শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল
কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল

সি/১২, তেঁতুইবাড়ি, কাশিমপুর, গাজীপুর। ওয়েব: www.sfmmkpjsh.com

SHEIKH FAZILATUNNESSA MUJIBMEMORIALKPJ SPECIALIZED HOSPITAL & NURSING COLLEGE

KPJ HEALTHCARE

Care For Life

# কেপিজে বুলেটিন

## ডিসেম্বর ২০২২

## উপদেষ্টা মন্ডলী

মোহাম্মদ তৌফিক বিন ইসমাইল- প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা

ডাঃ রাজীব হাসান- পরিচালক, মেডিকেল সার্ভিস

নুর আদিলা বিনতি শুইব- প্রধান অর্থনৈতিক কর্মকর্তা

রুজিতা মোহাম্মদ দান- প্রধান নার্সিং কর্মকর্তা

## সহ সম্পাদক

ডাঃ সৈয়দা সানজিদ আরা নূপুর

কনসালটেন্ট, গাইনী এবং অবসটেট্রিক্স

## মুখ্য সম্পাদক

ডাঃ চৌধুরী মোহাম্মদ আনোয়ার পারভেজ

স্পেশালিষ্ট-গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি

চেয়ারপার্সন

সিএমই কমিটি ২০২২-২৩

## সদস্য

ডাঃ মোদাস্‌সির হোসাইন শাফী

এনামুল হক দেওয়ান

বিকাশ চন্দ্র ঘোষ

## **Welcome**
## Message

Salaam & Greetings from **SHEIKH FAZILATUNNESSA MUJIB MEMORIAL KPJ SPECIALIZED HOSPITAL & NURSING COLLEGE.** This is a multidisciplinary tertiary hospital with a bed capacity of 250 beds owned by **the Father of the Nation Bangabandhu Memorial Trust** and operated by renowned healthcare chain of **Malaysia KPJ Healthcare Berhad**.

We are so grateful to all our customers, clients, partners & friends and wish to thank you for all your support to help us grow this year. You have once again given us the opportunity to do what we do best to **Care for life** and we shall continue to move onward and upward in 2023. With the existing services, for all of your information and convenience, we would like to share some of our new services to serve you with the latest technology & Skills as follows:–

- Mammogram
- Digital X Ray & OPG
- Phaco Machine for Cataract Surgery
- EEG to Diagnosis Epilepsy & other Neurological disorder
- Minimal Invasive Renal Surgery - PCNL, URS, RIRS
- Frozen Section Biopsy
- EMG/NCV to diagnose disorders of the nerves and muscles
- New Laparoscopic System
- Lipo Suction
- Color Fundus Retinal Photography

Here's to a new chapter of improvement and growth! You inspired us to be better each day and we look forward to serving you another year with all these amenities and skills.

I wish you good luck and success in the upcoming year 2023. Sow seeds of dedication, hard work, and commitment and you will enjoy the fruits of happiness and success. Best wishes on the advent of New Year 2023.

It is a great privilege to thank all of you for being a strong source of strength. I feel honored to have a great, self-motivated and tremendous support to work with you all. Wish you and your family a very **happy year 2023.**

**Mohd. Taufik Bin Ismail**
**Cheif Executive Officer**

# সঠিক রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসায় এক অনবদ্য নামঃ

## ল্যাবরেটরি সার্ভিস, শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল।

**ডাঃ কামরুন নাহার**
কনসালটেন্ট, মাইক্রোবায়োলজি এন্ড ভাইরোলোজি

স্বাস্থ্য সেবার ক্ষেত্রে সঠিক সময় সঠিক চিকিৎসা পেতে হলে সঠিকভাবে রোগ নির্ণয় এর অথবা রোগের প্রকৃত কারণ নির্ণয় অতীব জরুরী। এক্ষেত্রে ল্যাবরেটরি সার্ভিস এর কোন বিকল্প নেই। শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল বাংলাদেশের প্রথম সারির হাসপাতাল গুলোর মধ্যে অন্যতম একটি। আমাদের অত্র হাসপাতালে আছে একটি আন্তর্জাতিক মানসম্পন্ন এবং উন্নত যন্ত্রপাতি সমৃদ্ধ ল্যাবরেটরি। এখানে আছে মাইক্রোবায়োলজি, ভাইরোলজি, প্যাথলজি, হেমাটোলজি, সেরোলজি, হিস্টলজি এবং মলিকুলার বায়োলজি সহ সব ধরনের টেস্টের সুব্যবস্থা। একদল অভিজ্ঞ এবং দক্ষ মাইক্রোবায়োলজিস্ট, ভাইরোলজিস্ট, প্যাথলজিস্ট, হিস্টোপ্যাথলজিস্ট এবং বায়োকেমিস্ট দ্বারা ল্যাবটি পরিচালিত হয়।

