে থাকেন। তবে যেকোনো বয়সের মানুষেরই এই সমস্যা দেখা দিতে পারে।

যেসব কারণে হাড় ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথা হতে পারে—

- ✔ উচ্চতার তুলনায় দেহের ওজন অতিরিক্ত বেড়ে গেলে
- ✔ ডায়াবেটিস, হাইপোথাইরয়ে-ডিজমের সমস্যা থাকলে
- ✔ অস্টিওপোরোসিস, রিউমাটয়েড ও অস্টিওআর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত হলে
- ✔ ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য অপুষ্টিজনিত সমস্যা থাকলে
- ✔ শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে গেলে

- ✔ অল্প বয়সে গাঁটে বাতের সমস্যা হয়ে থাকলে
- ✔ হাড়ের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি হলে
- ✔ হাড়ে আঘাত পেলে
- ✔ বংশগত কারণে



হাড়ব্যথার নানা ধরন

কোনো অসুখ বা দুর্ঘটনার কারণে হাড় ক্ষতিগ্রস্ত হলে শরীরের বিভিন্ন স্থানে ব্যথা হতে পারে। অস্থিসন্ধির বিভিন্ন ধরনের ব্যথার মধ্যে সবচেয়ে পরিচিত ব্যথাগুলো নিম্নরূপ—

- ☑ হাঁটুর অস্থিসন্ধির ব্যথা
- ☑ কাঁধব্যথা
- ☑ কোমরব্যথা
- ☑ পায়ে ব্যথা
- ☑ গলাব্যথা
- ☑ কনুইব্যথা
- ☑ হাতব্যথা

হাড় ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথার উপসর্গ

সাধারণত বয়স বেড়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক পরিশ্রম কমে আসে। এ সময় মাংসপেশির আকার ও হাড়ের ঘনত্বও কমে আসে। ফলে হাড়ের রোগবালাই বেড়ে যায়। হাড়ের জোড়ায় ব্যথা ও ব্যথার স্থান ফুলে যেতে পারে। আক্রান্ত স্থানের তাপমাত্রা বেড়ে যেতে পারে। অস্থিসন্ধি ভাঁজ করতে অসুবিধা বা ভাঁজ করার সময় শব্দ হতে পারে। এছাড়া আরো যেসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে—

- ☑ আক্রান্ত স্থান লাল হয়ে ফুলে যেতে পারে
- ☑ নড়াচড়া করতে ব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে
- ☑ মাংসপেশি ও টিস্যুতে ব্যথা হতে পারে
- ☑ ব্যথার কারণে ঘুমের অসুবিধা হতে পারে
- ☑ আক্রান্ত স্থানের আকৃতির পরিবর্তন হতে পারে
- ☑ অতিরিক্ত ক্লান্তি ও দুর্বলতা দেখা দিতে পারে
- ☑ বুক, মাথা ও পিঠে ব্যথা হতে পারে
- ☑ দ্রুত ওজন কমে যেতে পারে
- ☑ হাড় ভেঙে যেতে পারে
- ☑ ক্ষুধামান্দ্য দেখা দিতে পারে

হাড় ব্যথার কারণ নির্ণয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা

বিভিন্ন কারণে হাড় ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথা হয়ে থাকে। কী কারণে ব্যথা হচ্ছে প্রথমে সেই কারণটা জানা জরুরি। আঘাত ও বাতের কারণে যেকোনো বয়সেই অস্থিসন্ধি বা হাড়ের জোড়ায় ব্যথা হতে পারে। বয়স্কদের ক্ষেত্রে হাড়ের পরিবর্তনজনিত ব্যথা বেশি 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। এছাড়া এমআরআই, সিটিস্ক্যান, ক্যানসার নিশ্চিতকরণে ক্যানসার মার্কার, হাড়ের এক্স-রে প্রভৃতি পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে।

চিকিৎসা ও প্রতিরোধ

একটু বয়স বাড়লেই হাড় ও জোড়ার ব্যথা দেখা দিতে থাকে। তা ছাড়া কাজ বা খেলাধুলা করতে গিয়ে যে কেউ আঘাতপ্রাপ্ত হতে পারেন। আবার জটিল কোনো রোগের উপসর্গ হিসেবেও হাড়ে ব্যথা হতে পারে। তাই হাড়ের ব্যথা নিয়ে বসে থাকা ঠিক নয়। শুরুতেই ব্যথার চিকিৎসা করলে বড়ো ধরনের বিপদ এড়ানো যায়। হাড়ের ব্যথার কারণ নির্ণয় করে দ্রুত চিকিৎসা শুরু করতে হবে। হাড় ও হাড়জোড়ার ব্যথা প্রতিরোধে সচেতনতা ও সাবধানতা বিশেষভাবে জরুরি।

- ☑ উচ্চতা অনুযায়ী দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন। অতিরিক্ত ওজন কমান।
- ☑ নিয়মিত খাদ্যতালিকায় তাজা ফল ও শাকসবজি রাখুন।
- ☑ নিয়মিত ভিটামিন-সি, ই, ডি ও ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খান।
- ☑ পেশি সচল রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা করুন।
- ☑ চেয়ারে বসলে মেরুদণ্ড সোজা রেখে বসুন।
- ☑ ব্যথা বেশি হলে হাই কমোড ব্যবহার করুন।
- ☑ উঁচু হিলের জুতা পরার অভ্যাস থাকলে ত্যাগ করুন।
- ☑ ব্যথা কমে গেলে নিয়মিত হাঁটুন। শরীর সচল রাখুন।
- ☑ বিশেষজ্ঞের নির্দেশনামতো শরীরচর্চা করুন। ব্যথা বাড়লে বন্ধ রাখুন।
- ☑ ব্যথা উপশমে নিজে নিজেই ব্যথার ওষুধ সেবন করবেন না।
- ☑ আক্রান্ত স্থান পর্যাপ্ত বিশ্রামে রাখুন।
- ☑ অতিরিক্ত নরম বিছানায় ঘুমাবেন না।
- ☑ ব্যথার স্থানে কোনো ধরনের মালিশ করবেন না।
- ☑ অ্যান্টিবায়োটিক দিলে পুরো কোর্স সম্পন্ন করুন।
- ☑ নিয়মিত সাঁতার কাটুন

