শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল

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

Care For Life

কেপিজে বুলেটিন

জানুয়ারি ২০২৩

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রী জনাব মো জাহিদ মালেক বিগত ২৪ ই জানুয়ারি অত্র হাসপাতাল পরিদর্শনে আসেন এবং সাধারণ রোগীদের সাথে কুশল বিনিময় করেন। হাসপাতালের চিকিৎসক কর্মকর্তাদের সাথে মত বিনিময় করেন জননেত্রী শেখ হাসিনার ডিজিটাল স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করবার অঙ্গীকার এর বাস্তবায়নের জন্য।

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

জন্মগত ত্রুটি আর অভিশাপ নয়, সঠিকসময়ে, সঠিক স্থানে চিকিৎসা করলে সম্পুর্ন রুপে ভালো হয়।

অধ্যাপক ডাঃ মো শাহ আলম তালুকদার
কনসালটেন্ট, শিশু সার্জারী বিশেষজ্ঞ।

শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতালে জটিল থেকে জটিলতম জন্মগত ত্রুটির সফল চিকিৎসা নিয়মিত দিয়ে আসছে। তারই ধারাবাহিকতায় গত ১০-১১-২০২২ ই, তারিখে স্বনামধন্য শিশু সার্জারী বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডাঃ মোঃ শাহ আলম তালুকদার নবজাতকের সার্জিক্যাল জনিত শ্বাস কষ্টের অন্যতম জটিল কারণ Oesophageal atresia and Tracheo Oesophageal Fistula এর সফল অস্ত্রপ্রচারের মাধ্যমে নতুন এক মাইল ফলক স্থাপন করেন।

মোঃ আলমগীর ও মিসেস শিউলি দম্পতির দ্বিতীয় কন্যা সন্তান জন্ম গ্রহণ করে গত ০৩-১১-২০২২ ঢাকায় একটি বেসরকারি হাসপাতালে। জন্মের পরপরই শিশুটির শ্বাস কস্ট হলে উক্ত হাসপাতালে NICU চিকিৎসা শুরু হয়। ০৪-১১-২০২২ ইং তারিখে উক্ত হাসপাতাল থেকে জানানো হয়, শিশুটি খাদ্যনালী পুরাপুরি তৈরি না হয়ে উপরন্ত শ্বাসনালীর সংগে সংযুক্ত যা মেডিকেল পরিভাষায় Oesophageal atresia and Tracheo Oesophageal বলা হয় । শিশুটির জন্মগত ত্রুটিটি যেমন জটিল তেমনই চিকিৎসাও ব্যয়বহুল। সবদিক বিবেচনা করে ঢাকার অনেক হাসপাতালে যোগাযোগ করে ব্যর্থ হয়ে শিশুটির অভিভাবকগণ শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতালে যোগাযোগ করেন এবং হাসপাতালের উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের পক্ষ থেকে সকল ধরনের সহযোগিতার আশ্বাস পাওয়ার পরিপ্রেক্ষিতে বিগত ০৫ - ১১ - ২০২২ অধ্যাপক ডাঃ মোঃ শাহ আলম তালুকদারের অধীনে শিশুটিকে কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতালের NICU তে ভর্তি করা হয়। NICU তে অধ্যাপক ডাঃ মোঃ শাহ আলম তালুকদার ও ডাঃ রোকসানা হকের (নিওন্যাটোলজিস্ট) সার্বিক তত্ত্বাবধানে শিশুটির চিকিৎসা চলে। আনুসাঙ্গিক পরীক্ষা নিরীক্ষান্তে Pneumonia ছাড়া অন্য কোন সমস্যা পাওয়া যায়নি । যথাযথ চিকিৎসা ও Pre-Anesthetic Check Up (PACU) এবং শিশুটির অভিভাবকের কাছ থেকে অনুমতি নিয়ে ১০-১১-২০২২ তারিখে ডাঃ মনিরুজ্জামান (এনেস্থেটিস্ট) এর নেতৃত্বে নিরাপদ General Anaesthetia নিশ্চিত করেন এবং অধ্যাপক ডাঃ মোঃ শাহ আলম তালুকদারের নেতৃত্বে দক্ষ টিম নিয়ে অপারেশনটি সুসম্পন্ন হয়।

অপারেশনের পর রোগী কোন ধরণের জটিলতা ছাড়াই স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে এমনকি তার কোন ভেন্টিলেটর সাপোর্টের ও প্রয়োজন হয় নি। অপারেশন পরবর্তী শিশুটিকে NICU তে নিবিড় পর্যবেক্ষণে রাখা হয় । ১০ম দিনে টিউব এর মাধ্যমে খাবার সরবরাহ করে দেখা হয়, সে কোন জটিলতা ছাড়া খাবার নিতে পারছে কীনা। পরবর্তীতে কোন জটিলতা ছাড়াই খাবার গ্রহণ করতে পারলে ১২ তম দিনে তাকে পুরোপুরি মায়ের বুকের দুধ প্রদান করা হয় এবং ফ্যামিলি কেবিনে স্থানান্তর করা হয় ।১৪ তম দিনে কোন ধরনের জটিলতা ছাড়াই তাকে হাসপাতাল থেকে ছুটি দেওয়া হয় । NICU দক্ষ চিকিৎসক ও নার্সবৃন্দের যথাযথ চিকিৎসায় শিশুটি সুস্থ হয়ে যায়।