সঠিক সময়ে সঠিকভাবে গুণগত মান বজায় রেখে প্রতিটি টেস্ট করা হয় এখানে। প্রতিটি টেস্টের রেজাল্ট এর গুণগত মান যাচাইয়ের জন্য আমরা নিয়মিত মেশিন ক্যালিব্রেশন, এক্সটার্নাল কিউসি এবং ইন্টার্নাল কোয়ালিটি চেক করে থাকি। গুণগত মান বজায় রেখে সঠিক সময়ে নির্ভুল টেস্ট রিপোর্ট প্রদানের মাধ্যমে প্রতিটি রোগীর আস্থা অর্জনই আমাদের লক্ষ্য।
সাধারণের সেবার লক্ষ্যে আমরা ২৪ ঘন্টা আমরা আছি আপনার সাথে।

**সচরাচর ল্যাবরেটরি টেস্টের পাশাপাশি আমাদের বিশেষ সেবা সমূহের মধ্যে অন্যতম ঃ**

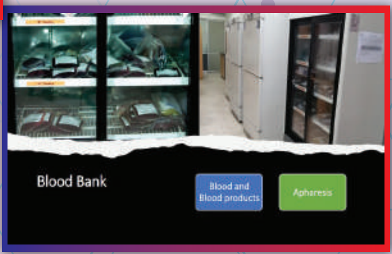
### Molecular Lab –
- HPV PCR
- MTB DNA
- HBV DNA
- RT PCR for Covid 19
- HLA Typing

### Pathology –
- Plasma Apheresis
- Hb Apheresis
- Torch Panel Immune Serology
- Anti-Mullerian Hormone Test

### Microbiology –
- Immuno fluorescent Microscopy

### Histo & Cytopathology –
- Frozen Section Biopsy
- Immuno Histochemistry

তাই গুণগত মান এবং সঠিক রোগ নির্ণয়ে ভরসা রাখুন আমাদের উপর। আপনার সুসাস্থ্য নিশ্চিত করবার অঙ্গীকারে আমরা বদ্ধ পরিকর।



# এই শীতে কিভাবে সুস্থ থাকবেন

**ডাঃ রাশিদুল হাসান**
কনসালটেন্ট, চর্ম যৌন ও এলার্জী রোগ বিশেষজ্ঞ

বছর ঘুরে চলে আসলো শীতকাল। ব্যস্ততা পূর্ণ জীবনে শীত আমাদের অগোচরেই স্বাগত জানায়। আমরা অনেক সময় তা বুঝতেই পারিনা। শীত শুরু হলে শুরু হয়ে যায় পিঠা পুলি পায়েস রস ও গুড়ের উৎসব। ডিসেম্বরে এই সময়টাতে ছেলেপুলের পরীক্ষা শেষ হয়ে যায়। যে যার মত বেরিয়ে পড়ে ভ্রমণের উদ্দেশ্যে। সবকিছু চলে ঠিকঠাকমতো কিন্তু আমরা খবর রাখি না আমাদের ত্বকের। আমরা যেন দেখেও দেখিনা। ত্বক কে লড়তে হয় কঠিন শুষ্ক আবহাওয়ার বিরুদ্ধে। উত্তরের হিমালয় পর্বতের ঠান্ডা হাওয়া ঘিরে ধরে আমাদের ত্বককে। এ সময় হাওয়ায় জল থাকে না, থাকে না কোন আর্দ্রতা। শুষ্ক বাতাস জল টেনে নেয় আমাদের ত্বক থেকে। ফলে ত্বক হয়ে যায় শুষ্ক এবং রুক্ষ আর শুষ্ক ত্বক ই হয়ে ওঠে নানান রোগের কারণ। ত্বক স্বাভাবিক প্রয়োজনীয় তৈলাক্ততা হারিয়ে ফেলে প্রতিরোধী ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়। ত্বক ফেটে যায়, পায়ের গোড়ালি, ঠোঁট ফেটে রক্ত পর্যন্ত বেরিয়ে আসে। চেহারা থেকে সাদা আশ উড়তে থাকে। মাথাভর্তি খুশকি দেখা দেয়। শরীর চুলকাতে থাকে। সবচেয়ে বেশি কষ্ট পায় বয়স্ক, শিশু ও মুরুব্বিরা।

