আইডিএফ স্বাস্থ্য বুলেটিন

বর্ষ : ০২, সংখ্যা : ০১, ইস্যু : ০৪, জুলাই-অক্টোবর ২০২৩

সূ। চি। প। ত্র

১	টাইফয়েড প্রতিরোধে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি	১-৪
২	Hyperacidity/Peptic Ulcer থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায়	৪-৫
৩	জলাতঙ্ক রোগ সম্পর্কে সচেতনতা	৫-৭
৪	বিভিন্ন জাতীয় দিবসে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম	৮
৫	আইডিএফ ও হিমোফিলিয়া সোসাইটি-এর যৌথসভা	৯
৬	প্যারামেডিকদের জন্য 'update medical knowledge' বিষয়ক ট্রেনিং সেশন	৯
৭	Nutrition service বিষয়ক প্রশিক্ষণ	৯-১০
৮	রোহিঙ্গা শরনার্থীদেরকে স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান	১০
৯	হেলথ এজেন্টদের মাঝে চিকিৎসা সামগ্রী বিতরণ	১০
১০	কৃষকদের স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান	১০-১১
১১	ডেঙ্গু বিষয়ক কাউন্সেলিং সেশন	১১
১২	ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান	১১-১২
	১২.১ টেলিহেলথ ক্যাম্প	১১
	১২.২ স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প	১২
১৩	সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির অধীনে স্বাস্থ্য কার্যক্রম	১২-১৩
১৪	কেস স্টাডি	১৩-১৫
১৫	এক নজরে স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম	১৬

সম্পাদনা পরিষদ

উপদেষ্টা : এ. কে. ফজলুল বারি
সম্পাদক : জহিরুল আলম
সদস্য : ডা. মুক্তা খানম
মৌসুমী চাকমা

"দুর্গম পাহাড়ী জনপদে ও সুবিধাবঞ্চিত এলাকায় দারিদ্র্য বিমোচনের সংগ্রামে আমরা অবিচল"

১. টাইফয়েড প্রতিরোধে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি

গত কয়েক বছরে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে অতিমারি, মহামারি এবং আঞ্চলিক বিভিন্ন সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে। বাংলাদেশে ২০২৩ সালে অন্যান্য সংক্রামক রোগের সাথে টাইফয়েডে আক্রান্তের সংখ্যা অন্যান্য বছরের তুলনায় অনেক বেড়েছে। প্রতিদিন হাসপাতালে এবং বিভিন্ন ডাক্তারের ব্যক্তিগত চেম্বারে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা বাড়ছে। এই আক্রান্তের হার কমাতে সরকারি, বেসরকারি ও সামাজিকভাবে বিভিন্ন ধরণের সংস্থা বিভিন্ন মাধ্যমে কাজ করে যাচ্ছে। এরই ধারাবাহিকতায় ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন (আইডিএফ)-এর স্বাস্থ্য কর্মসূচির নিয়মিত কার্যক্রমের সাথে টাইফয়েড প্রতিরোধে বিভিন্ন কার্যক্রম গ্রহণ করে, যেমন- বিভিন্ন এলাকাভিত্তিক কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করা, লিফলেট বিতরণ, চিকিৎসা ও যথোপযুক্ত স্থানে রোগীদের রেফার করা।

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি কর্তৃক বিতরণকৃত টাইফয়েড সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক লিফলেট এর ছবি

আক্রান্তের হার বৃদ্ধির শুরু থেকে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির মাঠ পর্যায়ে ১১৮টি শাখার ৬৮জন প্যারামেডিকের মাধ্যমে ৫১৩০জন হেলথ এজেন্টদের নিয়ে সংস্থার কর্মএলাকায় ৪১২টি কাউন্সেলিং সেশনের মাধ্যমে টাইফয়েড প্রতিরোধ বিষয়ক কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়। ৬০০০টি সচেতনতামূলক লিফলেট বিতরণ করা হয় কর্মএলাকার জনসাধারণের মাঝে। মাঠ পর্যায়ে আইডিএফ পরিচালিত স্যাটেলাইট ক্লিনিকে টাইফয়েডের উপসর্গ নিয়ে ২৯৩জন রোগী আসেন, এরমধ্যে ৯৭ জনকে টেলিহেলথ সেবা, ৫৯ জনকে প্যারামেডিক কর্তৃক চিকিৎসা সেবা এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ৩৬জন টাইফয়েড রোগী চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করেন। তাছাড়াও ১০১জন রোগীকে উন্নত চিকিৎসার জন্য নিকটস্থ হাসপাতালে রেফার করা হয়।

টাইফয়েড কী এবং কিভাবে ছড়ায় :

টাইফয়েড হচ্ছে Salmonella Typhi নামক একধরনের ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট একটি সংক্রামক রোগ। টাইফয়েডে আক্রান্ত হলে জ্বর, পেটে ব্যাথা এবং ডায়রিয়াসহ আরো কিছু উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এটি পানিবাহিত রোগ। দূষিত খাবার এবং পানির মাধ্যমে এটি ছড়িয়ে থাকে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সাথে এই রোগ ওতপ্রোতভাবে জড়িত। পৃথিবীর যে কোনো স্থানে এটি দেখা দিতে পারে। দরিদ্র দেশ বা এলাকাগুলোতে এর প্রাদুর্ভাব সবচেয়ে বেশি, যার প্রকৃত কারণই হচ্ছে নিরাপদ পানির অভাব ও অনিরাপদ স্যানিটেশন ব্যবস্থা। সঠিক চিকিৎসা না নিলে এটি জীবন-হুমকির কারণ হতে পারে।

সারা বিশ্বে টাইফয়েডের মৃত্যুর সংখ্যা :

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) একটি রিপোর্ট অনুযায়ী টাইফয়েড জ্বরে বিশ্বব্যাপী প্রতিবছর প্রায় ১১-২০ মিলিয়ন মানুষ আক্রান্ত হয় এবং ১২৮,০০০-১৬১,০০০ মানুষ মারা যায়। ভারত, পাকিস্তান এবং বাংলাদেশে টাইফয়েডের প্রাদুর্ভাব সবচেয়ে বেশি পরিলক্ষিত হয়। টাইফয়েডের উচ্চতর আক্রান্তের হার এসব দেশ ছাড়াও অন্যান্য দেশ, যেমন– নেপাল, ভিয়েতনাম, চীন, আফ্রিকার দরিদ্র দেশসমূহ ও ল্যাতিন আমেরিকার বেশ কিছু দেশে দেখা যায় এবং এসব দেশে টাইফয়েডের ঝুঁকিও অনেক বেশি।

টাইফয়েডের লক্ষণ এবং জটিলতাসমূহ :

টাইফয়েড জ্বরের লক্ষণগুলি ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার কারণে এর লক্ষণসমূহ সাধারণত ৭ থেকে ১৪ দিন পরে শুরু হয়। লক্ষণগুলি হল : উচ্চজ্বর (১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত হতে পারে), মাথাব্যথা, শরীর ব্যাথা, বমি, কাশি, ক্লান্তি, কোষ্ঠকাঠিন্য, বুক, পেট এবং পিঠে গোলাপী রঙের ফুসকুড়ি, ক্ষুধা হ্রাস, পেশী ব্যাথা, পেট ব্যাথা বা ডায়রিয়া।

গুরুতর ক্ষেত্রে, টাইফয়েড জ্বরে যেসকল জটিলতা হতে পারে :

নিউমোনিয়া (ফুসফুসের সংক্রমণ), মেনিনজাইটিস (মস্তিস্ক এবং মেরুদন্ডের আবরণের প্রদাহ), Heart Failure, অন্ত্রের ছিদ্র (অন্ত্রের প্রাচীরের একটি গর্ত), সেপসিস (রক্তের বিষাক্ততা), মৃত্যু, কিডনীর সমস্যা, মুত্রনালী সংক্রমণ ইত্যাদিই এ রোগের লক্ষণসমূহ। রোগীর শরীরে এ ধরণের লক্ষণসমূহ পরিলক্ষিত হলে অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে যাওয়া জরুরি। প্রাথমিক রোগ নির্ণয় এবং দ্রুত চিকিৎসায় গুরুতর জটিলতা রোধ করা সম্ভব।

টাইফয়েডের জীবাণু কিভাবে ছড়ায়

টাইফয়েডের জীবাণু দূষিত খাবার বা জলের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। সংক্রামিত ব্যক্তির মলমূত্রের মাধ্যমে এই ব্যাকটেরিয়া পরিবেশে ছড়িয়ে পড়ে। যখন এই দূষিত খাবার বা জল অন্য কেউ খায় বা পান করে, তখন তারা সংক্রমিত হয়ে পড়ে।

টাইফয়েডের জীবাণু ছড়ানোর কিছু সাধারণ উপায় হল

- দূষিত খাবার খাওয়া বা জল পান করা
- অসুস্থ ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করা
- অসুস্থ ব্যক্তির দ্বারা ব্যবহৃত জিনিসপত্রের সংস্পর্শে আসা

টাইফয়েডের জীবাণু শরীরে প্রবেশ করার পরে এটি অন্ত্রে প্রবেশ করে এবং রক্তপ্রবাহের মাধ্যমে শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়তে পারে, যেমন– যকৃত, প্লীহা এবং হাড়ের মজ্জা।

টাইফয়েড রোগ নির্ণয় কিভাবে করা হয়

টাইফয়েড রোগ নির্ণয়ের জন্য বেশ কয়েকটি পরীক্ষা করা যেতে পারে। এরমধ্যে রয়েছে–

- **রক্ত পরীক্ষা :** রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে রোগীর রক্তের মধ্যে Salmonella Typhi ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি শনাক্ত করা যেতে পারে। এই পরীক্ষাটি সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য পরীক্ষা।

- **মল বা মূত্র পরীক্ষা :** মল বা মূত্র পরীক্ষার মাধ্যমে রোগীর মলমূত্রের মধ্যে Salmonella Typhi ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি শনাক্ত করা যেতে পারে। এই পরীক্ষাটি রক্ত পরীক্ষার চেয়ে কম নির্ভরযোগ্য।
- **উইডাল পরীক্ষা :** উইডাল পরীক্ষাটি একটি রক্তের পরীক্ষা যা রোগীর রক্তের মধ্যে Salmonella Typhi ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডির উপস্থিতি শনাক্ত করে। এই পরীক্ষাটি কম নির্ভরযোগ্য।
- **অন্যান্য পরীক্ষা :** রোগীর অন্যান্য লক্ষণ এবং উপসর্গগুলির উপর ভিত্তি করে ডাক্তার অন্যান্য পরীক্ষার পরামর্শ দিতে পারেন।

