



আইডিএফ স্বাস্থ্য বুলেটিন

বর্ষ-০২, সংখ্যা-০৩, ইস্যু-০৬, মার্চ-জুন ২০২৪

সূচিপত্র

১	মার্চ-জুন' ২৪ কার্যক্রমের সারসংক্ষেপ	১
২	হিট স্ট্রোক প্রতিরোধে আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কর্মসূচি ২-৩	
৩	কিডনি রোগ সম্পর্কে সচেতনতা	৩-৫
৪	ত্বক ও ত্বকের অ্যালার্জি	৫-৬
৫	স্থূলতা (Obesity) সম্পর্কে সচেতনতা	৬-৮
৬	হাঁটুর অস্টিওআর্থ্রাইটিস	৮-৯
৭	স্বাস্থ্য সংবাদ	৯-১০
৭.১	আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র ১ এ ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন	৯
৭.২	কৈশোর মেলায় প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান	৯
৭.৩	হেলথ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ	১০
৮	ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান	১০-১১
৮.১	টেলিহেলথ ক্যাম্প	১০
৮.২	স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প	১১
৮.৩	মিনি হেলথ ক্যাম্প	১১
৮.৪	চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প	১১
৯	সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির অধীনে স্বাস্থ্য কার্যক্রম	১২-১৩
১০	কেস স্টাডি	১৩-১৫
১১	এক নজরে স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম	১৬

সম্পাদনা পরিষদ

উপদেষ্টা : এ. কে. ফজলুল বারি
সম্পাদক : জহিরুল আলম
সদস্য : ডা. সাদিকুন নাহার বুঝুর
মৌসুমী চাকমা

“দুর্গম পাহাড়ী জনপদে ও
সুবিধাবঞ্চিত এলাকায়
দারিদ্র্য বিমোচনের সংগ্রামে
আমরা অবিচল”

১. মার্চ - জুন' ২৪ কার্যক্রমের সারসংক্ষেপ

আইডিএফ প্রতিষ্ঠালগ্ন থেকেই অর্থনৈতিক উন্নয়নের পাশাপাশি দরিদ্র জনগোষ্ঠীর সামাজিক ও পরিবেশগত উন্নয়নের জন্যও সমভাবে কাজ চালিয়ে যাচ্ছে। এ লক্ষ্যে ক্ষুদ্রঋণ কর্মসূচির মাধ্যমে ক্ষুদ্র পুঁজি সরবরাহের পাশাপাশি ১৯৯৪-৯৫ ইং সালে স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে প্রশিক্ষণ ও কর্মশালার মাধ্যমে বান্দরবান পার্বত্য জেলায় আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির যাত্রা শুরু হয়। স্বাস্থ্য কর্মসূচির কলেবর বৃদ্ধি পাওয়ায় আইডিএফ মার্চ ২০২৩ থেকে পৃথকভাবে স্বাস্থ্য বুলেটিন প্রকাশ শুরু করে। আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কর্মসূচির বিভিন্ন কার্যক্রমের অগ্রগতি এ বুলেটিনে তুলে ধরা হয়। পর্যায়ক্রমে এ পর্যন্ত ৫টি স্বাস্থ্য বুলেটিন প্রকাশিত হয়েছে। বর্তমান বুলেটিনটি মার্চ-জুন, ২৪ ইং সময়ের কার্যক্রমের সংবাদ নিয়ে সাজানো হয়েছে।

এ সংখ্যায় বিভিন্ন রোগ সম্পর্কে স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক লেখার পাশাপাশি রিপোর্টিং সময়ে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি কর্তৃক আয়োজিত বিভিন্ন কার্যক্রমের সংবাদ প্রকাশ করা হয়েছে। উল্লেখযোগ্য সংবাদসমূহের মধ্যে রয়েছে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি কর্তৃক আয়োজিত ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন, কৈশোর কর্মসূচির আওতায় কৈশোর মেলায় প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান, হেলথ এজেন্টদের প্রশিক্ষণ প্রদান ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ। এছাড়াও অন্যান্য যে সমস্ত সংবাদ এ বুলেটিনে থাকছে, তা হচ্ছে কমিউনিটি পর্যায়ে বিভিন্ন স্বাস্থ্যক্যাম্প এর আয়োজন (যেমন: চক্ষু ক্যাম্প, মেডিসিন ও গাইনী ক্যাম্প, ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প, জেনারেল হেলথ ক্যাম্প), ডায়াবেটিস চেকআপ, বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ, বিভিন্ন রোগ সম্পর্কে সচেতনতামূলক কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা ইত্যাদি।

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় ২০১৯ সালে টেলিহেলথ সেবা চালু করে, যার মাধ্যমে আইডিএফ এর কর্মএলাকার, এমনকি দূরবর্তী প্রত্যন্ত এলাকার সকল রোগীও বাড়ির কাছাকাছি আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র হতে ভিডিও কনফারেন্স এর মাধ্যমে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছ থেকে অতিদ্রুত চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করে আসছে। রিপোর্টিং সময়ে ৪,২০৪ জন সদস্যকে টেলিহেলথ সেবা প্রদান করা হয়েছে তন্মধ্যে উল্লেখযোগ্য কিছু রোগীর কেস স্টাডি এ সংখ্যায় প্রকাশ করা হয়েছে।

২. হিট স্ট্রোক প্রতিরোধে আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কর্মসূচি

জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে বৈশ্বিক তাপমাত্রা ক্রমশবৃদ্ধি পাচ্ছে। বাংলাদেশেও এর প্রভাব সুস্পষ্ট। ঢাকা সহ দেশের সবগুলো জেলার তাপমাত্রা বেড়েই চলেছে, সাথে পাল্লা দিয়ে বাতাসের আদ্রতা বেড়ে যাওয়ায় তৈরি হচ্ছে অসহনীয় পরিস্থিতি। যার ফলে মানুষ অবসন্ন ভাব, অজ্ঞান, মাংশপেশির খিঁচুনি এবং হিট স্ট্রোক এর শিকার হচ্ছে। হিট স্ট্রোকের কারণে মানুষের মৃত্যুর ঝুঁকিও বাড়ছে। দেশব্যাপী হিট স্ট্রোক পরিস্থিতি প্রতিরোধে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি নিয়মিত কাজ করে যাচ্ছে, যেমন কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা, উঠান বৈঠক, চিকিৎসা ও রেফার্ড করে উন্নতমানের চিকিৎসা নিশ্চিত করা। গ্রীষ্মের শুরু থেকেই রাজশাহী, ঢাকা, চট্টগ্রাম ও পাবনা অঞ্চলে ১২২ টি শাখায় ৬২ জন প্যারামেডিকের মাধ্যমে ৫১৩০ জন হেলথ এজেন্টদের নিয়ে সংস্থার কর্ম এলাকার ৬৩৭ টি কাউন্সেলিং সেশনের মাধ্যমে হিট স্ট্রোক প্রতিরোধ বিষয়ক কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়। মাঠ পর্যায়ে স্যাটেলাইট ক্লিনিক পরিচালনার মাধ্যমে রোগের চিকিৎসা ও টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের চিকিৎসাসেবা প্রদান করা হয়। এছাড়াও মানুষের মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণে হিটস্ট্রোক সম্পর্কে সচেতনতামূলক লিফলেট বিতরণ করা হয়। লিফলেটটিতে হিটস্ট্রোক কি, লক্ষণ ও করণীয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা প্রদান করা হয়েছে। ক্যাম্পসমূহ চলাকালে প্রেশার চেক করে যাদের ব্লাড প্রেশার কম ও ডিহাইড্রেশন এর সমস্যায় ভুগছেন তাদের ORS (খাবার স্যালাইন) বিতরণ করা হয়। পাশাপাশি তাদের ORS খাওয়ার সঠিক নিয়ম সম্পর্কেও ধারণা প্রদান করা হয়।

হিট স্ট্রোক কি

হিট স্ট্রোক (Heat Stroke) হলো একটি গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা যা ঘটে যখন শরীর অতিরিক্ত তাপমাত্রায় অনেক সময় ধরে থাকে এবং তার তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। এটি সাধারণত অত্যন্ত গরম আবহাওয়া, শক্তিশালী তাপপ্রবাহ, বা দীর্ঘ সময় ধরে প্রচণ্ড শারীরিক পরিশ্রমের কারণে ঘটে। হিট স্ট্রোকের সময় শরীরের তাপমাত্রা ১০৪° ফ্যারেনহাইট বা ৪০° সেলসিয়াসের বেশী (হাইপারথার্মিয়া) হয়ে থাকে। হিট স্ট্রোক একটি জরুরি চিকিৎসা অবস্থা এবং তৎক্ষণাত্ চিকিৎসা না করলে এটি জীবননাশক হতে পারে।

হিট স্ট্রোকের সম্ভাব্য সময় ও অঞ্চল

- গ্রীষ্মকালে যখন বায়ুমন্ডলের তাপমাত্রা বেশি থাকে। বিশেষ করে যেসব এলাকায় তাপপ্রবাহ ঘটে।
- যেসব অঞ্চলের আদ্রতা অনেক বেশি সেখানে ঘাম সহজে বাষ্পীভূত না হতে পারার কারণে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যায়।

হিট স্ট্রোকের কারণে দেহের পরিবর্তন

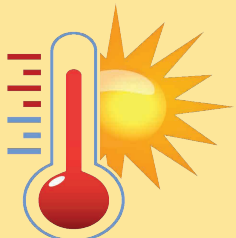
বায়ুমন্ডলে অতিরিক্ত তাপমাত্রা হওয়ার কারণে শরীরের তাপমাত্রাও বেড়ে যায়। যার ফলে শরীরের রক্তনালীগুলো সম্প্রসারিত হয়ে যায়। এর ফলে রক্তচাপ কমে যায় এবং সমস্ত শরীরে রক্ত সঞ্চালন করা হৃদপিণ্ডের জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ার কারণে বেশ কিছু লক্ষণ দেখা দেয়।

হিট স্ট্রোকের লক্ষণ

- ◆ শরীরের তাপমাত্রা ১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াস) বা তার বেশি হয়ে যাওয়া
- ◆ তীব্র মাথাব্যথা
- ◆ বমি ভাব বা বমি হওয়া
- ◆ দুর্বলতা বা অসাড়তা
- ◆ শরীরের রং পরিবর্তন (লালচে বা নীলচে)
- ◆ ত্বক শুকনো এবং গরম অনুভূত হওয়া
- ◆ গাড় বর্ণের প্রস্রাব হওয়া
- ◆ হার্টবিট বেড়ে যাওয়া
- ◆ হালকা অচেতনতা বা বিভ্রান্তি হতে পারে


হিট স্ট্রোক প্রতিরোধে করণীয়

- দিনের বেলায় বাহিরে বের হওয়ার সময় ছাতা, টুপি বা ক্যাপ বা কাপড় দিয়ে মাথা যথাযথর ভেঁকে রাখুন।
- হালকা রঙের, ঢিলে ঢালা এবং সস্তব হলে সূতির জামা পরুন।
- প্রচুর পরিমাণে স্বাভাবিক তাপমাত্রার বিপুল পানি পান করুন। বরফ মিশ্রিত বা ফ্রিজের পানি পান করবেন না।
- সহজে হজম হয়, এমন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- দিনের বেলায় একটানা শারীরিক পরিশ্রম করা থেকে বিরত থাকুন। সস্তব হলে একাধিকবার পানির ঝাপটা দিন বা গোসল করুন। বাহির থেকে এসেই হাত মুখ ধোবেন না, শরীর কে ঘরের তাপমাত্রার সাথে খাপ খেতে দিন। হাত মুখ ধোয়ার আগে বা গোসলের আগে অস্ত্র আধা ঘণ্টা অপেক্ষা করুন।
- প্রভাবের রঙের দিকে নজর রাখুন, তা হলদ বা গাঢ় হলে অবশ্যই পানি পানের পরিমাণ বাড়ান।
- ঘরের পরিবেশ যেন অতিরিক্ত গরম বা ভ্যাপসা না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন এবং অসুস্থ বোধ করলে দ্রুত নিকটস্থ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- পরিবেশের তাপমাত্রা কমাতে গাছের কোনো বিকল্প নাই। তাই বাড়ির আড়িয়ায়, ছাদে,রাস্তার পাশে বেশি করে গাছ লাগান। যত গাছ, ততবেশি অক্সিজেন।



হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত হলে কি করবেন?

