

# সুস্থতার অঙ্গীকার

স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রকাশনা





# ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালস্ লিমিটেড

একটি innovative এবং vision driven futuristic company যা চিকিৎসার চাহিদা মেটাতে সূচনালগ্ন থেকেই COS গ্রেড এবং DMF গ্রেডের পাশাপাশি European API-সম্বলিত ওষুধ উৎপাদন করছে। শুধু তাই নয়, ওষুধ তৈরিতে আমরা সর্বদা European Excipients ব্যবহার করে থাকি যা কিনা সর্বোচ্চ গুণগত মানসম্পন্ন ওষুধের সরবরাহ নিশ্চিত করে এদেশের চিকিৎসা ক্ষেত্রে অনন্য ভূমিকা রাখছে। আমাদের ব্যবহৃত মেশিনারিজ (equipment) গুলো ইউরোপ এবং আমেরিকা থেকে আমদানিকৃত। আমাদের রয়েছে Cephalosporin (সেফালোস্পোরিন) ও General Formulation (জেনারেল ফর্মুলেশন) এর জন্য সম্পূর্ণ পৃথক দু'টি ভবন যা cGMP এর গাইডলাইন মেনে তৈরি করা হয়েছে।

## COS গ্রেড এবং এর সুবিধাঃ

- ❑ COS এর পূর্ণরূপ হল Certificate of Suitability
- ❑ COS গ্রেড নিশ্চিত করে যে, Pharmaceutical Substances বা Active Pharmaceutical Ingredient (API)-গুলো উৎপাদন করা হয় ইউরোপীয়ান ফার্মাকোপিয়ার মনোগ্রাফ অনুযায়ী। যার ফলে NDMA ও NDEA এর মত কোন ক্যাঙ্গার সৃষ্টিকারী ক্ষতিকারক Impurity থাকে না।

## DMF গ্রেড এবং এর সুবিধাঃ

- ❑ Drug Master File বা DMF হল Food and Drug Administration (FDA) এ জমা দেওয়া একটি ডকুমেন্ট যেখানে একটি ওষুধের Active Pharmaceutical Ingredient (API) এবং Finished Drug Dosage ফর্মের সম্পূর্ণ তথ্য থাকে।
- ❑ এই ডকুমেন্টে ওষুধের উৎপাদন প্রক্রিয়া, স্থায়িত্ব, বিশুদ্ধতা, Impurity, প্যাকেজিং এবং cGMP দেখে ওষুধের গুণগতমান নিশ্চিত করা হয়। যার ফলে NDMA ও NDEA এর মত কোন ক্যাঙ্গার সৃষ্টিকারী ক্ষতিকারক Impurity থাকে না।

## European Excipients এবং এর সুবিধাঃ

- ❑ Pharmaceutical Excipients হল এমন এক ধরনের উপাদান যা ওষুধ উৎপাদনের সময় Active Pharmaceutical Ingredient (API) এর সাথে যুক্ত হয়ে ঐ ওষুধের সুরক্ষা, স্থায়িত্ব, সর্বোচ্চ Bioavailability পেতে সাহায্য করে এবং রোগীর কাছে ওষুধটির গ্রহণযোগ্যতা বাড়ায়।
- ❑ European Source থেকে আনা Excipients নিশ্চিত করে NDMA এবং NDEA এর মত ক্যাঙ্গার সৃষ্টিকারী Impurity গুলো এখানে থাকে না।

## Benefits of COS grade, DMF grade & European API with European Excipients :

- ❑ Highest Purity
- ❑ Optimum Quality
- ❑ Highest Efficacy
- ❑ Maximum Safety



# সুস্থতার অঙ্গীকার

## সম্পাদনা পরিষদঃ

ডাঃ মোহাম্মদ মুগ্গী  
গ্রুপ কো-অর্ডিনেটর

উম্মে ইশরাত জাহান  
সিনিয়র এক্সিকিউটিভ

ডাঃ সুমিত্রা সেন রাত্রি  
এক্সিকিউটিভ

## বিশেষ কৃতজ্ঞতায়ঃ

ডাঃ মোহাম্মদ নাজমুস সাকিব  
হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ

ডাঃ মাহাদী হাসান  
শিশু বিশেষজ্ঞ

ডাঃ সাবরিনা জাহাঙ্গীর  
মেডিসিন বিশেষজ্ঞ

ডাঃ আরমানা ইসলাম  
স্ত্রী ও প্রসূতি রোগ বিশেষজ্ঞ

## সার্বিক সহযোগিতায়ঃ

প্রোডাক্ট ম্যানেজমেন্ট ডিপার্টমেন্ট

গ্রাফিক ডিজাইনার  
সোহানুর রহমান



## সম্পাদকীয়

শুভেচ্ছা !

যাত্রা শুরু করতে যাচ্ছি “সুস্থতার অঙ্গীকার” নামে ম্যাগাজিনটি। এই যাত্রার উদ্দেশ্য হল, প্রত্যেকেই যেন তার নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরো একটু বেশি সচেতন হয়ে ওঠে। এখানে বেশ কয়েকটি রোগের কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার, প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। আমরা আশা রাখি, জীবনযাপন সহজ করতে এবং রোগ প্রতিরোধে “সুস্থতার অঙ্গীকার” আপনার সহায়ক হয়ে উঠবে।

যে কোন রোগের চিকিৎসা নিশ্চিত করতে গুণগত মানসম্পন্ন ওষুধের কোন বিকল্প নেই। আর প্রত্যেকের কাছে ভালো মানের ওষুধ পৌঁছে দিতে ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালস্ লিমিটেড নিরলস কাজ করে যাচ্ছে। চিকিৎসার চাহিদা মেটাতে ২০১৩ থেকেই ল্যাবএইড ফার্মা আমাদের দেশেই ইউরোপ, আমেরিকার মত **COS** গ্রেড এবং **DMF** গ্রেডের ওষুধ উৎপাদন করে চিকিৎসা ক্ষেত্রে অনন্য ভূমিকা রাখছে।

ল্যাবএইড ফার্মাকে আরো গতিশীল ও সাফল্যমন্ডিত করতে আপনার সহযোগিতা ও সুচিন্তিত দিক নির্দেশনা আমাদেরকে উৎসাহিত করবে এবং চিকিৎসা বিষয়ক এই ম্যাগাজিনের মান উন্নয়নে আরো সহায়ক হবে। আপনার সর্বাঙ্গীণ সাফল্য ও সুস্থতা কামনা করছি।

আপনার বিশ্বস্ত

মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট

ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালস্ লিমিটেড

বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা
হাইপার অ্যাসিডিটি	০৪
ডায়রিয়া	০৮
টাইফয়েড জ্বর	১০
ডেঙ্গুজ্বর	১২
ইউরিন ইনফেকশন	১৪
অ্যানিমিয়া	১৬
ডিসমেনোরিয়া	১৮
ওরাল থ্রাস	২০
অ্যালার্জিক রাইনাইটিস	২১
হাঁপানি	২২
সাইনুসাইটিস	২৪
শুকনো কাশি	২৬
শ্লেষ্মায়ুক্ত কফ	২৭
নিউমোনিয়া	২৮
মধ্য কর্ণের প্রদাহ	৩০
হাইপারটেনশন	৩২
ডিসলিপিডেমিয়া	৩৬
কোমর ব্যথা	৩৯
ভিটামিন ডি ঘাটতি	৪২
হাড় ক্ষয়	৪৪
বাত	৪৬

# হাইপার অ্যাসিডিটি (Hyperacidity)

আমাদের দেশে বর্তমানে প্রচলিত একটি সমস্যা হল হাইপার অ্যাসিডিটির সমস্যা যা সাধারণত গ্যাস্ট্রিক নামে পরিচিত। এর প্রধান উপসর্গ হচ্ছে বুক জ্বালাপোড়া করা। শুধু আমাদের দেশে নয়, বিশ্বজুড়েই এই সমস্যা বিরাজমান।

হাইপার অ্যাসিডিটির কারণ হল পাকস্থলীর অ্যাসিড। হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড (যা আমাদের পাকস্থলীতে তৈরি হয়) আমাদের হজমতন্ত্রের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান যা খাদ্যকে ভাঙতে সাহায্য করে এবং আমাদের পাকস্থলীকে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া থেকে সুরক্ষা দেয়। কিন্তু বিভিন্ন কারণে এই অ্যাসিড যখন অতিরিক্ত তৈরি হয় তখনই তাকে বলে হাইপার অ্যাসিডিটি। আমাদের পাকস্থলীতে অতিরিক্ত অ্যাসিড তৈরির কারণ হচ্ছে খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা।

## কারণ:

- মানসিক চাপ বা দুশ্চিন্তা
- অনিয়মিত খাদ্য গ্রহণ
- তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার বেশি খাওয়া
- ধূমপান করা
- কার্বোনেটেড বেভারেজ বা কোমল পানীয় পান করা
- ব্যথার ওষুধ যেমন-NSAID সেবন করা ইত্যাদি

## লক্ষণ:

হাইপার অ্যাসিডিটির লক্ষণগুলি তীব্রতায় ভিন্ন হতে পারে এবং এই লক্ষণগুলি খাবার গ্রহণের কয়েক ঘন্টার মধ্যেই স্পষ্টভাবে দেখা যায়:

- বমি বমি ভাব এবং বমি
- টক ঢেকুর এবং পেট ফাঁপা বা ফুলে যাওয়া
- অ্যাটোনিক ডিসপেপসিয়া (পেট শক্ত হওয়া)
- বদহজম ও কোষ্ঠকাঠিন্য
- ক্ষুধামান্দ্য
- পেটে অবিরাম ব্যথা
- অস্থিরতা বোধ



## হাইপার অ্যাসিডিটির জটিলতা:

- গ্যাস্ট্রো ইনসোফিজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ (GERD)
- পেপটিক আলসার ডিজিজ
- পেটের ক্যান্সার (বিরল ক্ষেত্রে)



## গ্যাস্ট্রো ইনসোফিজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ (GERD):

গ্যাস্ট্রো ইনসোফিজিয়াল রিফ্লাক্স ডিজিজ হল হাইপার অ্যাসিডিটির এমন একটা অবস্থা যে অবস্থায়, পাকস্থলীর অ্যাসিড এবং অ্যাসিড মিশ্রিত তরল পাকস্থলী থেকে খাদ্যনালীতে উঠে আসে। যার ফলে প্রধানত প্রচণ্ড বুক জ্বালাপোড়া হয়।

## পেপটিক আলসার:

আলসার হচ্ছে অন্ত্রের দেয়ালে তৈরি এক ধরনের ক্ষত, যা অতিরিক্ত অ্যাসিড নিঃসরণের ফলে তৈরি হয়। অতিরিক্ত অ্যাসিড পাকস্থলীর মিউকোসার পর্দা নষ্ট করে পাকস্থলীর সংস্পর্শে আসে এবং প্রদাহ তৈরি করতে পারে।

আলসার প্রধানত দুই ভাগে বিভক্ত: গ্যাস্ট্রিক আলসার বা পাকস্থলীর আলসার এবং ডিওডেনাল আলসার। রোগ প্রক্রিয়া মোটামুটি একইরকম হলেও এদের উপসর্গে কিছুটা ভিন্নতা রয়েছে। যেমন: গ্যাস্ট্রিক আলসারে খাবার খেলেই ব্যথা বাড়ে কিন্তু ডিওডেনাল আলসারে খাবার গ্রহণের কয়েক ঘণ্টা পরে বা খালি পেটে থাকলে ব্যথা বাড়ে।

হেলিকোব্যাকটর পাইলোরি নামক এক ধরনের ব্যাকটেরিয়াও মিকোসাল পর্দা নষ্ট করে দেয়। ব্যাকটেরিয়াটিকে সমূলে বিনাশ না করা পর্যন্ত আলসার সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না।

## পেটের ক্যান্সার:

পেটের ক্যান্সার, যা গ্যাস্ট্রিক ক্যান্সার নামেও পরিচিত একটি ক্যান্সার যা পাকস্থলীর আবরণ থেকে বিকাশ লাভ করে থাকে।



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

প্রাথমিক পর্যায়ে GERD এবং Ulcer প্রতিরোধে

- Cap. **Rexiet 20 mg** (Rabeprazole): ১+ ০+১ অথবা Cap. **Dexend 30 mg** (Dexlansoprazole): ১+০+০ - ৪-৮ সপ্তাহ (খাবারের পূর্বে অথবা পরে) অথবা Cap. **Eprazol 20 mg** (Esomeprazole)/ Cap. **Peptral 20 mg** (Omeprazole)/Tab. **Labpan 20 mg** (Pantoprazole): ১+০+১ - ৪-৮ সপ্তাহ (খাবারের ৩০ মিনিট পূর্বে)
- Susp. **Gavinate** (Sodium Alginate, Sodium Bicarbonate & Calcium Carbonate) : ২-৪ চামচ দিনে ৩-৪ বার পর্যন্ত (খাবারের পরে এবং ঘুমের আগে)
- Tab. **Domaid 10 mg** (Domperidone): ১+১+১ - ৮ সপ্তাহ (খাবারের ১৫-৩০ মিনিট পূর্বে)

হেলিকোব্যাকটর পাইলোরির আক্রমণ রোধে

- Cap. **Rexiet 20 mg** (Rabeprazole): ১+ ০+১ অথবা Cap. **Dexend 30 mg** (Dexlansoprazole): ১+০+০ - ৪-৮ সপ্তাহ (খাবারের পূর্বে অথবা পরে) অথবা Cap. **Eprazol 20 mg** (Esomeprazole)/ Cap. **Peptral 20 mg** (Omeprazole)/Tab. **Labpan 20 mg** (Pantoprazole): ১+০+১ - ৪-৮ সপ্তাহ (খাবারের ৩০ মিনিট পূর্বে)
- Cap. **Amoxicillin 1 gm**: ১+০+১ - ১০ - ১৪ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- Tab. **Clarithromycin 500 mg**: ১+০+১ - ১০ - ১৪ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- জীবনযাত্রায় পরিবর্তন

## উপদেশ:

- হালকা, সহজপাচ্য খাবার খান।
- অতিরিক্ত মরিচ ও তৈলাক্ত খাবার পরিহার করুন।
- নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন, রাতে ঘুমাতে যাবার কমপক্ষে দুই ঘন্টা আগে খাবার গ্রহণ করুন।
- ধূমপান, অতিরিক্ত অ্যালকোহল ও ব্যথানাশক ওষুধ খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- মানসিক চাপ, অতিরিক্ত পরিশ্রমের চাপ পরিহার করা প্রয়োজন।