অধ্যাপক ডা. সমীরণ কুমার সাহা

এমবিবিএস, পিএইচডি (মেডিসিন)

এফএসসিপি, এফআরসিপি (এডিন)

মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

অনারারি প্রফেসর, স্টেট ইউনিভার্সিটি অব বাংলাদেশ

সিনিয়র কনসালট্যান্ট, মেডিসিন বিভাগ

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

হাড়ের গঠন ও সুস্থতায় কী করবেন

ডা. শংকর নারায়ণ দাস



হাড় দৈহিক কাঠামো গঠন, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুরক্ষা প্রদান বা ক্যালসিয়াম সঞ্চয় করে রাখার মতো গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো করে থাকে। সুস্থ-সবল জীবনের জন্য মজবুত ও সুস্থ হাড়ের বিকল্প নেই। আর শৈশব ও কৈশোরেই এ ব্যাপারে সচেতন হতে হয়।

হাড়ের গঠন ও সুস্থতা

দেহের ভেতর ক্রমাগত হাড়গুলোর পরিবর্তন ঘটতে থাকে। পরিবর্তনের এই প্রক্রিয়াটি সাধারণত ৩০ বছর বয়স পর্যন্ত চালু থাকে। এরপর থেকে নতুন প্রক্রিয়া শুরু হয়। তখন যে হারে হাড়ের ঘনত্ব বাড়ে তার তুলনায় বেশি হারে ক্ষয় হয়। এই হাড়ক্ষয় ও গঠন-চক্রে সমস্যা হলে অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি তৈরি হয়।

এটি একধরনের হাড়ক্ষয়জনিত রোগ। এতে হাড় দুর্বল ও ভঙ্গুর হয়ে যায়। তাই উল্লিখিত বয়স পর্যন্ত যদি সর্বোচ্চ পরিমাণ হাড়ের ভর অর্জন করা যায় এবং ক্ষয়ের পরিমাণ কম রাখা যায় তাহলে এই অতিরিক্ত হাড় দেহে সঞ্চিত থাকে। এতে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে অস্টিওপোরোসিসসহ হাড়ের বিভিন্ন রোগের যে ঝুঁকি তা অনেকটাই হ্রাস পায়।

হাড়ের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে যে বিষয়গুলো

কতগুলো বিষয় আছে যেগুলোর কারণে হাড়ের স্বাস্থ্য ও সুস্থতা প্রভাবিত হতে পারে। যেমন—

খাদ্যাভ্যাস : দৈনন্দিন খাবারে ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়ামের পরিমাণে ঘাটতি থাকলে হাড়ের ঘনত্ব কমে যায়, দ্রুত হাড় ক্ষয় হতে থাকে। এছাড়া অধিক চর্বিযুক্ত খাবার বা খাবারে অতিরিক্ত লবণ খেলেও সমস্যা হয়। বেশি পরিমাণে কোমল পানীয় পান বা চা-কফি পান করলেও হাড়ের সুস্থতা বাধাগ্রস্ত হয়।

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ : যারা অলস প্রকৃতির, কায়িক পরিশ্রম করেন না বা একদমই শরীরচর্চার অভ্যাস নেই, অন্যদের তুলনায় তাদের অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি বেশি।

ধূমপান ও মদ্যপান : নিয়মিত ধূমপান, তামাক খাওয়া বা মদ্যপানের ফলে হাড় দুর্বল হয়ে যায়।

লিঙ্গভেদ : পুরুষদের তুলনায় নারীদের হাড়ের টিস্যু কম। ফলে স্বাভাবিকভাবেই নারীদের হাড়ক্ষয়জনিত রোগের ঝুঁকি বেশি।

হাড়ক্ষয় ও গঠন-চক্রে
সমস্যা হলে
অস্টিওপোরোসিসের
ঝুঁকি তৈরি হয়।



শারীরিক আকৃতি : অতিশয় হালকা-পাতলা গড়নের দেহবিশিষ্ট মানুষের হাড়ের রোগের ঝুঁকি রয়েছে।



বয়স : বয়সের তুলনায় যদি হাড় বেশি সরু ও দুর্বল থাকে তাহলে হাড়ের রোগ হতে পারে।

হরমোনের মাত্রা : থাইরয়েড হরমোনের অতিরিক্ত উপস্থিতি হাড় ক্ষয়ের ঝুঁকি তৈরি করে। নারীদের মেনোপজের সময় ইস্ট্রোজেন হরমোনের মাত্রা কমে যায়। এতে হাড় ক্ষয় হয় অনেক বেশি। পুরুষদের ক্ষেত্রে টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কম হলে হাড়ের ভর ও ঘনত্ব ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

হাড়ের স্বাস্থ্যরক্ষায় করণীয়

শক্ত ও সুস্থ হাড় গঠনের জন্য কিছু বিষয়ে নজর দেওয়া জরুরি। যেমন—

খাবার-দাবার : হাড়ের স্বাস্থ্যরক্ষায় প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদানগুলোর মধ্যে রয়েছে—

- ☑ ক্যালসিয়াম
- ☑ ম্যাগনেসিয়াম
- ☑ পটাসিয়াম
- ☑ আমিষ
- ☑ ভিটামিন সি
- ☑ ভিটামিন ডি
- ☑ ভিটামিন কে

ক্যালসিয়াম : হাড়ের স্বাস্থ্যরক্ষার ক্ষেত্রে এটি অপরিহার্য খাদ্য উপাদান। সাধারণত পঞ্চাশোর্ধ্ব পুরুষ ও চল্লিশোর্ধ্ব নারীর শরীরে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি দেখা দেয়। এই ঘাটতি পূরণে দুধ, দই, সয়াবিন, ব্রকলি এবং বিভিন্ন ধরনের বাদাম খাওয়া যেতে পারে।

ম্যাগনেসিয়াম : মিষ্টি কুমড়া, মিষ্টি আলু, লাল চাল, শিমের বিচি, সূর্যমুখীর বীজ, সামুদ্রিক মাছ, ডার্ক চকলেট, বাঁধাকপি—প্রভৃতিতে ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে।