- দ্রুতশীতল স্থানে চলে যান। সস্তব হলে ফ্যান বা এসি ছেড়ে নিন।
- ভেজা কাপড় দিয়ে শরীর মুছে ফেলুন ও বাতাস করুন।
- প্রচুর পানি ও খাবার স্যালাইন পান করুন।
- সস্তব হলে কাঁধে, বগলে ও কুঁচকিতে বরফ দিন।
- দ্রুত হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করুন।
- খেয়াল রাখতে হবে হিট স্ট্রোকের রোগীর শ্বাসপ্রশ্বাস এবং নাড়ি চলছে কি না। প্রয়োজন হলে কৃত্রিমভাবে শ্বাস ও নাড়ি চলাচলের ব্যবস্থা করতে হতে পারে।


ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন
(আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি)

হিট স্ট্রোকের ঝুঁকি যাদের বেশী

<ul style="list-style-type: none"> ◆ ৬৫ বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তিদের শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা কমে যেতে পারে, ফলে তারা হিট স্ট্রোকের ঝুঁকিতে থাকে। ◆ ছোট শিশুরা তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে কম দক্ষ হতে পারে, বিশেষত যখন তারা গরম পরিবেশে থাকে। ◆ হৃদরোগ, কিডনির সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ বা অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যায় থাকা ব্যক্তিরা হিট স্ট্রোকের ঝুঁকিতে থাকে। 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ যারা গরম আবহাওয়ায় কঠোর শারীরিক পরিশ্রম করেন (যেমন নির্মাণশ্রমিক, ক্রীড়াবিদ), তাদের মধ্যে হিট স্ট্রোকের ঝুঁকি বেশী থাকে। অতিরিক্ত পরিশ্রম শরীরের তাপমাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে। ◆ শরীরে পানি স্বল্পতার কারণে হিট স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়। ◆ এন্টি-ডিপ্রেসেন্ট, প্রস্রাব বাড়ানোর ঔষধ ও মানসিক রোগের ঔষধ ব্যবহারে হিট স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
---	--

হিট স্ট্রোক হলে করণীয়

<ul style="list-style-type: none"> ◆ অতি দ্রুত জরুরী চিকিৎসা সেবা নেয়া বা অ্যাম্বুলেন্স ডাকা। ◆ দ্রুত সূর্য বা তাপের উৎস থেকে দূরে সরে আসা এবং শীতল স্থানে অবস্থান করা। ◆ যত দ্রুত সম্ভব শরীর শীতল করা। এর জন্য ঠান্ডা পানির ঝর্ণা, হোস পাইপ ইত্যাদি ব্যবহার করা। প্রয়োজনে ভেজা তোয়ালে দিয়ে শরীর মুছে দিতে হবে। 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ফ্যান চালু করে বা এয়ার কন্ডিশন ব্যবহারের মাধ্যমে শরীর ঠান্ডা করা। ◆ দ্রুত পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি ও ইলেকট্রোলাইট পান করা। ◆ প্রয়োজনে আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঠান্ডা পানিতে ডুবিয়ে রাখা ও বরফের প্যাক ব্যবহার করা। বিশেষ করে পায়ের তলা, কাঁধ, কুঁচকি ও গলায় বরফের প্যাক লাগানো।
--	---

সতর্কতা

<ul style="list-style-type: none"> ◆ অনেক ক্ষেত্রে হিট স্ট্রোক ও পরিশ্রান্তির মধ্যে পার্থক্য বোঝা যায়না এবং হিট স্ট্রোককে পরিশ্রান্তি ভেবে ভুল করা হয়। এ ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে। 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ অজ্ঞান বা অচেতন ব্যক্তির মুখে কোন খাবার দেয়া যাবেনা।
---	---

হিট স্ট্রোক প্রতিরোধে করণীয়

<ul style="list-style-type: none"> ◆ ঢিলেঢালা ও হালকা রঙের পোশাক পরিধান করতে হবে। ◆ প্রচুর পরিমাণে তরল পান করতে হবে এবং পানি স্বল্পতা প্রতিরোধ করতে হবে। ◆ বিভিন্ন ফল ও শাকসবজি যেগুলোতে পানির পরিমাণ বেশি সেগুলো খেতে হবে। যেমন, তরমুজ, ডাব, শশা, ডালিম ইত্যাদি। 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ অতি উষ্ণ আবহাওয়ায় অতিরিক্ত পরিশ্রমের কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। ◆ বাইরে কাজ করলে কাজের ফাঁকে ছায়ায় স্থানে বিশ্রাম নিতে হবে। ◆ টুপি, সানগ্লাস ও সানস্ক্রিন ক্রিম ব্যবহার করতে হবে। ◆ শিশুদের বেশি সময় ধরে বন্ধ স্থানে রাখা যাবেনা এবং সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে।
--	--

৩. কিডনি রোগ সম্পর্কে সচেতনতা

কিডনি শরীরের গুরুত্বপূর্ণ একটি অঙ্গ। মানুষ যেসব প্রাণঘাতী রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যায় তার মধ্যে কিডনি রোগ অন্যতম। শতকরা ৫০ ভাগ ক্ষতি না হওয়া পর্যন্ত সাধারণত লক্ষণগুলো ভালোভাবে প্রকাশও পায় না। এই রোগটি নীরব ঘাতক হয়ে শরীরের ক্ষতি করে। তাই কিডনি রোগের প্রাথমিক লক্ষণগুলো আগে থেকেই জেনে রাখা জরুরি। সেই সঙ্গে জানা দরকার প্রতিরোধে করণীয়।

কিডনির কাজ

কিডনির মূল কাজ হলো পুরো শরীরের রক্ত পরিশোধিত করা এবং দূষিত বর্জ্য বের করে দেওয়া। প্রতিদিন একটি কিডনি ১২০ থেকে ১৫০ লিটার রক্ত পরিশোধিত করে এবং দেড় থেকে দুই লিটার দূষিত বর্জ্য শরীর থেকে বের করে দেয়। এসব দূষিত বর্জ্যের ৯৫ ভাগের বেশি প্রস্রাবের মাধ্যমে বের হয়ে যায়। অবশিষ্ট বর্জ্য কিছু ঘামের মাধ্যমে, কিছু পায়খানার মাধ্যমে এবং কিছু শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে শরীর থেকে নির্গত হয়।

কিডনি শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণ পানি রেখে বাকিটুকু বের করে দেয়। যেমন: একজন মানুষ দশ গ্লাস পানি খেয়েছেন এবং ঘনঘন প্রস্রাব করছেন, এর কারণ হলো - পানি অতিরিক্ত খাওয়া। আবার কেউ যদি ২৪ ঘণ্টায় একগ্লাস পানি খায় তাহলে সারাদিন তার আর প্রস্রাব হবে না। কারণ, কিডনি প্রয়োজনীয় পানি ধরে রাখবে। শরীরের কার্যক্ষমতা ব্যবস্থাপনার জন্য ন্যূনতম দেড় থেকে দুই লিটার পানি দরকার। সেখানে কোনো মানুষ যদি এক লিটার পানি খায়, দেখা যাবে দিনশেষে তার অল্প একটু প্রস্রাব হবে।

কিডনি রোগ কি?

মানবদেহের ইউরেটার (প্রস্রাবের নালী), ইউরিনারি ব্লাডার (প্রস্রাবের থলি), ইউরেট্রা (প্রস্রাবের রাস্তা) এসকল অংশগুলো নিয়ে কিডনি কাজ করে। এসবের যে কোনো জায়গায় রোগ হলে এটিকে সাধারণত কিডনি রোগ বলা হয়। কিডনি এরিথ্রোপোয়েটিন নামক একটি গুরুত্বপূর্ণ হরমোনের মাধ্যমে শরীরের রক্ত তৈরিতে সহায়তা করে। কিডনি যখন অসুস্থ হয়ে যায় তখন এ হরমোন তৈরি কমে যায়। এতে রক্ত শূন্যতা তৈরি হয়, হৃদপিণ্ডের স্বাভাবিক স্পন্দন বাধাগ্রস্ত হয়, ক্ষুধামন্দা ও খেতে না পারার কারণে শরীর দুর্বল হয়ে যায়। এসময় শরীরের বর্জ্যগুলো মস্তিষ্ক, হার্টে, হাড়ে জমে যায়। এতে প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যায়, উচ্চ রক্তচাপ বেড়ে যায় ও শরীর ফুলে যায়।

কিডনি রোগের কারণ

নানা কারণে কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে, এমনকি স্থায়ীভাবেও বিকল হয়ে যায়। গবেষণায় দেখা গেছে প্রায় ১০-৩০% নেফ্রাইটিসের কারণে, ২০-৩০% ডায়াবেটিসের কারণে, ১০-২০% কিডনি বিকল হয় উচ্চ রক্তচাপের কারণে। এছাড়া ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাসের সংক্রমণে, বংশগত কারণে, কিডনিতে পাথর হলে, অস্বাস্থ্যকর ডায়েট ও ঔষধের প্রভাবেও কিডনিজনিত রোগ হতে পারে।

লক্ষণ

কিডনি রোগ হলো নীরব ঘাতক। ৫০ ভাগ একেজো হওয়ার আগ পর্যন্ত কোন লক্ষণ দেখা যায় না। এরপর সাধারণত নিম্নলিখিত লক্ষণসমূহ পরিলক্ষিত হয়:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> শরীর ফুলে যায়, ফোলা শুরু হয় মুখমন্ডল থেকে। প্রস্রাব এর পরিমাণ কমে যায়, আবার বেড়েও যেতে পারে। যেমন: ডায়াবেটিস রোগীর বেড়ে যায়। প্রস্রাবের রঙের পরিবর্তন হওয়া ও প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাওয়া। | <ul style="list-style-type: none"> ক্ষুধামন্দা, বমি করা, খেতে ইচ্ছে না করা, রক্ত শূন্যতা দেখা দেয়া। কোন কাজে আগ্রহ না পাওয়া, শরীরে সবসময় চুলকানি থাকে। কোমড়ের দুই পাশে ব্যথা হয়। এই ব্যথা তলপেটেও হতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ দেখা দিলে। |
|---|--|