প্রাসঙ্গিক ঃ-

অধ্যাপক ডাঃ মোঃ শাহ আলম তালুকদার জানান এই ধরনের জন্মগত ত্রুটি। প্রতি ৩০০০-৪০০০ নবজাতকের মধ্যে একজনের হয়ে থাকে। গর্ভ পূর্ববর্তী Maternal Polyhydramnios, গর্ভা'বস্থায় ১৪-১৫ সপ্তাহের মধ্যে মায়ের আল্ট্রাসাউন্ড ও এম আর আই এর মাধ্যমে এ ধরনের ত্রুটি নির্ণয় সম্ভব।

প্রসব পরবর্তী ঃ নবজাতকের -

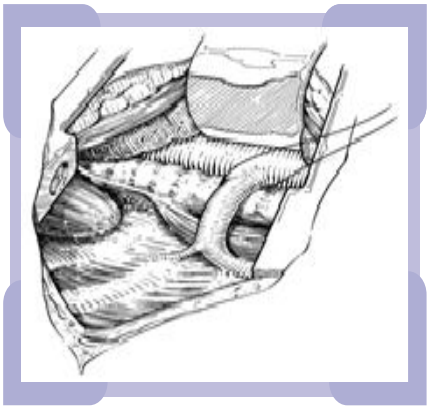
- শ্বাস কষ্ট
- গায়ের রং নিলাভ

- মুখ ভর্তি লালা ও
- শিশু কে খাওয়াতে গেলে শ্বাস কষ্ট বেড়ে যাওয়াই এই রোগের লক্ষন ।

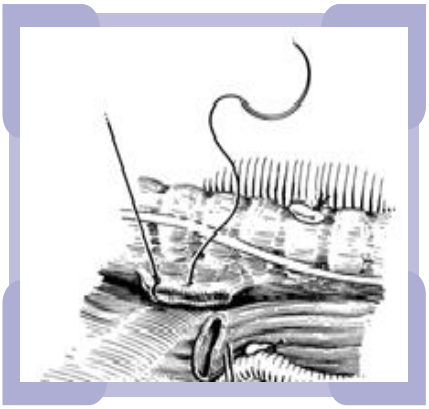
Plain & Contrast X Ray of Chest including Abdomen with NG tube in situ এবং অন্যান্য প্রাসঙ্গিক পরীক্ষা করে রোগীর সার্বিক অবস্থা বা অন্য কোন ধরনের জন্ম গত ত্রুটি আছে কিনা তা নিশ্চিতভাবে বলা যায় । সার্জারি এই রোগের একমাত্র চিকিৎসা। শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতালে এই ধরনের চিকিৎসায় সকল ধরনের সুব্যবস্থা আছে। সাধারণ মানুষের আয়ত্তের মাঝে এই ধরণের জটিলতম চিকিৎসার ক্ষেত্রে শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল প্রশংসার দাবী রাখে।

এ প্রসঙ্গে অধ্যাপক ডাঃ মোঃ শাহ আলম তালুকদার জানান, অত্র হাসপাতালের ব্যবস্থাপনা পরিষদ, পরিচালক মহোদয়, এনাসথেসিয়া বিভাগের চিকিৎসক বৃন্দ, এন আই সিইউ সকল চিকিৎসক ও নার্সবৃন্দের সার্বিক সহযোগিতার ফলে এই সফলতা অর্জিত হয়েছে। একজন শিশু সার্জন হিসাবে ডাঃ মোঃ শাহ আলম তালুকদার জানান, সকল ধরনের Surgically Correctable জন্মগত ত্রুটির চিকিৎসার অন্যতম একটি প্রাণকেন্দ্র এই কেপিজে ঢাকা হাসপাতাল। তাই আসুন আমাদের প্রতিপাদ্য হোক –

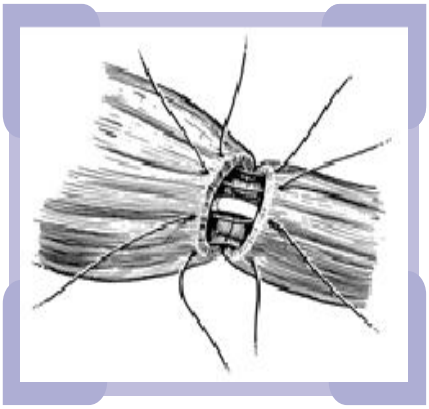
জন্মগত ত্রুটি আর অভিশাপ নয়, সঠিকসময়, সঠিক স্থানে চিকিৎসা করলে সম্পুর্ন রুপে ভালো হয়।



Upper Oesophageal atresia & Lower Tracheo Oesophageal fistula



Separation & Repair of Tracheo Oesophageal fistula.