ত্বক ফেটে গেলে নানাবিধ রোগের আক্রমণ হতে পারে। প্রদাহ হতে পারে। প্রদাহ হয়ে গেলে অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করা ছাড়া গতি নেই। আপনি কেন জেনে শুনে অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করার ঝক্কি ঝামেলার মধ্যে পড়তে যাবেন। তাই সচেতনতাই মুখ্য বিষয়। ত্বক রাখতে হবে সবল। সবল ত্বকে জীবাণু আক্রমণ করতে পারে না।

করণীয় কি? প্রথম করণীয় হলো খেতে হবে সুষম খাবার যেখানে থাকবে রুটিন প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেলস ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার। সহজলভ্য প্রোটিন হল ডিম, মাছ, ডাল। ভিটামিন নিতে হবে দেশীয় মৌসুমী ফল থেকে। প্রতিদিন কোন না কোন ফল কিছু পরিমাণ অবশ্যই থাকতে হবে খাদ্য তালিকায়। মিনারেল আমরা পাবো ফল থেকেই। ফ্যাটের নিরাপদ উৎস হল উদ্ভিদজাত উপাদান। উদ্ভিদজাত ফ্যাট হলো বাদাম, চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ইত্যাদি। প্রাণিজ ফ্যাট আমরা কম খাব বা খাবোই না।

গরু খাসির চর্বি, মগজ, মাছের মাথা খেলে আমাদের রক্তের অপকারী কোলেস্টেরল বেড়ে যায়। দুগ্ধজাত ননী পনির গ্রহণ করা যাবে তবে পরিমাণমতো। আর বাকি রইল কার্বোহাইড্রেট যেটা খেতে হবে পরিমাণমতো । কার্বোহাইড্রেট হলো ভাত রুটি আলু ইত্যাদি। যাকে পরিশ্রম করতে হয়, সে এগুলো বেশি খাবেন আর পরিশ্রম কম বা কম কাজ করেন, তারা এগুলো কম খাবেন। কার্বোহাইড্রেট আমাদের শক্তি যোগানো ছাড়া অন্য কিছু করেনা ।

এক গবেষণায় দেখা গেছে ভাতের থেকে রুটি উপকারী। পানি খেতে হবে যথেষ্ট পরিমাণ। এবার আসা যাক অভ্যাস এর ব্যাপারে। প্রতিদিন গোসল করতে হবে। শীতকালের অনেকেই এটি করেন না। ফলে শরীরে মরা চামড়া জমা হতে থাকে । বগল, কুঁচকি এবং পায়ুপথের আশেপাশে ময়লা জমলেই বাসা বাঁধে ছত্রাক বা ফাঙ্গাস ও দাদের মত অসুখ যা বাংলাদেশে বর্তমানে ভয়াবহ আকার ধারণ করেছে।

তাই ত্বকের যত্নে কোন অবহেলা নয়। নিয়মিত পরিচর্যা এবং কোনো অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে অতিসত্ত্বর বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। তাই আসুন সচেতন হই, সুস্থ থাকি এবং ভালো থাকি।

# দীর্ঘ দিনের পুরনো ব্যথার চিকিৎসা

**ডাঃ মুহাম্মদ রাসেল আরাফাত**
কনসালটেন্ট, আইসিইউ, এনেস্থিসিয়া ও পেইন ম্যানেজমেন্ট

মোহাম্মদ আলমগীর (ছদ্মনাম) ৫০ বছর বয়স্ক একজন ভদ্রলোক আমাদের হাসপাতালে ব্যথা নিরাময় কেন্দ্রে আসলেন দীর্ঘদিন যাবৎ ভুগতে থাকা ঘাড় কোমর হাত এবং পায়ের ব্যথার জটিলতা নিয়ে।