কিডনি রোগের কারণে যেসকল সমস্যা দেখা যায়

কিডনি এরিথ্রোপোয়েটিন নামক একটি গুরুত্বপূর্ণ হরমোনের মাধ্যমে শরীরের রক্ত তৈরিতে সহায়তা করে। কিডনি যখন অসুস্থ হয়ে যায় তখন এ হরমোন তৈরি কমে যায়। এতে রক্ত শূন্যতা তৈরি হয়, হৃদপিণ্ডের স্বাভাবিক স্পন্দন বাধাগ্রস্ত হয়, ক্ষুধামন্দা ও খেতে না পারার কারণে শরীর দুর্বল হয়ে যায়। এসময় শরীরের বর্জ্যগুলো মস্তিষ্ক, হার্টে, হাড়ে জমে যায়। এতে প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যায়, উচ্চ রক্তচাপ বেড়ে যায় ও শরীর ফুলে যায়। কিছু পদ্ধতির ভারতম্যের জন্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সমস্যার কারণে কিডনির ছাকনি নষ্ট হয়ে যায়। ছাকনি নষ্ট হলে প্রোটিন লিক করে প্রস্রাবের সাথে বের হয়ে যায়। ছোট ছোট মেমরেইন আছে যেটি দিয়ে প্রোটিন বের হতে পারে না, শুধু দূষিত পানি বের হয়ে যেতে পারে। যখন কোনো রোগের কারণে মেমরেইনটা নষ্ট হয়ে যায় তখন দূষিত জিনিস বের হওয়ার সঙ্গে প্রোটিনটাও বের হয়ে যায়। ফলে রক্তকে রক্তনালীতে আর ধরে রাখা যায় না। রক্তের পানি, প্লাজমা শরীরের বাহিরে চলে আসে। ফলে শরীরের

বিভিন্ন অংশ ফুলে যায়। ছাকনির মধ্যে যদি পানি জমে যায়, তখন লবণও শরীরে জমে যায়। ফলে উচ্চ রক্তচাপ বেড়ে যায়।

প্রতিরোধে করণীয়

যে কোনো ব্যক্তির উচিত চল্লিশ বছরের পরে একবার হলেও পরীক্ষা করা। বছরে দুই একবার ডায়াবেটিস রোগীদের পরীক্ষা করলে কিডনি রোগ ধরা পড়ে এবং আগামী দুই এক বছরে হওয়ার সম্ভাবনা আছে কিনা সেটিও বুঝা যায়। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ১৫ থেকে ২০ বছর পর কিডনি রোগ হতে পারে। কারো কারো ক্ষেত্রে সাত থেকে ১০ বছর পরে হয়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকলেও শতকরা ৩০ থেকে ৪০ ভাগ মানুষের কিডনি ফেইলিউর হয়। রোগীরা খুব দ্রুত চিকিৎসা নিলে ৯০-৯৫ ভাগ রোগী এক দুই সপ্তাহের মধ্যে ভালো হয়ে যায়। ডায়রিয়া ও বমি হওয়ার কারণে শরীরে যে পানি শূন্যতার অবস্থা তৈরি হয় তা খাবার স্যালাইন এর মাধ্যমে পূরণ করে নিতে হবে।



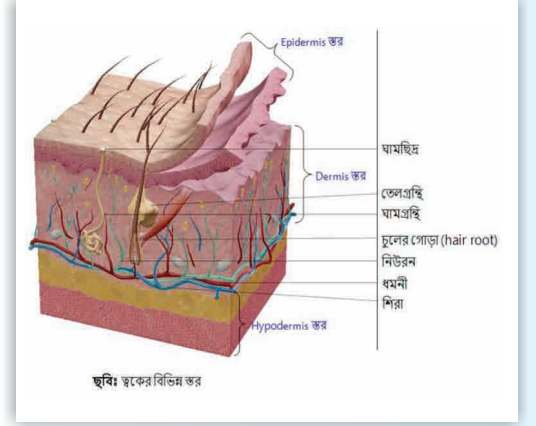
এ ছাড়া আরো যেসব করণীয় রয়েছে-

- ◆ ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ অবশ্যই নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে এবং পরীক্ষা করতে হবে।
- ◆ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো ব্যথার ওষুধ এবং এন্টিবায়োটিক খাওয়া যাবে না।
- ◆ অল্প থাকতে দ্রুত ব্যবস্থা নিতে হবে।
- ◆ নেফ্রাইটিস থাকলে চিকিৎসা করতে হবে।
- ◆ পাথর যাতে ব্লক করতে না পারে এজন্য চিকিৎসা নিতে হবে।
- ◆ প্রোস্টেট ব্লক থাকলে সেটি দূর করতে হবে।
- ◆ ডায়রিয়া ও বমি হলে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা নিতে হবে।
- ◆ প্রস্রাব কমে গেলে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের কাছে যাওয়া। এতে ৯০-৯৫ ভাগ স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসে। তবে এক দুই সপ্তাহ চলে গেলে আর স্বাভাবিক পর্যায়ে আসে না।
- ◆ প্রস্রাবকালীন জটিলতা পরিহার করতে হবে। গ্রাম্যধাত্রী, অদক্ষদের দিয়ে সন্তান প্রস্রাব করানো যাবে না।
- ◆ প্রস্রাবের ইনফেকশন যখন রক্তে ছড়ায় তখন এটি কিডনিকে খারাপ করে দেয়। এজন্য ইনফেকশন নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

৪. ত্বক ও ত্বকের অ্যালার্জি

ত্বক হচ্ছে মেরুদণ্ডী প্রাণীর বহিরাঙ্গিক একটি অংশ যা প্রকৃতপক্ষে একটি নরম আবরণ এবং দেহকে আবৃত করে রাখে। এটি প্রাণীদের ভিতরের অংশগুলোকে রক্ষা করে। মানবদেহের সবচেয়ে বড় অঙ্গ এটি। স্তন্যপায়ীদের ত্বকে লোম বা ছোট চুল থাকে। ত্বক পারিপার্শ্বিক পরিবেশের সাথে সংযোগ স্থাপন করে এবং বাহ্যিক প্রভাবের বিরুদ্ধে এটি দেহের প্রাথমিক রক্ষক। রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর বিরুদ্ধে ও শরীর থেকে অতিরিক্ত পানি অপসারণ প্রতিরোধে ত্বক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এছাড়া অন্তরক, তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রক, ইন্দ্রিয় ও ভিটামিন ডি উৎপাদক হিসেবে ত্বক কাজ করে।

ত্বকের পুরনু প্রাণীভেদে এবং একই প্রাণীতে অবস্থানভেদে পরিবর্তিত হয়। মানুষের চোখের পাতার ত্বক সবচেয়ে পাতলা আর হাত-পায়ের তালুর ত্বক সবচেয়ে পুরু।



ত্বকের স্তর

ত্বকের স্তর প্রধানত দুটি। এপিডার্মিস (বাইরে) ও ডার্মিস (ভিতরে)। এপিডার্মিস পাতলা আর ডার্মিস পুরু।

ত্বকের অ্যালার্জি এবং এর কারণে সৃষ্টি হয় এমন কিছু রোগ সম্পর্কে এখানে বর্ণনা করা হলো।

ত্বকের অ্যালার্জি কি?

ত্বকের অ্যালার্জি হল এমন একটি অবস্থা যেখানে ইমিউন সিস্টেম কিছু ক্ষতিকারক পদার্থের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখায় এবং সেগুলিকে অ্যালার্জেন হিসেবে চিহ্নিত করে।

শরীরের ভেতর কোনো নির্দিষ্ট খাবার বা বস্তুর সংস্পর্শে এলে যে উপসর্গ দেখা যায়, তা-ই অ্যালার্জি। যেমন: ত্বকে লাল লাল চাকা হয়ে যাওয়া, চুলকানি ইত্যাদি। আর যেসব বস্তুর সংস্পর্শে এগুলো হয়, তাকে অ্যালার্জেন বলে। যেমন: বিভিন্ন রকমের খাবার, ফুলের রেণু, খড়, পশুপাখির বর্জ্য ইত্যাদি। অ্যালার্জির কারণে ত্বকে বিভিন্ন সমস্যা হয়ে থাকে। এর ভেতর সবচেয়ে বেশি হয় আর্টিকেরিয়া। এতে ত্বকে লাল লাল চাকা দেখা দেয় এবং সারা শরীর ফুলে যায়।



ছবি: অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস

কিছু কিছু ছোট বাচ্চার ক্ষেত্রে অল্পতেই চুলকানি দেখা যায়। এটাকে বলে অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস। আরেকটি হলো অ্যালার্জিক কন্টাক্ট ডার্মাটাইটিস। কোনো কিছু সংস্পর্শে এলে শরীরের সেই অংশে একটা প্রদাহ হয়। বাচ্চাদের অ্যালার্জিজেনিত চর্মরোগ প্রতিরোধের জন্য ছোটবেলা থেকে বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হবে। গরমে সুতি এবং শীতে ফ্লানেল ও অ্যাক্রিলিকের কাপড় পরিধান করতে হবে, গা ঘষাঘষি করে গোসল করা যাবে না। গোসলের সময় সফট বেবি সোপ এবং এর আগে পরে ময়েশ্চারাইজার বা অলিভ বা কোকোনাট অয়েল লাগিয়ে নিতে হবে। আর বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে মাইল্ড স্টেরয়েড ক্রিম লাগানো যেতে পারে। বয়স্কদের ক্ষেত্রেও একই প্রতিরোধ ব্যবস্থা মেনে চলতে হবে।

অ্যালার্জির কারণ ও ধরন একেক রোগীর জন্য একেক রকম; কারও খাবারে, কারও

ধূলাবালিতে, কারও আবার ঠান্ডাতে। এছাড়া বিভিন্ন গৃহপালিত পশুপাখির লোম, লাল বা বর্জ্য, ফুলের রেণু, অতিরিক্ত গরম বা অতিরিক্ত ঠান্ডা আবহাওয়া, প্রসাধনী (সাবান, পারফিউম, লোশন, ক্রিম, মেকআপ), সিনথেটিক কাপড়, পোকামাকড় থেকেও এ সমস্যা হতে পারে।