End to end Oesophageal anastomosis

নাক দিয়ে রক্ত পড়া বা এপিস্টেক্সিস এর কারণ ও তার প্রতিকার

ডাঃ সাবরিনা হোসেন
স্পেশালিস্ট, নাক কান গলা রোগ বিশেষজ্ঞ।

রক্ত দেখলে একটু ভয় পায় না এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া মুশকিল। আর যদি সেটি হয় নিজের নাক দিয়ে তাহলে তো কথাই নেই। সব বয়সের মানুষের ই নাক দিয়ে রক্ত পড়তে পারে। নাক দিয়ে যেকোন ধরনের রক্ত পড়াকে মেডিকেল পরিভাষায় এপিস্টেক্সিস বলে। কারণ ভেদে এবং পরিমান ভেদে নাকের সামনের দিক দিয়ে রক্ত পড়তে পারে এবং নাকের পিছন দিক দিয়ে রক্ত গড়িয়ে মুখ দিয়ে বেরিয়ে আসতে পারে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এটা নিজ থেকেই বন্ধ হয়ে যায় এবং পরিমাণ খুব বেশি হয় না। তাই অস্থির না হয়ে ধৈর্য ধরে পরিস্থিতি মোকাবেলা করা উচিত।

নাক দিয়ে রক্ত পড়ার কারন সমূহঃ

নাক দিয়ে রক্ত পড়ার প্রায় ৯০ ভাগ কারণ এখনো অজানা। বাকি ১০% এরমধ্যে নিচের সম্ভাব্য কারণ গুলো হতে পারে –

- নাকের স্থানীয় কোন সমস্যা যেমন নাক খোঁচানো
- নাকে আঘাত লাগা
- রাস্তার যে কোন দুর্ঘটনা, মারামারির কারণে নাকের হাড় ভেঙে যাওয়া
- কোন দাহ্য কেমিকেলের ধোয়া শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে টেনে নেওয়া ইত্যাদি নানা কারণ
- পুতি বা রাবারের টুকরা, চালডাল ইত্যাদি বাচ্চারা খেলতে খেলতে অনেক সময় নাকে ঢুকিয়ে ফেলে এবং সময়মতো বের না করার কারণে ইনফেকশন হয়ে যায়
- ফাংগাল ইনফেকশন
- টিউমার, পলিপ বা উঁচু স্থান
- শুষ্ক আবহাওয়ায় অথবা শীতকাল
- বৃদ্ধ বয়সে রক্তনালীর সংকোচন প্রসারণশীলতা কমে যাওয়ার কারণে নাক দিয়ে রক্ত পরতে পারে।

সিস্টেমিক কারণ বা শরীরের অভ্যন্তরীণ বিষয় যেমনঃ

- উচ্চ রক্তচাপ
- হেড নেক ক্যান্সার
- ব্লাড ক্যান্সার
- মাদক সেবন
- বংশগত রক্তের কিছু সমস্যা
- রক্ত জমাট বাধা দূর করার ঔষধ সেবন ইত্যাদি।

করনীয় ?

- নাক দিয়ে রক্ত পড়লে সোজা হয়ে একটু সামনের দিকে ঝুঁকে চেয়ারে বসে পড়ুন।
- নাকের দুই ছিদ্র চাপ দিয়ে বন্ধ করুন এবং মুখ দিয়ে শ্বাস নিন। এভাবে ১০ মিনিট ধরে রাখুন। এসময় আংগুল ছাড়বেন না। প্রয়োজন হলে আরো বেশিক্ষন চাপ দিয়ে ধরে রাখুন।
- এ সময় সম্ভব হলে কপালে এবং নাকের চারপাশে বরফ ধরে রাখুন। তাহলে রক্ত পরা তাড়াতাড়ি বন্ধ হবে।
- যদি রক্ত পনের বিশ মিনিটের বেশি সময় ধরে পড়তে থাকে তবে দেরি না করে নিকটবর্তী হাসপাতালে নাক কান গলা বিভাগে চলে যান।
- কোন আঘাতের জন্য নাক দিয়ে রক্ত পড়লে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে কারণ নাকের হাড় ভেঙেছে কিনা তা দেখা জরুরি ।
- বারবার রক্ত পড়লে নাক কান গলা বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হতে হবে কালক্ষেপণ না করে।