টাইফয়েডের প্রাথমিক চিকিৎসাসমূহ

- জ্বর কমাতে প্যারাসিটামল সেবন করা।
- শরীরে পানিশূন্যতা প্রতিরোধের জন্য প্রচুর পরিমাণে তরল খাবার পান করা।
- ডায়রিয়া হলে লবণ ও চিনি মিশ্রিত পানি পান করা।
- পূর্ণ বিশ্রাম নেয়া।

টাইফয়েডের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসা প্রয়োজন হয়। এতে শারীরিক জটিলতার সম্ভাবনা কমে যায় ও রোগী দ্রুত সুস্থ হয়।

টাইফয়েডের প্রাথমিক চিকিৎসার পাশাপাশি নিম্নলিখিত বিষয়গুলোও খেয়াল রাখা উচিত:

- অধিক পরিমাণে ক্যালরিযুক্ত খাবার খাওয়া।
- ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের অভাব পূরণের জন্য সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা।
- অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার পূর্ণ কোর্স সম্পন্ন করা।
- ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করা।

এছাড়াও, টাইফয়েড রোগীর সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরও সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার করা খাবার বা পানীয় থেকে দূরে থাকা, আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর হাত ভালো করে ধুয়ে ফেলা এবং আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক সম্পর্ক এড়িয়ে চলা।

টাইফয়েডের পূর্ণ চিকিৎসা

টাইফয়েডের সঠিক নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত। টাইফয়েডের সম্পূর্ণ চিকিৎসা সাধারণত ডাক্তার দ্বারা নির্ধারিত অ্যান্টিবায়োটিকের সাথে জড়িত। রোগীর শরীরে Salmonella Typhi- এর নির্দিষ্ট স্ট্রেন এবং বিভিন্ন অ্যান্টিবায়োটিকের প্রতি ব্যাকটেরিয়াটির সংবেদনশীলতার উপর নির্ভর করে ডাক্তার অ্যান্টিবায়োটিক নির্ধারণ করেন। সাধারণত টাইফয়েডের জন্য ব্যবহৃত অ্যান্টিবায়োটিকগুলি হল– সিপ্রোফ্লক্সাসিন, সেফট্রিয়াক্সোন এবং এজিথ্রোমাইসিন। এই অ্যান্টিবায়োটিকগুলি সাধারণত ১০ থেকে ১৪ দিনের জন্য দেওয়া হয়। ডাক্তারের নির্দেশনা অনুসারে, নির্ধারিত অ্যান্টিবায়োটিকগুলি সম্পূর্ণ কোর্স মেনে রোগীর গ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি যদি রোগী কোর্স পূর্ণ হবার আগেই সুস্থ বোধ করতে শুরু করে, তা-ও কোর্স শেষ করতে হবে। কারন, এটা নিশ্চিত করে যে সংক্রমণ সৃষ্টিকারী সমস্ত ব্যাকটেরিয়া নির্মূল হয়েছে কিনা। টাইফয়েড থেকে সেরে উঠতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে এবং সংক্রমণ আবার ফিরে না আসা বা দীর্ঘস্থায়ী না হওয়ার জন্য অ্যান্টিবায়োটিকের কোর্সটি সম্পূর্ণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

টাইফয়েড হলে কী কী খাবার খেতে হবে

টাইফয়েড হলে হালকা, সহজে হজমযোগ্য খাবার খাওয়া উচিত। এই ধরনের খাবারগুলি পেট ফাঁপা, বমি বমি ভাব এবং ডায়রিয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

টাইফয়েডের জন্য কিছু উপকারী খাবার হল

- **ভাত :** ভাত হল একটি হালকা এবং সহজে হজমযোগ্য কার্বোহাইড্রেট উৎস। এটি শরীরে শক্তি সরবরাহ করতে সাহায্য করে।
- **মাংস :** মাংস হল একটি ভাল প্রোটিন উৎস। এটি শরীরের ক্ষতিগ্রস্থ টিস্যুগুলি মেরামত করতে সাহায্য করে।
- **ডিম :** ডিম হল একটি ভাল প্রোটিন এবং অন্যান্য পুষ্টির উৎস। এটি শরীরের ক্ষয় পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করে।
- **ফল এবং শাকসবজি :** ফল এবং শাকসবজিতে ভিটামিন, খনিজ এবং অন্যান্য পুষ্টি রয়েছে, যা শরীরের সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- **তরল :** প্রচুর পরিমাণে তরল পান করাও গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে যদি রোগী ডায়রিয়া এবং বমি বমি ভাব অনুভব করেন। জল ও ফলের রস ভাল বিকল্প।

বর্ষ : ০২, সংখ্যা : ০১, ইস্যু : ০৪, জুলাই-অক্টোবর ২০২৩

টাইফয়েডের সময় এড়িয়ে চলতে হবে এমন কিছু খাবার হল

- **তৈলাক্ত খাবার :** তৈলাক্ত খাবার হজম করতে কঠিন হতে পারে।
- **মসলাদার খাবার :** মসলাদার খাবার পেট ফাঁপা এবং বমি বমি ভাব হতে পারে।
- **অ্যালকোহল :** অ্যালকোহল পেটকে আরও বেশি অসুস্থ করে তুলতে পারে।
- **কফি এবং চা :** কফি এবং চা-তে ক্যাফেইন থাকে, যার কারণে পানিশূন্যতা হতে পারে।

টাইফয়েড জ্বর প্রতিরোধে কিছু পরামর্শ

- ফুটানো বা বোতলজাত পানি পান করুন।
- সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন, বিশেষ করে টয়লেট ব্যবহারের পরে এবং খাওয়ার আগে।
- অসুস্থ লোকদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- খাবার ভালভাবে আগুনের আচে রান্না করুন।
- টাইফয়েড জ্বর প্রতিরোধের জন্য টিকা নিন।

টাইফয়েড প্রতিরোধ : টাইফয়েড প্রতিরোধে চিকিৎসকের পরামর্শমতো নির্দিষ্ট টিকা গ্রহণ করা যেতে পারে।

টাইফয়েড ভ্যাকসিন : এটি একটি নিষ্ক্রিয় পলিস্যাকারাইড ভ্যাকসিন যা সালমোনেলা টাইফি দ্বারা সৃষ্ট টাইফয়েড জ্বরের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ প্রদান করে। ইনট্রামাসকুলার ব্যবহারের জন্য একটি পরিষ্কার, বর্ণহীন জীবাণুমুক্ত দ্রবণ, যাতে সালমোনেলা টাইফি Ty2 স্ট্রেন থেকে নিষ্কাশিত, Vi পলিস্যাকারাইড থাকে। ডোজ: প্রাপ্তবয়স্ক এবং ২ বছর বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য ০.৫ মিলি একটি ডোজ রিকমেন্ড করা হয়। টাইফয়েড জ্বরের ঝুঁকিতে থাকা বিষয়গুলিকে ৩ বছরের বেশি সময়ের ব্যবধানে ভ্যাকসিনের একক বুস্টার ডোজ দেওয়া উচিত।

২. Hyperacidity/Peptic Ulcer থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায়

গ্যাস্ট্রিক সাধারণত মানুষের মুখে একটি প্রচলিত শব্দ। যার বাংলা অর্থ পাকস্থলি সংক্রান্ত সমস্যা। চিকিৎসাবিজ্ঞানে ব্যবহৃত Hyperacidity (উচ্চমাত্রার অম্ল), Gastroesophageal Reflus disease (খাদ্যনালীর প্রতিপ্রবাহ জনিত রোগ) Peptic Ulcer (পাকস্থলীর প্রদাহ), Flatulence (পেটফাঁপা), Heartburn (বুকজ্বালা), Acid Related Dyspepsia (অম্লজনিত বদহজম), Helicobacter Pylori Infection (জীবানুগঠিত প্রদাহ), Gastric & Duodenal Ulcer (পাকস্থলী ও অন্ত্রনালীর প্রদাহ), Esophagitis (খাদ্যনালীর প্রদাহ)। এসব Term গুলোকে সাধারণ মানুষ গ্যাস্ট্রিক বলে থাকেন।

গ্যাস্ট্রিক এসিড বলতে সাধারনত HCL (হাইডোক্লোরিক এসিড)- কে বোঝানো হয়ে থাকে। পাকস্থলি থেকে হাইডোক্লোরিক এসিড নিঃসরণ একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। হাইডোক্লোরিক এসিড চর্বি জাতীয় খাবারের Surface Tension বা পৃষ্ঠটান কমিয়ে খাবার হজম করতে সহায়তা করে। অনেকে এটির নিঃস্বরন নিয়ন্ত্রণ করার জন্য নিয়মিত এন্টাসিড (Aluminium Hydroxide, Magnesium Hydroxide, Potassium Bicarbonate, Sodium Alginate) এইচ-২ রিসিপ্টর ব্লকার ইনহিভিটর (Ranitidine) ও প্রোটন পাম ইনহিভিটর (Omeprazole, Esomiprazole, Rabeprazole, Lansoprazale)। Anti dyspeptic/Carminative (Simethicone) এ জাতীয় ঔষধগুলি নিয়মিত খেয়ে থাকেন। অনেকে আবার এ জাতীয় ঔষধ ৫-১০ বছর বা তারও অধিক খাচ্ছেন, যা মোটেও উচিত নয়। এ জাতীয় ঔষধের একটি নির্দিষ্ট ডোজ ও কোর্স রয়েছে যা, সর্বোচ্চ ৪-৮ সপ্তাহ পর্যন্ত খাওয়া যায়। যা একজন রেজিস্টার্ড ডাক্তার বা রেজিস্টার্ড ফার্মাসিস্ট ঠিক করে দিবেন। দীর্ঘমেয়াদী ও বিনা প্রয়োজনে এসব ঔষধ সেবনের ফলে বিভিন্ন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। যেমন- Headache (মাথা ব্যাথা), Nausea (বমি বমি ভাব), Vomiting (বমি), Constipation (কোষ্ঠকাঠিন্য), Diarrhoea (পাতলা পায়খানা),

Stomach Cramps (পাকস্থলীতে বাধাপ্রাপ্ত), Abdominal Pain (পেট ব্যাথা), Alopecia (টাক), Confusion (বিভ্রান্তি), Dizziness (মাথাঘোরা), Hypersensitivity Reaction (অতিসংবেদনশীল প্রতিক্রিয়া), Anaemia (রক্তস্বল্পতা), Hemolytic Anaemia (রক্তকনিকা ভাঙ্গনজনিত রক্তস্বল্পতা) এসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যায়। এছাড়াও, রক্তের হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমে যাওয়া ও ঔষধের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়া একটি বড় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।

শুধুমাত্র জীবনযাত্রার মান ও খাবার অভ্যাস পরিবর্তন করে আপনি গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

করণীয় :