অনেক সময় রোগী বুঝতে পারেন না কোন উপসর্গগুলো অ্যালার্জির, কখন চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে। সাধারণত লাল চাকা চুলকানিকে এর উপসর্গ বলা হয়। কিন্তু অনেকে জানেন না যে ছোট ঘামাচির মতো দানা, চোখ দিয়ে পানি পড়া, লাল হওয়া, চুলকানি, অনবরত হাঁচি দেওয়া, কাশি, শ্বাসকষ্ট, পেটে ব্যথা, বমি ইত্যাদিও অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া। অ্যালার্জিজনিত শ্বাসকষ্টের জন্য মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। তাই হঠাৎ এমন উপসর্গ দেখা দিলে দেরি না করে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে। অনেকে মনে করেন অ্যালার্জি ছোঁয়াচে। এ ধারণা একদম ভুল। অনেকে ভাবেন, মা-বাবার অ্যালার্জির সমস্যা থাকলে ছেলেমেয়েদের এটি হতে পারে। সব ক্ষেত্রে অ্যালার্জি জেনেটিক্যালি হয় না। কিছু কিছু ক্ষেত্রে এমন হয়ে থাকে। এখন প্রায় সবাই ত্বকের যত্ন নিতে বিভিন্ন রকমের স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করেন। কিছু পণ্য আছে ত্বক ফরসা করার জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এমন ত্বক ফরসাকারী ক্রিমে বেশ ভালো মাত্রার স্টেরয়েড থাকে। এতে উপকারের চেয়ে অপকার বেশি হয়। এতে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে ত্বকে ব্রণ হচ্ছে, চামড়া পাতলা হয়ে যাচ্ছে, জ্বালাপোড়া হচ্ছে, এমনকি মেয়েদের মুখে গোঁফ-দাড়িও গজিয়ে যাচ্ছে। আর যারা বিভিন্ন রকমের ঔষধ সেবন করেন, তাদের এর বদলে বেশি করে মৌসুমি ফল খেতে হবে। এর সঙ্গে খেতে হবে সুষম খাদ্য এবং প্রচুর পরিমাণে পানি।

অ্যালার্জি প্রতিরোধে করণীয়

সবার আগে কোন জিনিসে অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়, সেটা খুঁজে বের করে তা থেকে দূরে থাকা। আর ঘরবাড়ি সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। যাদের ধুলোবালিতে অ্যালার্জি তাঁদের বাইরে গেলে অবশ্যই মাস্ক পরতে হবে। পোষা প্রাণীদের পরিচর্যার সময় মাস্ক ও গ্লাভস পরে নিতে হবে। কিছু ঔষধ আছে প্রিকশন হিসেবে দেওয়া হয়। সাধারণত মৌসুম পরিবর্তনের সময় এগুলো সেবন করতে বলেন চিকিৎসকেরা। এর ভেতর মন্টিলুকাস খুব পরিচিত ঔষধ, যা রোগীদের দীর্ঘ সময় ধরে সেবন করতে দেখা যায়। প্রিভেনটিভ হিসেবে বা একটু বিরতি দিয়ে তিন বা ছয় মাসের জন্য ঔষধটি দেওয়া হলেও দেখা যায়, পরিবেশ দূষণের ফলে বা অন্য কোনো কারণে অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া বেড়ে যায়। তখন ডোজ আবার গোড়া থেকে শুরু করা লাগে। এ জন্য রোগীদের দীর্ঘদিন ঔষধটি নিতে হয়।

অ্যালার্জির প্রচলিত ঔষধ অ্যান্টিহিস্টামিন। প্রথম জেনারেশনের অ্যান্টিহিস্টামিন খেলে ঘুমের প্রবণতা হয়। তবে এখন বাজারে অনেক ভালো মানের নন-সিডেটিভ অ্যান্টিহিস্টামিন (যেমন: বিলটিন) পাওয়া যাচ্ছে। এগুলো চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সেবন করতে হবে।

করোনা পরবর্তী কোভিড রোগীদের আর্টিকেরিয়া, র্যাশ, ফাঙ্গাল ইনফেকশন (অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস বা ইমিউনিটি অনেক কমে গেলে), পায়ের আঙুলে ছোট ছোট লাল ঠোসা পড়ে। ফাঙ্গাল ইনফেকশনের ঝুঁকিটা স্টেরয়েড নেওয়ার কারণে হয়। তাই সব সময় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ গ্রহণ করতে হবে।

৫. স্থূলতা (Obesity) সম্পর্কে সচেতনতা

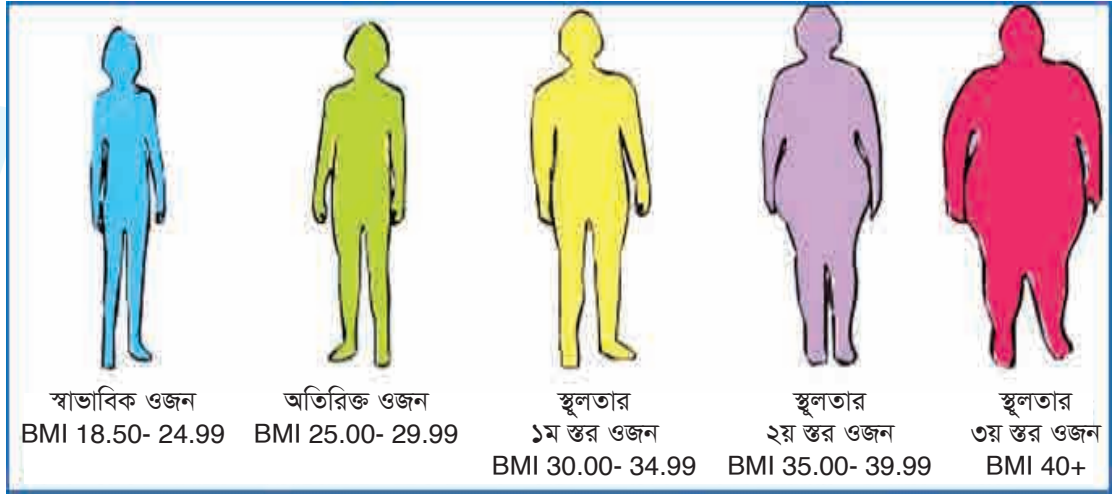
স্থূলতা বাড়তি ওজন বা মুটিয়ে যাওয়া (Obesity) এমন একটি শারীরিক অবস্থা যা শরীরে অতিরিক্ত চর্বি জমার ফলে নানান রোগ সৃষ্টিতে প্রভাবক হিসেবে কাজ করে। এটি আক্রান্ত মানুষের আয়ুষ্কাল কমিয়ে দেয়। অতিরিক্ত ওজন মাপার গাণিতিক হিসাবকে বলা হয় 'বডি মাস ইনডেক্স' বা বিএমআই। এই পদ্ধতিতে ব্যক্তির মোট ওজনকে ভাগ করা হয় মিটারে তার উচ্চতার বর্গ দিয়ে। ভাগফল যদি ১৮.৫ এর কম হয় তবে কম ওজন এবং ১৮.৫-২৪.৯ এর মধ্যে হয় তবে ওজন স্বাভাবিক ২৫ বা তার চেয়ে বেশি হয় তাহলে ওই ব্যক্তি অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী এবং ৩০ বা তার বেশি হলেই তাকে মারাত্মক স্থূলকায় হিসেবে চিহ্নিত করা হয়।

বিএমআই (BMI) শ্রেণিবিভাগ:

বিএমআই মান	করণীয়
১৮.৫-এর নিচে	শরীরের ওজন কম। পরিমিত পুষ্টিসমৃদ্ধ সুষম খাদ্য গ্রহণ করে ওজন বাড়াতে হবে।
১৮.৫-২৪.৯	সুস্বাস্থ্যের আদর্শ মান
২৫.০-২৯.৯	শরীরের ওজন অতিরিক্ত। ব্যায়াম/শারীরিক পরিশ্রম করে অতিরিক্ত ওজন কমানো প্রয়োজন।
৩০.০-৩৪.৯	স্থূলকায় হওয়ার প্রথম স্তর। একজন পুষ্টিবিদ বা ডায়টেশিয়ানের পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ এবং ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।
৩৫.০-৩৯.৯	স্থূলকায় হওয়ার দ্বিতীয় স্তর। খাদ্য গ্রহণে অধিক সতর্ক হতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ প্রয়োজন। একজন পুষ্টিবিদ বা ডায়টেশিয়ানের পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।
৪০ এর উপরে	স্থূলকায় তৃতীয় স্তর। ডাক্তারের পরামর্শ প্রয়োজন। পুষ্টিবিদ বা ডায়টেশিয়ানের পরামর্শ চিকিৎসা ও ডায়েট প্লান অনুসরণ না করলে মৃত্যু ঝুঁকি রয়েছে।

বিএমআই (BMI) শ্রেণিবিভাগ অনুযায়ী স্থূলতার চিত্র

সিএমআই (BMI)
শ্রেণিবিভাগ, অনুযায়ী
স্থূলতার চিত্র:



স্থূলতার উপসর্গসমূহ কি কি হতে পারে

<ul style="list-style-type: none"> ❖ অত্যধিক ওজন বৃদ্ধি ❖ অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ এবং স্ট্রেস বা দুশ্চিন্তা ❖ দৈনন্দিন কাজ-কর্মের সময়ে শ্বাসকষ্ট ❖ উচ্চ কোলেস্টরলের মাত্রা ❖ হাঁটু এবং কোমরে ব্যথা 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ বুক ব্যথা ও বুক ধরফড় করা ❖ ঘুম কমে যাওয়ার সাথে ক্ষুধা পাওয়া ❖ রক্তে চিনির পরিমাণ বৃদ্ধি বা ডায়াবেটিস ❖ ফ্যাটি টিস্যু জমা, বিশেষ করে বুকের চারপাশে ❖ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘাম হয় এবং অবিরাম ক্লান্তি অনুভূতি।
--	---

স্থূলতার কারণসমূহ

<ul style="list-style-type: none"> ❖ নিম্নলিখিত কিছু ঔষধের কারণেও আমাদের ওজন বৃদ্ধি পেতে পারে। ওজন বৃদ্ধির সাথে সম্পর্কযুক্ত ঔষধ যেমন: অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টস-অ্যান্টিকনভালসেন্ট, কার্বামাজেপ্রাইন এবং ভালপ্রোয়েট, কিছু ডায়াবেটিসের ঔষধ, হরমোন যেমন: মৌখিক গর্ভনিরোধক ঔষধ, উচ্চ রক্তচাপের ঔষধ। ❖ হাইপোথাইরয়েডিজম, ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স, প্রাডারউইলি সিনড্রোম, পিসিওএস এবং কুশিং সিনড্রোমের মত রোগগুলো ওজন বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান কারণ। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ সামাজিক ও আর্থিক বিষয় যেমন: স্বাস্থ্যকর খাবার কেনার জন্য অর্থের অভাব, হাঁটা বা ব্যায়ামের জন্য পর্যাপ্ত ও নিরাপদ জায়গার অভাব। ❖ অনিয়ন্ত্রিত জীবন-যাপন এবং অস্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের ফলে শরীরে মেদের পরিমাণ ও ওজন বৃদ্ধি পায়। ❖ জিনগত এবং বংশগত কারণে অনেকের মোটা হওয়ার প্রবণতা থাকে। ❖ অনিয়ন্ত্রিত ঘুম বা অতিরিক্ত মানসিক চিন্তা ও ওজন বাড়িয়ে দেয়। ❖ অতিরিক্ত ক্যালরি বা খাদ্য গ্রহণের তুলনায় পরিশ্রম কম করায় ওজন বাড়ে।
---	--