সাবধানতাঃ

- রক্ত পড়া কালে শোবেন না এতে রক্ত শ্বাসনালী হয়ে ফুসফুসে চলে যাবার সম্ভাবনা থাকে।
- রক্ত পড়া বন্ধ হলেও কয়েক ঘন্টা নাক ঝেড়ে পরিষ্কার করবেন না
- শিশুদের নখ ছোট রাখতে হবে এবং নাকে হাত দেওয়া অভ্যাস পরিত্যাগ করতে হবে।
- শুষ্ক মৌসুম অর্থাৎ শীতকালে নাক যাতে অতিরিক্ত শুষ্ক না হয় তার জন্য নাকের সামনের দিকে পেট্রোলিয়াম জেলি ব্যবহার করতে হবে।
- অযথা নাকে হাত লাগানোর অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।

সর্বোপরি যে কোনো অসুবিধায় কালক্ষেপণ না করে যত দ্রুত সম্ভব বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন এবং নাক-কান-গলার বড় ধরনের জটিলতা থেকে নিজে সুস্থ থাকুন এবং পরিবারকে সুস্থ রাখুন।

প্রবীণ বয়সে হিপ তথা কটি অস্থি (Hip bone) ভেঙে যাওয়া।

ডাঃ মাহবুবুল আলম
কনসালটেন্ট, অর্থোপেডিক এবং ট্রমা সার্জারী

রোগী পড়ে হাড় ভেঙ্গে গেল বা হাড় ভেঙ্গে পড়ে গেল এরকম একটি ঘটনার নাম হল নীরব ঘাতক ভঙ্গুরতা জনিত হাড় ভাঙা রোগ। অল্প আঘাতে বা সামান্য আঘাতে ভঙ্গুর হাড় (Osteoporotic bone) সহজে ভেঙ্গে যায়। এ ক্ষেত্রে সহজে যে হাড়টি আক্রান্ত হয় সেটি হল কটির হাড় বা উরুসন্ধি হাড়।

এটি সাধারণত ষাটোর্ধ্ব নর-নারীদের বেশি হয়। পড়ে যাওয়ার পর রোগীঃ

- দাড়াতে পারে না,
- হাটতে পারেন না,
- পা ঘুরে যায়,
- ছোট হয়ে যায় ও শক্তি কমে যায়।

ও মোট কথা রোগী বিছানাগত হয়ে যায় ; অন্যের সাহায্য ছাড়া প্রাত্যহিক কার্য কর্ম সম্পন্ন করতে পারেনা, এমনকি বিছানায় পাশ ফিরানো কঠিন হয়ে যায়।

একটি এক্স রে করলে হাড় ভাঙার স্পষ্ট প্রমাণ মিলে। আরো দেখা যায় কোথায় ভেঙেছে, হাড় কয় টুকরো হয়েছে বা ভিতরের সামগ্রিকভাবেও ত্রুটি দেখা যায়।
আগেই বলা হয়েছে এটি সাধারণত বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বেশি হয়। সুতরাং রোগীর শরীরে আরো অসুস্থতার পূর্ব উপস্থিতি থাকে ; যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্ত চাপ, হৃদরোগ, কিডনি বা লিভারের সমস্যা। এই সমস্ত রোগীদের অন্যতম বড় সমস্যা হল প্রস্রাব-পায়খানার সমস্যা, অন্যের সাহায্য ছাড়া তা করতে পারেনা। রোগী দীর্ঘ দিন বিছানায় শুয়ে থাকতে বাধ্য হয় সুতরাং পীঠে ঘাড়ের পিছনে নীতম্বে ঘা (BED SORE) হয়।

এ ধরনের ভাঙায় শল্য চিকিৎসা বা সার্জারী সর্বোত্তম চিকিৎসা পদ্ধতি। যত দ্রুত সিদ্ধান্ত নেয়া যায় ততই রোগীর মঙ্গল।

শল্য চিকিৎসা ভাঙার ধরনের উপর নির্ভর করে কয়েক ধরনের হয়।

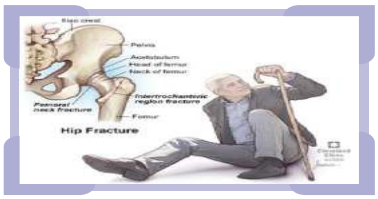
- স্ক্রু(Canulated hipscrew) দিয়ে অপারেশন।
- বিশেষ পাতি-স্ক্রু DHS/DCS দিয়ে অপারেশন।
- আংশিক জয়েন্ট প্রতিস্থাপন- (Hemiarthroplasty hip with prosthesis).
- হিপ জয়েন্ট প্রতিস্থাপন (Total hip Arthroplasty).

