# আইডিএফ স্বাস্থ্য বুলেটিন

বর্ষ-০৩, সংখ্যা-০৩, ইস্যু-০৯, মার্চ-জুন ২০২৫

## সূচিপত্র


| | | |
|---|---|---|
| ১. | তীব্র গরমে খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় করণীয় | ১-২ |
| ২. | পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম সম্পর্কে সচেতনতা | ২-৪ |
| ৩. | কোলেসিস্টাইটিস বা পিত্তথলির প্রদাহ | ৪-৫ |
| ৪. | স্বাস্থ্য সংবাদ | ৫ |
| | ৪.১ ভিটামিন-এ প্লাস ক্যাম্পেইন | ৫ |
| | ৪.২ কর্মী কল্যাণ তহবিল মঞ্জুরী কমিটির ৫১তম সভা অনুষ্ঠিত | ৫ |
| ৫. | ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান | ৬-৭ |
| | ৫.১ টেলিহেলথ ক্যাম্প | ৬ |
| | ৫.২ স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প | ৬ |
| | ৫.৩ মিনি হেলথ ক্যাম্প | ৬ |
| | ৫.৪ পুষ্টি সেবা ক্যাম্প | ৭ |
| | ৫.৫ স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষ্যে স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্প ও কাউন্সেলিং সেশন | ৭ |
| ৬. | সমৃদ্ধি কর্মসূচির (অধীনে পরিচালিত বিভিন্ন) স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম | ৭-৯ |
| ৭. | কেস স্টাডি | ৯-১১ |
| ৮. | এক নজরে স্বাস্থ্য কর্মসূচির কার্যক্রম | ১২ |


## সম্পাদনা পরিষদ


উপদেষ্টা : এ. কে. ফজলুল বারি

সম্পাদক : জহিরুল আলম

সদস্য : ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর

মৌসুমী চাকমা


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

## ১. তীব্র গরমে খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় করণীয়

গ্রীষ্মকালে উচ্চ তাপমাত্রা ও অতিরিক্ত গরমের কারণে শরীরের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা বেড়ে যায়, যার ফলে শরীরের স্বাভাবিক কার্যক্রম বিশেষ করে হজম প্রক্রিয়া ধীর হয়ে পড়ে। এই সময় অনেকেই ক্লান্তি, পানি শূন্যতা, হজমে সমস্যা এবং তাপঘাতজনিত বিভিন্ন শারীরিক সমস্যায় ভোগেন। তাই গরমের এই সময়ে খাদ্যাভ্যাসে সচেতনতা অবলম্বন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময় এমন কিছু খাবার পরিহার করা প্রয়োজন, যা অতিরিক্ত গরম সৃষ্টি করে বা হজমে সমস্যা তৈরি করে। যেমন অতিরিক্ত তেল-মসলা, ভাজাপোড়া ও প্রক্রিয়াজাত খাবার। পরিবর্তে খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা উচিত এমনসব খাবার, যা শরীরকে ঠান্ডা রাখে, হজমে সহায়ক এবং পুষ্টিতে ভরপুর। এছাড়া গরমের দিনে পর্যাপ্ত পানি পান ও বিশ্রাম নেওয়াও স্বাস্থ্যের জন্য জরুরি। ঘাম ও পানির ঘাটতির কারণে শরীর থেকে প্রয়োজনীয় খনিজ লবণ বেরিয়ে যায়, যা ভারসাম্য বজায় রাখতে লবণযুক্ত শরবত বা ওরস্যালাইন খাওয়া যেতে পারে।

তীব্র গরমে খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করতে কী কী করণীয়, সেই বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য, পরামর্শ ও সচেতনতামূলক দিকনির্দেশনা বুলেটিনের এ সংখ্যায় প্রকাশ করা হয়েছে, যা পাঠকদের দৈনন্দিন জীবনে উপকারে আসবে বলে আশা করা যায়।

### তীব্র গরমে যেসব খাবার এড়িয়ে চলা উচিত

- মশলাজাতীয় খাবার, ডিম, আইসক্রিম ও কোমল পানীয়, ফাস্টফুড, ডুবো তেলে ভাজা খাবার, চা ও কফি, দুগ্ধজাতীয় খাবার, তেল-চর্বিযুক্ত খাবার, প্যাকেট জাতীয় ও প্রসেসড ফুড।