স্থূলতার কারণে আমাদের শরীরে প্রধানত যেসব শারীরিক সমস্যা দেখা যায়

<ul style="list-style-type: none"> ❖ অস্থি ও আর্থ্রাইটিস বা গাঁটে বাত ❖ নাক ডাকা ও শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা, হাঁপানি বা শ্বাসকষ্ট ❖ পায়ের শিরা ফুলে যাওয়া ❖ ফ্যাটি লিভার বা যকৃতের অকার্যকারিতা ❖ পিত্তথলির সমস্যা ও পিত্তথলিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে ❖ সন্তান ধারণের অক্ষমতা বা বন্ধ্যাত্ব (পিসিওএস) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি ❖ টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি ❖ হৃদরোগের ঝুঁকি, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে কোলেস্টরল ও উচ্চ ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা বেড়ে যায় ❖ বিষণ্ণতা এবং উচ্চমাত্রার চাপ ❖ এজমা ও বেকপেইনজনিত সমস্যা বাড়ে ❖ কিডনি রোগের ঝুঁকি বাড়ে
---	--

স্থূলতা রোধে করণীয় এবং স্থূলতা ম্যানেজমেন্ট:

বিশেষ ডায়েট

ক্যালরি সীমাবদ্ধ ডায়েটের অভ্যাস তৈরি করা এবং একজন ডায়টিশিয়ান বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ অনুযায়ী কম-ক্যালরিয়ুক্ত ডায়েট গ্রহণ করা। যেমন- মহিলাদের জন্য দিনে ১,২০০ থেকে ১,৫০০ ক্যালরি এবং পুরুষদের জন্য দিনে ১,৫০০ থেকে ১,৮০০ ক্যালরি বিশিষ্ট ডায়েট। ক্যালরি স্তর শরীরের ওজন এবং শারীরিক কার্যকলাপের উপর নির্ভর করে, তাই ডায়টিশিয়ান বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ অনুযায়ী বিভিন্ন স্বাস্থ্যকর খাবারের সাথে একটি কম-ক্যালরি যুক্ত খাদ্যের সমন্বয়ে সুপারিশকৃত ডায়েট চার্ট মানুষের দৈনিক প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণ করবে ও ওজন কমাতে সাহায্য করবে।

জীবনধারার ব্যবস্থাপনা

শুধুমাত্র ঔষধপত্র বা অস্ত্রোপচার সঠিক কার্যকরী হয় না, যতক্ষণ পর্যন্ত না দৈনন্দিন জীবনধারার কিছু প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনা না হয়ে থাকে। নিম্নের পরামর্শগুলো অনুসরণ করে একজন স্থূলকায় ব্যক্তি স্বাভাবিক জীবন-যাপন করতে পারবেন:

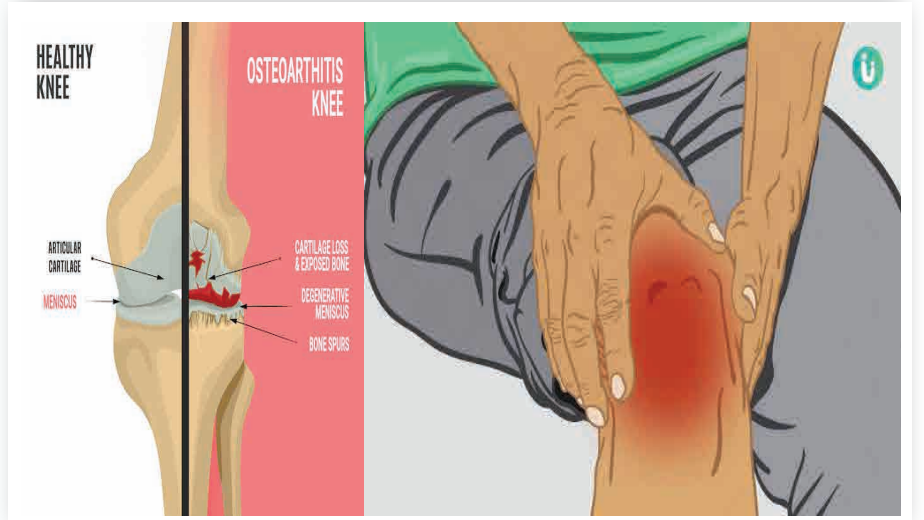
<ul style="list-style-type: none"> ❖ প্রতিদিন নিয়ম মেনে কমপক্ষে ৩০-৬০ মিনিট ব্যায়াম করা এবং নিয়মিত ওজন দেখা। ❖ প্রতিদিন একই সময়ে খাদ্য গ্রহণ করা এবং সঠিক খাদ্য সঠিক পরিমাণে খাওয়া। ❖ পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানো দৈনিক কমপক্ষে (৬-৮ ঘণ্টা)। ❖ রেস্টুরেন্ট, হোটেল ও বাইরের খাবার এড়িয়ে চলা এবং ক্ষুধার্ত অবস্থায় মুদির দোকান বা বাইরের অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকা। ❖ প্রক্রিয়াজাত খাবার, তেলে ভাজা খাবার, রান্নায় অতিরিক্ত তেলের ব্যবহার, অধিক চিনিযুক্ত খাবার, জাকফুড ও ফাস্টফুড এড়িয়ে যাওয়া। ❖ বছরে একবার সম্পূর্ণ শরীর পরীক্ষা করা এবং প্রতি ছয় মাস অন্তর রক্ত রক্ত পরীক্ষা করা। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ রাতের খাবার রাত ৮.০০ - ৮.৩০ মিনিটের মধ্যে খাওয়ার চেষ্টা করা এবং খাবার গ্রহণের ১.৩০-২.০০ ঘণ্টা পর ঘুমাবেন এতে আপনার খাবার ভালভাবে হজম হবে। ❖ খাদ্য তালিকায় ফাইবারযুক্ত/আশুযুক্ত খাদ্য যেমন: ফল, শাক-সবজি, চর্বিবিহীন প্রোটিন, রকমারি শস্যের মিশ্রিত শর্করা ও ডেইরি/দুগ্ধজাত পণ্য রাখা। ❖ প্রতিদিন কমপক্ষে প্রতি কেজি শরীরের ওজনের জন্য ৩০ মি.লি. করে বিশুদ্ধ খাবার পানি পান করা। ❖ কয়েকটি নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যের অবস্থার জন্য চিকিৎসকের নির্দেশ অনুসারে ঔষধ গ্রহণ করতে হবে। যেমন: থাইরয়েড সমস্যায় প্রতিদিন ঔষধ নিতে হবে। এটি না করলে ওজন বেড়ে যাবে এবং জীবন সংশয় হতে পারে। ❖ সর্বোপরি একজন পুষ্টিবিদ বা ডায়টিশিয়ানের পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করা।
--	---

৬. হাঁটুর অস্টিওআর্থ্রাইটিস

হাঁটু হলো আমাদের শরীরের বড় ও গুরুত্বপূর্ণ অস্থিসন্ধিগুলোর একটি। এ অস্থিসন্ধি আমাদের শরীরের সামগ্রিক ওজন বহন করে; স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে ও সোজা হয়ে দাঁড়াতে এবং দৌড়াতেও বসতে সাহায্য করে।

হঠাৎ চোট বা আঘাত থেকে লিগামেন্ট বা কার্টিলেজ ছিঁড়ে যাওয়া, হাঁটুর সন্ধিক্ষয়, সন্ধিপ্রদাহ যেমন : রিউমাটোইড আর্থ্রাইটিস বা স্পনডাইলো আর্থ্রাইটিস, ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বৃদ্ধি বা গ্যেটেবাত, অতিরিক্ত ওজন ইত্যাদি হাঁটু ব্যথার অন্যতম কারণ।

হাঁটুর অস্থি ও তরুণাস্থির ক্ষয়ের কারণে গঠনগত পরিবর্তন হয়ে যে রোগ হয়, তাকেই বলে হাঁটুর বয়সজনিত ক্ষয়বাত বা হাঁটুর অস্টিওআর্থ্রাইটিস বলে। এর কারণে বয়স্কদের হাঁটুব্যাথা ও হাটাচলায় কষ্ট হয়। চেয়ারে বসে নামাজ আদায় বা চেয়ারে বসে রান্নার কাটাকুটি করার দরকার হয়। সাধারণত এটি ৫০ বছর বা এর চেয়ে বেশি বয়সী লোকদের মধ্যে দেখা যায়।



এ রোগে প্রাথমিক পর্যায়ে রোগী নিম্নলিখিত সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন

<ul style="list-style-type: none"> □ আক্রান্ত হাঁটু ফুলে এর তাপমাত্রা বেড়ে যেতে পারে □ পায়খানায় বসার সময় বা নামাজ আদায়ের সময় কষ্ট হয় □ ব্যথার কারণে রোগী খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে হাঁটেন □ রোগী দীর্ঘক্ষণ হাঁটলে বা চেয়ার থেকে উঠতে গিয়ে ব্যথা অনুভব করেন 	<ul style="list-style-type: none"> □ সিড়ি দিয়ে ওঠানামার সময় ব্যথা অনুভব করেন □ হাঁটাচলায় হাঁটুর ভেতরে কটকট শব্দ অনুভূত হয় □ হাঁটু পুরোপুরি সোজা করা বা ভাঁজ করা সম্ভব হয় না □ কখনো কখনো হাঁটু বেঁকে যেতে পারে
---	---

যেভাবে রোগ নির্ণয় করা হয়

রোগের ইতিহাস জানা ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক কর্তৃক হাঁটু পরীক্ষা করা জরুরি। এর সঙ্গে অন্য রোগ থেকে আলাদা করার জন্য আরও কিছু পরীক্ষা প্রয়োজন। যেমন: রক্ত পরীক্ষা, হাঁটুর এক্সরে, হাঁটুর আল্ট্রাসোনোগ্রাম ইত্যাদি।