- তৈলাক্ত, ভাজাপোড়া, চর্বি, অতিরিক্ত চা-কফি ও কোল্ড ড্রিংকস জাতীয় খাবার নিয়ন্ত্রণ করা।
- দুশ্চিন্তা, উদ্বিগ্নতা ও মানসিক চাপ পরিহার করা।
- ধুমপান,অ্যালকোহল ও মাদকদ্রব্য সেবন পরিহার করা।
- নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়ার অভ্যাস তৈরি করা।
- নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমানোর অভ্যাস তৈরি করা।
- আঁশ জাতীয় এবং শাক সবজি জাতীয় খাবার বেশি খাওয়া।
- সকালে ঘুম থেকে উঠে পানি ও রাতে শোয়ার আগে পানি পান করা।
- রাতে ঘুমানোর কমপক্ষে ১ ঘন্টা পূর্বে খাবার গ্রহণ করা।
- একসাথে অধিক পরিমাণ খাবার না খেয়ে অল্পঅল্প করে খাওয়া বা পাকস্থলির কিছু অংশ খালি রেখে খাওয়া শেষ করা।
- দীর্ঘসময় না খেয়ে থাকার অভ্যাস পরিহার করা।
- ভেজাল তৈল, বারবার ফুটানো তৈল এবং অধিক তাপমাত্রায় ফুটানো বা পোড়া তৈলের রান্না করা বা ভাজা খাবার না খাওয়া।
- তৈলাক্ত বা চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণের কমপক্ষে ৩০-৪০ মিনিট পূর্বে বা পরে পানি পান করা।
- খাবার খাওয়ার সময় কথা না বলা, টেলিভিশন না দেখা বা অন্যমনস্ক না থাকা।
- খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খাওয়া।

৩. জলাতঙ্ক রোগের ভয়াবহতা সম্পর্কে সচেতনতা

জলাতঙ্ক (Rabies) হল ভাইরাসজনিত এক ধরনের জেনোটিক রোগ (অর্থাৎ, যে রোগটি প্রাণী থেকে মানুষের মধ্যে ছড়ায়)। রেবিজ ভাইরাস নামক এক ধরনের নিউরোট্রপিক ভাইরাস দিয়ে এই রোগ হয়। জলাতঙ্ক রোগ এন্টার্কটিকা ছাড়া প্রায় সব মহাদেশেই দেখা গেছে, বিশেষ করে এশিয়া মহাদেশে।

বিশ্বে প্রতি ১০ মিনিটে একজন এবং প্রতিবছর প্রায় ৫৫ হাজার মানুষ জলাতঙ্ক রোগে মারা যান। বাংলাদেশেও বছরে গড়ে ৪০ থেকে ৫০জন রোগী মৃত্যুবরণ করেন জলাতঙ্কে। শুধু মানুষই নয়, প্রতিবছর প্রায় ২৫ হাজার গবাদিপশু জলাতঙ্কে আক্রান্ত হয়ে থাকে দেশে। রোগটি প্রতিরোধের লক্ষ্যে মানুষকে সচেতন করতেই গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর র‍্যাবিস কন্ট্রোলের উদ্যোগে প্রতিবছর ২৮ সেপ্টেম্বর বিশ্বের বিভিন্ন দেশে ‘জলাতঙ্ক দিবস’ পালিত হয়।

কিভাবে হচ্ছে?

জলাতঙ্ক হলো পশুর অসুখ। মানুষ হলো External/accidental ভিক্টিম।

বাংলাদেশে জলাতঙ্ক রোগের জন্য প্রধানত ৭টি প্রাণী দায়ী। যথা : কুকুর, বিড়াল, বেজী, শিয়াল, খেঁক শিয়াল, বানর ও বাঁদুড়। এসকল প্রাণী জলাতঙ্ক সৃষ্টিকারী ভাইরাসে আক্রান্ত হলে এবং আক্রান্ত প্রাণীটি সুস্থ মানুষ বা গবাদিপশুকে কামড়ালে ওই মানুষ কিংবা গবাদিপশুও এ রোগে আক্রান্ত হয়। তবে আমাদের দেশে ৯৫ শতাংশ জলাতঙ্ক রোগ হয় কুকুরের কামড়ে এবং কুকুরে কামড়ানো ব্যক্তির ৪০ শতাংশই হলো ১৫ বছরের কম বয়সী শিশু।

আক্রান্ত প্রাণীর মুখের লালায় জলাতঙ্কের ভাইরাস থাকে। ভাইরাস বহনকারী এই লালা সুস্থ ব্যক্তির শরীরে পুরোনো ক্ষতের বা দাঁত বসিয়ে দেওয়া ক্ষতের মাধ্যমে কিংবা সামান্য আঁচড়ের মাধ্যমে রক্তের সংস্পর্শে এলে বা অতি দুর্লভ ক্ষেত্রে আক্রান্ত প্রাণীর লালা থেকে সৃষ্ট অ্যারোসল বাতাসের মাধ্যমে সুস্থ ব্যক্তির ফুসফুসে প্রবেশ করলে র‍্যাবিস ভাইরাস ধীরে ধীরে প্রান্তীয় স্নায়ুর মাধ্যমে মস্তিষ্কে পৌঁছায়। ফলে গলবিল এবং খাদ্যনালির মাংসপেশির কাজ নিয়ন্ত্রণকারী স্নায়ুও আক্রান্ত হয়। সাধারণত আক্রান্ত প্রাণী সুস্থ ব্যক্তিকে কামড়ানোর ২ থেকে ৩ মাসের মধ্যে রোগের লক্ষণ প্রকাশ পেয়ে থাকে। তবে এ সময়সীমা এক সপ্তাহ থেকে এক বছর পর্যন্তও হতে পারে।

বর্ষ : ০২, সংখ্যা : ০১, ইস্যু : ০৪, জুলাই-অক্টোবর ২০২৩

উপসর্গ :

জলাতঙ্ক রোগকে হাইড্রোফোবিয়া কিংবা পাগলা রোগও বলা হয়। আক্রান্ত রোগী পানি দেখে বা পানির কথা মনে পড়লে প্রচন্ড আতঙ্কিত হয়ে পড়ে বলে এই রোগের নাম হয়েছে জলাতঙ্ক। লক্ষণীয় ব্যাপার হচ্ছে ঢোক গিলার সময় ডায়াফ্রাম, রেসপিরেটোরি মাসল ও কণ্ঠনালির তীব্র ব্যথাযুক্ত সংকোচন হয়, বিশেষ করে পানি পান করার চেষ্টা করলে ডায়াফ্রাম ও অন্যান্য ইন্সপিরেটোরি মাসলের তীব্র সংকোচন ও ব্যথা হয়, ফলে রোগীর মধ্যে হাইড্রোফোবিয়া বা পানভীতি তৈরি হয়।

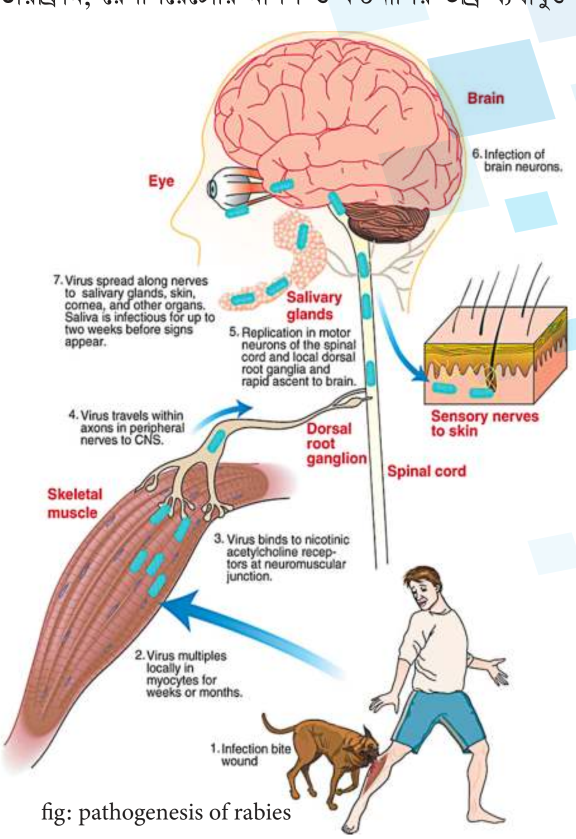

fig: pathogenesis of rabies

শুধু পানির প্রতি আতঙ্কই নয়, জলাতঙ্কে আক্রান্ত ব্যক্তির আচরণেও কিছু অস্বাভাবিকতা দেখা যায়। অস্বাভাবিক কথাবার্তা ও ভাবভঙ্গির সঙ্গে সঙ্গে উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ানো, ক্ষুধামান্দ্য, খাওয়া- দাওয়ায় অরুচি, বিকৃত আওয়াজ, কণ্ঠস্বর কর্কশ হয়ে যাওয়া, মেজাজ খিটখিটে হওয়া, বিনা প্ররোচনায় অন্যকে আক্রমণ বা কামড় দেওয়ার প্রবণতা ইত্যাদি কিছু লক্ষণ আক্রান্ত ব্যক্তি কর্তৃক প্রকাশিত হয়ে থাকে।

আলো-বাতাসের সংস্পর্শে এলে এ ভীতি আরও বেড়ে যায়। এজন্য জলাতঙ্কে আক্রান্ত ব্যক্তি অন্ধকারে ও মানুষের চোখের আড়ালে একাকী থাকতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। তবে শুধু পানিই নয়, খাবার খেতেও আক্রান্ত ব্যক্তির কষ্ট হয় এবং খিঁচুনিসহ মুখ থেকে অতিরিক্ত লালা নিঃসৃত হয়। ক্ষেত্রবিশেষে জলাতঙ্কে আক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষাঘাত, শরীর নিস্তেজ হয়ে পড়া, ঝিমুনি হওয়া, ক্ষতস্থানে অবশতা ও অসারতা অনুভূত হওয়া ইত্যাদি লক্ষণও প্রকাশ পেতে পারে। শরীরের শ্বাসপ্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণকারী স্নায়ু ও মাংসপেশি দুর্বল হয়ে পড়লে আক্রান্ত ব্যক্তির শ্বাসকষ্ট দেখা যায়। শেষ পর্যন্ত অবধারিতভাবে মৃত্যুবরণ করেন।

যে তিনটি লক্ষণ দেখলে আমরা নিশ্চিত হবো (3 cardinal sign) :

১। পানি দেখলে ভয় পাওয়া (Hydrophobia)
২। বাতাসের সংস্পর্শে ভয় পাওয়া (Aerophobia)
৩। আলো দেখলে ছটফট করা। (Photophobia)

ডায়াগনোসিস

সাধারণত রোগের ইতিহাস ও উপসর্গের উপর ভিত্তি করে রোগ নির্ণয় করা হয়, তবে কর্নিয়াল ইম্প্রেশন স্মিয়ার ও স্কিন বায়োপসি থেকে র‍্যাপিড ইমিউনোফ্লুরেসেন্ট টেকনিকের মাধ্যমে অ্যান্টিজেন শনাক্ত করা সম্ভব।