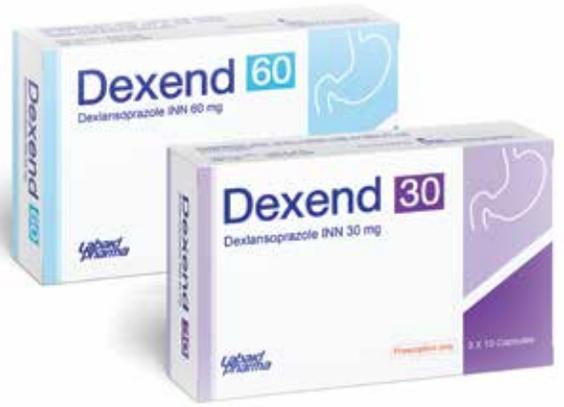


# Gavinate

Sodium Alginate BP 500 mg, Sodium Bicarbonate BP 267 mg & Calcium Carbonate BP 160 mg/ 10ml Suspension



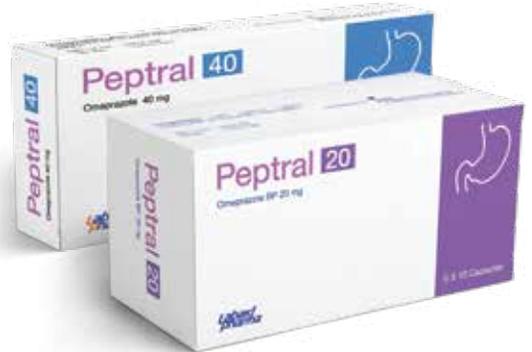
**Rexiet** | 10 mg | 20 mg  
Rabeprazole Sodium BP  
Vegetable Capsule



**Dexend**  
Dexlansoprazole INN  
30 mg  
60 mg  
Dual Delayed Release Capsule



**Eprazol** | 20 mg & 40 mg  
Esomeprazole USP  
Capsule



**Peptral** | 20 mg  
40 mg  
Tablet  
Omeprazole



**Labpan** | 20 mg  
40 mg  
Tablet  
Pantoprazole BP



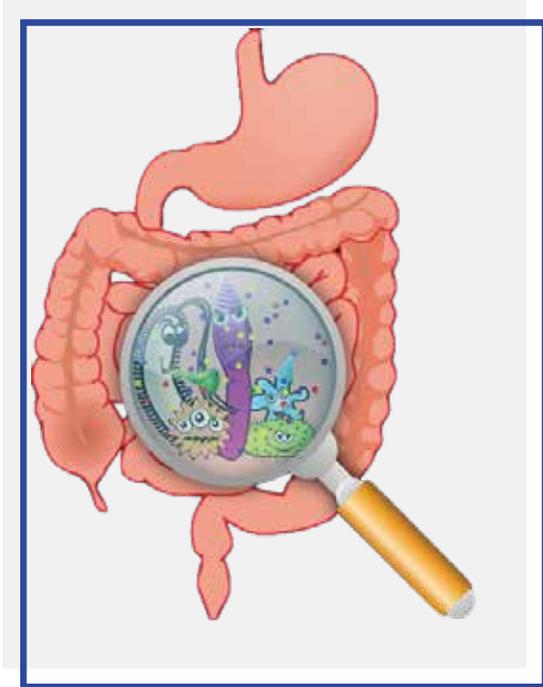
**Domaid** | 10 mg  
Tablet  
60 ml  
Suspension  
Domperidone BP

# ডায়রিয়া (Diarrhoea)

স্বাভাবিকের চেয়ে নরম ও তরল মল যদি দৈনিক তিন বারের বেশি হয়, তখন ঐ অবস্থাকে ডায়রিয়া বলে। ডায়রিয়া সাধারণত বৃহদন্ত্র ও ক্ষুদ্রান্ত্রের প্রদাহের ফলে হয়ে থাকে।

## কারণ

- ব্যাকটেরিয়াজনিত ডায়রিয়া যেমন: **Salmonella, Cholera**
- প্রোটোজোয়াজনিত ডায়রিয়া
- ভাইরাসজনিত ডায়রিয়া যেমন: **Rotavirus**
- ওষুধ জনিত ডায়রিয়া



## লক্ষণ

- বার বার তরল পায়খানা হয়
- নাভির চারদিকে পেট ব্যথা থাকে
- বার বার বমি হতে পারে
- পেটে বায়ু সঞ্চারণ হতে পারে , কখনও ঢেকুর উঠতে পারে
- ঘন ঘন পিপাসা লাগে
- শারীরিক দুর্বলতা অনুভূত হয়

## রোগ নির্ণয়

- রোগের উপসর্গ দেখে সনাক্ত করা
- Stool R/E
- Serum Electrolyte
- CBC

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

- সব ধরনের ডায়রিয়াতে বার বার খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হবে

### ব্যাকটেরিয়া জনিত ডায়রিয়ার চিকিৎসা

- প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে:

Tab. **Azilab 500 mg** (Azithromycin): ২+০+০ - ১ দিন অথবা ১+০+০ - ৩ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে) অথবা Tab. **Ciproaid 500 mg** (Ciprofloxacin): ১+০+১ - ৫ দিন (খাবারের পরে)

- বাচ্চাদের ক্ষেত্রে (৬ মাস এর বেশি):

Susp. **Azilab GFS** (Azithromycin): 10mg/kg of body weight দিনে ১ বার - ৩ দিন

### প্রোটোজোয়া জনিত ডায়রিয়ার চিকিৎসা

- প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে:

Tab. **Metronidazole 400 mg**: ১+১+১ - ৫ দিন অথবা Tab. **Nitazoxanide 500 mg**: ১+০+১ - ৩ দিন (খাবারের পরে)

- বাচ্চাদের ক্ষেত্রে:

Syp. **Metronidazole** বা Syp. **Nitazoxanide**: বাচ্চার ওজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে হবে (খাবারের পরে)

## উপদেশ:

- রোগের প্রকৃত কারণ উদঘাটন করে চিকিৎসা করতে হবে
- ডায়রিয়া শুরু হবার সঙ্গে সঙ্গে রোগীকে প্রচুর পরিমাণে খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হবে। এতে রোগীর পানিশূন্যতা হবে না এবং পরবর্তীতে জটিলতার ঝুঁকি কমে যায়।

# Ciproaid

Ciprofloxacin USP



# টাইফয়েড জ্বর (Typhoid fever)

টাইফয়েড জ্বর (Typhoid fever) হল এক ধরনের পানিবাহিত ব্যাকটেরিয়া ঘটিত রোগ, যা **Salmonella typhi** নামক ব্যাকটেরিয়ার কারণে হয়। সচরাচর জীবাণু প্রবেশের ৬-৩০ দিনের মধ্যে লক্ষণগুলি দেখা যায়। কয়েকদিনের ব্যবধানে জ্বরের তীব্রতা বৃদ্ধি পেতে থাকে। দূষিত খাদ্য, পানি এবং দুধের মাধ্যমে এই ব্যাকটেরিয়া মানব দেহের খাদ্যনালীতে প্রবেশ করে।

## লক্ষণ

### ১ম সপ্তাহ

- জ্বর (সাধারণত সন্ধ্যার পরে), মাথাব্যথা, শরীর ঝিমঝিম করা, সারা শরীরে ব্যথা, দুর্বলতা



### ২য় সপ্তাহ

- জ্বর বাড়তে থাকে
- র্যাশ (গুটি গুটি দানা)
- ডায়রিয়া
- বমি

### ৩য় ও ৪র্থ সপ্তাহ (চিকিৎসা না হলে)

- পায়খানার সাথে রক্ত যাওয়া
- ক্ষুদ্রান্ত্রের নালীতে ছিদ্র হওয়া
- প্রলাপ বকা
- অচেতন হয়ে যাওয়া



## রোগ নির্ণয়

- CBC (Complete Blood Count)
- Blood Culture (1<sup>st</sup> week)
- Widal test (2<sup>nd</sup> week)
- Stool & Urine Culture (3<sup>rd</sup> week)

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে:

- Inj. **Ceftriaid 1g** (Ceftriaxone): শিরাপথে দিনে ২ বার ১০ দিন
- অথবা Cap. **Cephoral 200 mg** (Cefixime): ১+০+১ - ৭-১৪ দিন (খাবারের পূর্বে বা পরে)
- অথবা Tab. **Azilab 500 mg** (Azithromycin) : ১+০+০ - ৭ দিন (খাবারের পূর্বে বা পরে)
- অথবা Tab. **Ciproaid 500 mg** (Ciprofloxacin) : ১+০+১ - ১০ দিন (খাবারের পরে)

জ্বরের জন্য

- Tab. Paracetamol 500 mg: ১+১+১ দিনে ৩ বার (খাবারের পরে) (যদি জ্বর ১০০ ডিগ্রীর বেশী হয়)
- Supp. Paracetamol 500 mg: ১ টি করে পায়ুপথে (যদি জ্বর ১০২ ডিগ্রীর বেশী হয়)

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে:

- Susp. **Cephoral PFS** (Cefixime): 8 mg/kg of body weight দিনে ২ বার - ১৪ দিন
- অথবা Susp. **Azilab GFS** (Azithromycin): 10 mg/kg of body weight দিনে ১ বার - ৭ দিন
- Susp. **Nofeva** (Paracetamol) জ্বর ১০০° বা তার বেশি হলে (খাবারের পরে):  
৩ মাসের নিচে শিশুদের ক্ষেত্রে 10 mg/kg of body weight দিনে ৩-৪ বার  
৩ মাস-১ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে হাফ অথবা ১ চা চামচ ৩-৪ বার  
১-৫ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ১-২ চা চামচ ৩-৪ বার , ৬-১২ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ২-৪ চা চামচ ৩-৪ বার

## প্রতিরোধ

- নিরাপদ ও বিশুদ্ধ পানি পান করে টাইফয়েড প্রতিরোধ করা যায়
- এছাড়া, খাবারের আগে অবশ্যই হাত ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে
- ঘরের জিনিসপত্র নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে
- পানি ফুটিয়ে পান করতে হবে
- খাবার গরম করে খেতে হবে
- অপরিষ্কার শাকসবজি ও কাঁচা - ফলমূল খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট ব্যবহার করতে হবে
- লক্ষ্য রাখতে হবে কোনভাবেই যেন টয়লেটে ময়লা বা পানি জমে না থাকে।

# Ceftriaid

Ceftriaxone USP

250 mg IM  
500 mg IM/IV  
1 gm IM/IV  
2 gm IV  
Injection



# Nofeva

Paracetamol BP 60 ml &  
100 ml suspension



# ডেঙ্গু জ্বর (Dengue Fever)

ডেঙ্গু জ্বর বর্তমান সময়ের সবচেয়ে আলোচিত একটি রোগ। এডিস মশার কামড়ে ইহা মানুষের শরীরে প্রবেশ করে। এই জ্বরে আক্রান্ত হলে একদিকে যেমন মানুষ দুর্বল হয়ে পড়ে অন্যদিকে এর রেশ শরীরে থেকে যায় দীর্ঘদিন। বিশ্রাম ও নিয়মমায়িক চললে এ থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাওয়া সম্ভব। তবে কারো যদি দ্বিতীয়/তৃতীয়বারের মত ডেঙ্গু জ্বর হয় তবে বিশেষভাবে সতর্ক থাকতে হবে।

## লক্ষণ:

ডেঙ্গু জ্বর প্রধানত তিন ধরনের হয়ে থাকে

### ১) ক্লাসিক্যাল ডেঙ্গু জ্বর:

- শরীরে সাধারণত তীব্র জ্বরের সাথে প্রচণ্ড ব্যথা হয়ে থাকে
- জ্বরের ৬ষ্ঠ দিনে সারা শরীরে লালচে দানা যুক্ত অ্যালার্জি বা ঘামাচির মতো দেখা দেয়
- রোগীর বমি বমি ভাব এমনকি বমিও হতে পারে
- কোন কোন রোগীর বেলায় তার জ্বর দুই বা তিনদিন পর আবার আসে বলে একে 'বাই ফেজিক ফিভার' ও বলা হয়

### ২) হেমোরাজিক ডেঙ্গু ফিভার:

- জ্বরে শরীরের বিভিন্ন অংশ থেকে যেমন চামড়ার নিচে, চোখের মধ্যে এবং চোখের বাইরে, নাক, মুখ, দাঁতের মাড়ি কিংবা কফের সাথে রক্ত বমি হতে পারে
- পায়খানা কালো হওয়া এবং সঙ্গে তাজা রক্ত বের হতে পারে
- মেয়েদের ক্ষেত্রে অসময়ে ঋতুস্রাব হতে পারে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে রক্তক্ষরণ অনেকদিন পর্যন্ত অব্যাহত থাকতে পারে
- অনেকের বুকে পানি, পেটে পানি জমা ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে

### ৩) ডেঙ্গু শক সিনড্রোম:

- সাধারণত বাচ্চাদের (১০ বছরের নিচে) হয়ে থাকে
- এতে জ্বর, পেটে প্রদাহ, রক্তপাত হয় এবং রক্তচাপ কমে যায়

## রোগ নির্ণয়:

- CBC
- Dengue NS1 Antigen
- Serum IgG & IgM



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

### জ্বরের জন্য

### প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে:

- Tab. Paracetamol 500 mg: ১+১+১ দিনে ৩ বার (খাবারের পরে) (যদি জ্বর ১০০ ডিগ্রীর বেশী হয়)
- Supp. Paracetamol 500 mg: ১ টি করে পায়ুপথে (যদি জ্বর ১০২ ডিগ্রীর বেশী হয়)

## বাচ্চাদের ক্ষেত্রে:

- Susp. **Nofeva** (Paracetamol) জ্বর ১০০° বা তার বেশি হলে (খাবারের পরে):  
৩ মাসের নিচে শিশুদের ক্ষেত্রে 10 mg/kg of body weight দিনে ৩-৪ বার  
৩ মাস-১ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে হাফ অথবা ১ চা চামচ ৩-৪ বার  
১-৫ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ১-২ চা চামচ ৩-৪ বার , ৬-১২ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ২-৪ চা চামচ ৩-৪ বার  
খাবারে রুচি ও প্লাটিলেট বাড়ানোর জন্য
- Tab. **Domaid 10 mg** (Domperidon): ১+১+১ - ১০ দিন (খাবারের ১৫ থেকে ৩০ মিনিট পূর্বে)
- Tab. **Rupa-Aid 10 mg** (Rupatadine): ১+০+০ - ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- রক্তচাপ (BP) কমে গেলে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।