পটাসিয়াম : সাধারণত সব ধরনের শাক-সবজি ও ফলে পটাসিয়াম পাওয়া যায়। তবে কলা, তরমুজ, পেঁপে, টমেটো, গাজর, বাদাম, ডাবের পানি, লেটুসপাতা ইত্যাদিতে অধিক পরিমাণে পটাসিয়ামের উপস্থিতি রয়েছে।

আমিষ : উচ্চমানের আমিষজাতীয় খাদ্য হাড়ের পুষ্টির জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান। প্রাণিজ আমিষের উৎকৃষ্ট উৎস হচ্ছে মাছ, মাংস, দুধ ও ডিমের সাদা অংশ। উদ্ভিজ্জ আমিষের মধ্যে রয়েছে শিম, শিমের বিচি, ডাল, বাদাম।

ভিটামিন সি : ভিটামিন সি হাড়ের গঠনে সহায়তা করে এবং ক্ষয় রোধ করে। লেবু, কমলা লেবু, আনারস, পেয়ারা, আমড়া, কামরাঙা, আমলকী, আম ইত্যাদিতে ভিটামিন সি পাওয়া যায়।

ভিটামিন ডি : দেহে ক্যালসিয়াম সঞ্চয়ের জন্য ভিটামিন অপরিহার্য। তেলযুক্ত সামুদ্রিক মাছ, ডিমের হলুদ অংশে ভিটামিন ডি পাওয়া যায়। সূর্যের আলো ভিটামিন ডি-র সর্বাধিক উৎস। প্রতিদিন কিছু সময় সূর্যের আলোতে সময় কাটান।

ভিটামিন কে : হাড়ের সুস্থতায় ভিটামিন কে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান। হাড়ে ক্যালসিয়াম সঞ্চয়ের ব্যাপারটি নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে এটি। ব্রকলি, পালংশাক, বাঁধাকপি, লেটুসপাতায় ভিটামিন কে পাওয়া যায়।

কার্যিক শ্রম ও শরীরচর্চা

আলস্য পরিহার করুন। প্রতিদিন কিছু সময় ব্যায়াম করুন। লিফট এড়িয়ে সিঁড়ি ব্যবহার করুন। নিয়মিত হাঁটা, দৌঁড়াদৌঁড়ি করতে পারলে খুব ভালো হয়।

বদভ্যাস ত্যাগ করুন : ধূমপান বা মদ্যপানের অভ্যাস থাকলে শিগগিরই ছেড়ে দিন।

ডা. শংকর নারায়ণ দাস

এমবিবিএস, এফসিপিএস, এমডি
এফআরসিপি (গ্লাসগো, ইউকে)

মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

বিভাগীয় প্রধান, মেডিসিন বিভাগ ও অধ্যক্ষ (অব.)

ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ

সিনিয়র কনসালট্যান্ট

ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল

নারীর অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি কারণ ও চিকিৎসা

ডা. মো. জাহাঙ্গীর আলম সোহান



ঘটনা-১: ফাইজা রহমানের বয়স ৩৮ বছর। একটি বেসরকারি ব্যাংকে নয়টা-পাঁচটা অফিস করেন। দীর্ঘদিন ধরে দিনের লম্বা একটা সময় চেয়ারে বসে কাজ করার কারণে পিঠ ও কোমরে বেশ ব্যথা দেখা দিয়েছে। ব্যথার মাত্রা দিনদিন এতটাই বেড়েছে যে, স্বাভাবিকভাবে ওঠাবসা করতেও অসুবিধা হচ্ছে। তিনি দ্রুত একজন চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করেন। পরীক্ষা-নিরীক্ষার মাধ্যমে জানতে পারেন তার মেরুদণ্ডের হাড়ক্ষয় হয়েছে। এ কারণেই কোমর ও পিঠে তীব্র ব্যথা অনুভব করছেন তিনি।

ঘটনা-২: বাসাবাড়িতে গৃহপরিচারিকার কাজ করেন রানু আকতার। প্রায় চল্লিশের কাছাকাছি বয়সী রানু পনেরো বছর যাবৎ একটানা কাজ করে যাচ্ছেন। প্রতিদিন চারটা বাসায় সিঁড়ি ভেঙে কাজে যান তিনি। ঝাড়ু-ঘরমোছা, রান্নাসহ যাবতীয় কাজ করেন। ইদানীং ঠিকভাবে কাজ করতে পারছেন না। কোথাও বসলে স্বাভাবিকভাবে উঠতে পারছেন না। আবার উঠলে বসতে পারছেন না। সিঁড়ি ভেঙে ওঠানামা করতেও অসুবিধা হচ্ছে। নিরুপায় হয়ে চিকিৎসকের কাছে যান তিনি। জানতে পারেন তার হাড়ক্ষয় হয়েছে।

উপরের দুজন নারীর হাড়ক্ষয়জনিত এই সমস্যাকে বলা হয় অস্টিওপোরোসিস। এই রোগে আক্রান্ত হলে হাড়ের ঘনত্ব কমে হাড় ছিদ্রযুক্ত হতে পারে। দুর্বল হয়ে ভেঙ্গেও যেতে পারে। সঠিক সময়ে এর চিকিৎসা না করা হলে ব্যক্তিগত কাজ যেমন—নামাজ, গোসল, টয়লেট এমনকি স্বাভাবিক হাঁটাচলা করাও প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়ে।

অস্টিওপোরোসিস কী?