### গরমে যেসব খাবার খাওয়া উচিত

- চিড়া, দই, কলা, কম মশলা জাতীয় খাবার, শাক-সবজি, পাতলা স্যুপ, নিরাপদ পানি, ডাবের পানি/খাবার স্যালাইন, লেবু পানি, ফলমূল, কাঁচা আমের শরবত, টক দই।

### বিশেষ পরামর্শ

| | |
|---|---|
| • গরমে খাবার দ্রুত নষ্ট হবে এমন খাবার যত দ্রুত সম্ভব ঠান্ডা করে ফ্রিজে রাখতে হবে।<br>• পুনরায় খাবার গ্রহণের আগে খাবার গরম করে খেতে হবে।<br>• খাবার অবশ্যই ভালভাবে ঢাকনা দিয়ে রাখতে হবে যাতে পোকামাকড়, জীবাণু দ্বারা খাবার সংক্রমিত না হয়।<br>• রাস্তার ধারে তৈরি খাবার, খোলা ও বাসি খাবার এড়িয়ে চলুন। | • দুপুরের খাবার হালকা রাখুন।<br>• তীব্র গরমে বেশি পরিমাণে ১২-১৩ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করুন।<br>• গরমের সময় তাপমাত্রা বেশি থাকার কারণে যেসকল খাবার দ্রুত নষ্ট হয়ে যায় সেসকল খাবার গ্রহণে সতর্ক থাকা।<br>• গরমের দিনে খাবার সংরক্ষণে সতর্কতা অবলম্বন করা।<br>• খাবার কেনার সময় অবশ্যই মেয়াদোত্তীর্ণ তারিখ দেখে কিনুন। |

### তীব্র গরমে সুস্থ থাকার উপায়

| | |
|---|---|
| • ছাতা/ক্যাপ ব্যবহার ও হালকা রঙের সুতি পোশাক পরা।<br>• পানিশূন্যতা এড়াতে পর্যাপ্ত পানি, শরবত, ডাব বা স্যালাইন পান ও সাথে বহন করা।<br>• সরাসরি রোদ এড়িয়ে ছায়াযুক্ত পথে চলা এবং সকাল ১১টা-দুপুর ৩টার মধ্যে বাইরে কম যাওয়া।<br>• পর্যাপ্ত বিশ্রাম, শ্রমের মাঝে বিরতি, এবং ত্বক রক্ষায় সানস্ক্রিন ও সানগ্লাস ব্যবহার। | • নিরাপদ খাবার খাওয়া, বাইরে নোংরা পরিবেশের খাবার এড়িয়ে চলা।<br>• ব্যায়ামের সময় পরিবর্তন করে সন্ধ্যা/রাতে করা।<br>• দিনে একাধিকবার গোসল করা ও পানিসমৃদ্ধ ফলমূল (তরমুজ, শসা, কলা ইত্যাদি) খাওয়া।<br>• ঘরের ভেতর বাতাস চলাচল নিশ্চিত রাখা ও প্রয়োজনে ছাদে পানি ঢালা। |

### ফ্রিজ না থাকলে গরমকালে কিভাবে সংরক্ষণ করবেন

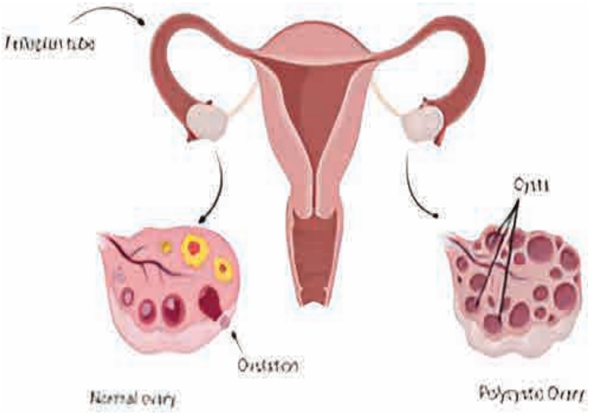
ফ্রিজ ছাড়া গরমকালে খাবার সংরক্ষণ করা একটু চ্যালেঞ্জিং হলেও নিচে কিছু কার্যকরী উপায় দেওয়া হলোঃ

| | |
|---|---|
| • ঠান্ডা ও ছায়াযুক্ত স্থানে রাখা।<br>• মাটির হাড়ি বা কলসি ব্যবহার করা।<br>• সিদ্ধ বা ভাজা খাবার সংরক্ষণ করা।<br>• লবণ বা ভিনেগার ব্যবহার করা। | • কাপড় ভিজিয়ে ঢেকে রাখা।<br>• রাতের খাবার সকালে রান্না না করে দুপুরে রান্না করা।<br>• সূর্য ও বাতাসে শুকানো (ড্রাই ফুড)। |