চিকিৎসা

এই রোগ একবার হলে মৃত্যু অনিবার্য। সাধারণত লক্ষণ দেখা দেওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যেই রোগী মৃত্যুবরণ করে। কোনো অ্যান্টিভাইরাল ঔষধ এই ভাইরাসের বিরুদ্ধে কাজ করতে পারে না। শুধু উপশমমূলক চিকিৎসা প্রদান করা সম্ভব। এই রোগের টিকা আবিষ্কৃত হয়েছে। রেবিড প্রাণী কামড় দেওয়ার সাথে সাথে দ্রুত সময়ের মধ্যে টিকা নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব।

প্রতিরোধ

এই রোগ প্রতিরোধের উপায় হলো টিকা নেওয়া। ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পূর্বে টিকা নেওয়াকে প্রি-এক্সপোজার প্রোফাইল্যাক্সিস ও আক্রান্ত হওয়ার পরে টিকা নেওয়াকে পোস্ট-এক্সপোজার প্রোফাইল্যাক্সিস বলে।

জলাতঙ্ক (Rabies)-এর টিকা

সুপ্তিকাল : ৫ দিন থেকে কয়েক বছর (সাধারণত ২-৩ মাস, ১ বছরের উপর খুব কম ক্ষেত্রেই)।

প্রি-এক্সপোজার (প্রাণী দ্বারা আক্রমণ না হলেও) : Anti-Rabies Vaccine (ARV)

জলাতঙ্কের জন্য দুই ধরনের টিকা রয়েছে। একধরনের টিকা মাংসপেশিতে (শুধু বাহুতে) এবং অন্যটি চামড়ায় দিতে হয়।

১) ইন্ট্রাডারমাল (চামড়ায়) : ০.১মিলি/ডোজ ২টি স্থানে দিতে হবে ০, ৭ দিন।

২) ইন্ট্রামাসকুলার (মাংসপেশীতে) : ১টি ভায়াল (১মিলি ও ০.৫ মিলি হিসেবে পাওয়া যায়) দিতে হবে ০, ৭ দিন।

পোস্ট এক্সপোজার (প্রাণী দ্বারা আক্রমণ হওয়ার পর)

জীবাণুর সংস্পর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা :

ক্যাটাগরি ১ : পশু যদি শুধু স্পর্শ করে বা অক্ষত চামড়া স্পর্শ (licking) করে।

চিকিৎসা : কিছুই করতে হবে না। ত্বক সাবান-পানিতে ধুয়ে ফেলতে হবে।

ক্যাটাগরি ২ : আঁচড়, ছুলে গেছে কিন্তু রক্ত বের হয়নি।

চিকিৎসা : স্কিন বা চামড়ার যত্ন নেওয়া এবং টিকা নিতে হবে।

ক্যাটাগরি ৩ : চামড়া ভেদ করা কামড়, ছুলে যাওয়া চামড়া কিংবা দেহাভ্যন্তরে লেহন, মুখমন্ডল বা পিঠে মেরুদন্ডের কাছাকাছি আঁচড়, মারাত্মক কামড়ে আহত, রক্তখেকো বাদুড়ের আঁচড় দিলে।

চিকিৎসা : স্কিন বা চামড়ার যত্ন নেওয়া, ক্ষতের চিকিৎসা, টিকা, ইমিউনোগ্লোবিন ইনজেকশন নেওয়া, Anti Tetanus ও Antibiotics (প্রয়োজন হলে)।

চামড়ার যত্নে করণীয়

- তীব্র পানির ঝাঁপটায় ধুয়ে ফেলুন। (15-20 minute under tap water)।
- সাবান, জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন।

চামড়ার যত্নে বর্জনীয়

ক) হাত দিয়ে সরাসরি স্পর্শ করবেন না।

খ) মাটি, কয়লা, তেল, চক লাগাবেন না।

গ) সেলাই, বৈদ্যুতিক কটারি (পুড়িয়ে দেওয়া) করবেন না।

ঘ) আক্রান্ত স্থানে ব্যান্ডেজ কিংবা আক্রান্ত স্থানের উপরে বা নীচে কোন কিছু দিয়ে বাঁধা যাবে না।

টিকা এবং ডোজ

টিকা ও ইমিউনোগ্লোবিন একই সিরিঞ্জে দেওয়া যাবে না। ইমিউনোগ্লোবিন দেওয়ার আগে ত্বক পরীক্ষা (স্কিন টেস্ট) করে নেওয়া উচিত।

আগে কিংবা গত পাঁচ বছরে টিকা দেওয়া হয়নি, এমন ব্যক্তি বা শিশুর জন্য ডোজ : ০, ৩, ৭, ১৪ ও ২৮তম দিন। (মোট ৫টি)

ইন্ট্রাডারমাল টিকার জন্য : দুই বাহুতে ২টি টিকা এবং ০, ৩ ও ৭ম ও ১৪তম দিনে।

RIg আক্রান্ত স্থানের কিনারায় দিতে হবে। RIg শুধু একবার প্রথমদিনে দেওয়া হয়।

পশু আক্রমণের সঙ্গে সঙ্গে অন্তত ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই টিকা নিয়ে নেওয়া উচিত। শুধু গৃহপালিত কুকুর ও বিড়ালের কামড়ের পর যদি সেই প্রাণী পরবর্তী ১০ দিন সম্পূর্ণ সুস্থ থাকে, তবে ১৪ ও ২৮তম দিনের টিকা না দিলেও হবে।

জলাতঙ্ক মস্তিষ্কের এমন একটি গুরুতর অসুখ, যেখানে মৃত্যুর হার অনেক বেশি। কোনো রকম সন্দেহ থাকলেও ভয়াবহতা বিবেচনা করে টিকা নিয়ে নেওয়াই উত্তম।

তথ্যসূত্র :

***ন্যাশনাল গাইড লাইন, এনিমেল বাইট- ২০২১**

***ডব্লিওএইচও।**

প্রতিরোধের জন্য বাংলাদেশে যে ৩টি পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে-

১. মানুষকে সচেতন করা।
২. ম্যাস ডগ ভেক্সিনেশান।
৩. মর্ডান ডগ বাইট ম্যানেজমেন্ট।

রেফারেলের জন্য

বর্তমানে বাংলাদেশের ৬৫টি জেলাতে ১টি করে জলাতঙ্ক নির্মূল হাসপাতাল আছে। (DRPCC-District for Rabies Prevention & Control Centre)।

উপজেলা পর্যায়েও THOদের ট্রেনিং দেয়া হয়েছে এবং প্রয়োজনে রেফার করার বিষয়টি বলা আছে।

এছাড়াও ঢাকার মহাখালীতে জাতীয় জলাতঙ্ক নির্মূল হাসপাতাল (মহাখালী সংক্রামক ব্যাধি হাসপাতাল) এবং টঙ্গীতেও সদর হাসপাতাল রয়েছে। এই সকল জায়গায় সম্পূর্ণ বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা দেওয়া হয়।

৪ বিভিন্ন জাতীয় দিবসে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম

৪.১ 'জাতীয় শোক দিবস' পালন উপলক্ষ্যে দোয়া মাহ্ফিল ও স্বাস্থ্যসেবা

সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বাঙালি স্বাধীনতার মহান স্থপতি জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান-এর ৪৮তম শাহাদাৎ বার্ষিকী ও মহান জাতীয় শোক দিবস উপলক্ষ্যে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি দোয়া মাহ্ফিল আয়োজন এবং মাসব্যাপী নানা কার্যক্রম বাস্তবায়ন করে। আগস্ট মাসব্যাপী সংস্থার বিভিন্ন শাখায় স্বাস্থ্য ক্যাম্পের মাধ্যমে সদস্যা ও জনসাধারণের মাঝে চিকিৎসাসেবা প্রদান করা হয়। সংস্থা পর্যায়ে টাইফয়েড ও ডেঙ্গুর সচেতনতামূলক লিফলেট বিতরণ ও কর্মএলাকার জনসাধারণকে সচেতন করে তোলার লক্ষ্যে স্বাস্থ্যবিষয়ক কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করা হয়। এছাড়াও সদস্যাদের মাঝে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়।

'জাতীয় শোক দিবস ২০২৩' পালন উপলক্ষ্যে মাসব্যাপী আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি কর্তৃক ১৯টি সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্পের মাধ্যমে ৭৪১ জনকে, ৩৮টি ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্পের মাধ্যমে ২২৪৭ জনকে, ১৯টি মিনি স্বাস্থ্য ক্যাম্পের মাধ্যমে ৪০৯ জনকে, ১টি গাইনী ক্যাম্পের মাধ্যমে ১০৭ জনকে ও ৬টি ডায়াবেটিস ক্যাম্পের মাধ্যমে ১৮৯ জনকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয় এবং ১৮০ জন সদস্যকে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়। এছাড়াও ৪৭১টি স্বাস্থ্যবিষয়ক কাউন্সেলিং সেশন আয়োজন করা হয়, যেখানে ৬০১৪ জন অংশগ্রহণ করেন।

রাজশাহী জোনের গোদাগাড়ী শাখায়
শোক দিবস উপলক্ষ্যে আয়োজিত ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প

চট্টগ্রাম যোনের বহদ্দারহাট শাখায় শোক দিবস উপলক্ষ্যে
আয়োজিত বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প

৪.২ 'শেখ রাসেল দিবস' পালন উপলক্ষ্যে দোয়া মাহ্ফিল ও স্বাস্থ্যসেবা

শেখ রাসেলের ৫৯তম জন্মদিন উপলক্ষ্যে "শেখ রাসেল দীপ্তময় নির্ভীক নির্মল দুর্জয়" প্রতিপাদ্যকে সামনে রেখে ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন (আইডিএফ) কর্তৃক ১৮ অক্টোবর ২০২৩ তারিখ দিনব্যাপী বর্ণাঢ্য আয়োজনে শেখ রাসেল দিবস উদ্‌যাপন করা হয়। 'শেখ রাসেল দিবস ২০২৩' উদ্‌যাপনে আইডিএফ বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করে। এ লক্ষ্যে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি কর্তৃক শাখা পর্যায়ে মাসব্যাপী বিভিন্ন কর্মসূচি বাস্তবায়ন করা হয়।

ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন (আইডিএফ), স্বাস্থ্য কার্যক্রমের আয়োজনে স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র ০১-এ শেখ রাসেল দিবস উপলক্ষ্যে একটি আলোচনা সভা ও দোয়া মাহ্ফিল অনুষ্ঠিত হয়। আলোচনা সভায় উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ কো-অর্ডিনেটর (স্বাস্থ্য) জনাব ডা. মুক্তা খানম, মেডিকেল অফিসার ডা. সফিকুজ্জামান চৌধুরী, মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর, মেডিকেল অফিসার ডা. ফয়জুননেছা হকসহ সংস্থায় কর্মরত চট্টগ্রাম শহর অঞ্চলের প্যারামেডিকগণ। উক্ত আলোচনা ও দোয়া মাহ্ফিলে শেখ রাসেলসহ তার পরিবারের সকল নিহত সদস্যদের আত্মার মাগফিরাত কামনা করে মোনাজাত করা হয় এবং এই দিবস উপলক্ষ্যে স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম সপ্তাহব্যাপী বিভিন্ন কর্মসূচি গ্রহণ করে, যেমন-ব্লাড গ্রুপ ও মেডিকেল ক্যাম্প, উঠান বৈঠক আয়োজন। এছাড়াও কাউন্সেলিং সেশনের মাধ্যমে সদস্যাদের ডেঙ্গু ও টাইফয়েড-এর লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কে সচেতনতামূলক পরামর্শ প্রদান করা হয়। 'শেখ রাসেল দিবস ২০২৩' পালন উপলক্ষ্যে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি কর্তৃক মাসব্যাপী ৯টি সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্প, ৫টি ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প ও ১৪টি কাউন্সেলিং সেশন আয়োজন করা হয়।

নিম্নে স্বাস্থ্য কর্মসূচি কর্তৃক আয়োজিত কার্যক্রমের উল্লেখযোগ্য কিছু ছবি দেওয়া হল :

আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র-১ এ আলোচনা সভা ও দোয়া মাহফিল আয়োজন

আইডিএফ পাহাড়তলী শাখার হেলথ্ স্পট-এ ফ্রী স্বাস্থ্যসেবা ও
কাউন্সেলিং সেশন আয়োজন

৫. আইডিএফ ও হিমোফিলিয়া সোসাইটি অব বাংলাদেশ চট্টগ্রাম চ্যাপ্টারের যৌথসভা

ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন (আইডিএফ) ও হিমোফিলিয়া সোসাইটি অব বাংলাদেশ চট্টগ্রাম চ্যাপ্টার-এর যৌথ আয়োজনে হিমোফিলিয়া রোগীদের স্বাস্থ্যসেবা উন্নয়ন, যেমন– ফিজিওথেরাপি সেবা, চিকিৎসাসেবা প্রদান, হিমোফিলিয়া রোগীদের জন্য স্বল্পমূল্যে আবাসন ব্যবস্থা, সেবা সংক্রান্ত লিফলেট বিতরণ ও সার্বিক উন্নতিকল্পে আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র-০১ এ বিগত ১৪ অক্টোবর ২০২৩ তারিখে একটি সভা অনুষ্ঠিত হয়। আইডিএফ-এর কো-অর্ডিনেটর (স্বাস্থ্য) ডা. মুক্তা খানমের সভাপতিত্বে উক্ত সভায় আরও উপস্থিত ছিলেন ডা. ফয়জুন্নেছা হক (মেডিকেল অফিসার), সুমন চন্দ্র সরকার (ফিজিওথেরাপিস্ট), শামীমা আক্তার (ম্যানেজার), মো. আতিকুর রহমান (প্যারামেডিক) ও রনি নাথ (শিক্ষানবিশ ল্যাব টেকনোলজিস্ট) এবং হিমোফিলিয়া সোসাইটি অব বাংলাদেশ চট্টগ্রাম চ্যাপ্টারের পক্ষে উপস্থিত ছিলেন মো. দিদারুল আলম (সহ-সভাপতি), তানভীর হোসেন মজুমদার (সাধারণ সম্পাদক), মো. মহিউদ্দিন (কোষাধ্যক্ষ), দবিরুল আলম চৌধুরী (সাংগঠনিক সম্পাদক), চেমন আরা বেগম (নির্বাহী সদস্য) ও পাপড়ি দাস (নির্বাহী সদস্য)। এছাড়াও আঞ্চলিক যুব কমিটির সভাপতি ইফতেখার সবুজ ও সাধারণ সম্পাদক ইমতিয়াজ হোসেন-সহ প্রায় ২৮ জন রোগী উপস্থিত ছিলেন।

৬. 'Skil development on prescription writing & updating medical knowledge' বিষয়ক ট্রেনিং সেশন

আইডিএফ স্বাস্থ্য কার্যক্রমের আয়োজনে গত ১৭ অক্টোবর ২০২৩ তারিখে চট্টগ্রামের চান্দগাঁও আবাসিক এলাকায় অবস্থিত আইডিএফ হেলথ সেন্টার ১-এ সকাল ১১.৩০ থেকে দুপুর ২টা পর্যন্ত 'Skil development on prescription writing & updating medical knowledge' বিষয়ক ট্রেনিং সেশন অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত ট্রেনিং সেশন পরিচালনা করেন সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর, ডা. শফিকুজ্জামান চৌধুরী, ডা. ফয়জুননেছা হক এবং ট্রেনিং সেশন পর্যবেক্ষণ এবং দিকনির্দেশনামূলক আলোচনা করেন ডা. মুক্তা খানম, কো-অর্ডিনেটর (স্বাস্থ্য)। সংস্থার মাঠ পর্যায়ে কর্মরত প্যারামেডিকগণ উক্ত ট্রেনিং- এ অংশগ্রহণ করেন।

৭. আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র ০১-এ Nutrition Service বিষয়ক প্রশিক্ষণ

গত ১৯-২০ জুন ২০২৩ তারিখ চট্টগ্রাম সিটি কর্পোরেশন জেনারেল হাসপাতালের সভাকক্ষ, সদরঘাটে সিটি লেভেল মাল্টি সেক্টরাল নিউট্রিশন কো-অর্ডিনেশন কমিটির সদস্যদের নিয়ে নিউট্রিশন বিষয়ক প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত মিটিং-এ সরকারি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের পাশাপাশি বেসরকারি যেসকল সংস্থা স্বাস্থ্যসেবা এবং পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রম পরিচালনা করেন তাদেরকে জাতীয় Health Management Information System (HMIS) এবং DHIS2 প্লাটফর্মের মাধ্যমে পুষ্টি বিষয়ক তথ্যের উপরে নির্দিষ্ট ফরম্যাটে রিপোর্ট প্রদান বিষয়ক স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের নির্দেশনা সম্পর্কে অবহিত করা হয়।

সার্বজনীন স্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণ, সময়মত এবং নির্ভরযোগ্য পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য তথ্যের প্রাপ্যতা, জাতীয় পর্যায়ে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নীতি, কৌশল, পরিকল্পনা এবং বাজেট প্রণয়নের লক্ষ্যে সরকারি এবং বেসরকারি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সংস্থাগুলিকে অনলাইন রিপোর্টিং-এর আওতায় আনার সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়। স্বাস্থ্যখাতে সংস্থাসমূহের অবদানের স্বীকৃতি, মা-নবজাতক, শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির সমতা ব্যবধানও এ রিপোর্টিং-এর লক্ষ্য।

রুটিন রিপোর্টিং সিস্টেমে পুষ্টির তথ্যের একত্রীকরণ জোরদার করতে, উপলভ্য ডাটার গুণমান উন্নত করতে এবং প্রোগ্রামের কার্যকারিতা উন্নত করতে ডাটার নিয়মিত ব্যবহার সহজতর করতে UNICEF স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের সাথে ঘনিষ্টভাবে কাজ করছে। এরই ধারাবাহিকতায় বিগত ১৭ জুলাই

২০২৩ খ্রিষ্টাব্দ, আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র ০১-এ Nutrition service & status for Urban areas through DHIS2 integrated with Health/MNCAH Services reporting-এর উপর একটি প্রশিক্ষণের আয়োজন করা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন মো. সাহাবুল ইসলাম, (MIYCN Officer), Nutrition Consultant. UNICEF, ডা. মুক্তা খানম, কো-অর্ডিনেটর (স্বাস্থ্য), ডা. শফিকুজ্জামান চৌধুরী, মেডিকেল অফিসার, হেলথ সেন্টার-৩, ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর, মেডিকেল অফিসার, হেলথ সেন্টার-২, হালিশহর, ডা. ফয়জুননেছা হক, মেডিকেল অফিসার, হেলথ সেন্টার-১। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন শামীমা আক্তার, ম্যানেজার, হেলথ সেন্টার-১, সিনিয়র প্যারামেডিক সুমন চন্দ্র সরকার, তমাল ভারতী, উত্তম সরকার, মো. আতিকুর রহমান এবং মো. ফজলে রাব্বি।

৮ রোহিঙ্গা শরনার্থীদেরকে স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ

'Improvement of Knowledge on Health Care for Forcibly Displaced Myanmar Nationals (FDMN) in Cox's Bazar, Bangladesh' প্রকল্পের আওতায় কক্সবাজারের উখিয়ায় ১১নং বালুখালী ক্যাম্পে মোট ১২টি ব্যাচে ৩০০জন বাস্তুচ্যুত রোহিঙ্গা শরণার্থীকে স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। উক্ত সেশনসমূহে হাত ধোয়ার সঠিক নিয়ম ও গুরুত্ব, সংক্রামক রোগ, পানিবাহিত রোগ, মানসিক স্বাস্থ্য, মাসিককালীন পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা এবং পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। উক্ত ট্রেনিং-এ উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ-এর স্বাস্থ্য কর্মসূচির পরিচালক জনাব হোসনে-আরা বেগম, ডা. মুক্তা খানম, কো-অর্ডিনেটর, স্বাস্থ্য কর্মসূচি, মো. শহিদুল্লাহ, জোনাল ম্যানেজার, বান্দরবান জোন, মো. শাহ আলম, জোনাল ম্যানেজার, চট্টগ্রাম জোন, ফারহান উদ্দীন চৌধুরী, প্রকল্প ব্যবস্থাপক, এরিয়া ম্যানেজার, কক্সবাজার। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন মো. আল-ইমরান, ক্যাম্প ইনচার্জ, ১১নং বালুখালী। ট্রেনিং প্রোগ্রাম পরিচালনা করেন ডা. মুক্তা খানম, কো-অর্ডিনেটর, স্বাস্থ্য কর্মসূচি, তমাল ভারতী (DMF), দিপংকর দে (DMF), মো. আবু সাঈদ (DMF) ও আবু বক্কর সিদ্দিক (DMF).