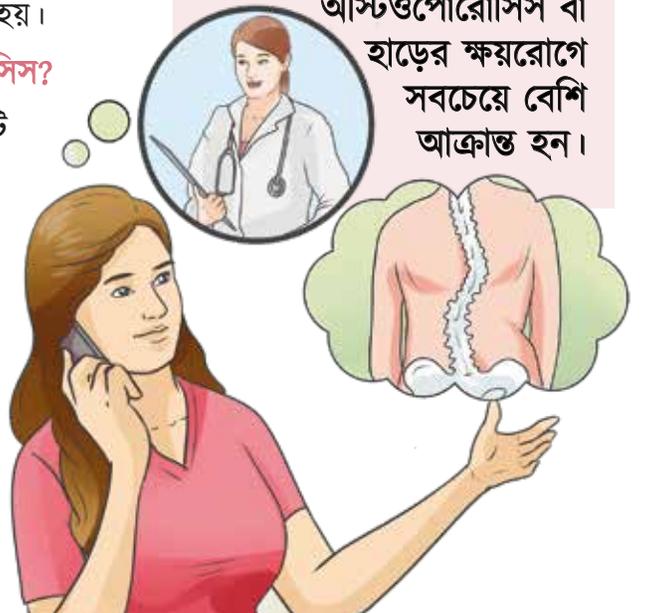
মানুষের শরীরের হাড়ের একটি বিশেষ গঠনপ্রক্রিয়া আছে। জন্মের পর থেকে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত হাড় নানাভাবে পরিপক্ব হতে থাকে। এরপর আবার ভিটামিন-ডি, ক্যালসিয়াম ও হরমোনের ঘাটতিসহ নানা কারণে হাড়ের ঘনত্ব কমে হাড় পাতলা হতে শুরু করে। শরীর সবসময় পুরনো বা ক্ষতিগ্রস্ত টিস্যু সরিয়ে নতুন টিস্যু তৈরির মাধ্যমে শরীরের কাঠামো ঠিক রাখে। চল্লিশ বছর বয়সের পর থেকে শরীরে টিস্যু তৈরির পরিমাণ কমেতে থাকে। ফলে ক্ষতিগ্রস্ত টিস্যুর জায়গা ভরাট না হওয়ায় শরীরের হাড় দুর্বল হয়ে যায় এবং ক্ষয় হতে থাকে।

একসময় অল্প আঘাতেই ভেঙে যাওয়ার মতো অবস্থা হয়, যাকে অস্টিওপোরোসিস বলা হয়।

কেন হয় অস্টিওপোরোসিস?

অস্টিওপোরোসিস একটি নীরব ঘাতক। অনেকে বুঝতেই পারেন না যে তিনি এ রোগে আক্রান্ত হয়েছেন। বিভিন্ন কারণে অস্টিওপোরোসিস হতে পারে। এই রোগের প্রধান কারণ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি'র অভাব। ভিটামিন-ডি ও ক্যালসিয়ামসমৃদ্ধ খাবার না খাওয়া, দীর্ঘদিন স্টেরয়েড

চল্লিশোর্ধ্ব নারীরা অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের ক্ষয়রোগে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হন।



ওষুধ সেবন, ধূমপান, দীর্ঘমেয়াদি কিডনি রোগ, উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার কম খাওয়া, দীর্ঘ সময় বসে থাকা, রোদ এড়িয়ে চলা, অতিরিক্ত চা-কফি ও মদ্যপানসহ নানা কারণে এটি হতে পারে।



এছাড়া যারা ক্যানসার, রক্তরোগ, অপুষ্টিজনিত রোগ ও কিডনি রোগে আক্রান্ত তাদের হাড়ক্ষয় রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি থাকে। সাধারণত যেসব বয়স্ক পুরুষ বছরদিন যাবৎ স্টেরয়েড ওষুধ সেবন করেন তাদের এবং মহিলাদের মনোপজের পর এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি থাকে।

কেন নারীদের অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি বেশি?

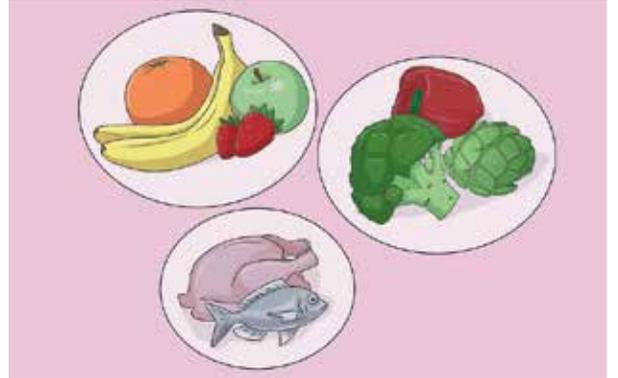
চল্লিশোর্ধ্ব নারীরা অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের ক্ষয়রোগে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হন। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মহিলাদের ইস্ট্রোজেন এবং পুরুষদের টেস্টোস্টেরন হরমোনের অভাব দেখা দেয়। বিশেষ করে মেয়েদের মাসিক বন্ধ হলে অর্থাৎ মেনোপোজের পর এটি বেশি হয়। ইস্ট্রোজেন হরমোন নারীদের হাড়ের ঘনত্ব বজায় রাখে। মেনোপোজের পর এই হরমোনের পরিমাণ ব্যাপকভাবে কমতে শুরু করে। আর হরমোন কমে গেলে শরীর থেকে দ্রুত ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি বের হয়ে যায়। এ দুটো উপাদান কমে গেলে শরীর আর হাড় গঠন করতে পারে না, তখন শুরু হয় হাড়ক্ষয়।

ফলে মেনোপোজের ১০ বছর পর হাড়ে সামান্য চোট পেলেই তা অনায়াসে ভেঙে যায়। এক্ষেত্রে কোমর, কবজি, হাঁটু, শিরদাঁড়া এই অংশগুলো সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে।

চিকিৎসা ও সচেতনতা

অস্টিওপোরোসিস রোগে হাড়ে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ কমে যায়। ধীরে ধীরে হাড়ের স্বাভাবিক গঠন নষ্ট হয়ে যায়। ক্রমেই হাড় ভঙ্গুর হয়ে পড়ে। ফলে হাড় ভেঙে যাওয়ার প্রবল আশঙ্কা থাকে। এটি নীরবে ক্ষতি করতে থাকে। এই রোগের লক্ষণ শুরুতে বোঝা যায় না। অস্টিওপোরোসিস থেকে বাঁচতে জীবনযাত্রায় বেশ কিছু পরিবর্তন আনা জরুরি। প্রতিদিন ক্যালসিয়াম, ভিটামিন-ডি ও আঁশযুক্ত সুস্বাদু খাবার খেতে হবে। নিয়মিত শরীরে রোদ লাগাতে হবে। শরীরচর্চা ও কায়িক পরিশ্রম করতে হবে। ধূমপান ও মদ্যপান পরিহার করতে হবে। দুধ, ছানা, দই প্রভৃতি দুগ্ধজাতীয় খাবার খেতে হবে। ডিম, ডাল, সয়াবিন, পালংশাক, সরিষাশাক, বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রকলি, খেজুর, বাদাম, সামুদ্রিক মাছ ও মাংসজাতীয় খাবার খেলে এই রোগের ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়।