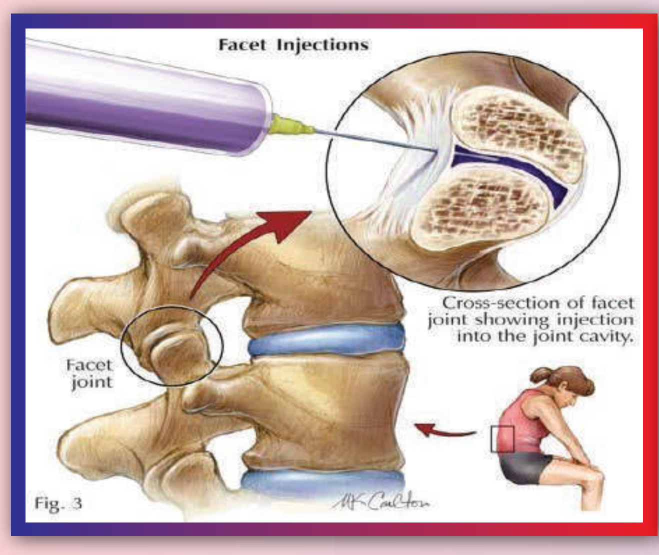
তিনি প্রায় ৪ থেকে ৫ বছর যাবত বিভিন্ন জায়গায় নানাবিধ চিকিৎসা নিয়েছেন কিন্তু আশানুরূপ কোনো ফল পাননি। অতঃপর তিনি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম জানতে পারলেন মালয়েশিয়ার বিখ্যাত ব্যথা নিরাময় বিশেষজ্ঞ ডাঃ নিজার আব্দুর জলিল বাংলাদেশে আসছেন এবং তিনি রোগী দেখবেন শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতালে।

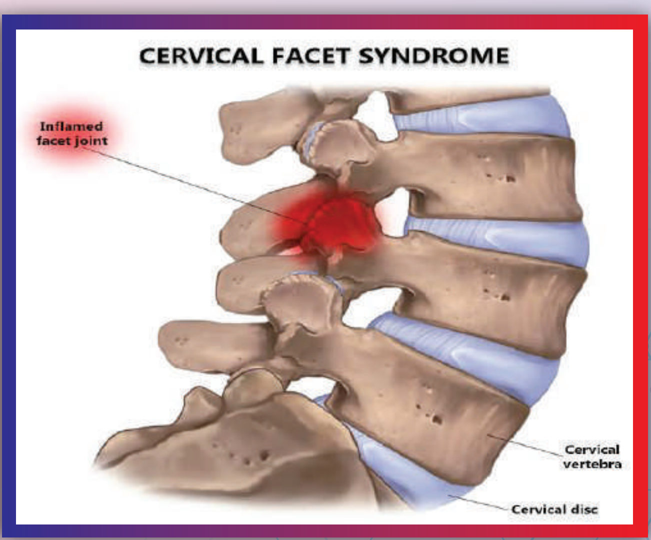
রোগীর যাবতীয় অসুবিধার কথা শোনার পর প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখা গেল যে তিনি cervical & lumber Fascet syndrome আক্রান্ত। যেহেতু পূর্ববর্তী চিকিৎসায় রোগীর অবস্থা উন্নতি হচ্ছিল না তাই তিনি আক্রান্ত জয়েন্ট গুলোতে ইনজেকশন ব্লকের মাধ্যমে চিকিৎসার সিদ্ধান্ত নিলেন।

অত্র হাসপাতালে ব্যথা নিরাময় বিশেষজ্ঞ ডাঃ রাসেল আরাফাত এবং ডাঃ নিজার আব্দুর জলিল রোগীকে অপারেশন থিয়েটারে নিয়ে গিয়ে মেরুদণ্ড, ঘাড় এবং কোমরের অংশের উক্ত জয়েন্ট গুলোতে ইনজেকশন প্রয়োগ করলেন। পুরো প্রক্রিয়া শেষ করার পর রোগীর ব্যথা ৮০ থেকে ৯০ ভাগ অপারেশন থিয়েটারে কমে যায়। মিনিট তিরিশ পরেই রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ অনুভব করেন এবং দীর্ঘদিন যাবৎ ভুগতে থাকা অসহ্য ব্যথা ও যন্ত্রণা থেকে মুক্তি লাভ করেন।

এ হাসপাতালে ব্যথা নিরাময়ের জন্য রয়েছে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এবং আধুনিক সরঞ্জামাদি সহ অত্যাধুনিক এক ব্যথা নিরাময় কেন্দ্র যা আপনাদের সেবায় সদা নিয়োজিত। তাই ব্যাথার ভোগান্তি থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে পরামর্শ নিন আমাদের বিশেষজ্ঞগণের এবং ব্যথামুক্ত সুখী সুস্থ জীবন যাপন করুন।

## দীর্ঘ দিনের পুরোনো ব্যথা



# এই শীতকালে হাঁপানি বা অ্যাজমা-এর সমস্যা

**ডাঃ মোহাম্মদ নাজমুল আলম খান**
কনসালটেন্ট, রেসপিরেটরি মেডিসিন এবং বক্ষ্যব্যাধি বিশেষজ্ঞ

এই শীতকালে হাঁপানি বা অ্যাজমা-এর সমস্যা

হাঁপানি বা অ্যাজমা কী ?