চিকিৎসা

<ul style="list-style-type: none"> □ জীবনধারা পরিবর্তন করতে হবে। অতিরিক্ত ওজন বেড়ে ফেলতে হবে। গরম সেক, বরফ সেক, আল্ট্রাসাউন্ড থেরাপি, টেন্স, আইএফটি কাজে আসতে পারে। □ ব্যায়াম- হাঁটুর অস্টিওআর্থ্রাইটিস সাধারণত উন্নত পেশিকে দুর্বল করে দেয়। তাই উন্নত পেশি মজবুত করা প্রয়োজন। কারণ, এই পেশি হাঁটুর গাঁটের কিছুটা চাপ নেয় এবং হাঁটুকে ক্ষতির হাত থেকে বাঁচায়। পেশি মজবুত করার জন্য কিছু ব্যায়াম অবশ্যই করতে হবে। এছাড়া ব্যথার ঔষধ, যেমন- প্যারাসিটামল, NSAID হাঁটুর ব্যথা কমাতে সেবন করা যায়। 	<ul style="list-style-type: none"> □ স্টেরয়েড ইনজেকশন, হায়ালোরনিক অ্যাসিড বা সায়নোভিয়াল ফ্লুইড হাঁটুতে ইনজেকশন দেওয়া হয়। এটি হাঁটুর জয়েন্টকে লুব্রিকেট করে। ফলে ঘর্ষণজনিত ক্ষয় কমে যায় ও ব্যথা কম হয়। এছাড়া আজকাল পিআরপি, স্টেমসেল বা মাতৃকোষ, স্নায়ু বা নার্ভ ব্লক ইত্যাদি চিকিৎসাও করা হচ্ছে। □ কিছু রোগীর ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন পড়ে। যেসব রোগীর হাঁটুর অস্টিওআর্থ্রাইটিস মারাত্মক হয়ে যায়, তাদের জন্য এটি শেষ বিকল্প।
--	---

৭. স্বাস্থ্য সংবাদ

৭.১ আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র ১ এ জাতীয় ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন

বিগত ১ জুন ২০২৪ তারিখে সকাল ৯টা হতে দুপুর ২টা পর্যন্ত চসিক এর আওতায় চাঁদগাও থানার ৪ নং ওয়ার্ড এর চাঁদগাও আবাসিক এলাকায় আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র ১ এ জাতীয় ভিটামিন এ প্লাস ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত ক্যাম্প উদ্বোধন করেন ডা: ফয়জুন নেছা হক, সহযোগিতায় ছিলেন শামীমা আক্তার (ম্যানেজার), জান্নাতুল নাঈম পিউ। উক্ত ক্যাম্প পরিচালনা করেন সিনিয়র প্যারামেডিক সুমন চন্দ্র সরকার এবং ল্যাব টেকনোলজিস্ট রনি নাথ। এ ক্যাম্পেইনে ০৬ মাস থেকে ১ বছর বয়সী ২৬০ জন শিশু এবং ১ থেকে ৫ বছর বয়সী ৩১৭ জন শিশু, সর্বমোট ৫৭৭ জন শিশুকে সেবা প্রদান করা হয়।



৭.২ কৈশোর কর্মসূচির আওতায় কৈশোর মেলায় প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান

মেধা ও মননে সুন্দর আগামীকে উপলক্ষ্য করে আইডিএফ-পিকেএসএফ এর সমন্বয়ে ২০১৯ হতে সফলতার সাথে পরিচালিত হচ্ছে আইডিএফ কৈশোর কর্মসূচি। এই কর্মসূচির লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য হলো: ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত কিশোর কিশোরীদের ক্লাব গঠনের মাধ্যমে দলগত করে দেশ ও জাতির উন্নয়নে বলিষ্ঠ ভূমিকা রাখার জন্য শারীরিক ও মানসিক ভাবে প্রস্তুত করে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা। বর্তমানে আইডিএফ কৈশোর কর্মসূচি সাতকানিয়া, বোয়ালখালী, রাজামাটি ও বান্দরবান সদর এলাকার কিশোর কিশোরীদের মানসিক ও শারীরিক সুস্বাস্থ্য গঠন নিয়ে কাজ করে যাচ্ছে। তারই ধারাবাহিকতায় বিগত ২৬.০৫.২০২৪ ইং তারিখে আইডিএফ রাজামাটি এরিয়ায় কৈশোর কর্মসূচির আওতায় কৈশোর মেলায় প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা ও রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা হয়।

উক্ত ক্যাম্পে ২২ জনকে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান ও ৩৮ জনকে রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন কৈশোর কর্মসূচির ফোকাল পার্সন জনাব মহিউদ্দিন আহমেদ চৌধুরী ও রাঙ্গামাটির এরিয়া ম্যানেজার মহসিন মাসুদ। সেবা প্রদান করেন প্যারামেডিক মাহবুবে ইলাহি ও মোঃ জাহাঙ্গীর আলম।

৭.৩ হেল্থ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির সেবার অংশ হিসেবে বিগত মার্চ-জুন, ২০২৪ সময়ে আইডিএফ এর শাখাসমূহের সহযোগিতায় হেল্থ এজেন্টদের ট্রেনিং ও স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণের আয়োজন করা হয়। বিগত মার্চ-জুন, ২০২৪ সময়ে সর্বমোট ১৮৫ জন হেল্থ এজেন্টকে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয় এবং ৬১ জন হেল্থ এজেন্টকে স্বাস্থ্য উপকরণ বিতরণ করা হয়। অনুষ্ঠানসমূহে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে হেল্থ এজেন্টদের প্রশিক্ষণ প্রদান করেন স্ব স্ব শাখায় দায়িত্বরত প্যারামেডিকগণ। তারা বিভিন্ন স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক আলোচনা এবং উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিক, ডেপু, হিটস্ট্রোক, টাইফয়েডসহ বিভিন্ন রোগের লক্ষণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্পর্কে সচেতনতামূলক পরামর্শ প্রদান করেন হেল্থ এজেন্টদের মাঝে। বেশ কিছু বিতরণ অনুষ্ঠানে ভার্সুয়ালভাবে সংযুক্ত ছিলেন আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কো-অর্ডিনেটর ডাঃ মুক্তা খানম। এছাড়াও উক্ত অনুষ্ঠানসমূহে উপস্থিত ছিলেন সংশ্লিষ্ট এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার, ব্রাঞ্চ ম্যানেজারসহ শাখার অন্যান্য কর্মীগণ। কর্মকর্তারা আইডিএফ এর সকল সুযোগ-সুবিধা ও বিভিন্ন দিকনির্দেশনামূলক পরামর্শ প্রদান করেন সদস্যদের মাঝে।



৮. ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান

৮.১ টেলিহেল্থ ক্যাম্প

আইডিএফ তার স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় ২০১৯ সালে টেলিহেল্থ 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 স্পট ভিত্তিক আয়োজিত হেল্থ ক্যাম্পে অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি সদস্য ও সদস্যর 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 হেল্থ এজেন্টগণ। এছাড়াও শাখা ব্যবস্থাপক ও কর্মীগণ উপস্থিত থেকে ক্যাম্পসমূহ সুষ্ঠুভাবে পরিচালনায় সর্বাঙ্গিক সহযোগিতা প্রদান করেন। মূলত জটিল রোগীর ক্ষেত্রে প্যারামেডিকগণ টেলিহেল্থ এর মাধ্যমে এম.বি.বি.এস. ডাক্তারের চিকিৎসা প্রদান করে থাকেন। অন্যান্য সময় প্রত্যেক হেল্থ এজেন্ট তাদের নিজ নিজ এলাকায় হেল্থ চেক ও প্রয়োজনানুসারে টেলিহেল্থ সেবার মাধ্যমে প্যারামেডিক বা এমবিবিএস ডাক্তারের চিকিৎসা সেবা দিয়ে থাকেন। টেলিহেল্থ 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 ৪,২০৪ জনকে টেলিহেল্থ সেবা প্রদান করা হয়।

৮.২ 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 ব্লাড গ্রুপিং, 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 ও অন্যান্য সহকর্মীগণ উপস্থিত থেকে ক্যাম্পসমূহ সফলভাবে পরিচালনায় সর্বাঙ্গিক সহযোগিতা করেন। কিছু ক্যাম্পে সংশ্লিষ্ট যোনাল 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 কোয়ার্টারের শাখাসমূহ কর্তৃক আয়োজিত ১৭৭টি স্বাস্থ্যক্যাম্পে সর্বমোট ৮৮৬৩ জনকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। তন্মধ্যে ১৪৫১ জনকে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান, ১৪০২ জনের ব্লাডগ্রুপিং ও ১২০৭ জনের ডায়াবেটিস পরীক্ষা করানো হয়। এছাড়াও ১৬৭৬ জনকে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়।



৮.৩ মিনি হেলথ ক্যাম্প

বিগত ০২.০৫.২০২৪ ইং তারিখে চট্টগ্রাম কর্ণেলহাট শাখার ২৮/ম হেলথ স্পটে একটি মিনি স্বাস্থ্য ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়, উক্ত ক্যাম্পে ২ জন হেলথ এজেন্টদের মাঝে মেডিকেল ইকুইপমেন্ট বিতরণ করা হয়। হেলথ এজেন্টদের সঙ্গে কুশল বিনিময় ও সার্বিক দিক নির্দেশনা প্রদান করেন আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কো-অর্ডিনেটর ডা. মুক্তা খানম। উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন কর্ণেলহাট শাখার শাখা ব্যবস্থাপক জনাব সুমন কান্তি নাথ, প্যারামেডিক উত্তম কুমার সরকার ও শাখার সহকর্মী সজিব তালুকদার। সহযোগিতায় ছিলেন- হেলথ এজেন্ট জাহেদা আক্তার ও আয়েশা খাতুন শান্তা। উক্ত ক্যাম্পটিতে মোট ৩৫ জন রোগী বিভিন্ন রোগের সেবা গ্রহণ করেন। এদের মধ্যে ২২ জন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা, ৮ জনের ডায়াবেটিস টেস্ট ও ৫ জনকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করেন হেলথ কো-অর্ডিনেটর ডা. মুক্তা খানম, এম বি বি এস, এফ সি পি এস। আইডিএফ এর স্বাস্থ্যসেবার মান এগিয়ে নিয়ে যাবার লক্ষ্যে মার্চ-জুন, ২০২৪ ইং তারিখ সময়ে আইডিএফ এর বিভিন্ন কর্মএলাকায় প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর জন্য সর্বমোট ৪৪টি মিনি হেলথ ক্যাম্প আয়োজনের মাধ্যমে সর্বমোট ১৪৫১ জন রোগীকে সেবা প্রদান করা হয়।

৮.৪ চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প

আইডিএফ দুর্গাপুর শাখার আয়োজনে বিগত ২৩.০২.২০২৪ তারিখে বিনামূল্যে চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত ক্যাম্পে রাজশাহী লায়স চক্ষু হাসপাতালের ডা. মোঃ সাজেদুল মাহমুদ ও মাসুম পারভেজ ১৩৫ জনকে চক্ষু চিকিৎসা চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন এবং ৩৬ জনকে অপারেশন করার পরামর্শ প্রদান করেন। আইডিএফ দুর্গাপুর শাখার পক্ষ থেকে অতি দরিদ্র রোগীদেরকে লায়স চক্ষু হাসপাতালের মাধ্যমে বিনামূল্যে অপারেশন করার ব্যবস্থা করা হয়। দুর্গাপুর শাখার প্যারামেডিক মোঃ মাহফুজুর রহমান এর পরিচালনায় চক্ষু ক্যাম্প আয়োজনে সার্বিক সহযোগিতা ও বিভিন্ন দিক নির্দেশনা প্রদান করেন যোনাল ম্যানেজার জনাব বিজন কুমার সরকার, এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ নুরে আলম সিদ্দিকী ও দুর্গাপুর শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মোঃ সিরাজুল ইসলাম। ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ লালপুর শাখার প্যারামেডিক মোঃ রুহুল আমিন ও শাখার সকল কর্মীবৃন্দ। এছাড়াও ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন দুর্গাপুর মহিলা কলেজের অধ্যক্ষ মোঃ আব্দুর রব।