৯. হেলথ এজেন্টদের মাঝে চিকিৎসা সামগ্রী বিতরণ

বিগত ১ আগস্ট ২০২৩ খ্রিষ্টাব্দে আইডিএফ কাজী হালিমা সাত্তার স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে নিয়োজিত স্পটভিত্তিক হেলথ এজেন্টদের মাঝে চিকিৎসা সামগ্রী বিতরণ করেন সংস্থার মাননীয় উপ-নির্বাহী পরিচালক জনাব মো. নিজাম উদ্দিন, এসময়ে তিনি উপস্থিত হেলথ এজেন্টদের মাঝে কমিউনিটি পর্যায়ে যথাযথ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে হেলথ এজেন্টদের ভূমিকা, যন্ত্রপাতি ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা এবং সতর্কতা, টেলিমেডিসিন-এর মাধ্যমে প্যারামেডিক এবং ডাক্তারদের সাথে সমন্বয় স্থাপন, বিভিন্ন কার্যক্রম করার জন্য দিকনির্দেশনা প্রদান করেন। এছাড়াও আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির কো-অর্ডিনেটর ডা. মুক্তা খানম, ডা. শফিকুজ্জামান চৌধুরী, শামীমা আক্তার এবং অন্যান্য হেলথ এজেন্টগণ উপস্থিত ছিলেন।

১০. কৃষকদের স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রশিক্ষণ

USAID- এর অর্থায়নে আইডিএফ-এর সহযোগিতায় প্রান্তিক কৃষকদের জীবনমান উন্নয়নের জন্য নিরাপদ সবজি উৎপাদন ও ফসল সংগ্রহোত্তর ব্যবস্থাপনা বিষয়ক 'কৃষক প্রশিক্ষণ' প্রদান করা হয়। বিগত ২১ আগস্ট ২০২৩ তারিখ হতে ২ নভেম্বর ২০২৩ তারিখ পর্যন্ত আইডিএফ-এর প্যারামেডিকগণ চকরিয়া এবং আলীকদম উপজেলার ২৪২৫জন কৃষককে ৯৭টি সেশনে স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান করেন। প্যারামেডিকরা হলেন– মোহাম্মদ জিয়া উদ্দীন বাবলু, তৌহিদুল ইসলাম, রুপন দাশ ও আবু বকর ছিদ্দিক।

উক্ত সেশনসমূহে নিম্নউল্লেখিত বিষয়সমূহ নিয়ে আলোচনা ও প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়।

- **সংক্রামক রোগসমূহ - যেমন :** ডেঙ্গু, করোনা ভাইরাস-এর লক্ষণ, করণীয় এবং চিকিৎসা।
- **পানি বাহিত রোগসমূহ - যেমন :** ডায়রিয়া, টাইফয়েড, জন্ডিস রোগের প্রতিকার, লক্ষণ, করণীয় এবং চিকিৎসা।
- সাপে কাটা রোগীর ব্যবস্থাপনা এবং চিকিৎসা।
- ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ।
- খাদ্য ও পুষ্টি।
- গর্ভকালীন স্বাস্থ্যসেবা।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নিয়ম অনুসারে হাত ধোয়ার প্রশিক্ষণ।

এছাড়াও উক্ত সেশনসমূহে আইডিএফ-এর পরিচিতি ও সদস্য পর্যায়ে সুবিধাসমূহ নিয়ে আলোচনা করা হয় এবং প্রশিক্ষণ গ্রহণকারী কৃষকদের মাঝে ডেঙ্গু রোগের লিফলেট বিতরণ করা হয়।

১১ ডেঙ্গু বিষয়ক কাউন্সেলিং সেশন

চলমান ডেঙ্গু পরিস্থিতি নিয়ে বিগত ২০ আগস্ট ২৩ তারিখে জলদী শাখায় ও ২১ আগস্ট ২৩ তারিখ বাঘাইছড়ি শাখার ১নং হেলথ স্পটে ডেঙ্গু বিষয়ক সচেতনতামূলক কাউন্সেলিং সেশনের আয়োজন করা হয়। উক্ত সেশনসমূহে উপস্থিত সদস্যদের মাঝে ডেঙ্গু বিষয়ক লিফলেট বিতরণ, ডেঙ্গুর লক্ষণ, ডেঙ্গু হলে কী করণীয় এবং তার প্রতিকার– এসকল বিষয়ে সচেতনতামূলক আলোচনা করা হয়। তাদেরকে সুন্দর-সুস্থ জীবনযাপনে একে অপরের সাথে আলোচনার মাধ্যমে সমাজের সকলের মাঝে ডেঙ্গু নিয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করে ডেঙ্গুর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলার জন্য আহ্বান জানানো হয়। জলদী শাখায় কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করেন প্যারামেডিক জুয়েল রানা দাশ।

উক্ত সেশনে জলদী শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মো. রফিকুল ইসলাম উপস্থিত ছিলেন এবং সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন শাখার অন্যান্য সহকর্মীগণ। বাঘাইছড়ি শাখায় কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করেন প্যারামেডিক বিদর্শী চাকমা। সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন হেলথ এজেন্ট জাহানারা বেগম। এছাড়াও শাখাসমূহে পরিচালিত বিভিন্ন জেনারেল হেলথ ক্যাম্পসমূহেও সদস্যাদের মাঝে ডেঙ্গু বিষয়ক সচেতনতামূলক আলোচনা ও লিফলেট বিতরণ করা হয়।

১২. ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান

১২.১ টেলিহেলথ ক্যাম্প :

আইডিএফ তার স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় ২০১৯ সালে টেলিহেলথ সেবা চালু করে, যার মাধ্যমে আইডিএফ-এর সকল সদস্য, এমনকি দূরবর্তী প্রত্যন্ত এলাকার রোগীরাও বাড়ির কাছাকাছি আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র হতে ভিডিও কনফারেন্স-এর মাধ্যমে শহরে অবস্থিত বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছ থেকে অতিদ্রুত চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করে আসছে। এছাড়াও স্পটভিত্তিক আয়োজিত হেলথ ক্যাম্পে অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি সদস্য ও সদ্যসর বাহিরে জনসাধারণকে সংস্থার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। এসকল ক্যাম্পের আয়োজন ও পরিচালনা করেন শাখাসমূহে দায়িত্বরত প্যারামেডিকগণ এবং তাদের সার্বিক সহযোগিতা করেন হেলথ এজেন্টগণ। এছাড়াও শাখা ব্যবস্থাপক ও কর্মীগণ উপস্থিত থেকে ক্যাম্পসমূহ সুষ্ঠুভাবে পরিচালনায় সর্বাত্মক সহযোগিতা প্রদান করেন। মূলত জটিল রোগীর ক্ষেত্রে প্যারামেডিকগণ টেলিহেলথ-এর মাধ্যমে এমবিবিএস ডাক্তারের চিকিৎসা প্রদান করে থাকেন। অন্যান্য সময় প্রত্যেক হেলথ এজেন্ট তাদের নিজ নিজ এলাকায় হেলথ চেক ও প্রয়োজনানুসারে টেলিহেলথ সেবার মাধ্যমে প্যারামেডিক বা এমবিবিএস ডাক্তারের চিকিৎসা সেবা দিয়ে থাকেন। টেলিহেলথ সেবা ও রোগীর প্রয়োজনীয় তথ্য সংরক্ষণ ও অনলাইন প্রেসক্রিপশন সেবা প্রদানের জন্য DOTPLUS Software ব্যবহার করা হয় যা 'Outreach for all' USA কর্তৃক তৈরী করা হয়েছে। বিগত কোয়ার্টারে আইডিএফ-এর শাখাসমূহে পরিচালিত ক্যাম্পের মাধ্যমে সর্বমোট ৩,৬০১ জনকে টেলিহেলথ সেবা প্রদান করা হয়।

১২.২ স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প

আইডিএফ-এর সদস্য ও কর্মএলাকার জনসাধারণের স্বাস্থ্যসুরক্ষা নিশ্চিতকরণের লক্ষ্যে স্পটভিত্তিক বিভিন্ন স্বাস্থ্যক্যাম্প-এর আয়োজন করা হয়। আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় পরিচালিত এসব স্বাস্থ্যক্যাম্পে যেসকল স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয় তন্মধ্যে ব্লাডগ্রুপিং, জেনারেল হেলথ, ডায়াবেটিস চেকআপ অন্যতম। এছাড়া ক্যাম্পসমূহে বিনামূল্যে ঔষধও বিতরণ করা হয়। এ সকল ক্যাম্পসমূহে দায়িত্বরত প্যারামেডিক ও হেলথ এজেন্ট ছাড়াও সংশ্লিষ্ট শাখার ব্রাঞ্চ ম্যানেজার এবং অন্যান্য সহকর্মীগণ উপস্থিত থেকে ক্যাম্পসমূহ সফলভাবে পরিচালনায় সর্বাত্মক সহযোগিতা করেন। কিছু ক্যাম্পে সংশ্লিষ্ট জোনাল ও এরিয়া ম্যানেজারও উপস্থিত ছিলেন এবং ক্যাম্পে উপস্থিত সকলের মাঝে আইডিএফ এর সুযোগ সুবিধা সমূহ নিয়ে গঠনমূলক আলোচনা করেন। আবার কিছু ক্যাম্পে স্থানীয় জনপ্রতিনিধিরাও উপস্থিত থেকে সকলকে উৎসাহিত করেন। বিগত কোয়ার্টারে শাখাসমূহ কর্তৃক আয়োজিত ১৪০টি স্বাস্থ্যক্যাম্পে সর্বমোট ১০,১০০ জনকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। তন্মধ্যে ১৮৬২ জনকে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান, ৪০৪৭ জনের ব্লাডগ্রুপ ও ১০৬৭ জনের ডায়াবেটিস পরীক্ষা করানো হয়। এছাড়াও ১৬১০ জনকে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়।

১৩. সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির অধীনে স্বাস্থ্য কার্যক্রম

১৩.১ মেডিসিন ও গাইনী চিকিৎসা ক্যাম্প

বিগত ২৬ নভেম্বর ২৩ তারিখে আইডিএফ কদলপুর সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় গুচ্ছগ্রাম (আশ্রয়ন প্রকল্প ওয়ার্ড নং-০৬)-এ মেডিসিন ও গাইনী চিকিৎসা ক্যাম্প আয়োজন করা হয়। উক্ত আলোচনা সভা ও ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন ব্রাহ্মণহাট এরিয়া ম্যানেজার জনাব মো. গিয়াস উদ্দীন ও সমৃদ্ধি সমন্বয়কারী জনাব মো. সালাউদ্দীন। উক্ত ক্যাম্পে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন ডা. তারিকুল ইসলাম (এমবিবিএস), বিসিএস (স্বাস্থ্য), পিজিটি (মেডিসিন) ও ডা. শাহিনা শারমিন (এমবিবিএস), পিজিটি (গাইনী এন্ড অবস্)। উক্ত ক্যাম্পে ১৪৮ জন রোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ঔষধ প্রদান করা হয়। সহযোগী প্যারামেডিক ছিলেন জনাব নুমংচিং মারমা ও সুমন কান্তি দে। সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন সমৃদ্ধি কর্মসূচি সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা জনাব এহছান উদ্দিন, শিক্ষা সুপারভাইজার জনাবা শাহজাদী আসমা ও সমৃদ্ধি কর্মসূচি স্বাস্থ্য পরিদর্শকগণ।