## উপদেশ:

- জ্বরে পানিশূন্যতা দেখা দেয়। তাই প্রচুর পানি ও তরল জাতীয় খাবার, যেমন- ওরাল স্যালাইন, ফলের জুস, শরবত ইত্যাদি পান করতে হবে
- বমির কারণে যদি কোন রোগী পানি পান করতে না পারে সেক্ষেত্রে শিরাপথে স্যালাইন দিতে হবে
- অ্যান্টিবায়োটিক, অ্যাসপিরিন বা অন্য কোন ব্যথানাশক ওষুধ একেবারেই সেবন করা যাবে না
- যদি রক্তে প্লাটিলেট কাউন্ট ৫০ হাজারের নিচে নেমে যায় তবে জরুরি ভিত্তিতে রক্ত সংগ্রহ করে রাখতে হবে এবং নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে
- ডেঙ্গু আক্রান্ত রোগীকে অবশ্যই সব সময় মশারির মধ্যে রাখতে হবে, যাতে কোনো মশা তাকে কামড়াতে না পারে

## এডিশ মশা প্রতিরোধে করণীয়:

- বাড়ির আশপাশের জলাশয়, ঝোপঝাড়, জঙ্গল ইত্যাদি থাকলে তা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
- ঘরের বাথরুমে বা অন্য কোথাও জমানো পানি যেন ৫ দিনের বেশি না থাকে। ফ্রিজ, এয়ারকন্ডিশনার বা একুরিয়ামের নিচে যেন পানি জমে না থাকে
- যেহেতু এডিস মশা মূলত এমন স্থানে ডিম পাড়ে, যেখানে স্বচ্ছ পানি জমে থাকে। তাই ফুলদানি, অব্যবহৃত কৌটা, ডাবের খোসা, পরিত্যক্ত টায়ার ইত্যাদি থাকলে তা সরিয়ে ফেলতে হবে



# ইউরিন ইনফেকশন (UTI)

রোচনযন্ত্রের অর্থাৎ কিডনী, মূত্রনালি বা মূত্রথলির যে কোনও অংশে যদি জীবাণুর সংক্রমণ হয় তাহলে সেটাকে ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন বলা হয়। সাধারণত *E.coli*, *Pseudomonas*, *Streptococci*, *Staphylococcus* ইত্যাদি ব্যাকটেরিয়া দ্বারা বেশি সংক্রমণ হয়। কিডনি, মূত্রনালি, মূত্রথলি বা একাধিক অংশে একসঙ্গে এই ধরনের ইনফেকশন হতে পারে। মহিলাদের মধ্যে ইউরিন ইনফেকশনে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেশি।

## প্রকারভেদ

- আপার ইউটিআই : কিডনি এবং মূত্রাশয়ের ইনফেকশন
- লোয়ার ইউটিআই : মূত্রথলি, মূত্রনালি, প্রোস্টেট গ্রন্থি এবং যোনাঙ্গের ইনফেকশন

## লক্ষণ

- প্রস্রাব করার সময় জ্বালা বা ব্যথা করা
- প্রস্রাব গাঢ় হলুদ বা লালচে হওয়া
- একটু পর পর প্রস্রাবের বেগ অনুভব করলেও ঠিক মতো প্রস্রাব না হওয়া
- প্রস্রাবে দুর্গন্ধ
- তলপেটে বা কোমরে তীব্র ব্যথা
- সারাক্ষণ জ্বর জ্বর ভাব বা কাঁপুনি দিয়ে ঘন ঘন জ্বর আসা
- বমি ভাব বা বমি হওয়া

## রোগ নির্ণয়

- Urine RME and C/S
- USG of KUB
- Serum Creatinine
- Serum Electrolytes
- Serum Urea
- CBC

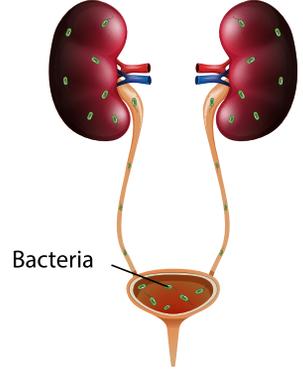


## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

- লক্ষণ অনুযায়ী
- প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে: Tab. **Roxilab Plus 250/500 mg** (Cefuroxime + Clavulanic acid): ১+০+১ - ৭ দিন অথবা Tab. **Ciproaid 500 mg** (Ciprofloxacin): ১+০+১ - ৭ - ১০ দিন (খাবারের পরে) অথবা Tab. Nitrofurantoin 100 mg: ১+০+১ - ১০ দিন
- বাচ্চাদের ক্ষেত্রে: Susp. **Roxilab Plus GFS 70 ml** (Cefuroxime + Clavulanic acid): 10-15 mg/kg of body weight দিনে ২ বার - ৭-১৪ দিন (খাবারের পরে)

## উপদেশ

- প্রচুর পানি ও তরল খাবার খাওয়া
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা
- মূত্রথলি পরিপূর্ণ ভাবে খালি করা এবং প্রস্রাব আটকে না রাখা
- শারীরিক সম্পর্কের আগে ও পরে প্রস্রাব করা



# Roxilab Plus

Cefuroxime 250 mg & Clavulanic Acid 62.5 mg **Tablet**  
Cefuroxime 500 mg & Clavulanic Acid 125 mg **Tablet**  
Cefuroxime 125 mg & Clavulanic Acid 31.25 mg/5ml **GFS**



# অ্যানিমিয়া (Anaemia)

মানুষের শরীরে স্বাভাবিক লোহিত রক্ত কণিকা বা হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ প্রয়োজনের তুলনায় কম থাকলে, তাকে রক্তস্বল্পতা বা অ্যানিমিয়া বলে।

## কারণ

- শরীর হতে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ
- লোহিত রক্ত কণিকা উৎপাদনের পরিমাণ কমে যাওয়া
- লোহিত রক্ত কণিকার অতিরিক্ত ভাঙ্গন



## লক্ষণ

- শারীরিক দুর্বলতা ও অবসন্নভাব, মাথা ঝিম ঝিম করা, মাথা ঘুরানো, মাথা ব্যথা ইত্যাদি
- ওজন হ্রাস পাওয়া ও খাদ্যে অরুচি
- একটু পরিশ্রম করলে শ্বাস কষ্ট, বুক ধরফর করা এবং ক্লান্তি বোধ করা
- ফ্যাকাশে ত্বক, ভঙ্গুর নখ



## রোগ নির্ণয়

- Peripheral Blood Film (PBF)
- Iron Profiles
- Hb Electrophoresis

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

- ❑ **Inj. Iron (Iron Source):**  
হিমোগ্লোবিনের উপরে ভিত্তি করে সপ্তাহে ২-৩ বার
- ❑ **Cap. Zeofit-CI (Carbonyl Iron, Folic Acid & Zinc):**  
১+০+০ - ৩ থেকে ৬ মাস (খাবারের পূর্বে অথবা ২ ঘন্টা পরে)
- ❑ **Tab. Lyfovit (Multivitamin with L-Lysine):**  
১+০+১ - ৩ মাস (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- ❑ **ব্লাড ট্রান্সফিউশন :** হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ ৭ গ্রাম/ডেসিলিটার এর কম হলে, রোগীকে রক্ত দিতে হবে।



## উপদেশ

- ❑ যদি মৃদু রক্তস্বল্পতা হয় তবে আয়রন ও প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার এবং ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ও ভিটামিন সি জাতীয় খাবার খেতে হবে।
- ❑ আয়রনের ঘাটতি পূরণে প্রাণীজ প্রোটিনের ভূমিকা অসাধারণ। কলিজা, মাংস ও ডিমের কুসুমও অ্যানিমিয়া রোধে সমান কার্যকর।
- ❑ উদ্ভিদ-জাতীয় খাবারের মধ্যে কচুশাক, কাঁচাকলা, ফুলকপির ডাটা, নানা ধরনের ফলমূল যেমন: তরমুজ, ডালিম, পেয়ারা ইত্যাদি থেকেও আয়রন পাওয়া যায়।
- ❑ ক্ষেত্র বিশেষে তীব্র রক্তস্বল্পতায় রোগীকে রক্ত দেওয়া হয়ে থাকে। তাই অন্য সব অসুখের মতোই রক্তস্বল্পতার ক্ষেত্রেও প্রতিকারের চাইতে প্রতিরোধই উত্তম।

# Zeofit-CI

Carbonyl Iron, Folic Acid and Zinc



# Lyfovit

Multivitamin with L-Lysine

# ডিসমেনোরিয়া (Dysmenorrhoea)

ডিসমেনোরিয়া হল তীব্র ব্যথাযুক্ত পিরিয়ড। পরিসংখ্যানে দেখা যায় প্রতি চারজনে তিন জন কিশোরী এবং প্রতি চারজনের মধ্যে একজন মহিলার এ ধরনের সমস্যা হয়। এই ব্যথার ফলে দৈনন্দিন কাজকর্ম ব্যাহত হয়। ব্যথাটি কোমরের কাছ থেকে শুরু হয়ে পায়ের হাঁটু পর্যন্ত নামতে পারে। পিরিয়ডের সাথে সাথে এটি শুরু হয় এবং ১২-১৪ ঘণ্টা পর্যন্ত থাকতে পারে। মূলত Prostaglandin নামক এক ধরনের Hormone এর নিঃসরণ বেড়ে যাওয়ার ফলে জরায়ুর সংকোচন ঘটে। জরায়ুর ক্রমশ সংকোচনের ফলে জরায়ুর শিরা উপশিরায় অক্সিজেনের অভাব হয় এবং রক্তপাতের সাথে প্রচুর ব্যথা অনুভূত হয়। অতিরিক্ত রক্তপাত হলে ব্যথা বাড়তে পারে।

ডিসমেনোরিয়া সাধারণত দুই ধরনের হয়ে থাকে। অতিরিক্ত Prostaglandin নিঃসরণের ফলে জরায়ু সংকোচনের কারণে পিরিয়ডের সময় যে ব্যথা হয় তাকে প্রাইমারি ডিসমেনোরিয়া বলা হয়। আর প্রজননতন্ত্রের ব্যাধির কারণে অতিরিক্ত ব্যথাকে সেকেন্ডারী ডিসমেনোরিয়া বলে।

## কারণ:

- ❑ হরমোনের অভাব
- ❑ ভিটামিন ই এর অভাব
- ❑ মাত্রাতিরিক্ত Prostaglandin নিঃসরণ
- ❑ এন্ডোমেট্রিওসিস, জরায়ু ফাইব্রয়েড
- ❑ জরায়ু অ্যাডেনোমায়োসিস ইত্যাদি

## লক্ষণ:

- ❑ তলপেটে বা শোণীতে ঘনীভূত ব্যথা
- ❑ বমি বমি ভাব এবং বমি
- ❑ ডায়রিয়া
- ❑ মাথাব্যথা
- ❑ মাথা ঘোরা
- ❑ ক্লান্তি

## রোগ নির্ণয়:

সেকেন্ডারি ডিসমেনোরিয়ার জন্য:

- ❑ CBC
- ❑ USG of W/A or TVS
- ❑ MRI (If necessary)
- ❑ Laparoscopy (If necessary)



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

অতিরিক্ত ব্যথা হলে-

- Tab. **Paincare 500 mg** (Naproxen + Esomeprazole) : ১+০+১ (খাবারের ৩০ মিনিট পূর্বে)  
অথবা Tab. **Etorica 60 mg** (Etoricoxib): ১+০+০ (খাবারের পরে)
- Tab. **Neuromate** (Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> & B<sub>12</sub>): ১+০+১ - ১ মাস (খাবারের পরে)

## উপদেশ:

- পিরিয়ড সম্পর্কে সঠিক ধারণা রাখা
- শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখা
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করা
- উচ্চতার তুলনায় ওজন কম হলে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করা
- নিয়মিত ব্যায়াম ও দূষিতামুক্ত জীবনযাপন করা



## Neuromate

Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> & B<sub>12</sub> Tablet

## Paincare

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

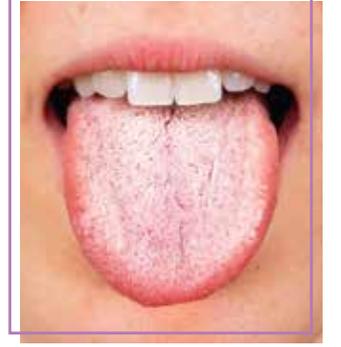


# ওরাল থ্রাস (Oral Thrush)

Oral Thrush কে Oral Candidiasis ও বলা হয় যার জন্য দায়ী *Candida albicans* নামক ফাংগাস বা ছত্রাক যা মুখগহ্বরের ভিতরের মিউকাস মেমব্রেনে আক্রমণ করে থাকে। কখনো কখনো এটি ভেতরের চোয়াল, টনসিল, মাড়ি এমনকি গলা পর্যন্ত ছড়িয়ে যেতে পারে।

## লক্ষণ:

- ❑ মুখের ভিতরে সাদা lesion কিংবা creamy discharge
- ❑ লালচে ভাব এবং ঘা
- ❑ মুখে জ্বালাপোড়া এবং খাওয়ার অসুবিধা
- ❑ রক্তপাত
- ❑ মুখের কোণে লাল লাল ফাটল কিংবা লালচে ভাব



## যে সব জটিলতা থাকলে Oral Thrush হতে পারে:

- ❑ রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কম
- ❑ ডায়াবেটিস
- ❑ Vaginal Yeast Infections

## রোগ নির্ণয়:

- ❑ Saliva Culture

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

- ❑ Tab. **Voriaid 200 mg** (Voriconazole) : ৪০ কেজির বেশি হলে ২+০+২ - ১ম দিন। তারপর ১+০+১ - ৭- ১৪ দিন অথবা Tab. **Voriaid 50 mg** (Voriconazole) : ৪০ কেজির কম হলে ২+০+২ - ১ম দিন। তারপর ১+০+১ - ৭- ১৪ দিন (খাবারের ১ ঘন্টা পূর্বে অথবা ১ ঘন্টা পরে)
- ❑ Chlorhexidine Oral Mouth wash: 10 ml মুখে নিয়ে ১ মিনিট মুখে রেখে কুলি করা প্রতিদিন দুইবার

## উপদেশ:

- ❑ নিয়মিত মুখের ভিতর পরিষ্কার রাখা
- ❑ দিনে অন্তত দুইবার ব্রাশ করা এবং নিয়মিত ফ্লস করা
- ❑ নিয়মিত দন্ত বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া
- ❑ Vaginal yeast infection কিংবা Dry mouth থাকলে চিকিৎসা করা
- ❑ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা

# Voriaic

Voriconazole USP 50 mg & 200 mg Tablet



# অ্যালার্জিক রাইনাইটিস (Hay Fever)

সাধারণ ঠান্ডা লাগার মতো উপসর্গগুলো যখন বাড়ির বাইরের এবং ভেতরের অ্যালার্জেন- এর জন্য হয়, তাকে অ্যালার্জিক রাইনাইটিস বা হে ফিভার বলা হয়। এই অ্যালার্জির তালিকা অনেক বড় এবং সবগুলি দ্বারা সবাই সংক্রমিত হয় না। শারীরিক উপসর্গগুলি ছাড়া, বেশিরভাগ মানুষ যে কষ্টটি পায় তা হলো একটা অস্বস্তিকর অনুভূতি এবং প্রাত্যহিক কাজগুলি ঠিকভাবে করতে না পারা। অ্যালার্জিক রাইনাইটিস সাধারণত দুই ধরনের হয়ে থাকে:

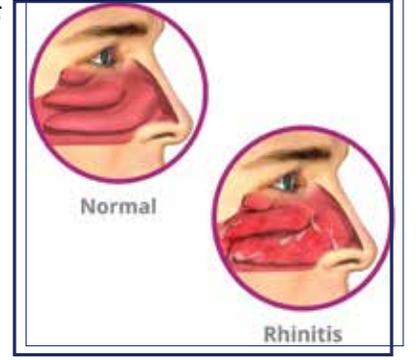
1. Seasonal Allergic Rhinitis: ভাইরাস সংক্রমণের জন্য এটি হয়ে থাকে
2. Perennial Allergic Rhinitis: যা সারাবছর ব্যাপী থাকে

## লক্ষণ:

- সর্দি, হাঁচি বা নাক বন্ধ
- চোখ জ্বলা, পানি পরা
- গলা ব্যথা, কাশি
- মাথাব্যথা ও জ্বর

## রোগ নির্ণয়:

- লক্ষণ অনুযায়ী
- X-Ray PNS O/M view
- CBC with ESR
- Serum IgE



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য (১১ বছরের উর্ধ্বে):

- Tab. **Bilatis 20 mg** (Bilastine) : ০+০+১- ১০ দিন (খাবারের ১ ঘন্টা পূর্বে অথবা ২ ঘন্টা পরে) অথবা Tab. **Sardin 180 mg** (Fexofenadine) : ০+০+১- ১০ দিন

অথবা Tab. **Rupa-Aid 10 mg** (Rupatadine) : ০+০+১- ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)

শিশুদের জন্য (২-১১ বছর):

- Syp. **Bilatis** (Bilastine) : 4 ml দিনে ১ বার- ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা ২ ঘন্টা পরে) অথবা Syp. **Rupa-Aid 60 ml** (Rupatadine) : ১/২ থেকে ১ চা চামচ দিনে ১ বার- ১০ দিন

- Glucocorticoid Nasal Spray যেমন Beclomethasone/ Fluticasone/ Budesonidet ১ থেকে ২ চাপ করে দুই নাকের ছিদ্রে দিনে ২ বার- ১০ দিন

## উপদেশ:

- হাঁচি কাশির সময় রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করা
- আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা
- ব্যবহারের জিনিসপত্র পরিষ্কার রাখা
- ধুলাবালি এড়িয়ে চলা, মাস্ক ব্যবহার করা
- পোষা প্রাণী এড়িয়ে চলা

# Bilatis

Bilastine INN 20 mg Tablet & 60 ml syrup



# হাঁপানি (Asthma)

অ্যাজমা বা হাঁপানি হল ফুসফুসীয় শ্বাসনালির দীর্ঘমেয়াদি প্রদাহজনিত রোগ। কার্যতঃ এটি শ্বাসনালির অসুখ, অ্যাজমা বা হাঁপানি এমন একটি অবস্থা যেখানে সাধারণত শ্বাসনালি সরু হয়ে যায় এবং অতিরিক্ত শ্লেষ্মা তৈরি করে ফলে শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে কষ্ট হয়। সাধারণত শীতকালে অ্যাজমা রোগের প্রকোপ বেশি দেখা দিলেও সারা বছরই এর উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

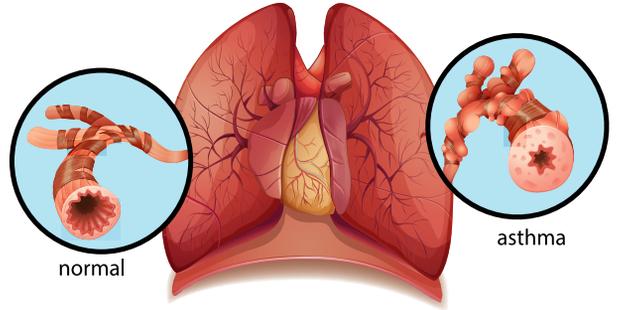
সঠিক চিকিৎসায় বাচ্চাদের অ্যাজমা ভালো হতে পারে। কিন্তু প্রাপ্ত বয়স্কদের অ্যাজমা ভালো হয় না। তাই ওষুধ সেবনের মাধ্যমে এটি নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়।

## কারণ:

- বংশগত কারণ
- পরিবেশগত কারণ যেমন- বায়ু দূষণ
- বাতাসে অ্যাজমা উদ্রেককারী পদার্থ যেমনঃ ধুলোবালি, ফুলের পরাগরেণু, পশুপাখির পালক, কীটপতঙ্গ ইত্যাদি
- অন্যান্য- ব্যায়াম, ওষুধ ও আবহাওয়া পরিবর্তন

## লক্ষণ:

- শ্বাসকষ্ট, কাশি
- শ্বাসপ্রশ্বাসের সময় বাঁশির মতো শোঁ শোঁ শব্দ
- হঠাৎ দমবন্ধ ভাব অনুভব করা



## রোগ নির্ণয়:

- Spirometry
- Chest X-ray P/A view
- Arterial Blood Gas Analysis
- CBC with ESR
- Serum IgE



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

অ্যাজমার চিকিৎসা লক্ষণ অনুযায়ী বিভিন্ন ধাপে হয়ে থাকে -

উপসর্গ উপশমকারী হিসেবে

- Tab. **Ascova 200 mg** (Doxophylline): ১+০+১ - ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- Tab. **Montilab 10 mg** (Montelukast): ০+০+১ - ১ মাস (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)

প্রতিরোধক হিসেবে

- Short acting ইনহেলার যেমন- Salbutamol জাতীয় ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে
- Long acting ইনহেলার যেমন- Salmeterol, Fluticasone & Betamethasone ব্যবহার করা যেতে পারে

## উপদেশ:

- অ্যাজমা উদ্বেককারী বস্তু এড়িয়ে চলা। যেমন- ধুলোবালি, ঘরের বুল, ধোঁয়া ইত্যাদি থেকে দূরে থাকা এবং মাস্ক পরিধান করা।
- শীতকালে যথা সম্ভব গরম পানিতে গোসল করা।
- ধূমপান পরিহার করা।
- যেসব খাবারে এলার্জিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে তা পরিহার করা।
- মানসিক চাপ, উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তাকে ইতিবাচক মনোভাবে মানিয়ে চলা।
- পেশাগত কারণে অ্যাজমা হলে চেষ্টা করতে হবে স্থান কিংবা পেশা পরিবর্তন।
- পরিশ্রম কিংবা খেলাধুলার কারণে শ্বাসকষ্ট বাড়লে পরিশ্রমের কাজ কম করা।

# Ascova

Doxophylline INN 200 mg & 400 mg Tablet,  
100 ml & 60 ml Syrup



# Montilab

Montelukast USP 4 mg, 5 mg Chewable & 10 mg Tablet

# সাইনুসাইটিস (Sinusitis)

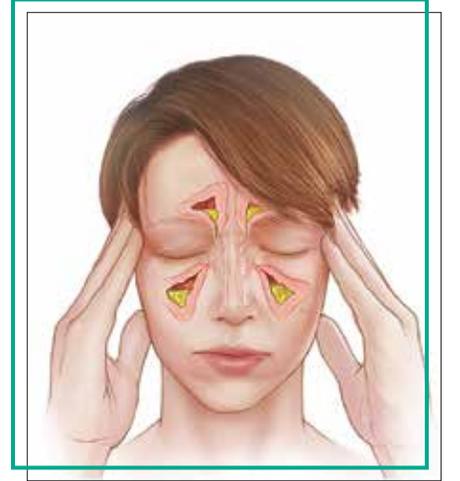
আমাদের মুখমন্ডল তথা মাথার খুলির সামনের দিকে চার জোড়া বায়ুভর্তি কুঠুরি থাকে। এসব কুঠুরিগুলোকেই বলা হয় সাইনাস। এই সব কুঠুরিতে যখন প্রদাহ হয় তখন তাকে সাইনুসাইটিস বলা হয়।

## কারণ:

- সাইনুসাইটিস সাধারণত ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা অন্য ধরনের জীবাণুর সংক্রমণে হয়ে থাকে।
- অন্যান্য সমস্যা যেমন নাকে আঘাত পাওয়া, অ্যালার্জি, ঠাণ্ডা লাগা, ধুলোবালি, নাকের বাঁকা হাড়, নাকে টিউমার ইত্যাদি এ রোগের প্রকোপকে বহুগুণ বাড়িয়ে দিতে পারে।

## লক্ষণ:

- নাকের গোড়ায়, উপরের চোয়ালে, চোখের নিচে, কপালে ও মাথার নিচে যেকোনো স্থানে ব্যথা
- চোখের পাতা ফুলে যাওয়া
- জ্বর বা হাঁচি-কাশি (থাকতে পারে)
- খাবারের স্বাদ ও ঘ্রাণ বুঝতে না পারা
- গা ম্যাজম্যাজ করা
- ক্লান্ত লাগা, দাঁতে ব্যথা



## রোগ নির্ণয়:

লক্ষণ অনুযায়ী

- X-ray of PNS (O/M) view
- CT scan of PNS

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য:

- Tab. **Roxilab 250 mg** (Cefuroxime): ১+০+১ - ১০ দিন (খাবারের পরে)
- অথবা Tab. **Azilab 500 mg** (Azithromycin): ১+০+০ - ৩ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- অথবা Cap. **Cephoral 200 mg** (Cefixime): ১+০+১ - ৭ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)

শিশুদের জন্য :

- Susp. **Roxilab PFS** (Cefuroxime): 15 mg/kg of body weight: দিনে ২ বার - ১০ দিন (খাবারের পরে)
- অথবা Susp. **Azilab GFS** (Azithromycin): 10 mg/ kg of body weight: দিনে ১ বার - ৩ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- অথবা Susp. **Cephoral PFS** (Cefixime): 8 mg/kg of body weight দিনে ২ বার - ৭ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)

জ্বর থাকলেঃ

প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্যঃ

□ Tab. Paracetamol 500 mg: ১+১+১ দিনে ৩ বার (খাবারের পরে) (যদি জ্বর ১০০ ডিগ্রীর বেশী হয়)

শিশুদের জন্য :

□ Susp. Nofeva (Paracetamol) জ্বর ১০০° বা তার বেশি হলে (খাবারের পরে):

৩ মাসের নিচে শিশুদের ক্ষেত্রে 10 mg/kg of body weight দিনে ৩-৪ বার

৩ মাস-১ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে হাফ অথবা ১ চা চামচ ৩-৪ বার

১-৫ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ১-২ চা চামচ ৩-৪ বার , ৬-১২ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ২-৪ চা চামচ ৩-৪ বার

ন্যাসাল স্প্রে : নাক বন্ধ থাকলে Sodium Cromoglicate + Xylometazoline HCl ন্যাসাল স্প্রে ব্যবহার করা যেতে পারে (সাত দিনের বেশী ব্যবহার করা উচিত নয়)।

সার্জারি : সার্জিকাল ড্রেনেজ।

## উপদেশঃ

- শরীরে পানির তারতম্য ঘটলে সাইনাসের প্রকোপ বাড়তে শুরু করে। তাই বেশি বেশি পানি পান করা উচিত। পানির পাশাপাশি সবজি, পুষ্টিকর ফল ও জুস খেতে পারেন যা আপনার স্বাভাবিক আদ্রতা বজায় রাখবে।
- কুসুম থেকে মাঝারি গরম পানিতে ১ টুকরা লেবু চিপে এতে মধু মিশিয়ে নিয়মিত পান করুন
- যাদের ধুলোবালিতে অ্যালার্জি আছে তারা ধুলার সংস্পর্শে আসা থেকে বিরত থাকুন।
- ঘুমের সমস্যার সাথে সাইনাসের সমস্যা অনেকাংশে জড়িত তাই পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুমানোর পাশাপাশি মানসিক চাপটাকেও দূরে রাখার চেষ্টা করুন।
- প্রয়োজনে Menthol Vapour দেয়া যেতে পারে।



# শুকনো কাশি (Dry Cough)

ড্রাই কফ বা শুকনো কাশি হল এমন একটি বিরক্তিকর পরিস্থিতি যেখানে অনবরত কাশি হতে থাকে কিন্তু কোন ধরনের কফ বা শ্লেষ্মা বের হয় না। আবহাওয়ার পরিবর্তন জনিত কারণেই এর প্রভাব বেশি দেখা যায়। এছাড়াও ধূমপায়ীদের মাঝে এর প্রকোপ বেশি।

## কারণ:

- ধূমপান
- ধুলোবালি
- অ্যালার্জি
- কোভিড ইনফেকশন
- যক্ষ্মা

## লক্ষণ:

- খুশখুশে কাশি
- গলা ব্যথা
- বুকে ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট

## রোগ নির্ণয়:

- CBC with ESR
- Serum IgE
- Chest X-ray P/A view

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

- Syp. **Deprolin** (Dextromethorphan, Phenylephrine & Triprolidine): হাফ থেকে ১ চামচ করে দিনে ৪ বার ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে) অথবা Syp. **Deprolin G** (Dextromethorphan, Guaifenesin & Levomenthol): ২ চামচ করে দিনে ৪ বার ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে) অথবা Syp. **Bupec** (Butamirate Citrate): ১ চামচ করে দিনে ৩ বার ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)

## উপদেশ:

- হালকা গরম পানিতে লবণ দিয়ে গড়গড়া করতে হবে।
- মধু খেতে হবে।
- যে সমস্ত খাবারে কাশি বেড়ে যায় তা পরিত্যাগ করা উচিত।



## Deprolin

100 ml  
syrup

Dextromethorphan HBr 20 mg, Phenylephrine HCl 10 mg  
& Triprolidine HCl 2.5 mg/ 5ml

## Deprolin G

100 ml  
syrup

Dextromethorphan Hydrobromide BP 15 mg,  
Guaifenesin BP 200 mg & Levomenthol BP 15 mg/ 5 ml

## Bupec

100 ml  
syrup

Butamirate Citrate INN



# শ্লেষ্মায়ুক্ত কফ (Productive Cough)

যে কাশির সাথে শ্লেষ্মা বা কফ বের হয়, তাই Productive Cough নামে পরিচিত। বিভিন্ন রোগের লক্ষণ হিসেবে এ কে গণ্য করা হয়। এর কারণে মনে হতে পারে আপনার বুকে বা আপনার গলার পিছনে কিছু আটকে আছে। এটি Wet Cough হিসেবেও পরিচিত। একটি Wet Cough ইঙ্গিত করে যে আপনার শরীর স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি কফ তৈরি করছে।