হাঁপানি বা অ্যাজমা(যা এসেছে গ্রিক শব্দ Asthma থেকে)- একটি ফুসফুস-এর শ্বাসনালির দীর্ঘ মেয়াদি প্রদাহজনিত রোগ ।
সারা বিশ্বের প্রায় ১৫ কোটিরও বেশি মানুষ অ্যাজমা বা হাঁপানীতে আক্রান্ত হন। বাংলাদেশে প্রতি বছর ৫০ হাজার লোক এই রোগে আক্রান্ত হয় এবং মাত্র পাঁচ শাতংশ রোগী চিকিৎসা লাভ করে।
হাঁপানির বা অ্যাজমা-এর কারণগুলি কী?
- জিনগত
- পরিবেশগত

এই শীতকালে হাঁপানি বা অ্যাজমা বাড়ে :
- এ সময় শিশু ,বয়স্ক ব্যক্তি ও গর্ভবতী মায়েরা হাঁপানি বা অ্যাজমা-এর মারাত্মক ঝুঁকিতে থাকেন ।
- শীতকাল অ্যাজমা বা হাঁপানি রোগীদের জন্য কষ্টকর সময় । এ সময় বাতাসে আর্দ্রতার পরিমাণ অনেকটা কমে যায়।
- ঠান্ডা আবহাওয়া,এ্যালার্জেন বা এ্যালার্জি উদ্রেককারী উপাদান, ধুলো বালি, ঘরের ঝুল(Dust Mite), আঁশযুক্ত (Fibrous) শীতের কাপড় ( চাদর, কম্বল, সোয়েটার), ধোঁয়া, বিছানার পোকা, কার্পেট, পুরনো আসবাব, ফুলের পরাগ কণা, আরশোলা কিংবা ইঁদুর, অ্যালার্জি- প্রবণ খাবার ( যেমন- বেগুন, ডিম, চিংড়ি, সামুদ্রিক খাবার), ভারি কাজ, ব্যায়াম, খেলাধুলা, ঔষধ (এসপিরিন জাতীয় এবং বিটা বকার), ভাইরাস সংক্রমণ (করোনার সময়ে) বাড়িয়ে দিতে পারে হাঁপানি রোগীর সমস্যা।

**কী কী লক্ষণ দেখলে বুঝবেন হাঁপানির বা অ্যাজমা-এর সমস্যা দেখা দিচ্ছে?**
- শ্বাসকষ্ট, বুকে সাঁ সাঁ বা শোঁ শোঁ শব্দ হওয়া এবং সাঁ সাঁ বা শোঁ শোঁ শব্দে নিঃশ্বাস ফেলা,
- কাশি, বুকে চাপ বোধ হওয়া
- অন্যান্য লক্ষণ হিসেবে জ্বর,নাক বন্ধভাব, সর্দি, চোখে চুলকানি ও চোখ থেকে পানি পড়া ইত্যাদি থাকতে পারে ।
- কিছু ক্ষেত্রে কাশি ব্যতীত অন্য লক্ষণগুলো নাও থাকতে পারে ।

**শীতকালে হাঁপানির বা অ্যাজমা-এর প্রতিরোধ ও চিকিৎসা কী কী?**
হাঁপানির বা অ্যাজমা-এর চিকিৎসা-এর প্রথমেই প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা; এ্যালার্জেন বা এ্যালার্জি উদ্রেককারী উপাদান যার মাধ্যমে বেশি মানুষ অ্যাজমা বা হাঁপানীতে আক্রান্ত হন, এগুলো থেকে বাঁচতে হবে।
শীতের কাপড় সঠিকভাবে পরে বাড়ি থেকে বাহির হতে হবে।
- ধুলো বালি থেকে দূরে থাকতে হবে।
- ঘরের ঝুল(DUST MITE) নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে।
- আঁশযুক্ত (Fibrous) শীতের কাপড় ( চাদর, কম্বল, সোয়েটার)
- ধোঁয়া,
- অ্যালার্জি- প্রবণ খাবার ( যেমন- বেগুন, ডিম, চিংড়ি, সামুদ্রিক খাবার) পরিহার করতে হবে।
- ভারি কাজ, ব্যায়াম, খেলাধূলা,ঔষধ (এসপিরিন জাতীয় এবং বিটা বকার) ব্যবহারে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।
- নিয়মিত হালকা গরম পানি বা পানীয় পান করুন।
- গোসল,অজু, হাত- মুখ ধোয়ার জন্য হালকা গরম পানি ব্যবহার করুন।
- নিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম (BREATHING EXERCISE) করা ।
- নিয়মিত প্রতিরোধমূলক ঔষধ গ্রহণ করা ।
- ইনফ্লুয়েঞ্জা - এবং COVID-১৯ এর টিকা নেওয়ার মাধ্যমে নিজেকে এবং সমাজকে রক্ষা করা গুরত্বপূর্ণ।
- যদি আপনার রক্তের অক্সিজেন মাত্রা (SPO2) কমে যায় - অবিলম্বে বক্ষব্যাধি - বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মতামত গ্রহণ করুণ ।