৯. সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির অধীনে স্বাস্থ্য কার্যক্রম

৯.১ সাতকানিয়ায় সাধারণ স্বাস্থ্য ক্যাম্প ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প

আইডিএফ সাতকানিয়া সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির আওতায় দক্ষিণ বারোদনা চনং ওয়ার্ড শাহ মজিদিয়া রশিদিয়া দারুল আরকাম নূরানী মাদরাসায় বিগত ১০.০৩.২০২৪ ইং ও ২২.০৪.২০২৪ ইং তারিখে দুইটি ফ্রি সাধারণ স্বাস্থ্য ক্যাম্প ও বিগত ১০.০৬.২০২৪ ইং তারিখে চট্টগ্রামের সাতকানিয়া উপজেলায়, চিক্বাড়া এম এ মোতালেব কলেজ এ একটি সাধারণ স্বাস্থ্য ক্যাম্প ও ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। তিনটি ক্যাম্পে সর্বমোট ৪৩১ জন রোগীকে (২২১ জন পুরুষ ও ২১০ জন মহিলা) বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ঔষধ প্রদান করা হয়। এছাড়াও ৬২ জনের রক্তের গ্রুপ নির্ণয় করা হয়। উক্ত ক্যাম্পসমূহে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন ডা. তারেকুল ইসলাম, এমবিবিএস (সি ইউ) ও ডা. আইরিন সুলতানা হিরা, এমবিবিএস (সি ইউ)। ক্যাম্পসমূহে সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন সাতকানিয়া শাখার সিনিয়র প্যারামেডিক আফজাল হোসেন রাজু এবং সাতকানিয়া সমৃদ্ধির প্যারামেডিক মুতাসিম বিল্লাহ, রাব্বি আহমেদ ও স্বাস্থ্য পরিদর্শকবৃন্দ। উল্লেখ্য, একটি ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন ০৪ নং ওয়ার্ডের ইউপি সদস্য মোঃ মাহাফুজুর রহমান। এছাড়াও ক্যাম্পসমূহে উপস্থিত ছিলেন সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির সমন্বয়ক জনাব-মোছলেহ উদ্দিন, শিক্ষা সুপারভাইজার ও সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা।



৯.২ সুয়ালকে সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় সাধারণ চিকিৎসা ক্যাম্প

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় গত ১৫.০৫.২০২৪ ইং তারিখে সুয়ালক সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় সাধারণ চিকিৎসা ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে মোট উপস্থিত ছিল ১২৫ জন। এর মধ্যে মেডিসিন এর রোগী ছিলো ৮০ জন। মেডিসিন চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন ডা. রিয়াজ এমবিবিএস, পিজিটি (মেডিসিন ও শিশু) এবং গাইনি রোগী ছিলো ৪৬ জন। গাইনী চিকিৎসা প্রদান করেন ডা. রিবন, এমবিবিএস, বিসিএস, পিজিটি (গাইনি এন্ড অবস)। উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন উখ্যানুং মার্মা, চেয়ারম্যান সুয়ালক ইউনিয়ন, জনাব আতিকুর রহমান সমন্বয়কারী, সুয়ালক, সমৃদ্ধি। ক্যাম্পটি পরিচালনা করেন বিকাশ কর্মকার, স্বাস্থ্য কর্মকর্তা, সুয়ালক সমৃদ্ধি কর্মসূচি। এছাড়াও সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন স্বাস্থ্য পরিদর্শকগণ, সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা ও শিক্ষা সুপারভাইজার।



৯.৩ কদলপুরে মেডিসিন ও গাইনী চিকিৎসা ক্যাম্প

বিগত ০৬.০৩.২৪ ইং তারিখে আইডিএফ কদলপুর সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় কমলার টিলা নামক স্পটে একটি মেডিসিন ও গাইনী চিকিৎসা ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত আলোচনা সভা ও ক্যাম্প উপস্থিত ছিলেন ব্রাহ্মণহাট এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ গিয়াস উদ্দীন, সমৃদ্ধি ও প্রবীণ সমন্বয়কারী জনাব মোঃ অহিদুর রহমান। উক্ত ক্যাম্পে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন ডা. মোঃ তারিকুল ইসলাম (এমবিবিএস), পিজিটি (মেডিসিন) ও ডা. সারাবন তাহুরা কালাম (এমবিবিএস), পিজিটি (গাইনী এন্ড অবস)। উক্ত ক্যাম্পে ১৮৪ জন রোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ঔষধ প্রদান করা হয়। সহযোগী প্যারামেডিক ছিলেন নুমংচিং মারমা ও সুমন কান্তি দে। বিশেষ সহযোগিতায় ছিলেন মোঃ এহছান উদ্দীন (সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা), শাহজাদী আসমা (শিক্ষা সুপারভাইজার) এবং সেবিকাবৃন্দ।

৯.৪ গ্রামীণ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্য বিধি প্রকল্প বিষয়ক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত

বিগত ২১.০৫.২০২৪ ইং তারিখে সাতকানিয়া সমৃদ্ধি ইউনিয়নস্থ দক্ষিণ রূপকানিয়া সিকদার পাড়া ১০৫/ম কেন্দ্রে আইডিএফ সাতকানিয়া শাখা কর্তৃক মানব সম্পদ উন্নয়নে গ্রামীণ পানি, স্যানিটেশন ও স্বাস্থ্যবিধি প্রকল্প বিষয়ক একটি আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত আলোচনা সভায় হিট স্ট্রোক সম্পর্কে সচেতনতা, বিডি ওয়াশ ও আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির সুযোগ সুবিধাসমূহ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। উক্ত সভায় আলোচনা পেশ করেন সাতকানিয়া সমৃদ্ধির প্যারামেডিক এইচ এম মুতাসিম বিল্লাহ।



৯.৫ কদলপুরে সাধারণ স্বাস্থ্য ক্যাম্প

আইডিএফ কদলপুর সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় বিগত ০৫.০৬.২৪ ইং তারিখে কাশেম নুর স্কুল এন্ড কলেজে একটি বিনামূল্যে সাধারণ স্বাস্থ্য ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। উক্ত আলোচনা সভা ও ক্যাম্প উপস্থিত ছিলেন ব্রাহ্মণহাট এর এরিয়া ম্যানেজার জনাব মোঃ গিয়াস উদ্দীন, কাশেম নুর স্কুল এন্ড কলেজের পিন্সিপাল জনাব আরাফাত আক্তার, সমৃদ্ধি ও প্রবীণ সমন্বয়কারী জনাব মোঃ অহিদুর রহমান। উক্ত ক্যাম্পে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন ডা. মোঃ তারিকুল ইসলাম (এমবিবিএস), পিজিটি (মেডিসিন) ও ডা. উম্মে হাবিবা নিসা (এমবিবিএস), পিজিটি (গাইনী এন্ড অবস)। উক্ত ক্যাম্পে ১৯৩ জন রোগীকে বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা ও ঔষধ প্রদান করা হয়। সহযোগী প্যারামেডিক ছিলেন সুমন কান্তি দে ও নুমুংচিং মারমা। বিশেষ সহযোগিতায় ছিলেন মোঃ এহছান উদ্দীন (সমাজ উন্নয়ন কর্মকর্তা), শাহাজাদী আসমা (শিক্ষা সুপারভাইজার) এবং সেবিকাবন্দ।



১০. কেস স্টাডি

১০.১ Infected Scabies

সিয়াম হোসেন, কামারপাড়া শাখা

আইডিএফ কামারপাড়া শাখার আওতাধীন হেল্থ স্পটে এবং কামারপাড়া শাখায় নিয়মিত চিকিৎসা সেবা প্রদান করে আসছেন আইডিএফ কামারপাড়া শাখার প্যারামেডিক মোঃ ইব্রাহিম। এছাড়াও আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির মেডিকেল অফিসারগণ নিয়মিত টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করে আসছেন। এর ধারাবাহিকতায় গত ২৪.০৬.২৪ ইং তারিখ বৈকালিক চিকিৎসা সেবা নেয়ার জন্য আইডিএফ কামারপাড়া শাখায় এক সদস্য সিয়াম হোসেন নামের ৩ বছর বয়সী ছেলেকে নিয়ে প্যারামেডিক মোঃ ইব্রাহিমের কাছে নিয়ে আসলে তিনি টেলিমেডিসিন সেবার জন্য আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির মেডিকেল অফিসার ডা. ফয়জুননেছা হকের সাথে যোগাযোগ করেন। ডাক্তার ফয়জুন নেছা হক টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে রোগীকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। ছেলেটি ইনফেকটেড স্ক্যাভিসে আক্রান্ত ছিল। এক সপ্তাহ পর সদস্য ফলোআপের জন্য বাচ্চাকে নিয়ে আসলে দেখা যায় বাচ্চাটি সম্পূর্ণ সুস্থ।



১০.২ Geographic Tongue

ইসমা আক্তার, রাজবিলা শাখা

আইডিএফ রাজবিলা শাখার পাথরন পাড়া ৫৫/ম কেন্দ্রের সদস্য ফারজানা আক্তারের ২ বছর বয়সী মেয়ে ইসমা আক্তার কয়েকদিন যাবৎ জিব্বাতে ঘাঁ রোগে ভুগছিলেন। পরবর্তীতে তিনি আইডিএফ রাজবিলা শাখার প্যারামেডিক উয়ইচিং মারমার সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে তিনি সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ ফয়জুন নেছা হকের মাধ্যমে রোগীকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করেন। পরবর্তী একমাস পর ফলোআপ করে দেখা যায় ইসমা আক্তার সুস্থ আছেন।

১০.৩ Tinea corporis

মোছা. হেলেনা বেগম, নওগাঁ শাখা

আইডিএফ নওগাঁ শাখার ১২ কেন্দ্রের লখাইজানি স্পটের সদস্য মোছা. হেলেনা বেগম। তার বয়স ৪৮ বছর। তিনি বিগত ১ বছর যাবত শরীরের বিভিন্ন স্থানের ফাংগাল ইনফেকশন ও চুলকানিতে ভুগছিলেন, তিনি গ্রামের বিভিন্ন ফার্মেসি থেকে ঔষধ সেবন করেও কোন পরিবর্তন হয়নি, অবশেষে তিনি সেখানকার প্যারামেডিক জুয়েল রানার শরণাপন্ন হন এবং তার মাধ্যমে সংস্থার ডাক্তার ডা. সাদিকুন নাহার রুমুর এর কাছ থেকে টেলিমেডিসিন সেবা গ্রহণ করেন। ডা. সাদিকুন নাহার রুমুর রোগটিকে Tinea corporis ডায়গনোসিস করেন। দুই মাস ফলোআপের পর দেখা যায় এখন তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ।