এই নির্দেশনাগুলো মেনে চললে তীব্র গরমেও শরীর সুস্থ রাখা, পানিশূন্যতা প্রতিরোধ এবং খাদ্যনিরাপত্তা নিশ্চিত করা সহজ হবে।

## ২. PCOS (Polycystic Ovary Syndrome) বা পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম সম্পর্কে সচেতনতা

PCOS বা Polycystic Ovary Syndrome হলো মহিলাদের একটি সাধারণ হরমোনজনিত সমস্যা, যা প্রজননক্ষম বয়সে বেশি দেখা যায়। এটি ডিম্বাশয়ে সিস্ট তৈরি হওয়ার পাশাপাশি হরমোনের ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টি করে। এতে ডিম্বাশয়ে (ovary) একাধিক ছোট ছোট সিস্ট (pocket of fluid) তৈরি হতে পারে, তবে সব ক্ষেত্রেই সিস্ট থাকে না। ডিম্বাশয় হল মহিলাদের প্রজনন অঙ্গ যা মাসিক চক্র নিয়ন্ত্রণ করে এবং ইস্ট্রোজেন, প্রোজেস্টেরন, ইনহিবিন, রিলাক্সিন ইত্যাদি হরমোনের উৎপাদন নিয়ন্ত্রণ করে। এই PCOS অবস্থায় যদি একজন মহিলার হরমোন ভারসাম্যের বাইরে চলে যায় তখন ডিম্বস্ফোটনের সমস্যাসহ বিভিন্ন উপসর্গ তৈরি করে। যেমনঃ অনিয়মিত মাসিক চক্র, গর্ভধারণে অসুবিধা, ওজন বৃদ্ধি, ব্রণ, এবং হেয়ারস্যুটিজম ইত্যাদি।



### PCOS-এর ক্ষেত্রে হরমোন কী ভূমিকা পালন করে?

যখন মহিলাদের PCOS হয়, তখন তাদের প্রজনন হরমোন ভারসাম্যহীন থাকে, যার ফলে তাদের ডিম্বাশয়ের সমস্যা হয়, যেমন সময়মতো তাদের মাসিক না হওয়া।

পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোমে ভূমিকা পালনকারী হরমোনগুলির মধ্যে রয়েছে:

- **অ্যান্ড্রোজেনস:** যদিও সাধারণত পুরুষদের সাথে সম্পর্কিত, মহিলারাও এই হরমোন তৈরি করেন। PCOS আক্রান্ত মহিলারা প্রায়শই মাত্রার অ্যান্ড্রোজেন অনুভব করেন।
- **ইনসুলিন:** এই হরমোন রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে, কিন্তু PCOS আক্রান্ত মহিলাদের ক্ষেত্রে, তাদের শরীর ইনসুলিনের প্রতি ততটা কার্যকরভাবে সাড়া নাও দিতে পারে।
- **প্রজেস্টেরন:** PCOS এর ক্ষেত্রে, শরীরে এই হরমোন পর্যাপ্ত পরিমাণে নাও থাকতে পারে। ফলস্বরূপ, মহিলাদের দীর্ঘ সময় ধরে তাদের মাসিক বন্ধ থাকতে পারে।

## PCOS-এর কারণসমূহ

- **হরমোনের ভারসাম্যহীনতা:** অ্যান্ড্রোজেন (পুরুষ হরমোন) অতিরিক্ত পরিমাণে উৎপন্ন হলে এটি ডিম্বাশয়ের স্বাভাবিক কার্যক্রম ব্যাহত করে।
- **জেনেটিক কারণ:** পরিবারে অন্য কেউ PCOS-এ আক্রান্ত হলে ঝুঁকি বেশি।
- **ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স:** শরীর ইনসুলিন ঠিকমতো ব্যবহার করতে না পারলে রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যায়, যা PCOS সৃষ্টি করতে পারে।
- **অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপন:** অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়ামের অভাব এবং অতিরিক্ত ওজন PCOS বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে।
- **প্রদাহ:** শরীরে দীর্ঘমেয়াদি প্রদাহ থাকলে হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হতে পারে।