সর্বোপরি সচেতন হোন। শীতকালে অযাচিত সমস্যা থেকে নিজেকে দূরে রাখুন । জীবন উপভোগ করুন।

# শীতকালে স্বাস্থ্যসচেতনতা

**ডাঃ মাকসুদুল ইসলাম মজুমদার**
স্পেশালিস্ট, ইন্টারনাল মেডিসিন

ষড়ঋতুর দেশ আমাদের বাংলাদেশ। বছর শেষে শীতের আগমন যেন এক উৎসব। শীতকালিন শাকসবজি, পিঠা পায়েস, কুয়াশাময় শীতল আবহাওয়া, পোশাকের বৈচিত্র সব ই আনন্দের বন্যা বইয়ে দেয় সারা দেশে। শীতকাল টা সঠিকভাবে উপভোগ করার প্রথম শর্ত হচ্ছে শারীরিক সুস্থতা। কিছু কিছু রোগ যেন অপেক্ষা করে বসে থাকে শীতের জন্য। শীতকালে তাই স্বাস্থ্য সুরক্ষায় আলাদা সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়। শীতকালে যেসব বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হয়ঃ

১। **ঠান্ডা বলে পানি পানে অবহেলা করা যাবে না।** লিভার, কিডনির সুরক্ষায় এবং ঘন ঘন প্রস্রাবের ইনফেকশন থেকে উদ্ধার পেতে দৈনিক ২/২.৫ লিটার পানি পান করতে হবে।

২। **পর্যাপ্ত ফলমুল ও শাকসবজি খেতে হবে** যেন রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

৩। **কাচা খেজুরের রস খেলে নিপাহ ভাইরাসে আক্রান্ত হবার ঝুকি,** তাই পরিহার করা শ্রেয়।

৪। **ধূমপানের অভ্যাস থাকলে সেটা পরিহার করার এখন ই সময়,** শীতকালেই এর ক্ষতিকর প্রভাবে নিউমোনিয়া মারাত্মক আকারে রূপ নিতে পারে।

৫। **যাদের আগে থেকে এলার্জি, অ্যাজমা, ব্রংকাইটিস অথবা ফুসফুসের অন্যান্য অসুখ আছে**– পূর্ন মাত্রায় ঔষধ সেবন করা, একবার টেস্ট করে অসুখের অবস্থা বুঝে নেয়া এবং প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে নেয়া।
ঠান্ডা শুষ্ক বাতাস থেকে রক্ষায় নাকে মুখে মোটা কাপড়/উলের আবরন ব্যবহার করা, সকাল বিকাল উষ্ণ পানি দিয়ে হাতমুখ ধোয়া।

যাদের এসব অসুখ আগে থেকে অতি মাত্রায় আছে– ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাক্সিন গ্রহন করে ফেলতে হবে শীত আসার আগেই। এসব রুগীদের বাসায় নেবুলাইজার মেশিনের ব্যবস্থা থাকা খুব প্রয়োজন।

৬। **বাত ব্যথার রুগীদের ঠান্ডা আবহাওয়ায় হাতে রক্ত চলাচল কমে যাওয়ার ঝুঁকি,** হাতে পায়ে ঘা/ গ্যাংগ্রিন হতে পারে। এসব রুগীদের ঠান্ডা থেকে দূরে থাকতে হবে, মোটা উল/ চামড়ার গ্লাভস মোজা পরতে হবে।

৭। **পিঠা পায়েসের লোভে ডায়াবেটিস যেন অনিয়ন্ত্রিত না হয় খেয়াল রাখতে হবে।** নিয়মিত ব্লাড সুগার পর্যবেক্ষন খুব জরুরি। চিনির বিকল্প অনেক উপাদান আছে যা দিয়ে শীতের পিঠা উপভোগ করা যাবে।