এই ধরনের ভাঙার পর রোগী এবং রোগীর আপনজন সিদ্ধান্তহীনতায় ভোগেন ; অপারেশন ছাড়া অন্য কোন উপায়ে রোগীকে সুস্থ করা যায় কি না।
এই অসুস্থতার সবচেয়ে বড় অসাহায়ত্ব হচ্ছে রোগী অন্যের সাহায্য ছাড়া প্রাত্যহিক কর্ম (Activities of Dauly living) সম্পন্ন করতে পারে না। রোগীকে সম্পূর্ন ভাল করতে হলে এবং এই অসুখ জনিত জটিলতা এড়াতে হলে সময় মত শল্য চিকিৎসা উত্তম পন্থা।

এই অপারেশনর সময় অপারেশন থিয়েটারের বিশেষ দুটি জিনিসের দরকার হয়।

- বিশেষ ভাবে তৈরি টেবিল (Fracture table).
- সী আর্ম এক্স রে (C- arm).

নিরাপত্তা বিবেচনায় রোগীর অপারেশন পূর্ববর্তী, অপারেশন কালীন এবং অপারেশন পরবর্তী পূর্ণ সেবার জন্য এ ধরনের অপারেশনের জন্য বিশেষায়িত হাসপাতালে করা নিরাপদ। রোগীর বয়স ও রোগের নিরাপত্তা বিবেচনায় আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের অত্যাধুনিক সুবিধা সম্পন্ন শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল অত্যন্ত সফলতার সঙ্গে এই ধরনের রোগী সহ সকল প্রকার আঘাত ও দূর্ঘটনায় জনিত রোগের চিকিৎসা প্রদান করছে।



অনিয়মিত মাসিক

ডা. সৈয়দা হুমা রহমান
কনসালটেন্ট, স্ত্রীরোগ ও প্রসূতি বিভাগ

অনিয়মিত মাসিক

দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময় যদি বার বার পরিবর্তন হতে থাকে, তাহলে তাকে অনিয়মিত মাসিক বলে। অনিয়ম দুইভাবে হতে পারে - ঘন ঘন, নয়তো দেরিতে দেরিতে।

মাসিকের চক্র কিভাবে হিসাব করতে হয়?

এক মাসিকের প্রথম দিন থেকে আর এক মাসিকের প্রথম দিন পর্যন্ত যে সময় সেটাই হলো এক মাসিক চক্র। সাধারণত ২৮ দিন পরপর মাসিক হয়। যদিও ২১ থেকে ৩৫ দিন অন্তর পর্যন্ত স্বাভাবিকতার তারতম্য হতে পারে। একবার মাসিক হলে সাধারণত ২-৮ দিন থাকে এবং এক মাসিকে মোট ৫-৮০ মিলি পর্যন্ত রক্ত যেতে পারে। এই তিনটার যেকোনো একটার অনিয়ম মানেই অনিয়মিত মাসিক।

কেন হয়?

বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন কারণে অনিয়মিত মাসিক হয়। যেমন-

১) সাবালিকা হওয়ার প্রথম ১-২ বছর ডিম্বাশয়ের অপরিপক্বতার জন্য।
২) মেনোপজ হওয়ার আগের ৪-৫ বছর হরমোনের তারতম্যের জন্য।
৩) কিছু কিছু পিল খাওয়ার সময় বা কপার-টি দেওয়া অবস্থায় পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার জন্য।
৪) বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থায় হরমোনের তারতম্যের জন্য।
৫) খুব বেশি ব্যায়াম করলে।
৬) অতিরিক্ত টেনশনে থাকলে।
৭) হঠাৎ খুব ওজন বেড়ে বা কমে গেলে।
৮) হরমোনজনিত রোগ পিসিওএস হলে।
৯) থাইরয়েড রোগীদের।
১০) স্ত্রী রোগ যেমন- জরায়ুর পলিপ, ফাইব্রয়েড টিউমার, জরায়ুর প্রবাহ ও এন্ডোমেট্রোসিস রোগ হলে।

কখন ডাক্তারের কাছে যাবেন?

কয়েকদিন মাসিক এদিক ওদিক হলেই ডাক্তারের কাছে দৌড়ানোর দরকার নেই। অথবা সাবালিকা হওয়ার কয়েকবছর মাসিক দেরিতে দেরিতে হলেই ডাক্তারের কাছে যাওয়ার দরকার নেই।

কিন্তু নীচের সমস্যাগুলো থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। সমস্যাগুলো হলো-

১) হঠাৎ করে যদি মাসিকের চক্র পরিবর্তন হয় এবং রোগীর বয়স ৪৫ এর কম হয়।
২) ২১ দিনের চেয়ে কম সময়ে বা ৩৫ দিনের চেয়ে বেশি সময়ে মাসিক হলে।
৩) মাসিক ৭ দিনের চেয়ে বেশি থাকলে বা ৩ দিনের চেয়ে কম হলে।
৪) সর্বনিম্ন মাসিক ও সর্বোচ্চ মাসিক হওয়ার দিনের মাঝে ২০ দিনের অধিক তফাৎ থাকলে।
৫) অনিয়মিত মাসিক, কিন্তু বাচ্চা নিতে চান।

কেন মাসিক নিয়মিত হওয়া জরুরি?