## PCOS-এর লক্ষণসমূহ

- **অনিয়মিত মাসিক (Ammenorrhoea):** পিসিওএসের অন্যতম লক্ষণ হলো অনিয়মিত মাসিক-দীর্ঘ বিরতি, বছরে কয়েকবার বা একাধিকবার পিরিয়ড মিস, হঠাৎ বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি রক্তপাত।
- **অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি (Obesity):** PCOS গ্লুকোজ অসহিষ্ণুতা সৃষ্টি করতে পারে। বিশেষ করে পেটের চারপাশে চর্বি জমা।
- **অতিরিক্ত লোম গজানো (Hirsutism):** মুখ, বুকে, পিঠ বা পেটে অস্বাভাবিক লোম গজানো।
- **ডিম্বাশয়ে ছোট ছোট সিস্ট:** আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষায় ডিম্বাশয়ে ছোট ছোট সিস্ট দেখা যেতে পারে।
- **গর্ভধারণে অসুবিধা:** অনিয়মিত ডিম্বস্ফোটনের কারণে গর্ভধারণে সমস্যা হতে পারে।
- **ব্রণ ও তৈলাক্ত ত্বক:** অতিরিক্ত অয়েল গ্রন্থি সক্রিয় হয়ে মুখ, পিঠ, বুকসহ শরীরে ত্বকে হঠাৎ প্রচুর ব্রণ দেখা দিতে পারে। ব্রণ সৃষ্টি করে।
- **চুল পড়া:** মাথার কিছু অংশের চুল অতিরিক্ত পাতলা হয়ে যেতে পারে বা চুল পড়া বেড়ে যেতে পারে।
- **Acanthosis nigricans (অ্যাক্যানথোসিস নিগ্রিকানস):** ঘাড়, গলা, কুঁচকি ও শরীরের বিভিন্ন অংশ অতিরিক্ত কালো হয়ে যেতে পারে।
- **ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স:** রক্তে সুগারের মাত্রা বেড়ে যাওয়া, যা টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ায়।
- **উদ্বেগ ও হতাশা:** মানসিক অস্থিরতা ও মুড সুইং হতে পারে।

## PCOS-এর ক্ষতিকর প্রভাব

| | |
|---|---|
| • অনিয়মিত মাসিক চক্র বা মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া।<br>• বন্ধ্যাত্ব (গর্ভধারণে সমস্যা) ডিম্বাণু উৎপাদনে ব্যাঘাত।<br>• গর্ভাবস্থায় জটিলতা, যেমন গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ।<br>• জরায়ুর ক্যান্সারের ঝুঁকি (অনিয়মিত মাসিক থাকলে)।<br>• শরীরে অ্যান্ড্রোজেন (পুরুষ হরমোন) বেশি হয়ে যাওয়া।<br>• মুখে, বুকে বা পিঠে অতিরিক্ত লোম গজানো (Hirsutism)। | • মাথার চুল পড়া বা টাক পড়া এবং ত্বকের তৈলাক্ততা ও ব্রণের সমস্যা।<br>• ওজন বৃদ্ধি ও মোটা হওয়া।<br>• ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স ও টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি।<br>• উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগের ঝুঁকি।<br>• লিভারের সমস্যা (ফ্যাটি লিভার)।<br>• এছাড়াও নানাবিধ মানসিক সমস্যা, যেমন: হতাশা ও দুশ্চিন্তা, আত্মবিশ্বাসের অভাব ও মেজাজের পরিবর্তন হয়। |