১০.৪ Chicken Pox

মোঃ আব্দুল্লাহ, ধামতী শাখা

আইডিএফ ধামতী শাখার ঘোড়া বাড়ি, ৩/ম হেলথ স্পট এর সদস্য মোসাঃ সুমি আক্তারের ৫ বছর বয়সী ছেলে মোঃ আব্দুল্লাহ কয়েকদিন ধরে মুখে এবং শরীরের অনন্য অংশে ফুসকুড়ি, ক্ষত, ঠাণ্ডা-জ্বর জনিত রোগে ভুগছিলো। মোসাঃ সুমি আক্তার আইডিএফ ধামতী শাখার প্যারামেডিক মোঃ আব্দুল্লাহ আল ফয়েজ এর সাথে যোগাযোগ করেন। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার রুমুর (এমবিবিএস) এর মাধ্যমে তাকে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। বর্তমানে মোঃ আব্দুল্লাহ পুরোপুরি সুস্থ।

১০.৫ Contact Dermatitis

রোকসানা বেগম, বাঘাইছড়ি শাখা

আইডিএফ বাঘাইছড়ি শাখার ক্যাম্পপাড়া হেলথ স্পট এ ২৫/ম কেন্দ্রের সদস্য রোকসানা বেগম ১ মাস যাবত চর্মরোগজনিত সমস্যায় ভুগছিলেন। তার বয়স ৩৮ বছর। রোকসানা বেগম এর অবস্থা পর্যবেক্ষণ করে প্যারামেডিক বিদর্শী চাকমা সংস্থার মেডিকেল অফিসারের সাথে যোগাযোগ করেন। সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. ফয়জুন নেছা হক রোগী দেখে ডায়গনোসিস করেন এবং সেই অনুযায়ী রোগীকে চিকিৎসা সেবা দেন। পরবর্তীতে ফলোআপ করে দেখা যায় উক্ত রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ হয়েছেন। টেলিমেডিসিন সেবা সহযোগিতায় ছিলেন প্যারামেডিক বিদর্শী চাকমা।



১০.৬ Contact Dermatitis

খুকি রুদ্দ, বেতবুনিয়া

আইডিএফ বেতবুনিয়া শাখার বাজার দক্ষিণ ২৬/ম কেন্দ্রের সদস্য খুকি রুদ্দ ১৫ দিন থেকে চর্মরোগে ভুগছিলেন। তার বয়স ৩৫ বছর। তার শরীরের বিভিন্ন জায়গায় যেমন: বগল, তলপেট ও উরুতে ছোট ছোট লাল ফুসকুড়ি, চুলকানি ও জালাপোড়া নিয়ে বেতবুনিয়া শাখার প্যারামেডিক মোঃ জাহাঙ্গীর আলম এর কাছে আসেন। পরবর্তীতে তাকে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ সাদিকুন নাহার রুমুর এর মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। রোগীর ডায়গনোসিস হয় Contact Dermatitis। ২০ দিন পরে রোগীর ফলোআপ নেওয়া হয়। ফলোআপে দেখা যায় রোগী সম্পূর্ণভাবে সুস্থ। আইডিএফ এর সেবা পেয়ে রোগী আইডিএফ এর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

১০.৭ Impetigo Contagiosum

মাইশা, বাতাকান্দি শাখা

কুমিল্লা এরিয়্যার বাতাকান্দি শাখার আওতাধীন ০৮/ম দড়ি মাছিমপুর হেলথ স্পটে লিজা নামের এক সদস্য তার ০৮ মাস বয়সী মেয়ে মাইশার নাক ও মুখের চারপাশে লালচে বর্ণের র্যাশ ও জ্বর নিয়ে বাতাকান্দি শাখার প্যারামেডিক এস. এম. সৈকত জাহানের নিকট দেখাতে আসেন। রোগটি গুরুতর ছিলো বলে তিনি (প্যারামেডিক) তার তদারকি কর্মকর্তা ডা. সাদিকুন বুমুর এর সাথে ভিডিও কলের মাধ্যমে রোগীর সমস্যা বিস্তারিত ভাবে উপস্থাপন করেন এবং রোগীকে ও রোগীর মা'কে ডাক্তারের সাথে সরাসরি ভিডিও কলে যুক্ত করে দেন। ডাক্তার রোগটিকে "ইমপেটিগো কনটাজিওসাম" বলে নির্ণয় করেন এবং সে মোতাবেক চিকিৎসাদেন। বর্তমানে রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ আছেন।



১০.৮ Pruritus

মোসাঃ গোলেনুর বেগম, সাতকানিয়া শাখা

বিগত ২৬ এপ্রিল ২০২৪ ইং তারিখে সাতকানিয়া সমৃদ্ধি শাখার চিকিৎসা ইউনিট এ মোসাঃ গোলেনুর বেগম চর্মরোগের চিকিৎসা করানোর জন্য আসেন। তার বয়স ৫৮ বছর। সংস্থার এমবিবিএস ডা. সাদিকুন নাহার বুমুর টেলিমেডিসিন সেবার মাধ্যমে রোগীর Pruritus রোগ নির্ণয় করেন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ব্যবস্থার নির্দেশনা দেন। সে মোতাবেক প্রেসক্রিপশন করে দেন সাতকানিয়া সমৃদ্ধি কর্মসূচির প্যারামেডিক রাবিব্বি আহমেদ। পরবর্তীতে ২০ মে ২০২৪ ইং তারিখে রোগীকে ফলোআপ করে দেখা যায় রোগটি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়েছেন। আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির সেবা পেয়ে রোগী আইডিএফ এর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

১০.৯ Alopecia Areata

আবু সাইফ, বাঘা শাখা

আইডিএফ বাঘা শাখার আওতাধীন ৩৯/ম স্পটের সদস্য মোছাঃ নুরননাহার বেগমের ছেলে আবু সাইফ এর মাথায় Alopecia Areata (টাক সমস্যা) রোগ দেখা দেয়। যার কারণে সদস্য তার ছেলেকে নিয়ে দুশ্চিন্তায় পড়েন। পরবর্তীতে উক্ত শাখার প্যারামেডিক মোঃ মনিরুজ্জামান কে দেখালে তিনি উক্ত রোগীকে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার বুমুরের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করেন। রোগীকে নিয়মিত ফলোআপে রাখা হয় এবং পরবর্তীতে তার রোগটি পুরোপুরিভাবে সেরে যায়। সদস্য আইডিএফ এর স্বাস্থ্য কর্মসূচির প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।



১০.১০ Seborrheic dermatitis

আবদুল্লাহ, মনোহরদী শাখা

বিগত ০৬.০৩.২০২৪ তারিখে মনোহরদী শাখার হাররদিয়া হেলথ স্পটে সদস্য ফেরদৌসী বেগম তার ১৪ মাস বয়সী শিশুর মাথায় চর্মরোগের সমস্যা নিয়ে দেখাতে আসেন। মনোহরদী শাখার প্যারামেডিক আসিফ জারদারী সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডাঃ সাদিকুন নাহার বুমুর এর সাথে যোগাযোগ করেন। ডাঃ সাদিকুন নাহার বুমুর রোগীর S.dermatitis রোগ নির্ণয় করেন এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ব্যবস্থার নির্দেশনা দেন, সে মোতাবেক রোগীকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়। পরবর্তীতে একমাস পর ফলোআপ করে দেখা যায় শিশুটি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়েছে।

১১. একনজরে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম

বিবরণ	মার্চ-জুন ২০২৪		জুন, ২০২৪ পর্যন্ত	
	সংখ্যা	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন)	সংখ্যা	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন)
স্ট্যাটিক ক্লিনিক	১২২ টি	৭১৯২ জন	৬২৩৮ টি	৮৬৪২২ জন
স্যাটেলাইট ক্লিনিক	৫৭৩৩ টি	২৮৯৬৭ জন	১২২৭৫০ টি	৯৭৭৫৬৪ জন
স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র	০৪ টি	১১৩৯ জন	০৪ টি	৬৫৯১৭ জন
কাউন্সেলিং সেশন	২৬২১ টি	৩২২৫৬ জন	৮০২৮৭ টি	৯০৩৭৫১ জন
বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ	২৮১৫ জন	২৪৯১৩৩ টাকা	৬১১৪২ জন	১,৩৯,৫৩,২০৪ টাকা
টেলিমেডিসিন	৯১ দিন	৪২০৪ জন	৩৪৮২ দিন	৫৬০৫২ জন
ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প	৩০ টি	১৪০২ জন	৩৯১ টি	১৯৩০৭ জন
গাইনী + মেডিসিন ক্যাম্প	০৮ টি	১৫৪১ জন	১৪৪ টি	৩৫৬২৬ জন
চক্ষু ক্যাম্প	০১ টি	১৩৫ জন	৩৮ টি	১৪২২৯ জন
মিনি স্বাস্থ্য ক্যাম্প	৪৪ টি	১৪৫১ জন	১৯৬ টি	৭৫৭২ জন
ফিজিওথেরাপী সেবা (হিমোফিলিয়া রোগে আক্রান্তদের জন্য)	২৮৬ টি সেশন	৩৮ জন	২৫৯৯ টি	২২৭ জন

বিগত কোয়ার্টারে মাসভিত্তিক স্বাস্থ্যসেবার বিবরণ

ক্রমিক নং	মাস	জেনারেল হেলথ পেশেন্ট	বৈকালিক চেক আপ	টেলিমেডিসিন	ফলোআপ	সর্বমোট
১.	মার্চ	৭৫৩২	১৮৩৬	১০৫৭	১৪৩৬	১১৮৬১
২.	এপ্রিল	৪১৪৪	৯২১	১১০১	১৩৯২	৭৫৫৮
৩.	মে	১০১৯৮	২৫৩৫	১২৯৭	১২০৬	১৫২৩৬
৪.	জুন	৭০৯৩	১৯০০	৭৪৯	১৫২২	১১২৬৪
	মোট	২৮৯৬৭	৭১৯২	৪২০৪	৫৫৫৬	৪৫৯১৯

আইডিএফ হেল্থ ক্যাম্প এর তথ্য (মার্চ-জুন, ২০২৪ ইং)

ক্রমিক নং	বিবরণ	রোগীর সংখ্যা (জন)	ক্যাম্পের সংখ্যা
১.	ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প	১৪০২	৩০ টি
২.	প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা	১৪৫১	৪৪ টি
৩.	ডায়াবেটিস পরীক্ষা	১২০৭	৪১ টি
৪.	চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প	১৩৫	০১ টি
৫.	জেনারেল হেল্থ ক্যাম্প	৩১২৭	৫৩ টি
৬.	বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ	১৬৭৬	০৯ টি
	মোট	৮৯৯৮	১৭৮ টি



ইন্টিগ্রেটেড ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন

বাড়ি : ২০, এভিনিউ : ০২, ব্লক : ডি, মিরপুর-২, ঢাকা-১২১৬।

ফোন : + ৮৮০২-৫৫০৭৫৩৮০ || ওয়েব : www.idfbd.org