৭। **শীতকালের হঠাৎ ঠান্ডায় আক্রমন করতে পারে হৃদরোগ।** তাই বয়স্কদের উষ্ণ আবহাওয়ায় অবস্থান করা ভাল এবং সকালে ঠান্ডায় ব্যয়াম পরিহার করা শ্রেয়।

পরিশেষে বলা যায়, শীতকালে সুস্বাস্থ্য ধরে রাখার জন্য সাবধান হতে হবে, সঠিক তথ্য জানতে হবে। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে সময় থাকতে। সঠিক ভাবে নিয়ম মেনে চললে উপভোগ্য হবে প্রতিটি শীতকাল।

# Stroke / পক্ষাঘাত

**ডাঃ মোহাম্মদ শরীফুল ইসলাম**
কনসালটেন্ট, নিউরো সার্জারী

Penumbra (প্যানাম-ব্রা / উপচ্ছায়া - সূর্যগ্রহণ বা চন্দ্রগ্রহণের ফলে তৈরি মূল ছায়ার চারিদিকের আলো-আঁধারীর উপছায়া তৈরি হয়) বাঁচাতে হবে।

**আমাদের মৃত্যুর প্রথম ৪ কারণ:**

- Stroke **বা পক্ষাঘাত**
- MI **বা হার্ট এ্যাটাক**
- Cancer / **ক্যান্সার**
- Motor vehicle accident (Road traffic accident) / **সড়ক দুর্ঘটনা**

এই চার পন্থার যে কোন একটি উপায়ে আমি-আপনি ইহকাল ত্যাগ করব।

MI বা **হার্ট এ্যাটাক** হলে সোজা কথা, বাঁচবে নয়ত মারা যাবে। long term disability বা দীর্ঘ দিন যাবত রোগে ধুকে ধুকে মারা যাওয়ার সুযোগ নেই।

আর stroke হলে জানে বেঁচে গেলেও জীবনভর শারীরিক ও মানুষিকভাবে বিকলাঙ্গ হয়ে নিজের কাছে, পরিবারের কাছে, সমাজের কাছে বোঝা হয়ে থাকতে হয়। পক্ষাঘাতগ্রস্থ (handicap) হয়ে বেঁচে থাকা, হাত-পা-এ দুর্বলতা, কথার জড়তা, পেশাব-পায়খানার অসমানজস্যতা, চাপে চাপে চামড়ায় ক্ষত ইত্যাদি ইত্যাদি আরো কত সমস্যা নিয়ে জীবন পার করতে হয়।

স্ট্রোকে যা ক্ষতি হবার হয়ে যায়। যেটুকু বাকী আছে, ভাল আছে, বিপদের মধ্যে আছে, যে কোন মূল্যে সেটুকু বাঁচানো আমাদের একমাত্র কাজ।

স্ট্রোকে প্রথম যত্ন Penumbra বাঁচানো নিয়ে। প্যানামব্রা হল সেই অংশ যেটা স্ট্রোকে মৃত ব্রেনের চারিপাশের ব্রেন ইডিমার জন্য চাপ লেগে তৈরী হয়েছে ও মৃত্যুর ঝুঁকিতে আছে।

এই বহু মূল্যবান Penumbra অংশকে বাঁচানোর জন্য দরকার ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণ।

রোগী যদি "পূর্বের হাইপারটেনসিভ" হয়, তবে তার বিপি
systolic BP 180 or
diastolic BP 110
পর্যন্ত হলে, আমরা কমাবো না। এই অতিরিক্ত প্রেশার তার পেনামব্রা অংশে পর্যাপ্ত রক্ত সঞ্চালন করে জীবিত থাকতে সাহায্য করবে। আর রোগী যদি "অগে থেকে হাইপারটেনসিভ না" হন, তবে তার বিপি সহনীয় মাত্রা

- systolic 160 or
- Diastolic 100 এর মধ্যে রাখতে হবে।

টার্গেট বিপি মেইনটেন ঃ-

সিষ্টোলিক >১৮০ এবং ডায়াষ্টলিক >১১০

সিষ্টোলিক বিপি ১৮০ - ২৩০ অথবা ডায়াষ্টোলিক বিপি ১০৫ - ১২০ এর মধ্যে থাকলে জরুরীভাবে বিপি কমানের কোন জরুরত নেই, মানে প্রেশার কমানের জন্য iv medication (শিরা পথে মেডিসিন) লাগবে না, মুখে ঔষধ দিয়ে ধীরে সুস্থে কমালেই চলবে।