সাধারণত মানুষের জন্মের পর থেকে ২৫ বছর বয়স পর্যন্ত হাড়ের ঘনত্ব বাড়তে থাকে। আবার



৪০ বছরের পর থেকে প্রাকৃতিকভাবেই এই ঘনত্ব কমতে থাকে। অর্থাৎ, হাড়ক্ষয় হতে থাকে। কিন্তু এই হাড়ক্ষয় হতে থাকে নীরবে। হাড় বা অস্থি ভাঙার আগে বোঝা যায় না। এক্ষেত্রে সচেতন থাকতে হবে। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে নিয়মিত হাড়ের ডেনসিটি পরীক্ষা করতে হবে।

ডা. মো. জাহাঙ্গীর আলম সোহান

এমবিবিএস, ডিএম, এমডি (এন্ডোক্রাইনোলজি, বারডেম)
ডায়াবেটিস, থাইরয়েড ও হরমোন বিশেষজ্ঞ
কনসালট্যান্ট, এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ
ল্যাবএইড স্পেশালাইজড হাসপাতাল



কেন হয় ফ্রোজেন শোল্ডার

ডা. এম সাইফুদ্দিন

সকালে ঘুম থেকে উঠে মাহবুবুর রহমান খেয়াল করলেন, তার কাঁধে তীব্র ব্যথা হচ্ছে। ঘাড় নাড়াতে পারছেন না। এদিক-ওদিক তাকানোর জন্য পুরো শরীর ঘোরাতে হচ্ছে। হাত-মুখ ধুতে গিয়ে দেখলেন, হাত নাড়ানো যাচ্ছে না। অফিসে যাওয়ার জন্য প্রস্তুতি নিতে গিয়ে লক্ষ করলেন, চুল আঁচড়াতে কষ্ট হচ্ছে। পেছনের পকেটে মানিব্যাগ রাখতে গিয়েও ব্যথা পাচ্ছেন।

মাহবুবুর রহমানের এই সমস্যাটিকে বলা হয় ‘ফ্রোজেন শোল্ডার’। চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায়—অ্যাডহেসিভ ক্যাপসুলাইটিস। এতে কাঁধে ব্যথা হয়, কাঁধ শক্ত হয়ে যায় বা জমাট বেঁধে যায়। কাঁধ নাড়াচাড়া করতে অসুবিধা হয়।

ফ্রোজেন শোল্ডার হওয়ার কারণ

ঘাড় ও বাহুর সংযোগস্থলে কাঁধের যে সন্ধি তাকে শোল্ডার জয়েন্ট বলে। এই জয়েন্টের ব্যথাই মূলত ফ্রোজেন শোল্ডার। নানা কারণে এ ব্যথা হতে পারে। যেমন—

- ✔ সংক্রমণ
- ✔ টিউমার
- ✔ হাড়ক্ষয়
- ✔ লিগামেন্টে আঘাত বা ছিঁড়ে যাওয়া
- ✔ ডায়াবেটিস, স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাক
- ✔ পক্ষাঘাত বা অন্য কোনো রোগে দীর্ঘদিন সন্ধি অকার্যকর থাকা।

শোল্ডার জয়েন্টে সাইনোভিয়াল ক্যাপসুল নামক একটি পর্দা থাকে। এর ভেতরে থাকে সাইনোভিয়াল ফ্লুইড নামক একধরনের তরল পদার্থ। উপরের যেকোনো কারণে জয়েন্ট আক্রান্ত হলে এই তরল

পদার্থ ধীরে ধীরে কমে যেতে থাকে। তখন সাইনোভিয়াল ক্যাপসুল-পর্দা সংকুচিত হয়ে যায় এবং শোল্ডার জয়েন্ট জমে শক্ত হয়ে যায়।

ফ্রোজেন শোল্ডার দীর্ঘস্থায়ী হলে কাঁধের মাংসপেশি শুকিয়ে যেতে পারে।



যাদের ঝুঁকি বেশি

সাধারণত ৪০—৬০ বছর বয়সীদের এই রোগে বেশি আক্রান্ত হতে দেখা যায়। যাদের ডায়াবেটিস আছে অন্যদের চেয়ে তাদের ঝুঁকি বেশি। হৃদরোগ, স্ট্রোক বা থাইরয়েডে ভুগছেন যারা তারা এতে সহজেই আক্রান্ত হতে পারেন। স্থূলদেহী ব্যক্তিরও ফ্রোজেন শোল্ডারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। দীর্ঘদিন ভারী কাজ করার অভ্যাস নেই যাদের, হুট করে ভারী কোনো কাজ করলে তারা এতে আক্রান্ত হতে পারেন। কোনো কারণে কাঁধের নড়াচড়া কম হলে এ রোগ হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

লক্ষণ ও উপসর্গ

সাধারণত ব্যথার মধ্য দিয়ে এর লক্ষণ প্রকাশ পায়। এরপর সময়ের সঙ্গে সঙ্গে ব্যথা যেমন বাড়ে, তেমনই কাঁধের নড়াচড়া সীমিত হতে থাকে।

হোজেন শোল্ডারের লক্ষণ ও উপসর্গগুলো নিম্নরূপ—

- ☑ কাঁধ শক্ত হয়ে যাওয়া।
- ☑ হাত ও কাঁধের অস্থিসন্ধির ব্যথার পাশাপাশি হাতে প্রচণ্ড ব্যথা হওয়া।