অনিয়মিত মাসিক এর সাথে অনেক দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা জড়িত বলেই মাসিক নিয়মিত হওয়া জরুরি । মেয়েদের পরিপাক, ঘুম, বাচ্চা হওয়া সবই এর সাথে সম্পর্কিত।

ডাক্তার কি করবেন?

অনিয়মিত মাসিকের রোগীদের গত ৬ মাসের মাসিকের ক্যালেন্ডার রাখতে বলা হয়। কি ধরনের মাসিকের সমস্যা তা ক্যালেন্ডার দেখলে বোঝা যায়। এছাড়া ডাক্তার রোগীর হিস্ট্রি, শারীরিক পরীক্ষা , কিছু রক্তপরীক্ষাসহ আল্ট্রাসাউন্ড করে জরায়ু ও তার আশপাশে কোন সমস্যা আছে কিনা তা নির্ণয় করবেন।

কিশোরীর অনিয়মিত মাসিক

কিশোরীদের অনিয়মিত মাসিকের কারণগুলো হলো-

১) ডিম্বাশয়ের অপরিপক্বতা, যার কারণে মেয়েলি হরমোন ইসট্রোজেন ও প্রজেস্টেরনের তারতম্য হয় এবং মাসিক যে পর্দা থেকে হয় সে পর্দা নিজেকে ধরে রাখতে পারেনা এবং

ভাঙতে শুরু করে। (পরিপক্ব ডিম্বাশয় হলো সেটা যেটা থেকে প্রতি মাসে একটা করে ডিম্বাণু ফুটে বের হয়। কিশোরীর ডিম্বাশয় পরিণত হতে সাধারণত কয়েক বছর সময় লেগে যায়। এজন্য এ কয় বছর মেয়েদের মাসিক অনিয়মিত হয়, ওজন পরিবর্তন হয় ও মানসিক পরিবর্তন হয়।)

২) পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রম, যেখানে অনিয়মিত মাসিকের সাথে হাতে-পায়ে ও মুখে অবাঞ্ছিত লোম হয় এবং ঘাড়ে ও গলায় কালো দাগ পড়ে যায়। ওজন বেড়ে যায়।

৩) এছাড়া যেসব কিশোরীর থাইরয়েডের সমস্যা আছে।

যে সব কিশোরীর মাসিক অনিয়মিত তাদের চিন্তা থাকে কখন মাসিক হবে, কখন মাসিক হবে। তাদের মাসিক কখন হবে বোঝার জন্য কিছু লক্ষণ আছে।

সেগুলো হলো-

১) কোমরের পেছনে ক্রাম্পিং পেইন।
২) ব্রেস্ট ভার ভার লাগা।
৩) মাথা ব্যথা।
৪) ব্রণ।
৫) ঘুমের সমস্যা।
৬) মেজাজ পরিবর্তন।
৭) পেট ফাঁপা।
৮) নরম পায়খানা।

কিশোরীরা কিভাবে তৈরি থাকবে মাসিকের জন্য?

যেসব কিশোরীর অনিয়মিত মাসিক থাকে তাদেরকে যেন অস্বস্তিকর অবস্থায় পড়তে না হয় সেজন্য নিজেকে তৈরি থাকতে হবে। একটা প্যাড এবং অতিরিক্ত একটা প্যান্টি সবসময় তাদের স্কুল ব্যাগে রাখতে পারে, যাতে হঠাৎ মাসিক হলে অপ্রস্তুত অবস্থায় পড়তে না হয়।

চিকিৎসা

১) জীবনযাত্রা পরিবর্তন, যোগ ব্যায়াম, ওজন কমানোর জন্য ব্যায়াম ও খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন।
২) প্রজেস্টোরন ট্যাবলেট বা জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি।
৩) থাইরয়েড সমস্যার জন্য ওষুধ, যদি দরকার হয়।

বাচ্চা নিতে চান?

অনিয়মিত মাসিক অবস্থায় বাচ্চা আসা কঠিন। কেননা অনিয়মিত মাসিক মানে তার ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণু ফুটছে না। ডিম না ফুটলে বাচ্চা হবে কোত্থেকে। তাই বাচ্চা নিতে হলে ওষুধ দিয়ে মাসিক নিয়মিত করতে হবে। তাতেও যদি বাচ্চা না আসে তবে ডিমফোটার ওষুধ দিতে হবে।