## কারণ:

- ❑ ধুলোবালি, অ্যালার্জেন, দূষণ বা ধোঁয়া
- ❑ ধূমপান
- ❑ আপার রেসপিরেটরি ট্রাক্ট ইনফেকশন (URTI)
- ❑ ব্রংকাইটিস
- ❑ নিউমোনিয়া
- ❑ COPD
- ❑ সিস্টিক ফাইব্রোসিস
- ❑ হাঁপানি
- ❑ যক্ষ্মা

## লক্ষণ:

- ❑ কাশির সাথে কফ বের হওয়া
- ❑ গলা ব্যথা
- ❑ বুকে ব্যথা
- ❑ শ্বাস নিতে অসুবিধা

## রোগ নির্ণয়:

- ❑ Chest X-rays
- ❑ Lung function tests
- ❑ CBC
- ❑ Sputum analysis



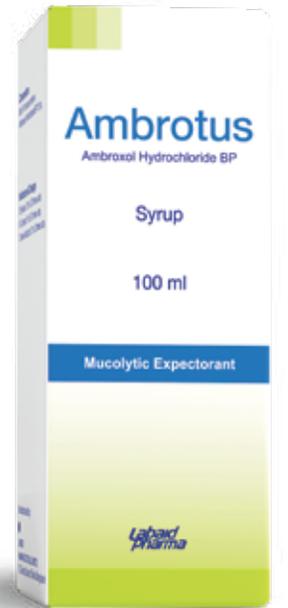
## টিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য: অন্যান্য ওষুধের পাশাপাশি

- ❑ Syp. **Ambrotus** (Ambroxol HCl) অথবা Syp. **Deprolin G** (Dextromethorphan, Guaifenesin & Levomenthol):  
২ চামচ করে দিনে ৩-৪ বার - ১০ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)

শিশুদের জন্য :

- ❑ Syp. **Ambrotus** (Ambroxol HCl) (খাবারের পূর্বে অথবা পরে):  
২- ৫ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে হাফ চামচ করে দিনে ২-৩ বার ১০ দিন  
৫-১০ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ১ চামচ করে দিনে ২-৩ বার ১০ দিন  
১০ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ২ চামচ করে দিনে ৩ বার ১০ দিন



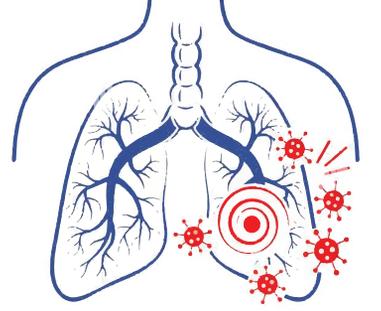
**Ambrotus** 100 ml SYRUP  
Ambroxol Hydrochloride BP 15 mg / 5 ml

# নিউমোনিয়া (Pneumonia)

নিউমোনিয়া হল ফুসফুসের প্রদাহজনিত একটি রোগ। এর ফলে ফুসফুসের বায়ুখলিতে প্রদাহের সৃষ্টি হয় এবং এতে তরল বা পুঁজ জমা হয়ে শ্বাস-প্রশ্বাসে বিঘ্ন ঘটাতে পারে। নিউমোনিয়া রোগে ফুসফুস সংক্রমণের পরিমাণ অল্পমাত্রা থেকে অধিক মাত্রায় হতে পারে এবং অধিক মাত্রায় সংক্রমণ অনেক সময় জীবন হানিকরও হতে পারে। নিউমোনিয়া শিশু থেকে শুরু করে সকল বয়সের মানুষের হতে পারে। তবে সাধারণত শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি বা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তাদের ক্ষেত্রে নিউমোনিয়া হওয়ার প্রবণতা বেশি।

## কারণ:

- ব্যাকটেরিয়া
- ভাইরাস
- কিছুক্ষেত্রে ছত্রাক দিয়ে হতে পারে (যাদের রোগ- প্রতিরোধ ক্ষমতা কম)



## PNEUMONIA

## লক্ষণ:

নিউমোনিয়ার লক্ষণ বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। যেমন:-

- জ্বর
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট
- বুকে ব্যথা
- ঘাম হওয়া
- কাঁপুনি
- মাথা ব্যথা
- ক্লান্তি অনুভব করা
- মাংসপেশীতে ব্যথা
- শিশুদের ক্ষেত্রে ডায়রিয়া

## রোগ নির্ণয়:

- Chest X-ray (P/A) view
- CBC
- Sputum for C/S
- Chest CT Scan



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য:

- Inj. Ceftriaid 1 gm (Ceftriaxone): শিরায় দিনে ২ বার - ৭ দিন  
অথবা Cap. Cephoral 400 mg (Cefixime): ১+০+০ - ৭ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- অথবা Tab. Azilab 500 mg (Azithromycin): ১+০+০ - ১ দিন পরে 250 mg ১+০+০ - ২ - ৫ দিন  
(খাবারের পূর্বে অথবা পরে) অথবা
- Tab. Roxilab Plus 500 mg (Cefuroxime + Clavulanic Acid): ১+০+১ - ৫ - ১০ দিন (খাবারের পরে)

## শিশুদের জন্য :

□ Inj. **Ceftriaid 1 gm** (Ceftriaxone): শিরায় 50-75 mg/kg of body weight: দিনে ১ বার - ৭ দিন  
অথবা Susp. **Cephal PFS** (Cefixime): 8 mg/ kg of body weight দিনে ২ বার - ৭-১৪ দিন (খাবারের  
পূর্বে অথবা পরে) অথবা Susp. **Roxilab Plus GFS** (Cefuroxime + Clavulanic Acid): 10-15 mg/kg of  
body weight দিনে ২ বার - ৭ দিন (খাবারের পরে)

## জ্বর থাকলে

□ Susp. **Nofeva** (Paracetamol) জ্বর ১০০° বা তার বেশি হলে (খাবারের পরে):

৩ মাসের নিচে শিশুদের ক্ষেত্রে 10 mg/kg of body weight দিনে ৩-৪ বার

৩ মাস-১ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে হাফ অথবা ১ চা চামচ ৩-৪ বার

১-৫ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ১-২ চা চামচ ৩-৪ বার , ৬-১২ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ২-৪ চা চামচ ৩-৪ বার

## কাশি থাকলে

□ Syp. **Ambrotus** (Ambroxol HCl) (খাবারের পূর্বে অথবা পরে):

২- ৫ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে হাফ চামচ করে দিনে ২-৩ বার ১০ দিন

৫-১০ বছরের শিশুদের ক্ষেত্রে ১ চামচ করে দিনে ২-৩ বার ১০ দিন

১০ বছর বা তার বেশি হলে ২ চামচ করে দিনে ৩ বার ১০ দিন

## উপদেশ:

- প্রচুর বিশ্রাম নিতে হবে ও পানি পান করতে হবে
- ভালোভাবে হাত পরিষ্কার করতে হবে
- নিজের প্রতি যত্ন নিতে হবে এবং সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হবে
- ধূমপান করা যাবে না
- অন্যের সামনে হাঁচি/কাশি দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। হাঁচি/কাশি দেয়ার সময় মুখ হাত দিয়ে ঢাকতে হবে বা রুমাল ব্যবহার করতে হবে।
- ভ্যাকসিন নিতে হবে। যেমন- ইনফ্লুয়েঞ্জার জন্য ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন খুবই কার্যকর।
- ডায়াবেটিস, এইডস, পুষ্টিহীনতা ইত্যাদি থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে।

## Cephal

Cefixime

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

200 mg  
400 mg

Capsule

PFS



# মধ্য কর্ণের প্রদাহ (Otitis Media)

এটি এক ধরনের সংক্রামক রোগ, যা প্রধানত মধ্য কর্ণে হয়ে থাকে। মধ্য কর্ণের প্রদাহ হলে সাধারণত কানে তীব্র ব্যথা হয়। ছোট বাচ্চারা সাধারণত এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়। তবে প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তিও এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে। সাধারণত গলা ব্যথা থেকে জীবাণুগুলি উপরের দিকে উঠে মধ্য কর্ণের প্রদাহ সৃষ্টি করে।

## কারণ:

- ব্যাকটেরিয়া
- ভাইরাস
- ফাংগাস

## প্রকারভেদ:

- মধ্যকর্ণের প্রদাহ দুই প্রকার
- প্রাথমিক মধ্য কর্ণের প্রদাহ
- দীর্ঘমেয়াদী মধ্য কর্ণের প্রদাহ

## লক্ষণ:

### প্রাথমিক মধ্য কর্ণের প্রদাহ

- কানে প্রচুর ব্যথা হওয়া
- ঘুমের ব্যাঘাত ঘট
- রোগী কান্না করে
- শরীরে ভারসাম্যহীনতা অনুভব হওয়া

- জ্বর ১০০ ডিগ্রি বা তার বেশী থাকা
- কান দিয়ে পানি বের হওয়া
- মাথা ব্যথা

### দীর্ঘমেয়াদী মধ্য কর্ণের প্রদাহ:

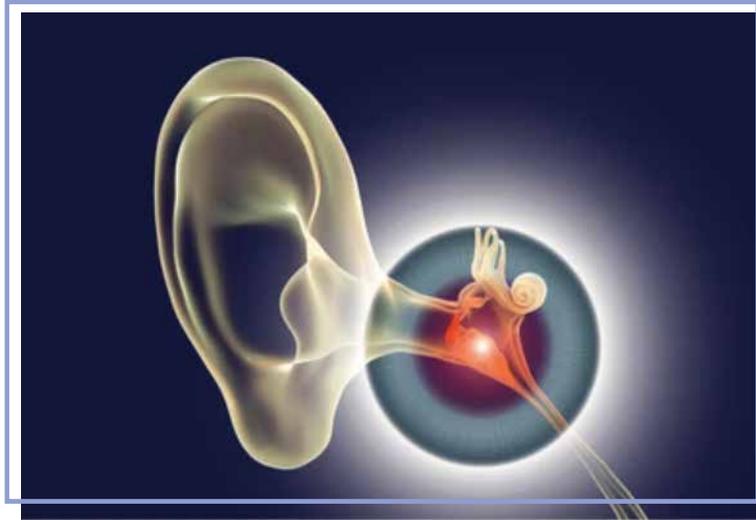
- প্রচন্ড কান ব্যথা
- কান দিয়ে পুঁজ বের হওয়া
- সঠিক ভাবে কানে না শোনা

## রোগ নির্ণয়:

- Tympanometry
- Bacterial Culture

## প্রতিরোধ:

- শীতে ঠান্ডাতে বাচ্চাদের কম বের হতে দেওয়া
- গলা ব্যথা হলে চিকিৎসক এর পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করা
- পুকুরে গোসল করা থেকে বিরত থাকা
- বাচ্চাকে ৬-১২ মাস মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। কারণ এটি প্রাকৃতিক এন্টিবায়োটিক হিসেবে কাজ করে যা মধ্যকর্ণের প্রদাহ প্রতিরোধে সাহায্য করে
- খেয়াল রাখতে হবে বাচ্চা নাক দিয়ে নিঃশ্বাস নেয় কিনা অথবা নাক ডাকে কিনা। এ রকম সমস্যা দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

### প্রাপ্তবয়স্কদের জন্যঃ

- Tab. **Roxilab 250 mg** (Cefuroxime): ১+০+১ - ৭ দিন (খাবারের পরে)
- অথবা Tab. **Cephoral 200 mg** (Cefixime): ১+০+১ - ৭-১৪ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- অথবা Tab. **Ciproaid 500 mg** (Ciprofloxacin): ১+০+১ - ৭ দিন (খাবারের পরে)

### শিশুদের জন্য (১২-১৮ বছর):

- Susp. **Roxilab PFS** (Cefuroxime) : 15 mg/kg/day দিনে ২ বার - ৭ দিন (খাবারের পরে)
- অথবা Susp. **Cephoral PFS** (Cefixime) : 8 mg/kg/day দিনে ২ বার - ৭-১৪ দিন (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)

## উপদেশঃ

- কানে পুঁজ থাকলে দিনে ২ বার কটন বাড দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে
- শক্ত জিনিস যেমন কাঠি, মুরগির পালক কান পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহার করা যাবে না
- চিকিৎসকের পরামর্শ বাদে কানে তেল বা অন্য কিছু ব্যবহার করা যাবে না
- কানে যেন পানি না যায় সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে
- শ্রবনমাত্রা নিয়মিত পরীক্ষা করতে হবে
- কান ব্যথা শুরু হলেই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে

# Roxilab

Cefuroxime USP

250 mg & 500 mg Tablet  
70 ml (125 mg/ 5 ml) PFS  
750 mg IM/IV Injection



# হাইপারটেনশন (Hypertension)

হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ হল যদি কোনও একজনের হৃদ-সংকোচন বা সিস্টোলিক রক্ত চাপ ১৩০ mmHg অথবা উপরে থাকে এবং হৃদ-প্রসারণ বা ডায়াস্টোলিক চাপ ৮০ mmHg অথবা উপরে থাকে। প্রায় ৯০-৯৫% রোগীর ক্ষেত্রেই হাইপারটেনশনের কারণ নির্ণয় করা যায় না। বাকি ৫-১০% বিভিন্ন রোগের কারণে হয়ে থাকে।

## শ্রেণীবিভাগ

শ্রেণীবিভাগ	হৃদ-সংকোচন চাপ		হৃদ-প্রসারণ চাপ	
	mmHg		mmHg	
সাধারণ	<১২০	এবং	<৮০	
ইন্ডিতেড/ বর্ধিত	১২০-১২৯	এবং	<৮০	
পর্যায় ১	১৩০-১৩৯	অথবা	৮০-৮৯	
পর্যায় ২	≥১৪০	অথবা	≥৯০	
সংকটাপন্ন উচ্চ রক্তচাপ	≥১৮০	এবং/অথবা	≥১২০	



## কারণ

যে সকল কারণ উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে সেগুলো হল:

- বেশি লবণ গ্রহণ (ধারণা করা হয় প্রায় শতকরা ৬০ ভাগ রোগী লবণের ব্যবহার দ্বারা প্রভাবিত হন)
- কিডনিজনিত সমস্যা
- কাজের চাপ ও অতিরিক্ত চিন্তা
- ধূমপান ও মদ্যপান
- বংশগত কারণ
- পরিবারের আকার, অতিরিক্ত আওয়াজ এবং ঘিঞ্জি পরিবেশ
- গর্ভধারণ
- অতিরিক্ত মেদ