- ☑ ঘাড় এদিক-সেদিক ঘোরাতে না পারা।
- ☑ আক্রান্ত পাশে ফিরে শুতে না পারা।
- ☑ হাত ওপরে তুলতে, পেছনে নিতে বা নাড়াচাড়া করতে অসুবিধা হওয়া।
- ☑ পিঠ চুলকানো, চুল আঁচড়ানোর মতো কাজগুলো করতে সমস্যা হওয়া।
- ☑ হাত দুর্বল হয়ে যাওয়া।
- ☑ হাত দিয়ে কিছু বহন করতে না পারা।
- ☑ প্রার্থনার সময় শরীর নাড়াতে না পারা।

রোগ নির্ণয়

ইতোমধ্যে আমরা বুঝতে পেরেছি, হোজেন শোল্ডার হতে পারে বিভিন্ন কারণে। যথাযথ চিকিৎসার জন্য রোগের কারণ নির্ণয় করা জরুরি। এক্ষেত্রে কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা দরকার হতে পারে। যেমন—

- ☑ রক্ত পরীক্ষা
- ☑ শোল্ডার জয়েন্টের এক্স-রে
- ☑ শোল্ডার জয়েন্টের আলট্রাসোনোগ্রাম
- ☑ শোল্ডার জয়েন্টের এমআরআই

চিকিৎসা

হোজেন শোল্ডার খুবই অস্বস্তিদায়ক সমস্যা। এতে স্বাভাবিক জীবনযাত্রা বিঘ্নিত হয়। যদিও সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এটি আপনা আপনিই ভালো হয়ে যায়, তবে কখনো কখনো দীর্ঘমেয়াদি হয়ে যেতে পারে। এমনকি

মাস পেরিয়ে বছরজুড়েও ভুগতে হতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী হয়ে গেলে অন্যান্য ঝুঁকি তৈরি হয়। কাঁধের মাংসপেশি শুকিয়ে গিয়ে বড়ো ধরনের জটিলতা তৈরি করতে পারে। তাই দ্রুত চিকিৎসা শুরু করা জরুরি। হোজেন শোল্ডার নিরাময়ে নিম্নোক্ত নির্দেশনাগুলো মেনে চলবেন—

- ☑ চিকিৎসকের দেখিয়ে দেওয়া নিয়মানুযায়ী কাঁধের ব্যায়াম করতে হবে।
- ☑ প্রয়োজনে ফিজিওথেরাপি নিতে হবে।
- ☑ গরম বা ঠাণ্ডা সেক নেওয়া যেতে পারে।
- ☑ ডায়াবেটিস, থাইরয়েড থাকলে তা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।
- ☑ যে পাশে সমস্যা সে পাশ ফিরে শোবেন না।
- ☑ ভারী জিনিসপত্র বহন করবেন না বা নিচ থেকে ওপরে তুলবেন না।
- ☑ ব্যথা বেশি হলে বা কাঁধ বেশি মাত্রায় শক্ত হয়ে গেলে চিকিৎসকের পরামর্শমতো চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে।
- ☑ দৈহিক ওজন বেশি হলে কমিয়ে ফেলুন।



মনে রাখবেন, রোগটি মোটামুটি দীর্ঘমেয়াদি। পুরোপুরি সুস্থ হতে কয়েক মাস সময় লেগে যেতে পারে। তাই ধৈর্য ধরে এর চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে।

ডা. এম সাইফুদ্দিন

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

Xiamin

Diacerein BP 50 mg + Glucosamine Sulphate USP 750 mg Tablet



For Complete Management of Osteoarthritis

- ✓ **Xiamin** meets the standard dosing of Glucosamine as per BNF 79 guideline (1500 mg Glucosamine/ day)
- ✓ **Xiamin** is better than Diclofenac in the management of Osteoarthritis
- ✓ **Xiamin** is safe to use up to 3 years
- ✓ **Xiamin** has convenient twice daily dosing

COS *grade* Diacerein

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

বসে কাজ করার নিয়মকানুন

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার



ঘাড় গুঁজে দিন লিখতে লিখতে/ ঘাড় গুঁজে রাত লিখতে লিখতে/ মুছেছে দিন—মুছেছে রাত/ যখন আমার লেখবার হাত অসাড়া হলো....

কবি জয় গোস্বামী ‘মেঘবালিকার জন্য রূপকথা’ কবিতায় ঘাড় গুঁজে লিখতে লিখতে হাত অসাড়া হয়ে যাওয়ার কথা বলেছেন। চেয়ারে বসে কম্পিউটারের স্ক্রিনে চোখ রেখে কি-বোর্ডে ব্যস্ত আঙুল চালিয়ে দিনের বড়ো সময়টা কাটাতে হয় যাদের তারা ব্যাপারটা ভালো বুঝবেন। টাইপ করতে করতে একসময় সত্যিই হাত অসাড়া হয়ে আসে। বসে থাকতে থাকতে পিঠে, কোমরে বা কাঁধের মাংসপেশিতে ব্যথা শুরু হয়। তাই বসে কাজ করার ক্ষেত্রে কিছু নিয়ম মেনে চলা জরুরি।

একটানা বসে কাজ : হতে পারে যেসব সমস্যা

পেশাগতভাবে ডেস্ক-নির্ভর কাজ করতে হয় যাদের বা চেয়ারে বসে একটানা পড়াশোনা করে যে শিক্ষার্থীরা তাদের কতগুলো সমস্যা হয়। মাথা, চোখ, হাত, পা, পিঠ, ঘাড়, পাকস্থলী, হৃদযন্ত্র—প্রভৃতি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে। এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত সমস্যাগুলো হতে পারে—

- ☑ একটানা বসে থাকায় শরীরে জমা হওয়া চর্বি ঝরে যাওয়ার সুযোগ পায় না। ফলে ফ্যাটি অ্যাসিড বেড়ে গিয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি তৈরি হয়।
- ☑ স্বাভাবিকভাবেই ওজন বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা তৈরি হয়।
- ☑ পিঠ, ঘাড়, কোমর বা কাঁধে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা দেখা দেয়।
- ☑ দীর্ঘক্ষণ একই ভঙ্গিতে বসে থাকায় মেরুদণ্ডের ওপর চাপ পড়ে। এতে মেরুদণ্ডের মাংসপেশি ও লিগামেন্টও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