বাচ্চা নেওয়ার বয়সে অনিয়মিত মাসিক

সাধারণত বিভিন্ন স্ত্রী রোগের কারণেই বেশি হয় এ সমস্যা। তাই প্রথমে কোন স্ত্রী রোগ আছে কিনা তা আলট্রাসাউন্ড করে দেখতে হবে। যদি কোন সমস্যা থাকে, সে সমস্যার সমাধানে ওষুধে কাজ না হলে প্রয়োজনে অপারেশনও লাগতে পারে। যদি কোন স্ত্রী রোগ না থাকে তাহলে ধরে নিতে হবে হরমোনজনিত সমস্যা, যা হরমোন বা পিল দিয়ে ঠিক করা যায়। তবে মনে রাখতে হবে-যেকোনো অনিয়মিত মাসিকের ফলে রক্তশূন্যতা হতে পারে। তাই রক্তের হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করে কম থাকলে আয়রন দিতে হবে। থাইরয়েড সমস্যা থাকলে এর ওষুধ নিয়মিত সকাল বেলা খেতে হবে (কেননা এটা সারা জীবনের রোগ)। এছাড়া পিসিওএস-যেটা খুব কমন একটা সমস্যা, এটাও সারাজীবনের রোগ। এদের জীবনযাত্রার পরিবর্তন না করলে, ওজন না কমালে, নিয়মিত ব্যায়াম না করলে নানা জটিল রোগ হতে পারে। এসব রোগীদের সাধারণত দেরিতে দেরিতে মাসিক হয়। সুস্থ থাকার জন্য বছরে কমপক্ষে চারবার মাসিক হওয়া উচিত। তাই কমপক্ষে তিন মাস অন্তর মাসিক হওয়া জরুরি। প্রাকৃতিক নিয়মে না হলে, ওষুধ দিয়ে মাসিক করাতে হবে তিন মাস পরপর। যাদের ঘন ঘন মাসিক হয় তাদের ক্ষেত্রে হরমোন বা পিল ২১ দিন করে কমপক্ষে তিন চক্র দিয়ে মাসিক নিয়মিত করাতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে আরও দীর্ঘদিন ওষুধ লাগতে পারে।

মেনোপজের আগে অনিয়মিত মাসিক

যদি কোন স্ত্রীরোগের কারণে অনিয়মিত না হয় তাহলে দুশ্চিন্তার কিছু নাই। দেরিতে দেরিতে হলে কোন চিকিৎসার দরকার নেই। তবে ঘন ঘন হলে বা একবার হয়ে বেশিদিন থাকলে হরমোন বা পিল কমপক্ষে তিনমাস খেয়ে মাসিক ঠিক করাতে হবে। তবে এতেও যদি সমাধান না হয় তাহলে জরায়ুর সবচেয়ে ভেতরের লেয়ার থেকে মাংস নিয়ে পরীক্ষা করে দেখতে হবে কোন সমস্যা আছে কিনা। সমস্যা থাকলে সমস্যা অনুযায়ী চিকিৎসা নিতে হবে। যে বয়সেই অনিয়মিত মাসিক হোক না কেন, এটা মেয়েদের জন্য বিশাল দুশ্চিন্তার ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। মেয়েদের মাসিক শুরু হওয়ার সময় থেকে মাসিক উঠে যাওয়ার আগ পর্যন্ত প্রজননতন্ত্রের সুস্থতার মূল লক্ষণ হলো নিয়মিত মাসিক। এর ব্যত্যয় হলে অবশ্যই গাইনি রোগের চিকিৎসকের কাছে গিয়ে যাচাই করতে হবে কোন রোগ আছে কিনা। কেননা সঠিক সময়ে চিকিৎসা করলে অনেক জটিল সমস্যা এড়ানো সম্ভব।

চোয়াল ভাংগার চিকিৎসায় মাইক্রোপ্লেট

ডাঃ ইশাত-ই-রব্বান
কনসালটেন্ট - ডেন্টাল, ওরাল এন্ড ম্যাক্সিলোফেসিয়াল সার্জারী

সড়ক দুর্ঘটনা সহ যে কোন আঘাত জনিত কারণে হাত পা ভাঙার মত চোয়ালের হাড্ডিও ভাঙতে পারে। সমস্যা হচ্ছে চোয়াল ভাঙ্গার সু-চিকিৎসা দেশের সব যায়গায় ঠিকমত পাওয়া যায়না। চোয়াল ভাঙ্গার চিকিৎসায় রোগীকে সাধারণত কোন বিভাগীয় শহর অথবা কোন কোন ক্ষেত্রে ঢাকায় আসতে হয়।

চোয়াল ভাঙ্গার চিকিৎসায় বহুবছর থেকে মিনি প্লেট (তুলনামূলক ছোট এবং পাতলা) ব্যবহার করা হতো বা এখনও করা হয়। হাত পা'র প্লেট স্ক্রুর মত এই প্লেট গুলো একটি নির্দিষ্ট সময় পরেও আর খোলা লাগেনা। আজীবন চোয়ালে থেকে যায়।