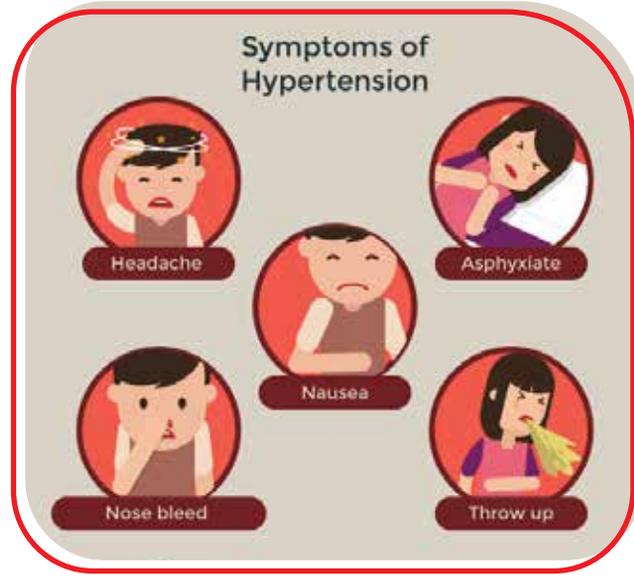


উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যা নির্ণয় করার সাথে সাথেই এর চিকিৎসা গ্রহণ করা উচিত, কারণ শরীরের অন্যান্য অঙ্গের ওপর এর স্বল্প থেকে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব পড়ে। যার ফলে স্ট্রোক, হার্ট ফেইলিউর, হৃদক্রিয়া বন্ধ, বিকলতা, কিডনি ফেইলিউর ইত্যাদি রোগের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়।

## উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ

রোগের প্রাথমিক অবস্থায় অনেক সময়ই রোগীর কোনো অভিযোগ থাকে না। তবে কিছু সাধারণ উপসর্গ দেখা যায় যেমন:

- মাথার পেছনের দিকে ব্যথা
  - বুক ধড়ফড় করা
  - হঠাৎ হঠাৎ ঘেমে যাওয়া
  - চোখে দেখতে অসুবিধা হওয়া বা চোখে ঝাপসা দেখা
  - রাতে ঘুমাতে না পারা
  - বেশি প্রস্রাব হওয়া ইত্যাদি
- রক্তচাপ খুব বেশি হলে উপসর্গও বৃদ্ধি পেতে পারে।



## রোগ নির্ণয়

সাধারণত উপরের উপসর্গ গুলো দেখা দিলে এক সপ্তাহের বিরতিতে কমপক্ষে তিনবার রক্তচাপ মাপা লাগে। রক্তচাপ যদি স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেশি পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে নিম্নের পরীক্ষাগুলোর মাধ্যমে হাইপারটেনশনের চিকিৎসা নির্ধারণ করা হয়ঃ-

- Fasting Lipid Profile
- SGPT
- Serum Creatinine
- ECG
- Fasting Blood Glucose
- ECHO (Echocardiogram)

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা দু'ভাবে করা যায়। একটি ওষুধ ছাড়া অন্যটি ওষুধ দিয়ে।

**ওষুধ ছাড়া:** যাদের হাইপারটেনশনের মাত্রা খুব বেশি নয় কিংবা অল্প কিছুদিন হয় সমস্যা দেখা দিয়েছে তাদের এ পদ্ধতিতে চিকিৎসা দেয়া হয়।

- পরিমাণ মতো খাওয়া
- অতিরিক্ত লবণ বা লবণ জাতীয় খাবার পরিহার করা
- অতিরিক্ত শর্করা বা চর্বিজাতীয় খাবার না খাওয়া
- ধূমপান বা মদ্যপানের অভ্যাস থাকলে তা সম্পূর্ণ ত্যাগ করা
- শরীরের বাড়তি ওজন কমানো (নিয়মিত হাঁটা, হালকা ব্যায়াম এবং পরিশ্রম করা)
- ডায়াবেটিস থাকলে তা নিয়ন্ত্রণ করা
- দুশ্চিন্তা পরিহার করা

ওষুধের মাধ্যমে (চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে): বাজারে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য বহু রকমের ওষুধের ব্যবস্থা রয়েছে যেগুলো অ্যান্টি-হাইপারটেনসিভ নামে পরিচিত যা উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে আনে। রক্তচাপ ৫-৬ mmHg কমাতে তা স্ট্রোকের ঝুঁকি প্রায় ৪০%, করোনারী হৃদরোগের ঝুঁকি প্রায় ১৫-২০% কমিয়ে আনে এবং হার্ট ফেইলিউরের সম্ভাবনাও কমে আসে। সাধারণভাবে প্রচলিত ওষুধসমূহের মধ্যে রয়েছে:

- আলফা ব্লকার যেমন: Erazosin, Prazosin.
- এনজিওটেনসিন রিসেপ্টর ব্লকার (এআরবি) যেমন: **Diosart** (Olmesartan), **Preslow** (Losartan) ইত্যাদি
- এসিই ইনহিভিটর যেমন: Quinapril, Enalapril, Ramipril ইত্যাদি
- বিটা ব্লকার যেমন: **Cardinor** (Bisoprolol), Metoprolol, Atenolol ইত্যাদি
- ক্যালসিয়াম চ্যানেল ব্লকার যেমন: **Cilvas** (Cilnidipine), **Cardolab** (Amlodipine) ইত্যাদি
- ডাইইউরেটিকস যেমন: Chlortalidone, Hydrochlorothiazide ইত্যাদি
- ডাইরেক্ট রেনিন ইনহিভিটর যেমন: Aliskiren
- কম্বাইন্ড থেরাপী যেমন: **Cardofix** (Bisoprolol + Amlodipine), **Duofast** (Olmesartan + Amlodipine), **Cardinor Plus** (Bisoprolol + HCTZ), **Preslow 50 Plus** (Losartan Potassium + HCTZ) ইত্যাদি।
- অন্যান্য যেমন: Methyldopa (গর্ভকালীন সময়ের জন্য)

উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসার মূল লক্ষ্য হল রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে ১৩০/৮০ mmHg এর নিচে আর কিছু ক্ষেত্রে আরো নিচে নিয়ে আসা যেমন ডায়াবেটিস বা কিডনির রোগীদের ক্ষেত্রে। প্রতিটি ওষুধ আলাদাভাবে সিস্টোলিক চাপ ৫-১০ mmHg কমিয়ে নিতে পারে। তাই রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য একাধিক ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে।

## উপদেশ

- চল্লিশোর্ধ বয়সে প্রত্যেকেরই উচিত নির্দিষ্ট সময় পরপর রক্তচাপ পরীক্ষা করা। হঠাৎ করে ওষুধ বন্ধ রাখা বা অনিয়মিতভাবে ওষুধ গ্রহণ না করা।
- ওষুধ গ্রহণ অবস্থায়ও অন্তত প্রতিমাসে একবার রক্তচাপ পরীক্ষা করা।
- একজন বিশেষজ্ঞের অধীনে থাকা এবং পরামর্শ অনুযায়ী চলা।
- কাঁচা লবণ, ফাস্টফুড, ফ্রোজেন ফুড খাওয়ায় সতর্ক থাকা।
- যেহেতু এ রোগে দীর্ঘদিন ওষুধ খেতে হয়, কাজেই বছরে অন্তত দুইবার কিডনি এবং হার্টের পরীক্ষা অথবা শারীরিক সব পরীক্ষা করানো উচিত।



**Duofast**  
Amlodipine & Olmesartan 5/20 mg & 5/40 mg

**Cardofix**  
Bisoprolol Fumarate & Amlodipine 2.5 mg/ 5 mg



## Diosart

Olmesartan Medoxomil 10, 20 & 40 mg Tablet

## Preslow

Losartan Potassium USP 25 & 50 mg



## Preslow 50 Plus

Losartan Potassium USP 50 mg + Hydrochlorothiazide BP 12.5 mg



## Cardinor

Bisoprolol Fumarate 2.5 & 5 mg



## Cardinor Plus

Bisoprolol Fumarate & Hydrochlorothiazide 2.5 mg/ 6.25 mg & 5 mg/ 6.25 mg



## Cardolab

Amlodipine 5 mg



## Cilvas

Cilnidipine 5 mg & 10 mg

# ডিসলিপিডেমিয়া (Dyslipidaemia)

## Cholesterol:

Cholesterol হল চর্বি জাতীয় পদার্থ যা আমাদের শরীরে পাওয়া যায়। Cholesterol আমাদের শরীরের growth এবং development এর জন্য প্রয়োজন। উৎসসমূহঃ ডিম, মাংস, মাছ এবং দুগ্ধজাতীয় খাবারসমূহ হতে আমরা cholesterol পেয়ে থাকি।

স্বাভাবিক **Cholesterol** এর মাত্রা:

নাম	মাত্রা
Total Cholesterol	$\leq 200$ mg/dl
LDL Cholesterol	$\leq 130$ mg/dl
HDL Cholesterol	$\geq 80$ mg/dl
Triglyceride	$\leq 200$ mg/dl

## Dyslipidaemia (ডিসলিপিডেমিয়া)

Dyslipidaemia(ডিসলিপিডেমিয়া): আমাদের রক্তে যখন LDL-Cholesterol, Total Cholesterol ও Triglycerides এর মাত্রা বেড়ে যায় এবং HDL-Cholesterol এর মাত্রা কমে যায় তখন ওই condition কে আমরা ডিসলিপিডেমিয়া বলি। ডিসলিপিডেমিয়া যদি দীর্ঘদিন যাবৎ চিকিৎসা করা না হয় তবে তা আমাদের রক্তনালীতে এথেরোস্কেলেরোসিস করতে পারে। যা পরবর্তীতে মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন এবং স্ট্রোকসহ নানাবিধ শারীরিক জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে।

## Atherosclerosis (এথেরোস্কেলেরোসিস)

Atherosclerosis(এথেরোস্কেলেরোসিস): এটি এমন একটি রোগ যেখানে ধমনীতে plaque তৈরি হয়। LDL-Cholesterol, চর্বি, ক্যালসিয়াম এবং বিভিন্ন waste material দিয়ে plaque তৈরি হয়। সময়ের সাথে সাথে plaque ধমনীকে শক্ত এবং সরু করে। এটি বিভিন্ন অঙ্গ এবং শরীরের অন্যান্য অংশে অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্তের প্রবাহকে কমিয়ে দেয়।

## Myocardial Infarction (মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন)

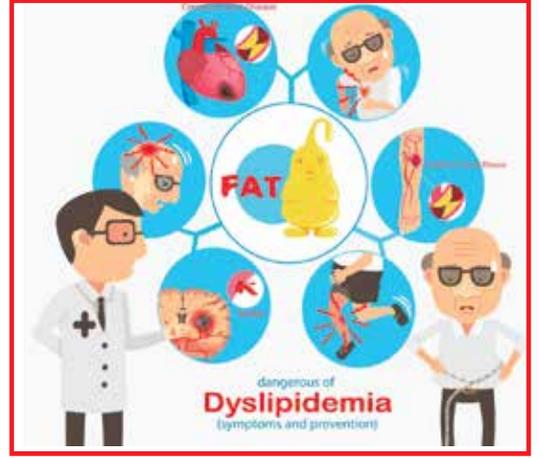
যখন হৃৎপিণ্ডের কোন অংশে রক্ত প্রবাহ কমে যায় বা বন্ধ হয়ে যায় তখন তাকে মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন বলে। যার ফলে হার্টের পেশী ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এটি হার্ট অ্যাটাক নামেও পরিচিত।

## Stroke (স্ট্রোক)

যখন আমাদের মস্তিষ্কের কোন অংশে রক্ত সরবরাহ বাঁধাগ্রস্থ হয় বা ত্রাস পায় এবং অক্সিজেনের অভাবে মস্তিষ্কের কোষের আকস্মিক মৃত্যু হয় তখন ওই অবস্থাকে স্ট্রোক বলে থাকি।

### কারণ:

- স্থূলতা/ ওজন বেশী
- অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ
- অলস জীবনধারা এবং শারীরিক ব্যায়ামের অভাব
- ধূমপান ও মদ্যপান
- ডায়াবেটিস
- হাইপোথাইরয়েডিজম
- মানসিক চাপ
- পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম
- বয়স বৃদ্ধি



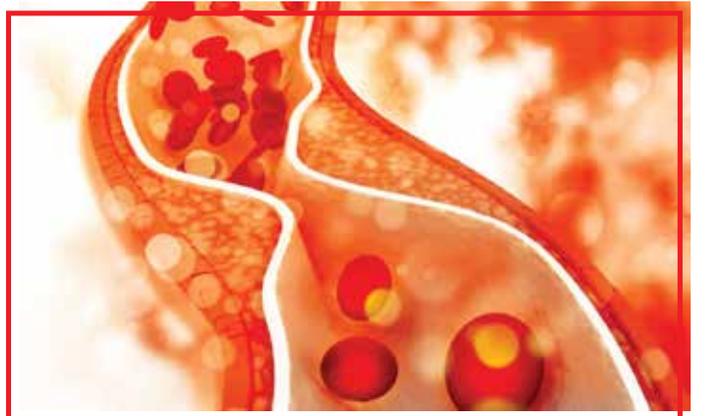
### লক্ষণ:

গুরুতর না হলে, ডিসলিপিডেমিয়ায় আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকই জানেন না যে তাদের এটি আছে-

- পায়ের ব্যথা, বিশেষ করে হাঁটা বা দাঁড়ানোর সময়
- বুকে ব্যথা
- বুকে চাপ এবং শ্বাসকষ্ট
- বদহজম এবং বুক জ্বালাপোড়া
- ঘুমের সমস্যা এবং দিনে ক্লান্তি অনুভূত হওয়া
- মাথা ঘোরা এবং অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া

### রোগ নির্ণয়:

- Fasting Lipid Profile
- SGPT
- Serum Creatinine
- CBC with ESR



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

এ রোগের একাধিক চিকিৎসা ব্যবস্থা প্রচলিত আছে তবে সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয় স্ট্যাটিন এবং ফাইব্রেটস

- Tab. Rosumax 5 mg বা 10 mg বা 20 mg (Rosuvastatin): ০+০+১ - ৩ মাস (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- অথবা Tab. Tigilow 10 mg বা 20 mg (Atorvastatin): ০+০+১ - ৩ মাস (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- High Triglycerides (500 mg/dl এর উর্ধ্বে) হলে Cap. Fenofibrate 200 mg: ০+০+১ - ২ মাস

## প্রতিকার :

- অস্বাস্থ্যকর খাবার (চর্বি) গ্রহণ না করা
- নিয়মিত ব্যায়াম করা
- শরীরের একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা
- ধূমপান এবং মদ্যপান ত্যাগ করা
- দীর্ঘ সময় ধরে বসে থাকা এড়িয়ে চলা
- লিকুইড অথবা ক্যাপসুল হিসাবে ওমেগা-৩ তেল গ্রহণ করা
- প্রচুর পরিমাণে ফল, শাক সবজি এবং শস্য দানা খাওয়া যাতে dietary fiber এর চাহিদা পূরণ হয়
- প্রতি রাতে কমপক্ষে ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো
- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা

# Rosumax

Rosuvastatin BP 5 mg, 10 mg & 20 mg Tablet



# Tigilow

10 mg  
20 mg Tablet

Atorvastatin

# কোমর ব্যথা (Low Back Pain)

পৃথিবীতে এমন মানুষ হয়ত পাবেন না যিনি তার জীবনে একবারও কোমরে ব্যথা অনুভব করেননি। বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন কারণে কোমর ব্যথা হতে পারে যেমন- মোটর বাইক ব্যবহারকারী, দীর্ঘক্ষণ চেয়ারে বসে কাজ করা, দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করলেও কোমর ব্যথা হতে পারে। তাছাড়া মেরুদন্ডের নিচের হাড়ের মধ্যবর্তী তরুণাস্থি বা ডিস্কের বার্ধক্যজনিত পরিবর্তনের ফলে এ ব্যথার সূত্রপাত হয়। তরুণাস্থির এই পরিবর্তনের সাথে সাথে মেরুদন্ডের নিচের দিকে গঠনগত কিছু পরিবর্তন হয়। সাধারণত এ পরিবর্তন ৪০ বছর বয়স থেকে শুরু হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এ রোগের কোনো উপসর্গ থাকে না। তবে বয়স বাড়ার সাথে সাথে রোগের উপসর্গও বাড়তে থাকে।

## কারণ

- মেরুদন্ডের মাংসপেশির সংকোচন, লিগামেন্ট মচকানো বা আংশিক ছিঁড়ে যাওয়া
- দুই কশেরুকার মধ্যবর্তী ডিস্কে সমস্যা জনিত কারণে
- বেশী চলাফেরা, খুব বেশি ভার বা ওজন তোলা
- একটানা বসে বা দাঁড়িয়ে কোন কাজ করা, মেরুদন্ডে আঘাত পাওয়া



## লক্ষণ

- কোমরের ব্যথা আস্তে আস্তে বাড়তে পারে বা হঠাৎ প্রচণ্ড ব্যথা হতে পারে
- নড়াচড়া বা কাজকর্মে ব্যথা তীব্র থেকে তীব্রতর হতে পারে
- ব্যথা কোমরে থাকতে পারে বা কোমর থেকে পায়ের দিকে নামতে পারে
- রোগী অনেকক্ষণ বসতে বা দাঁড়িয়ে থাকতে পারে না। ব্যথার সঙ্গে পায়ের শিন-শিন বা ঝিন-ঝিন জাতীয় ব্যথা নামতে পারে
- হাঁটতে গেলে পা খিঁচে আসে বা আটকে যেতে পারে, ব্যথা দুই পায়ে বা যেকোন এক পায়ে নামতে পারে
- অনেক সময় বিছানায় শুয়ে থাকলে ব্যথা কিছুটা কমে আসে। এভাবে দীর্ঘদিন চলতে থাকলে রোগীর কোমর ও পায়ের মাংসপেশীর ক্ষমতা কমে আসে এবং শুকিয়ে যেতে পারে, সর্বোপরি রোগী চলাফেরার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে



## রোগ নির্ণয়

- ❑ X-Ray of Lumbosacral Spine B/V
- ❑ MRI
- ❑ CT Scan

## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী)

- ❑ লক্ষণ অনুযায়ী
- ❑ Tab. **Etorica 60 mg** (Etoricoxib): ১+০+০ - ৫-৭ দিন (খাবারের পরে) (কিডনি সমস্যা না থাকলে)
- ❑ Tab. **Eprazol 20 mg** (Esomeprazole): ১+০+১ - ১০ দিন (খাবারের ৩০ মিনিট পূর্বে)
- ❑ Tab. **Bacaid 10 mg** (Baclofen): ১+১+১ - ৫ - ৭ দিন (খাবারের পরে)
- ❑ Tab. **Neuromate** (Vit-B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>): ১+০+১ - ১ মাস (খাবারের পরে)
- ❑ Cap. **Gaba-Aid 50 mg** (Pregabalin): ১+১+১ - ১ মাস (খাবারের পূর্বে অথবা পরে)
- ❑ ব্যায়াম এবং ফিজিওথেরাপি
- ❑ প্রয়োজনে সার্জারি করতে হবে

## উপদেশ :

- ❑ ওজন কমানো ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করা
- ❑ অতিরিক্ত ওজন বহন না করা
- ❑ ফোমের বিছানা পরিহার করা
- ❑ দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে না থাকা বা একটানা না হাঁটা
- ❑ অল্প হিলের জুতো বা স্যাভেল ব্যবহার করা
- ❑ হাঁটু ভেঙে সামনের দিকে ঝুঁকা
- ❑ কোমর সোজা রেখে কাজ করা যেমন: বাচ্চা কোলে নেয়া, ঝাড়ু দেয়া, টিউবওয়েল চাপা ইত্যাদি
- ❑ উরু মাটির সমান্তরালে রেখে বসা
- ❑ গাড়ি চালানোর সময় সোজা হয়ে বসা



# Etorica

Etoricoxib INN

60 mg  
90 mg  
120 mg

Tablet



# Bacaid

Baclofen BP 5 mg & 10 mg Tablet



# Gaba-Aid

Pregabalin BP 25, 50 & 75 mg

# ভিটামিন ডি ঘাটতি (Hypovitaminosis)

ভিটামিন ডি আমাদের শরীরের বিভিন্ন কার্যক্রমকে পরিচালনা করে থাকে, যেমন- সুস্থ হাড় এবং দাঁত গঠনে, রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনায়, স্নায়ুতন্ত্র ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে, ফুসফুসের কার্যকারিতায় ও হৃদরোগ নিরাময়সহ সকল প্রকার ক্যান্সার ঝুঁকি কমাতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সুতরাং, আমাদের শরীরের সঠিক কার্যক্রম পরিচালনায় **Vitamin D** এর গুরুত্ব অপরিহার্য।

## ভিটামিন ডি এর উৎস:

- সূর্যালোক
- সামুদ্রিক মাছ
- ডিম ও কলিজা
- মাশরুম
- দুধ ও দুগ্ধজাত সামগ্রী যেমন-দই
- খাদ্যশস্য যেমন-গম, ভুট্টা ইত্যাদি

## ভিটামিন ডি এর অভাব হলে:

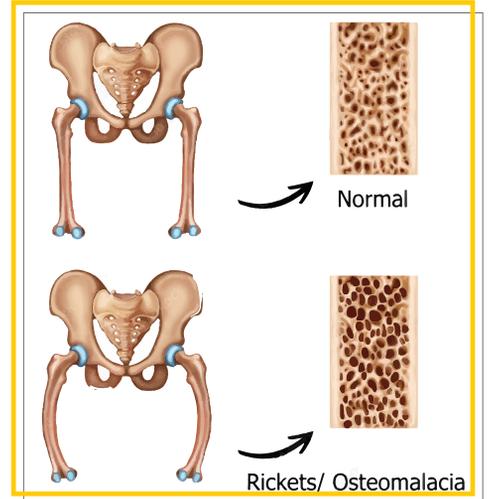
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া
- দাঁত ও হাড়ে ক্ষয়
- চর্মরোগ
- চুল পড়া
- হাড়ে ও মাংসপেশীতে ব্যথা
- অবসাদ ও বিষণ্ণতা
- ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও শ্বাসকষ্ট জনিত জটিলতা
- শিশুদের রিকেটস্ এবং প্রাপ্তবয়স্কদের অস্টিওম্যালাসিয়া হয়
- গর্ভধারণে জটিলতা
- ক্যান্সার

## কারণ:

- সূর্যালোকবিহীন বাড়িতে বসবাস
- ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার না খাওয়া
- বাড়ীর ভিতরে বেশি সময় কাটানো
- সানস্ক্রিনের অতিরিক্ত ব্যবহার যা সূর্যালোককে ত্বকে প্রবেশ করতে বাঁধা দেয়
- মহিলাদের গর্ভাবস্থায় **Vitamin D deficiency** সম্পর্কে অসচেতনতা

## রোগ নির্ণয়:

- Serum Vitamin D



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

### ভিটামিন ডি ঘাটতিতে

- প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য: Cap. D-Revive 40000 IU (Cholecalciferol): সপ্তাহে ১ টি করে ৭ সপ্তাহ এবং পরবর্তীতে Cap. D-Revive 20000 IU (Cholecalciferol): প্রতি মাসে ২-৩ টি করে অথবা Cap. D-Revive 2000 IU (Cholecalciferol): ১+০+০-চলবে (ভারী খাবারের সাথে)
- শিশুদের জন্য (১২-১৮ বছর): Cap. D-Revive 20000 IU (Cholecalciferol) : প্রতি দুই সপ্তাহে একবার করে ৬ সপ্তাহ (ভারী খাবারের সাথে)

### প্রতিরোধ:

- প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে: Cap. D-Revive 20000 IU (Cholecalciferol): প্রতিমাসে একটি করে (ভারী খাবারের সাথে)
- শিশুদের জন্য (১২-১৮ বছর): Cap. D-Revive 20000 IU (Cholecalciferol): ১ টি করে প্রতি ৬ সপ্তাহ পর (ভারী খাবারের সাথে)

**D-Revive**  
Cholecalciferol

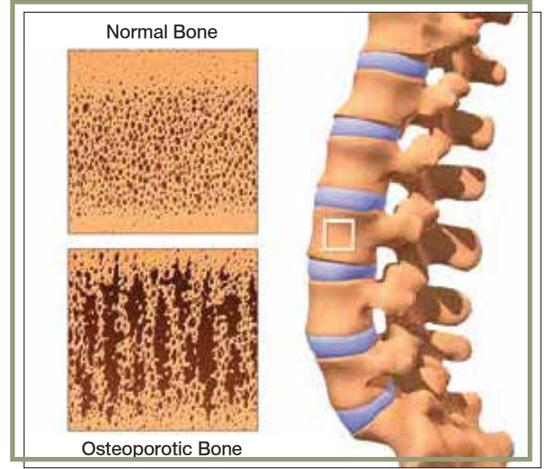


# হাড় ক্ষয় (Osteoporosis)

অস্টিওপোরোসিস বা হাড় ক্ষয় বলতে শরীরের হাড়ের ঘনত্ব কমে যাওয়াকে বোঝায়। এতে হাড় ঝাঁঝরা বা ফুলকো হয়ে যায়। যা হাড়কে ভঙ্গুর করে তোলে এবং ভাঙ্গার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। মারাত্মক হাড় ক্ষয়ে হাঁচি বা কাশি দিলেও তা ভেঙে যেতে পারে। মূলত হাড়ের শক্তি নির্ভর করে এর আকার এবং ঘনত্বের উপরে। এই ঘনত্ব আবার নির্ভর করে হাড়ের ভিতরকার ক্যালসিয়াম, ফসফেট ও অন্যান্য খনিজ পদার্থের উপরে। এসবের পরিমাণ কমেতে থাকলে হাড়ের শক্তি বা ঘনত্ব ও কমেতে থাকে। সাধারণত ৪০ বছর পেরুবার পর থেকে শরীরের হাড় ক্ষয় বা এর লক্ষণগুলো প্রকাশ পেতে থাকে। কারো কারো ক্ষেত্রে তার আগেও হয়।

## কারণ:

- ❑ ভিটামিন ডি-এর ঘাটতি
- ❑ পোস্টমেনোপজাল
- ❑ বার্ধক্য
- ❑ হরমোন যেমন-হাইপারথাইরয়েডিজম
- ❑ আর্থ্রাইটিস
- ❑ বিভিন্ন ওষুধ-স্টেরয়েড, অ্যান্টিকনভালসেন্ট, হেপারিন
- ❑ দীর্ঘস্থায়ী লিভার এবং কিডনিজনিত সমস্যা
- ❑ অপুষ্টি
- ❑ অন্যান্য-ধূমপান, অনিয়মিত জীবনযাপন ইত্যাদি

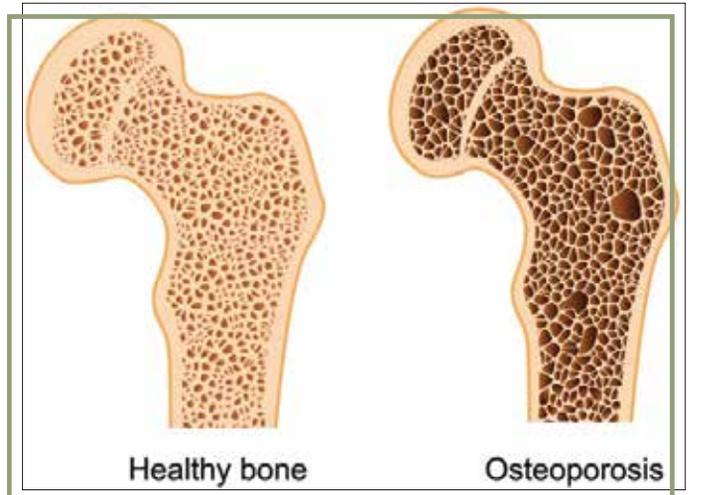


## লক্ষণ:

- ❑ সাধারণত উপসর্গবিহীন
- ❑ হাড় ভেঙ্গে যাওয়া  
(যা অনেক সময় রোগী জানতেও পারেনা)
- ❑ পিঠের পিছনে ব্যথা অনুভূত হওয়া

## রোগ নির্ণয়:

- ❑ Bone Mineral Density (BMD)
- ❑ X-ray of bone
- ❑ Serum Calcium
- ❑ Serum Vitamin D
- ❑ Serum Phosphate



## চিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

### ভিটামিন ডি ঘাটতিতে

- Tab. **Bonaid 150 mg** (Ibandronic Acid): প্রতি মাসে একটি করে ৩-৬ মাস (খাবারের পূর্বে)
- Tab. **Algita D/DX** (Calcium (Algae source) & Vitamin D<sub>3</sub>): ১+০+১ - ৩-৬ মাস (খাবারের পরে) অথবা Tab. **Labcal D** (Calcium & Vitamin D<sub>3</sub>): ১+০+১ - ৩-৬ মাস (খাবারের পরে)
- Cap. **D-Revive 40000 IU** (Cholecalciferol): সপ্তাহে ১ টি করে ৭ সপ্তাহ এবং পরবর্তিতে Cap. **D-Revive 20000 IU** (Cholecalciferol): প্রতি মাসে ২-৩ টি করে অথবা Cap. **D-Revive 2000 IU** (Cholecalciferol): ১+০+০ - চলবে (ভারী খাবারের সাথে)
- প্রয়োজনে অস্ত্রোপচার করতে হবে