- ☑ দীর্ঘক্ষণ কম্পিউটারের স্ক্রিন বা যেকোনো নির্দিষ্ট একদিকে তাকিয়ে থাকায় চোখ ব্যথা করে ও দৃষ্টিশক্তিতে প্রভাব পড়ে।
- ☑ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- ☑ পায়ের রক্তসঞ্চালন বাধাগ্রস্ত হয়। ফলে পায়ের গোড়ালি ফুলে যাওয়ার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

কী করবেন

উপর্যুক্ত সমস্যা এড়াতে নিম্নোক্ত নির্দেশনা মেনে চলবেন—

কম্পিউটার মনিটরের অবস্থান :

যাদের কাজ কম্পিউটারে তারা কম্পিউটারের মনিটর উঁচু বা নিচুতে নয়, চোখ বরাবর রাখুন। ঘাড়ের অবস্থানের ব্যাপারটি পড়াশোনার সময়ও মাথায় রাখুন। ঘাড় বাঁকা করে, উবু হয়ে বেশিক্ষণ পড়বেন না।

সোজা হয়ে বসুন : হিপ, হাঁটু ও গোড়ালি ৯০ ডিগ্রি কোণে সোজা রেখে বসুন।

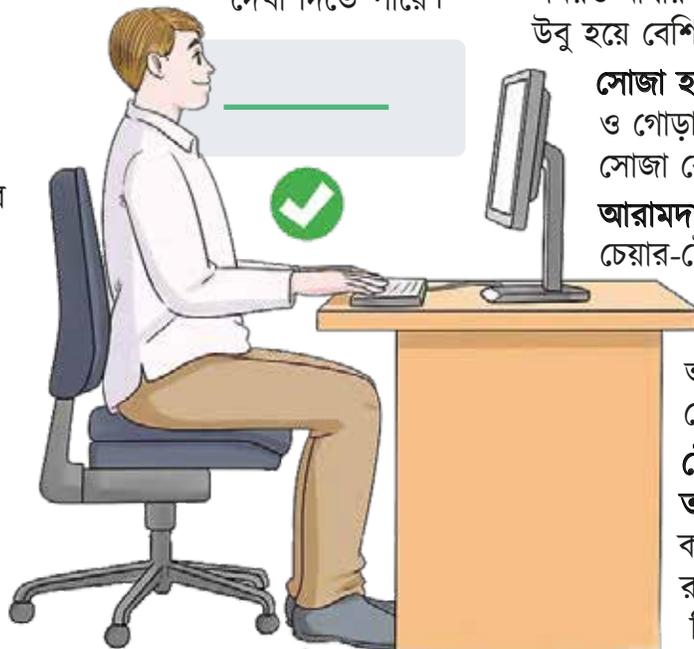
আরামদায়ক চেয়ার-টেবিল : চেয়ার-টেবিলের উচ্চতা যেন

আপনার উচ্চতার সঙ্গে সংগতিপূর্ণ ও

আরামদায়ক হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

টেবিলের নিচে থাক

তক্তা বা টুল : টানা কাজের ফাঁকে পা রাখার জন্য টেবিলের নিচে কাঠের তক্তা,



টুল বা পিঁড়ির মতো কিছু রাখতে পারেন। বিশেষত
যাদের পা ফুলে যায়, তারা এতে উপকার পাবেন।

পিঠের পেছনে বালিশ বা কুশন : পিঠের পেছনে লাম্বার
রোল, বালিশ বা কুশন ব্যবহার করতে পারেন।

উঠে দাঁড়ান : যারা দীর্ঘক্ষণ বসে কাজ করেন, তারা প্রতি
২০ মিনিট অন্তর ২০ সেকেন্ডের জন্য উঠে দাঁড়াবেন।

একটুখানি পায়চারি : নেহাত বেশিক্ষণ বসে থাকলে
উঠে দাঁড়িয়ে মিনিট পাঁচেক হাঁটাহাঁটি করুন।

হালকা ব্যায়াম : দীর্ঘক্ষণ কাজ করার ফাঁকে ফাঁকে অল্প
সময়ের জন্য ব্যায়াম করবেন। এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত
পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করতে পারেন—

চেয়ারের পাশে : প্রথমে চেয়ারের পেছনে দাঁড়ান।
দুহাতে ধরুন। এবার বাঁ পা দিয়ে ডান পায়ের কাফ
মাসল স্পর্শ করুন। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলে ভর দিয়ে
দাঁড়ান। এভাবে ২০ থেকে ৩০ সেকেন্ড স্থির থাকুন।
এভাবে তিনবার করুন। বিপরীতভাবে আরও
তিনবার করুন।

বসে থেকে : নিতম্বের এক অংশ চেয়ার থেকে
ওপরে তুলে ফেলুন এবং সেখানকার মাংসপেশির
ওপর চাপ প্রয়োগ করুন। এভাবে অন্তত ১০
সেকেন্ড ধরে রাখুন।

এবার দাঁড়িয়ে : চেয়ারের পেছনে দাঁড়িয়ে এক
পা ধীরে ওপরের দিকে প্রসারিত করুন। পা
সোজা করে ধরে রাখুন। এরপর ধীরে ধীরে পা
নামিয়ে আনুন। এক পা শেষ হলে অন্য পা
ব্যবহার করুন। একই জায়গায় দাঁড়িয়ে এবার
এক পায়ে ভর দিয়ে পা সামনে-পেছনে বাঁকা
করুন। এবার অন্তত ৩০ সেকেন্ড ব্যায়ামটি
অভ্যাস করুন।

বোতল ব্যায়াম : পানির বোতল বরাবর সোজা
করে ধরুন। এরপর ডান দিকে ধীরে ধীরে
শরীর বাঁকান, যতখানি পারা যায়। এবার
আগের অবস্থানে ফিরে আসুন। এবার ঠিক
একই রকমভাবে দুই হাত দিয়ে বোতল ধরা
অবস্থায় শরীর বাঁ দিকে বাঁকান।