সমস্যা হচ্ছে, মুখের চামড়া খুব পাতলা হওয়ায় কোন কোন রোগী সবসময় এই প্লেটের অস্তিত্ব টের পান যা অস্বস্তিকর। মিনি প্লেট কিছুটা উঁচু থাকায় কোন কোন ক্ষেত্রে দাঁড়ি গোঁফ ছাঁটার সময় ব্লেড বেধে গিয়ে মুখের চামড়া কেটে যায়।

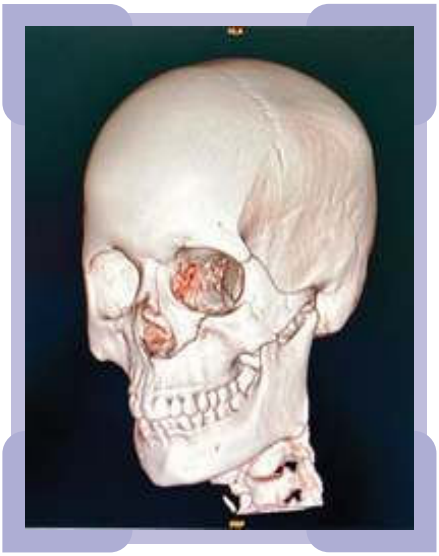
চোয়াল ভাংগার চিকিৎসায় অপারেশনের পরে মিনি প্লেট সংক্রান্ত এই সমস্যা যেন না হয় সে জন্য বঙ্গমাতা শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতালে আমরা ব্যবহার করছি অত্যাধুনিক মাইক্রো প্লেট যা মিনি প্লেটের তুলনায় অনেক ছোট এবং পাতলা।

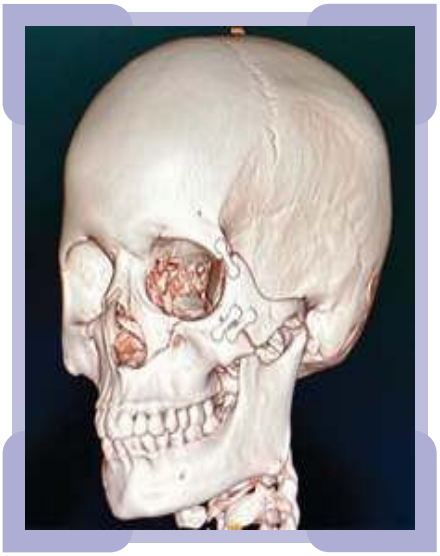
ছবিতে উল্লেখিত রোগীর উপরের চোয়াল ভেঙে তিন টুকরো হয়ে যায়। আমরা মাইক্রো প্লেট ব্যবহার করে চোয়াল ভাংগার চিকিৎসায় বিশ্বমান বজায় রাখার চেষ্টা করেছি।

চোয়াল ভাংগার চিকিৎসায় টাইটেনিয়ামের তৈরি মাইক্রো প্লেট একটি আশীর্বাদ। এটি হাড্ডির সাথে একেবারেই মিশে যায় এবং কোন ধরনের টিস্যু রিয়াকশন করেনা।

সাবধানে পথ চলুন। মোটর সাইকেলে চড়লে অবশ্যই গতি সীমিত রাখুন এবং মাথায় হেলমেট পরুন।

সবাই সুস্থ থাকুন।





সাম্প্রতিক সমাচারঃ

ইংরেজি নববর্ষ বরণ ২০২৩ । উপস্থিত ছিলেন কেপিজের অফিসার ইনচার্জ Madam NorHaizam Binti Mohammad

বছরের শুরুতেই নরমাল ডেলিভারির মাধ্যমে নবজাতকের আগমন যার মায়ের ইতোপূর্বে ২ বার সিজারিয়ান সেকশনের হিস্ট্রি ছিল। অত্যন্ত জটিল কেস টি সফল ভাবে সম্পন্ন করেন ডাঃ ফাতেমা ইয়াসমিন, কনসালটেন্ট, স্ত্রী এবং প্রসূতি রোগ বিভাগ।

কেপিজে নার্সিং কলেজের বেসিক ৮ম ব্যাচ এবং পোস্ট বেসিক ৭ম ব্যাচের অরিয়েন্টেশন হয়ে গেল বিগত ১৮ ই জানুয়ারি ২০২৩ তারিখে।

Upcoming Medical Journal
to be publised very soon

KPJ DHAKA
JOURNAL OF MEDICAL SCIENCE

January 2023 Vol 1 Issue1 www.sfmmkpjsh.com

KPJ HEALTHCARE
Care For Life

SHEIKH FAZILATUNNESSA MUJIBMEMORIALKPJ
SPECIALIZED HOSPITAL & NURSING COLLEGE
FATHER OF THE NATION BANGABANDHU SHEIKH MUJIBUR RAHMAN MEMORIAL TRUST

শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মেমোরিয়াল
কেপিজে বিশেষায়িত হাসপাতাল

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

KPJ HEALTHCARE®

Care For Life