আমাদের আম জনতা ও স্ট্রোকের একজন রোগীর মধ্যে পার্থক্য হল, আমরা আমাদের মুখের লালা বা থুতু গিলে পেটে পাঠাতে পারি, তারা পারেন না। ফলে লালা বা থুতু ফুসফুসে ঢুকে যায়, ফলাফল aspiration pneumonia, (অসাবধাণতা বসত মুখ থেকে কোন কিছু খাদ্য গহ্বরে না গিয়ে শ্বাস নালীর মাধ্যমে ফুসফুসে চলে যাওয়া) যা মৃত্যুকে সহজ ও ত্বরান্বিত করে ।

দ্বিতীয়তঃ একবার স্ট্রোক করলে কিছু সময়ের মধ্যে আবার এ্যাটাক করার সম্ভবনা থাকে। পাশাপাশি প্যানামব্রা প্রথম "২/৩ দিন" বাড়তে থাকে ব্রেইন ইডিমার জন্য, ফলে সতর্ক থাকতে হবে।

# Stroke

রোগী আজ ভাল। কাল ভাল দেখতে দেখতে ধুম করে দেখবেন ৪৮ ঘন্টা পর খারাপ হয়ে গেছে।
সাধারণত দুইটি কারণে এই ঘটনা ঘটে ঃ

- Brain edema
- Aspiration pneumonia

Middle Cerebral Artery Infraction হলে মৃত্যু ঝুঁকি কমাতে Decompressive craniectomy করার প্রয়োজন হতে পারে। দু'দিন পরে দেখতে দেখতে চোখের সামনে দেখবেন, রোগীর জ্ঞানের মাত্রা কমে গেছে, হাত-পা নড়াচড়া, কথা বলা কমিয়ে বা বন্ধ করে দিয়েছে। জরুরী ভিত্তিতে repeat CT / MRI করলে ভয়াবহ Brain Edema পাওয়া যাবে। সার্জারী, বিকলাঙ্গতা কমাতে না পারলেও জীবন ধীর্ঘায়িত করতে পারে, মৃত্যুর আশু ঝুঁকি কমাতে পারে।

Infraction এর মধ্যে Haemorrhage রক্তক্ষরণ হলে তখনও অপারেশন লাগতে পারে।

মোটামুটি জগৎ-সংসারে প্রতি ৪ জনের মাঝে ১ জনের স্ট্রোকের ঝুঁকি থাকে।
যদি হঠাৎ করে ৩ টির মধ্য এক বা একাধিক সমস্যা দেখা দেয় ঃ

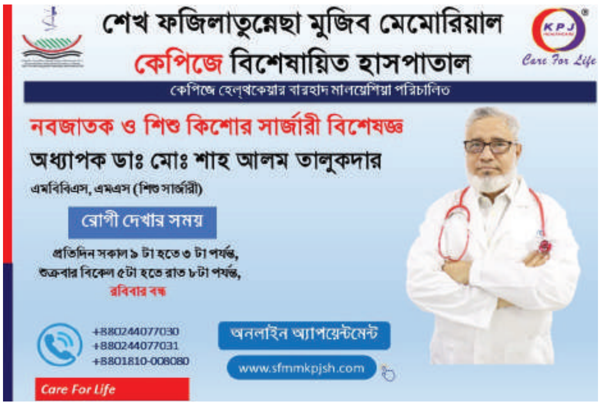
- কথায় জড়তা আসা বা হঠাৎ কথা না বলতে পারা
- মুখমন্ডল এক দিকে বেঁকে যাওয়া
- শরীরের একদিকের হাত বা পা বা উভয়ই অবস-অসাড় হয়ে যায়

কাল বিলম্ব না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সঠিক সময়ে সঠিক স্থানে আসতে পারলে বিকলাঙ্গ হবার হাত থেকে রক্ষা পাবার সম্ভবনা প্রবল।

বাঁচতে হলে জানতে হবে

- নিজের জন্য
- পরিবারের জন্য
- সমাজের জন্য
- সর্বপরি রোগীদের জন্য

শেষ ভাল যার, সব ভাল তার। ভাল থাকুন।



SHEIKH FAZILATUNNESSA MUJIBMEMORIALKPJ SPECIALIZED HOSPITAL & NURSING COLLEGE

# শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল
# কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল

সি/১২, তেঁতুইবাড়ি, কাশিমপুর, গাজীপুর। ওয়েব: www.sfmmkpjsh.com

Care For Life