১৩.২ রোগীদের বিনামূল্যে চট্টগ্রাম লায়ন্স চক্ষু হাসপাতালে অপারেশন

বিগত ০৩ আগস্ট ২৩ তারিখে আইডিএফ কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচীর আওতাধীন অনুষ্ঠিত ফ্রি চক্ষু ক্যাম্পে অপারেশনের জন্য বাছাইকৃত রোগীদেরকে আইডিএফ-এর উদ্যোগে ১৬ জন রোগীকে বিনামূল্যে চট্টগ্রাম লায়ন্স চক্ষু হাসপাতালে চোখের ছানি অপারেশন করা হয়। রোগীদের সার্বিক সহযোগিতার জন্য উক্ত অপারেশনের সময়কালীন সহযোগী প্যারামেডিক ছিলেন- জনাব নুমংচিং মারমা ও সুমন কান্তি দে। উক্ত রোগীরা বর্তমানে অপারেশনকৃত চক্ষু দ্বারা দেখতে সক্ষম। রোগীরা সংস্থার প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

১৩.৩ ফ্রি ডায়াবেটিস ক্যাম্প আয়োজন

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের ৪৭তম শাহাদাত বার্ষিকী উপলক্ষ্যে গত ২০ আগস্ট ২০২৩ তারিখে ৮নং কদলপুর ইউনিয়নের ৮নং ওয়ার্ড মানচী পাড়ার সানফ্লাওয়ার ক্লাবে একটি ফ্রি ডায়াবেটিস ক্যাম্প আয়োজন করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে ৬৩ জনের মাঝে ফ্রি ডায়াবেটিস চেকআপ এবং ৩২ জনের মাঝে সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। উক্ত ক্যাম্প পরিচালনা করেন কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির প্যারামেডিক নুমংচিং মার্মা ও সুমন কান্তি দে। উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন ব্রাহ্মণহাট এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব গিয়াস উদ্দিন, কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির

সমন্বয়কারী জনাব মো. সালাউদ্দিন, সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা জনাব এহসান উদ্দিন এবং শিক্ষা সুপারভাইজার শাহজাদী আসমা। এছাড়া সার্বিক সহযোগিতা করেন কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির সেবিকাবৃন্দ।

১৩.৪ স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক উঠান বৈঠক

বিগত ২০ সেপ্টেম্বর ২৩ তারিখে ৬/ম কমলার টিলা নামক কেন্দ্রে BD Rural WASH প্রোগ্রামের আওতায় একটি স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক উঠান বৈঠক আয়োজন করা হয়। উক্ত উঠান বৈঠকে নিরাপদ ব্যবস্থাপনায় পানি, স্যানিটেশন, স্বাস্থ্যবিধি ও শিশু স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করেন কদলপুর সমৃদ্ধি কর্মসূচির সমৃদ্ধি স্বাস্থ্য কর্মকর্তা জনাব সুমন কান্তি দে। উক্ত সচেতনতামূলক উঠান বৈঠকে উপস্থিত ছিলেন ব্রাক্ষণহাট এরিয়া ম্যানেজার জনাব মো. গিয়াস উদ্দীন, সমৃদ্ধির সমন্বয়কারী জনাব মো. সালাউদ্দীন, সমৃদ্ধি স্বাস্থ্য কর্মকর্তা নুমংচিং মার্মা, সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা জনাব এহসান উদ্দিন এবং শিক্ষা সুপারভাইজার শাহজাদী আসমা।

১৪. কেস স্টাডি

১৪.১ Tenia Corporis

মোছা. রুনা বেগম, আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখা।

আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার ১৮/ম কেন্দ্রের সদস্য মোছা. রুনা বেগম, বয়স ৩৮ বছর। তিনি দীর্ঘদিন ধরে পেটের অধিকাংশ জায়গাতে চুলকানি, ছোট ছোট ফুশকুড়ি, লালচে বর্ণ, পুঁজবটী ও রস ক্ষরণের সমস্যায় ভুগছিলেন এবং কিছুদিন পর এই সমস্যা আরো বৃদ্ধি পায়। যার কারনে ত্বক আরো শুষ্ক হয়ে যায়, পুরু হয়ে ওঠে ও চুলকানি বেড়ে যায়। এই সমস্যা নিয়ে মোছা. রুনা বেগম আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার প্যারামেডিক মো. রুহুল আমিনের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার অভিজ্ঞ মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর-এর মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ১ মাস পর ফলোআপ করলে দেখা যায় রোগী বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ। তিনি আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

১৪.২ Alopecia Areata

মো. সোহেল, বালাঘাটা শাখা।

আইডিএফ বালাঘাটা শাখার অক্ষ্যংঝিরি ৫৯/ম কেন্দ্রের সদস্য মরিয়ম বেগমের ছেলে মো. সোহেল কয়েকদিন যাবৎ চুল পড়া রোগে ভুগছিলেন। তার বয়স ২৮ বছর। খণ্ড খণ্ড ভাবে রোগীর মাথার বেশ কিছু স্থান থেকে চুল উঠে যাচ্ছিল। পরবর্তীতে তিনি আইডিএফ বালাঘাটা শাখার প্যারামেডিক মনির হোসেনের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সফিকুজ্জামান চৌধুরীর মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। পরবর্তীতে ২ মাস পর ফলোআপ করে দেখা যায় মো. সোহেল অনেকটা সুস্থ আছেন।

১৪.৩ Tenia Corporis

মো. রফিক উদ্দিন, রাউজান শাখা

আইডিএফ রাউজান শাখার ১৮/ম কেন্দ্রের সদস্যর স্বামী মো. রফিক উদ্দিন ২/৩ মাস ধরে গলায় অতিরিক্ত চুলকানি ও জ্বালাপোড়ার সমস্যায় ভুগছিলেন। তার বয়স ৫০ বছর। এই সমস্যা নিয়ে সংস্থার প্যারামেডিক জনাব দীপু চাকমার সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুরের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়। ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর সমস্যাগুলো পর্যবেক্ষণ করে Tenia Corporis রোগ নির্ণয় করে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা প্রদান করেন। বর্তমানে মো. রফিক উদ্দিন সুস্থ আছেন। আইডিএফ-এর স্বাস্থ্যসেবা পেয়ে তিনি সন্তুষ্টি প্রকাশ করেন এবং আন্তরিক ধন্যবাদ জানান।

১৪.৪ Irritant contact dermatitis

তানজিনা আক্তার, চান্দিনা শাখা।

আইডিএফ চান্দিনা শাখার এতবারপুর ৬/ম কেন্দ্রের সদস্য তানজিনা আক্তার অনেক দিন থেকেই চর্মরোগে ভুগছিলেন। তার বয়স ২২ বছর। রোগীর হাতে অনেক বেশি চুলকানির সমস্যা ছিল এবং চুলকানির পর রক্ত এসে যেত এবং হাতের অনেকটা জায়গা ছড়িয়ে পড়েছিল। তখন তিনি আইডিএফ চান্দিনা শাখার প্যারামেডিক মো. আব্দুল্লাহ আল ফয়েজের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর (এমবিবিএস)-এর মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। বর্তমানে তানজিনা আক্তার অনেকটাই সুস্থ। ডায়াগনোসিস : ইরিট্যান্ট কন্টাক্ত ডার্মাটাইটিস (Irritant contact dermatitis)।

১৪.৫ Impetigo Contagiosa

মোছা. রোজা খাতুন, বাগাতিপাড়া শাখা।

আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার ১৮/ম কেন্দ্রের সদস্য মোছা. শুভা বেগমের মেয়ে মোছা. রোজা খাতুন, বয়স ৬ বছর। শিশুটি দীর্ঘদিন ধরে পায়ের গোড়ালি-এর অধিকাংশ স্থানে চুলকানি, ছোট ছোট ফুঁসকুড়ি, লালচে বর্ণ, পুঁজবটী ও রস ক্ষরণের সমস্যায় ভুগছিলো এবং কিছুদিন যাবার পরে এই সমস্যা আরো বৃদ্ধি পায়। মেয়ের এই সমস্যা নিয়ে মোছা. শুভা বেগম আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার প্যারামেডিক মো. রুহুল আমিনের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার অভিজ্ঞ মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুরের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ১ মাস পর ফলোআপ করলে দেখা যায়, মোছা. শুভা বেগমের মেয়ে মোছা. রোজা খাতুন বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ। তারা আইডিএফ বাগাতিপাড়া শাখার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

১৪.৬ Widepread Herpes Simplex

তিয়াশা সরকার, আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র-২

আইডিএফ কর্ণেলহাট ও কাটগড় শাখার প্যারামেডিক উত্তম কুমার সরকারের মেয়ে তিয়াশা সরকার। বয়স- ১ বছর ৪ মাস। রোগীর সমস্ত শরীরে লালচে দানার মতো চুলকানি যুক্ত ফুঁসকুড়ি দেখা দেয়ায় উত্তম কুমার সরকার ১৪ অক্টোবর ২০২৩ তারিখে আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র ২-এর মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুরের সাথে যোগাযোগ করেন। ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর টেলিহেলথের মাধ্যমে রোগীকে দেখেন এবং এটিকে Widepread HERPES SiMPLEX **বলে ডায়াগনোসিস** করেন। তিনি রোগীকে ৭ দিনের জন্য কিছু মেডিসিন প্রেসক্রাইব করেন, যেমন : Syp-Lebac, Syp-Alatrol, Calamine lotion, Virux cream. কয়েকদিন পর ফলোআপ করে জানা যায় উক্ত রোগী বর্তমানে পুরোপুরি সুস্থ আছেন।

১৪.৭ Atopic Dermatitis

মোছা. মাহিমা বেগম, লালপুর শাখা।

আইডিএফ লালপুর শাখার ০২/ম কেন্দ্রের সদস্য মোছা. মাহিমা বেগম, বয়স ৫৫ বছর। তিনি দীর্ঘদিন ধরে হাতের অধিকাংশ স্থানে চুলকানির সমস্যায় ভুগছিলেন। ক্রমশ তার আক্রান্ত স্থানে চুলকানির মাত্রা বেড়ে যায়। এমতাবস্থায় মোছা. মাহিমা বেগম আইডিএফ লালপুর শাখার প্যারামেডিক জনাব মো. রুহুল আমিনের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার অভিজ্ঞ মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর-এর মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ১৫ দিন পর ফলোআপ করলে দেখা যায় মোছা. মাহিমা বেগম বর্তমানে সম্পূর্ণ সুস্থ।

১৪.৮ Vitiligo

মোছা. সাথী খাতুন, বাঘা শাখা।

আইডিএফ বাঘা শাখার ৬১/ম কেন্দ্রের সদস্য মোছা. সাথী খাতুন দীর্ঘদিন ধরে (Vitiligo) শ্বেতী রোগে ভুগছিলেন। এ সমস্যা নিয়ে তিনি আইডিএফ বাঘা শাখার প্যারামেডিক মো. মনিরুজ্জামানের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর-এর তত্ত্বাবধানে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। চিকিৎসা গ্রহণের পর ফলোআপে দেখা যায় তার অবস্থার উন্নতি হচ্ছে। তিনি আইডিএফ- এর স্বাস্থ্যসেবা পেয়ে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