ডা. সিদ্ধার্থ দেব মজুমদার

ব্যবস্থাপক, মেডিকেল অ্যাফেয়ার্স
ল্যাবএইড হাসপাতাল

Ketolab

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

Ketorolac Tromethamine USP



Drug of choice for acute pain management

5
times more
potent than
Diclofenac

6
times more
potent than
Indomethacin

50
times more
potent than
Naproxen



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

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



সংকটকালীন সর্বোচ্চ স্বাস্থ্য সুরক্ষায়

ল্যাবএইডে রয়েছে-

২৪ ঘণ্টা
জরুরি চিকিৎসা

সর্বাধুনিক প্রযুক্তিসম্পন্ন

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

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

প্রদত্ত সেবা ও বৈশিষ্ট্যসমূহ

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



LABAid
CANCER HOSPITAL
AND SUPER SPECIALITY CENTRE
Winning Cancer

ল্যাবএইড ক্যান্সার হাসপাতান এন্ড সুপার স্পেশালিটি সেন্টারে
সকল ধরনের চিকিৎসা সেবার সাথে আছে
ক্যান্সার চিকিৎসায় বিশ্বমানের সেবা



২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি



ভর্তি রোগীর সুব্যবস্থা
(কেবিন, ডিলাক্স ও
প্রাইভেট ডিলাক্স)



আইসিইউ /এইচডিইউ
(প্রাইভেট আইসিইউর
সুব্যবস্থা)



৬ টি মডিউলার অপারেশন
থিয়েটার (যেখানে সকল
ধরনের অপারেশন করা হয়)



ওপিডি সেবা (যেকোনো
ধরনের কনসালটেশন ও
সকল ধরনের পরীক্ষা-নিরীক্ষা)



৩০ বেডের সুপ্রশস্ত
কেমোথেরাপি ডে-কেয়ার



আন্তর্জাতিক মানের
রেডিওথেরাপি সেবা
(3D-CRT, VMAT, IMRT,
SRS, SBRT, GRT)



ব্র্যাকিথেরাপি

এছাড়াও রয়েছে -

❖ রেডিয়েশন অনকোলজি ইউনিট

এক্সটার্নাল বিম রেডিওথেরাপি
ব্র্যাকিথেরাপি

❖ মেডিকেল অনকোলজি ইউনিট

কেমোথেরাপি
টার্গেটেড থেরাপি
ইমিউনোথেরাপি
হরমোন থেরাপি

❖ সার্জিক্যাল অনকোলজি ইউনিট

গাইনী অনকোলজি ইউনিট
হেড-নেক অনকোলজি ইউনিট
অর্থো অনকোলজি ইউনিট
ইউরো-অনকোলজি ইউনিট

❖ মেডিসিন এন্ড এলাইড সার্ভিস

নিউরোলজি ইউনিট
পালমোনলজি/ রেস্পিরেটরি মেডিসিন ইউনিট
ইন্টারনাল মেডিসিন ইউনিট
এন্ডোক্রাইনোলজি ইউনিট
রিউমাটোলজি ইউনিট
ফিজিক্যাল মেডিসিন
এন্ড রিহ্যাবিলিটেশন ইউনিট
ডার্মাটোলজি ইউনিট
নেফ্রোলজি এন্ড ডায়ালাইসিস ইউনিট

❖ সার্জারি এন্ড এলাইড সার্ভিস

গাইনোকোলজি ইউনিট
জেনারেল এন্ড ল্যাপ্রোস্কপিক সার্জারি ইউনিট
ওরাল এন্ড ম্যাক্সিলোফেসিয়াল সার্জারি ইউনিট
ইএনটি সার্জারি ইউনিট
নিউরো সার্জারি ইউনিট
কলোরেক্টাল সার্জারি ইউনিট
থোরাসিক সার্জারি ইউনিট
অনকো প্লাস্টিক সার্জারি

❖ গ্যাস্ট্রোএন্টারলজি সেন্টার

❖ ব্রেস্ট সেন্টার
❖ হেপাটোবিলিয়ারি এন্ড প্যানক্রিয়েটিক ইউনিট
❖ ফিজিওথেরাপি এবং রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার
❖ হসপিটাল সেন্টার

❖ বোনম্যারো ট্রান্সপ্লান্টেশন সেন্টার

❖ লিভার ট্রান্সপ্লান্টেশন সেন্টার
❖ কিডনি ট্রান্সপ্লান্টেশন সেন্টার

❖ অন্যান্য স্পেশালিটি ইউনিট

ইন্টারভেনশনাল রেডিওলজি ইউনিট
হেমাটো অনকোলজি ইউনিট
পেডিয়াট্রিক হেমাটো অনকোলজি ইউনিট
পেইন এন্ড প্যালিয়াটিভ কেয়ার ইউনিট
সাইকো অনকোলজি ইউনিট
ডায়েট এন্ড নিউট্রিশিয়ান ইউনিট

❖ ১৫০ বেড আইপিডি

❖ ৩০ বেড কেমোথেরাপি ডে-কেয়ার

❖ ২৪ ঘন্টা ইমার্জেন্সি

❖ আইসিইউ/ এইচডিইউ

❖ ৬ মডিউলার অপারেশন থিয়েটার ও
রোবটিক সার্জারি ইউনিট

❖ সর্বাধুনিক প্রযুক্তি সম্পন্ন ল্যাবরেটরি

হিস্টোপ্যাথলজি ও সাইটোপ্যাথলজি
ইমিউনোহিস্টোকেমিস্ট্রি
ফ্লোসাইটোমেট্রি
মলিকুলার ল্যাব
নেক্সট জেনারেশন সিকোয়েন্সিং (NGS)

❖ সর্বাধুনিক প্রযুক্তিসম্পন্ন রেডিওলজি ইউনিট

PET সিটি স্ক্যান
এম.আর.আই (3T)
সিটি স্ক্যান
আলট্রাসোনোগ্রাফি (4D)
ম্যামোগ্রাফি (3D)
টিউমার এবলেশন সেন্টার

২৪ ঘন্টাই যেকোনো স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিত
করতে আমরা আছি আপনার পাশে



HOTLINE
10664

26 Green Road, Dhanmondi, Dhaka-1205
Web: www.labaidcancer.com fb.com/labaidcancerhospital

Email: info@labaidcancer.com
Youtube: /labaidcancerhospital
LinkedIn: /company/labaid-cancer-hospital