### উপদেশ:

- পর্যাপ্ত পরিমাণ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন 'ডি' সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে
- ধূমপান বন্ধ করতে হবে
- ওজন বহন করার ব্যায়াম ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে তিনবার করতে হবে
- নিয়মিত শরীরচর্চা ও ফিজিওথেরাপি নিতে হবে



**Bonaid**  
Ibandronic Acid 150 mg Tablet

**Algita D/DX**  
Calcium (Algae source) & Vitamin D<sub>3</sub>



**Labcal D**  
Calcium 500 mg & Vitamin D<sub>3</sub> 200 IU

# বাত (Osteoarthritis)

## Osteoarthritis (অস্টিওআর্থ্রাইটিস) কি?

Osteo (অস্টিও) মানে হাড়, arth (আর্থ) মানে সংযোগস্থল এবং itis (আইটিস) মানে ইনফ্ল্যামেশন বা প্রদাহ (ফুলে গিয়ে ব্যথার উদ্বেক করা)। তার মানে অস্টিওআর্থ্রাইটিস হল দুই হাড়ের সংযোগস্থলে ব্যথা। আমাদের শরীরের বিভিন্ন হাড়ের সংযোগস্থল যেমন হাঁটু, কনুই, শিরদাঁড়াতে যখন ব্যথা হয় তাকেই আমরা Osteoarthritis বলি যা বর্তমানে প্রায় বয়স্কদের মধ্যে দেখা যায়।

## Osteoarthritis কেন এবং কিভাবে হয়?

দুই হাড়ের সংযোগস্থলে Synovial Fluid (সাইনুভিয়াল তরল) নামে এক ধরনের পিচ্ছিল পদার্থ থাকে যা আমাদের চলাফেরার সময় দুই হাড়ের মধ্যে ঘর্ষণ হতে বাঁধা দেয়। Interleukin-1B (ইন্টারলিউকিন-১বি) নামক এক ধরনের inflammatory mediator এর পরিমাণ বেড়ে গেলে হাড়ের সংযোগস্থলের সাইনুভিয়াল তরল কমে যায়। যার ফলে দুই হাড়ের মধ্যবর্তী জায়গা কমে যায় এবং তখন আমাদের নড়াচড়ার সময় দুই হাড়ের মধ্যে ঘর্ষণ হয় এবং দুটো হাড়ের মাঝে থাকা Cartilage (তরুণাস্থি) ক্ষয় হয় এবং প্রচণ্ড ব্যথা হয়, আর এই ব্যথাই হচ্ছে Osteoarthritis জনিত ব্যথা।

স্বাভাবিক অবস্থায় এই তরুণাস্থি খুবই শক্ত থাকে এবং যার উপরিভাগ মসৃণ ও পিচ্ছিল থাকার কারণে হাড়ের সংযোগস্থল সহজে নড়াচড়া করা যায় এবং ঘর্ষণ জনিত ক্ষয় হয় না।

## কারণ:

- অস্থিসংযোগে আঘাত/ সংক্রমণ
- অস্থিসংযোগের সঞ্চালন ক্ষমতা হ্রাস
- জন্মগত
- হরমোনজনিত

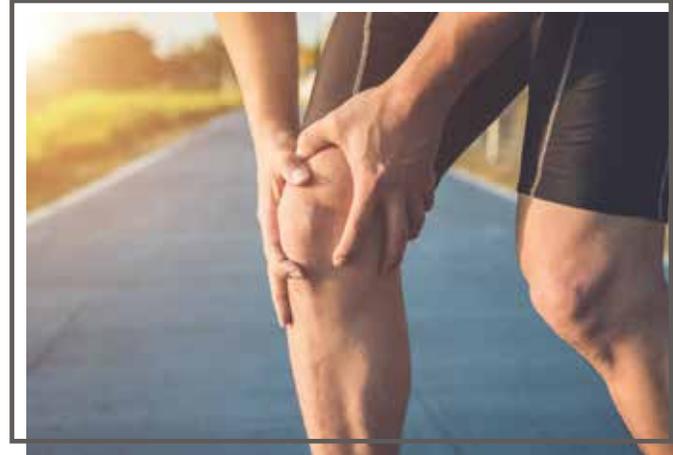
## লক্ষণ:

- অস্থিসন্ধিতে ব্যথা
- অস্থিসংযোগের সঞ্চালন ক্ষমতা হ্রাস
- অস্থিসন্ধির জড়তা
- অস্থিসন্ধির তাপমাত্রা বৃদ্ধি
- অস্থিসন্ধি ফুলে যাওয়া

## রোগ নির্ণয়:

ব্যথার ধরন, অবস্থান ও কারণ দেখে

- X-ray
- MRI



## টিকিৎসা (ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী) :

- Tab. **Xiamin** (Diacerein 50mg + Glucosamine Sulphate 750mg): ১+০+১ - ৪-১২ সপ্তাহ (খাবারের পরে)
- Tab. **Paincare 500 mg** (Naproxen + Esomeprazole) : ১+০+১ - ১০ দিন (খাবারের ৩০ মিনিট পূর্বে)  
অথবা Tab. **Labenac 100 mg** (Aceclofenac) : ১+০+১ - ১০ দিন (খাবারের পরে)  
অথবা Tab. **Labenac SR 200 mg** (Aceclofenac) : ১+০+০ - ১০ দিন (খাবারের পরে)
- Tab. **Algita D/DX** (Calcium (Algae source) + Vitamin D<sub>3</sub>): ১+০+১ - ৩ মাস (খাবারের পরে)

## উপদেশ:

- ফিজিওথেরাপি এবং নিয়মিত ব্যায়াম করা
- যদি ওজন বেশি হয় তাহলে কমাতে হবে
- কিছু কিছু ক্ষেত্রে সার্জারি প্রয়োজন হতে পারে যেমন- Osteotomy এবং Joint Replacement



## Xiamin

Diacerein 50 mg + Glucosamine Sulphate BP INN 750 mg Tablet

## Paincare

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



## Labenac

Aceclofenac BP

100 mg Tablet & 200 mg SR Tablet

# References

## 01. Hyperacidity

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 779 / 797, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 210-211

## 02. Diarrhoea

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 227-230, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 246-247 / 462, (iii) DOI: 10.7205/MILMED-D—17-00068

## 03. Typhoid Fever

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 260-261, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 417-418

## 04. Dengue Fever

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 243-244, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 411-412

## 05. UTI

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 426-429, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 493-495

## 06. Anaemia

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 940-943, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 258-263

## 07. Dysmenorrhoea

(i) DOI: 10.5539/gjhs.v6n6p144, (ii) DOI: 10.1136/bmj.332.7550.1134

## 08. Oral Thrush

(i) DOI: 10.1128/AAC.04586-14, (ii) Vfend (Voriconazole): Uses, Dosage, Side Effects, Interactions, Warning (rxlist.com)

## 09. Allergic Rhinitis

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 622, (ii) DOI: 10.3389/fphar.2021.731201

## 10. Asthma

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 567-573, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 142-144

## 11. Sinusitis

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 581, (ii) DOI: 10.1001/jamainternmed.2018.0407

## 12. Dry Cough

(i) DOI: 10.1136/bmjresp-2016-000137, (ii) PMID: 28875973

## 13. Productive Cough

(i) DOI: 10.1517/17425255.4.8.1119, (ii) DOI: 10.1136/bmjresp-2016-000137

## 14. Pneumonia

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 582-585, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 154-157

## 15. Otitis Media

(i) PMID: 20808476; PMCID: PMC2786953. (ii) Am Fam Physician. 2013 Oct 1;88(7):435-40

## 16. Hypertension

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 508-514, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 66-70

## 17. Dyslipidaemia

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 370-377, (ii) DOI: 10.1177/1715163514561256, (iii) DOI: 10.1016/j.cli.thera.2004.09.005

## 18. Low Back Pain

(i) DOI: 10.1016/s1526-5900(03)00633-3, (ii) DOI: 10.1080/14656566.2020.1817384

## 19. Hypovitaminosis

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 1049-1051, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 741-742

## 20. Osteoporosis

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 1044-1049, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 528-529

## 21. Osteoarthritis

(i) Davidson's Principles and Practice of Medicine, 23rd Edition, Page 1007-1012, (ii) Practical Manual in Clinical Medicine by ABM Abdullah, Page 527, (iii) DOI: 10.1185/030079906X104722

# Product List

## Antibiotics

**Azilab**

Azithromycin

500 mg Tablet  
15 ml GFS  
35 ml GFS  
50 ml GFS

**Cephoral**

Cefixime

200 mg Capsule  
400 mg Capsule  
21 ml PD  
37.5 ml PFS  
50 ml PFS  
50 ml OS  
75 ml PFS

**Ciproaid**

Ciprofloxacin

500 mg tablet

**Ceftriaid**

Ceftriaxone

500 mg IV Injection  
500 mg IM Injection  
1 gm IV Injection  
1 gm IM Injection  
2 gm IV Injection

**Merolab**

Meropenem

500 mg IV Injection  
1 gm IV Injection

**Roxilab**

Cefuroxime

250 mg Tablet  
500 mg Tablet  
750 mg IM/IV Injection  
70 ml PFS

**Roxilab Plus**

Cefuroxime & Clavulanic Acid

250 mg Tablet  
500 mg Tablet  
70 ml GFS

## Antulcerants & Acid Neutralizers

**Rexiet**

Rabeprazole

10 mg Capsule  
20 mg Capsule

**Dexend**

Dexlansoprazole

30 mg Capsule  
60 mg Capsule

**Eprazol**

Esomeprazole

20 mg Capsule  
40 mg Capsule

**Labpan**

Pantoprazole

20 mg Tablet  
40 mg Tablet

**Peptrol**

Omeprazole

20 mg Capsule  
40 mg Capsule

**Gavinate**

Sodium Alginate + Sodium Bicarbonate + Calcium Carbonate

100 ml Suspension  
200 ml Suspension

## Antihypertensives

**Cardinor**

Bisoprolol Fumarate

2.5 mg Tablet  
5 mg Tablet

**Cardinor Plus**

Bisoprolol Fumarate + Hydrochlorothiazide

2.5/ 6.25 mg Tablet  
5/ 6.25 mg Tablet

**Cardofix**

Bisoprolol Fumarate + Amlodipine

2.5/ 5 mg Tablet

**Cardolab**

Amlodipine

5 mg Tablet

**Cilvas**

Cilnidipine

5 mg Tablet  
10 mg Tablet

**Diosart**

Olmesartan Medoxomil

10 mg Tablet  
20 mg Tablet  
40 mg Tablet

**Duofast**

Amlodipine + Olmesartan

5/20 Tablet  
5/40 Tablet

**Preslow**

Losartan Potassium

25 mg Tablet  
50 mg Tablet

**Preslow 50 Plus**

Losartan Potassium + Hydrochlorothiazide

50/ 12.5 mg Tablet

## Vitamins & Minerals

**Algita D**

Calcium (Algae source) 500 mg & Vitamin D<sub>3</sub> 200 IU

Tablet

**Algita DX**

Calcium (Algae source) 600 mg & Vitamin D<sub>3</sub> 400 IU

Tablet

**D-Revive**

Cholecalciferol

1000 IU Tablet  
2000 IU Tablet  
20000 IU Capsule  
40000 IU Capsule

**Labcal D**

Calcium 500 mg & Vitamin D<sub>3</sub> 200 IU

Tablet

**Lyfovit**

Multivitamin with L-Lysine

Tablet

**Neuromate**

Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> & B<sub>12</sub>

Tablet

**Zeofit-Cl**

Carbonyl Iron, Folic Acid and Zinc

Capsule

## Antihistamines & Antiasthmatics

**Bilatis**

Bilastine

20 mg Tablet  
60 ml Syrup

**Rupa-Aid**

Rupatadine

10 mg Tablet  
60 ml Oral Solution

**Sardin**

Fexofenadine HCl

120 mg Tablet  
180 mg Tablet  
50 ml Suspension

**Montilab**

Montelukast

4 mg Chewable Tablet  
5 mg Chewable Tablet  
10 mg Tablet

**Ascova**

Doxophylline

200 mg Tablet  
400 mg Tablet  
60 ml Syrup  
100 ml Syrup

## Anti-Cough Preparations

**Ambrotus**

Ambroxol HCl

100 ml Syrup

**Bupec**

Butamirate Citrate

100 ml Syrup

**Deprolin**

Dextromethorphan HBr + Phenylephrine HCl + Triprolidine HCl

100 ml Syrup

**Deprolin G**

Dextromethorphan Hydrobromide, Guaifenesin & Levomenthol

100 ml Syrup

## NSAIDs

**Paincare**

Naproxen + Esomeprazole

375 mg Tablet  
500 mg Tablet

**Ketolab**

Ketorolac Tromethamine

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

**Labenac**

Aceclofenac

100 mg Tablet  
200 mg SR Tablet

**Etorica**

Etoricoxib

60 mg Tablet  
90 mg Tablet  
120 mg Tablet

## Lipid Lowering Agents

**Rosumax**

Rosuvastatin

5 mg Tablet  
10 mg Tablet  
20 mg Tablet

**Tigilow**

Atorvastatin

10 mg Tablet  
20 mg Tablet

## Antiseptic

**Hexilab**

Isopropyl Alcohol + Hydrogen Peroxide + Glycerol

250 ml

## Dialysis Fluids

**Renalaid-A**

Bicarbonate Haemodialysis Concentrate Acidic Component

10 Litres

**Renalaid-B**

Bicarbonate Haemodialysis Concentrate Bicarbonate Component

10 Litres

## Others

**Bacaid**

Baclofen

5 mg Tablet  
10 mg Tablet

**Bonaid**

Ibandronic Acid

150 mg Tablet

**Comfy**

Clonazepam

0.5 mg Tablet  
1 mg Tablet  
2 mg Tablet

**Domaid**

Domperidone

10 mg Tablet  
60 ml Suspension

**Gaba-Aid**

Pregabalin

25 mg Capsule  
50 mg Capsule  
75 mg Capsule

**Nofeva**

Paracetamol

60 ml Susp  
100 ml Susp

**Relaxaid**

Bromazepam

3 mg Tablet

**Voriaid**

Voriconazole

50 mg Tablet  
200 mg Tablet

**Xiamin**

Diacerein + Glucosamine

Tablet

Labaid  
pharma

Labaid  
pharma

CEPHALOSPORIN



যে কোন পরামর্শের জন্য :

ল্যাবএইড ফার্মাসিউটিক্যালস্ লিমিটেড  
বে-টাওয়ার (লেভেল-২), হাউজ #২৩  
গুলশান এভিনিউ, গুলশান-১  
ঢাকা-১২১২, বাংলাদেশ

Labaid  
pharma Quality First...



Scan here to find our page instantly :

“Like” us on  
facebook  
fb.com/labaidpharmaceuticals