১৪.৯ Dry Eczema

মিলন কুমার সরকার, আড়ানী শাখা।

আইডিএফ আড়ানী শাখার সহকর্মী মিলন কুমার সরকার দীর্ঘদিন ধরে (Dry Eczema) চর্মরোগে ভুগছিলেন। তার সমস্যা নিয়ে তিনি আইডিএফ আড়ানী শাখার প্যারামেডিক মো. মনিরুজ্জামান-এর সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার অভিজ্ঞ মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুরের তত্ত্বাবধানে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। চিকিৎসা গ্রহণের পর ফলোআপে দেখা যায়, তার অবস্থার উন্নতি হয়েছে এবং এখন তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ আছেন।

১৪.১০ Swollen Lymphnode

মো. সায়েম, আড়ানী শাখা।

বিগত ১২ই আগস্ট ২০২৩ তারিখে আইডিএফ আড়ানী শাখার শাখা ব্যবস্থাপক জনাব মো. খালেদ হোসেন ও মোছা. শোভা বেগমের একমাত্র ছেলে মো. সায়েম-এর বগলে ফুঁসকুড়ি, তীব্র ব্যথা ও জ্বর নিয়ে শাখার প্যারামেডিক জনাব বিলাস রঞ্জনের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুরের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। পরবর্তীতে ২৭ই আগস্ট ফলোআপ করলে দেখা যায় মো. সায়েম সম্পূর্ণ ভাবে সুস্থ। আইডিএফ -এর স্বাস্থ্যসেবা পেয়ে মো. সায়েম-এর পরিবার আন্তরিক ধন্যবাদ জানান।

১৪.১১ Pigmentation

মোছা. রেহেনা আক্তার, আড়ানী শাখা।

আইডিএফ আড়ানী শাখার ৩৬/ম কেন্দ্রের সদস্য মোছা. রেহেনা আক্তার-এর কিছুদিন ধরে দু হাতের ত্বকের রং পরিবর্তন হতে থাকে। প্রথমে বিষয়টিকে সেভাবে গুরুত্ব না দিলেও পরবর্তীতে সমস্যা বাড়তে থাকলে তিনি আইডিএফ আড়ানী শাখার প্যারামেডিক জনাব বিলাস রঞ্জনের সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুরের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। তিনি রোগ নির্ণয় করে রোগীকে কিছু ঔষধ ও ক্রিম ব্যবহার করবার পরামর্শ প্রদান করেন। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদানের ০১ মাস পর ফলোআপ করলে দেখা যায়, মোছা. রেহেনা আক্তার বর্তমানে সম্পূর্ণভাবে সুস্থ। আইডিএফ-এর সেবা পেয়ে মোছা. রেহেনা আক্তার সন্তুষ্টি প্রকাশ করেন এবং আন্তরিক ধন্যবাদ জানান।

১৪.১২ Impetigo Contagiosa

তায়েজ উদ্দিন, দীঘিনালা শাখা।

আইডিএফ দীঘিনালা শাখার ১৮/ম কেন্দ্রের সদস্যা রাশেদা বেগম তার ২ বছর বয়সী ছেলে তায়েজ উদ্দিনকে নিয়ে আসেন। শিশুটি ২ সপ্তাহ যাবৎ চুলকানি, মুখে ও কানে ক্ষত, ব্যথা এবং জ্বর-এ ভুগছিল। প্যারামেডিক বিদর্শী চাকমা হেলথ স্পটে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. ফয়জুন নেছা হকের সাথে যোগাযোগ করেন। ডাক্তার রোগীকে টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে রোগ নির্ণয় করে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। কিছুদিন পর ফলোআপ করে জানা যায়, রোগী এখন সম্পূর্ণ সুস্থ। সদস্যা আইডিএফ স্বাস্থ্য প্রোগ্রামকে কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জানান।

১৪.১৩ Lichen Planus

রম্বাপতি ত্রিপুরা, রামগড় শাখা।

আইডিএফ রামগড় শাখার ২৭/ম কেন্দ্রের সদস্যা রম্বাপতি ত্রিপুরা কিছু মাস যাবত ডান হাতে চুলকানি ও জ্বালাপোড়ার সমস্যায় ভুগছিলেন। তার বয়স ৩৮ বছর। সমস্যা ক্রমশ বাড়তে থাকায় তিনি আইডিএফ রামগড় শাখার প্যারামেডিক সুইচিং মারমার সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. ফয়জুন নেছা হকের মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। বর্তমানে রম্বাপতি ত্রিপুরা সুস্থ আছেন। আইডিএফ-এর স্বাস্থ্যসেবা পেয়ে সদস্যা সন্তুষ্টি প্রকাশ করেন এবং আন্তরিক ধন্যবাদ জানান।

১৪.১৪ Acute Urticaria

সমরি চন্দ্র শীল, সমৃদ্ধি কর্মসুচি।

সমৃদ্ধি কর্মসুচির সদস্য সমরি চন্দ্র শীল। বয়স ২২ বছর। রাতে কাকঁড়া খেয়ে শুতে গেলে রোগীর শরীরে প্রচন্ড চুলকানি শুরু হয় এবং মুখ ফুলে যায়। রোগী সাথে সাথে কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসুচির স্বাস্থ্য কর্মকর্তা সুমন কান্তি দে'র সাথে যোগাযোগ করলে তিনি টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে হেলথ সেন্টার ০১-এর মেডিকেল অফিসার ডা. ফায়জুন নেছা হক-এর সাথে যোগাযোগ করেন। দায়িত্বরত ডাক্তার রোগীকে দেখে Acute Urticaria রোগ বলে নির্ণয় করেন এবং সে অনুযায়ী সংশ্লিষ্ট প্যারামেডিকের মাধ্যমে চিকিৎসা প্রদান করেন। পরর্বতী দিন সকালে রোগীর ফলোআপ নিয়ে দেখা যায়, রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ।

১৪.১৫ Fracture on distal part of Radius

রিজিয়া বেগম, কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসুচি।

কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসুচির শিক্ষা সুপারভাইজার শাহজাদী আসমার মা রিজিয়া বেগম বাথরুমে পড়ে ডান হাতের রেডিয়াসের নিচের অংশ ভেঙ্গে যায়। শাহজাদী আসমা কদলপুর সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসুচির স্বাস্থ্য কর্মকতা সুমন কান্তি দে'র সাথে যোগাযোগ করলে তিনি টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে হেলথ সেন্টার ০১ ডা. ফায়জুন নেছা হকের সাথে যোগাযোগ করে রোগীকে চিকিৎসা প্রদানের ব্যবস্থা করেন। তিনি রোগীকে দেখে এবং এক্সরে রির্পোট পর্যবেক্ষণ করে Fracture on distal part of Radius **রোগ নির্ণয়** করেন। তার নির্দেশ মোতাবেক সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসুচির স্বাস্থ্য কর্মকতা সুমন কান্তি দে রোগীর হাতে প্লাস্টার করেন এবং বর্তমানে তিনি সুস্থ আছেন।

১৫. একনজরে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম

বিবরণ	জুলাই-অক্টোবর,২০২৩		অক্টোবর, ২০২৩ পর্যন্ত	
	সংখ্যা	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন)	সংখ্যা	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন)
স্ট্যাটিক ক্লিনিক	১১৭টি	৬৫২৩ জন	৫৯৯৯ টি	৭২৯৬৮ জন
স্যাটেলাইট ক্লিনিক	৬৪৩৩টি	২৫৫৬২ জন	১১০৬৮১ টি	৯২১৯৪৪ জন
স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র	০৪ টি	১৮৭০ জন	০৪ টি	৬৩০৫০ জন
কাউন্সেলিং সেশন	২৬০০টি	৩২১৪৫ জন	৭৬০২২ টি	৮৫০৫২৯ জন
বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ	১৬১০ জন	৩,২১,০১০ টাকা	৫৬৯৩৫ জন	১,৩৩,৮২,১১৩ টাকা
টেলিমেডিসিন	৯৮দিন	৩৬০১ জন	৩২৯১ দিন	৪৮৩৬৬ জন
ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প	৭৫টি	৪০৪৭ জন	৩২৭ টি	১৬৮৪২ জন
গাইনী + মেডিসিন ক্যাম্প	৩টি	৫০৪ জন	১৩২ টি	৩৩৫২৪ জন
চক্ষু ক্যাম্প	২টি	৩৩২ জন	৩২ টি	১৩৮০২ জন
মিনি স্বাস্থ্য ক্যাম্প	৫১টি	১৪৪৬ জন	১২০ টি	৫১৩৬ জন
ফিজিওথেরাপি সেবা (হিমোফিলিয়া রোগে আক্রান্তদের জন্য)	৩৩৮টি সেশন	৩৮ জন	১৯৬৮ টি	১৫২ জন

বিগত কোয়ার্টারে মাসভিত্তিক স্বাস্থ্যসেবার বিবরণ

ক্র. নং	মাস	জেনারেল হেল্থ পেশেন্ট	বৈকালিক চেক আপ	টেলিমেডিসিন	ফলোআপ	সর্বমোট
১.	জুলাই	৫৮৫৫	১৪২৭	৮৫৪	১১৩২	৯২৬৮
২.	আগস্ট	৬২৫৩	১৬৩৬	৯৩২	৭৯৪	৯৬১৫
৩.	সেপ্টেম্বর	৭৩৭৩	১৪৬১	১০০৯	৮০৪	১০৬৪৭
৪.	অক্টোবর	৬৪৫৮	১৬২২	৮০৬	৮০১	৯৬৮৭
মোট		২৫৯৩৯	৬১৪৬	৩৬০১	৩৫৩১	৩৯২১৭

আইডিএফ হেল্থ ক্যাম্প এর তথ্য (জুলাই ২০২৩ ইং- অক্টোবর ২০২৩ইং)

ক্রমিকনং	বিবরণ	রোগীর সংখ্যা (জন)	ক্যাম্পের সংখ্যা
১.	ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প	৪০৪৭ জন	৭৫
২.	প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা	১৮৬২ জন	৩১
৪.	ডায়াবেটিস পরীক্ষা	১০৬৭ জন	১৭
৫.	চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প	৩৩২ জন	২
৬.	জেনারেল হেলথ ক্যাম্প	১১৮২ জন	১৫
৭.	বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ	১৬১০ জন	৩,২১,০১০ টাকা
মোট		১০১০০	১৪০

IDF
ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন
বাড়ি : ২০, এভিনিউ : ০২, ব্লক : ডি, মিরপুর-২, ঢাকা-১২১৬।
ফোন: +৮৮০২-৫৫০৭৫৩৮০। ওয়েভ : www.idfbd.org