## PCOS-এর প্রতিকার ও চিকিৎসা

| | |
|---|---|
| **ক) লাইফস্টাইল পরিবর্তন:**<br>• **ওজন নিয়ন্ত্রণ:** ৫-১০% ওজন কমালে PCOS-এর লক্ষণ অনেকটাই কমে যেতে পারে।<br>• **নিয়মিত ব্যায়াম:** হাঁটা, দৌড়ানো, যোগব্যায়াম ও কার্ডিও এক্সারসাইজ করে।<br>• **মানসিক চাপ কমানো:** মেডিটেশন ও পর্যাপ্ত ঘুম মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরি। | **খ) ঔষধ ও চিকিৎসা:**<br>• **জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল (Birth Control Pills):** মাসিক নিয়মিত করা এবং হরমোনের ভারসাম্য রক্ষার জন্য ব্যবহৃত হয়।<br>• **মেটফর্মিন (Metformin):** ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়ায় ও ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করে।<br>• **অ্যান্টি-অ্যান্ড্রোজেন ঔষধ:** অতিরিক্ত লোম বৃদ্ধি ও চুল পড়া কমাতে সাহায্য করে।<br>• **ফার্টিলিটি থেরাপি:** গর্ভধারণে সমস্যা হলে ডাক্তারের পরামর্শে ঔষধ বা বিশেষ চিকিৎসা গ্রহণ করা যেতে পারে। |

## PCOS - রোগীর খাদ্য তালিকা

| যে সকল খাবার খাওয়া যাবে: | যে সকল খাবার খাওয়া যাবে না: |
|---|---|
| • **প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার:** মাছ, মুরগি (চামড়া ছাড়া), ডিমের সাদা অংশ, বাদাম, ডাল, ছোলা, মটর।<br>• **কম গ্লাইসেমিক ইনডেক্সযুক্ত কার্বোহাইড্রেট খাবার:** ব্রাউন রাইস, লাল চাল, ওটস, ব্রাউন ব্রেড, লাল আটা, চিয়া সীড, কুইনোয়া।<br>• **ফাইবারযুক্ত খাবার:** শাকসবজি, ফলমূল, তিসি বীজ, তোকমা বীচি।<br>• **স্বাস্থ্যকর চর্বি:** অলিভ অয়েল, বাদাম, অ্যাভোকাডো।<br>• **প্রোবায়োটিক খাবার:** টক দই, যা হজম ও হরমোনের ভারসাম্য রক্ষা করে।<br>• **ডায়াবেটিস-বান্ধব খাবার:** দারুচিনি, আদা, হলুদ, আপেল সাইডার ভিনেগার, প্রচুর পানি ও ডিটক্স ড্রিংকস। | • **পরিশোধিত কার্বোহাইড্রেট:** সাদা চাল, সাদা পাউরুটি, সাদা ময়দার তৈরি খাবার, পাস্তা, আলু ও আলুজাতীয় খাবার (ফ্রেঞ্চ ফ্রাই)।<br>• **অস্বাস্থ্যকর চর্বি ও ফাস্ট ফুড:** ভাজা খাবার, বার্গার, পিৎজা, মার্জারিন ফ্যাট যুক্ত খাবার।<br>• **দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার (কিছু ক্ষেত্রে):** অতিরিক্ত দুধ, ছানা, পনির (বিশেষ করে যাদের ল্যাকটোজ সেনসিটিভ)।<br>• **পরিশোধিত চিনি ও মিষ্টি খাবার:** ক্যান্ডি, কোল্ড ড্রিংক, পেস্ট্রি।<br>• **ফাস্ট ফুড ও প্রক্রিয়াজাত খাবার:** বার্গার, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, চিপস, ক্যান্ডি, কুকিজ, কেক, সফট ড্রিংক।<br>• **অতিরিক্ত ক্যাফেইন ও অ্যালকোহল:** এগুলো হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট করতে পারে। |

## ৩. কোলেসিস্টাইটিস বা পিত্তথলির প্রদাহ

গলব্লাডার বা পিত্তথলি হলো লিভারের কাছে অবস্থিত একটি পাচক অঙ্গ। কোলেসিস্টাইটিস হলো পিত্তথলির প্রদাহ যাতে পিত্তথলির প্রবাহ (একটি তরল যা গলব্লাডার থেকে ছোট অন্ত্রে যায়) বন্ধ হয়ে যাওয়ার কারণে পিত্তথলিতে ফোলাভাব এবং ব্যথা হয়। কোলেসিস্টাইটিসের অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে রয়েছে পিত্তনালীর সমস্যা এবং টিউমার।

যদি চিকিৎসা না করা হয়, কোলেসিস্টাইটিস গুরুতর, কখনও কখনও প্রাণঘাতী জটিলতার কারণ হতে পারে, যেমন গলব্লাডার ফেটে যাওয়া। কোলেসিস্টাইটিসের চিকিৎসায় প্রায়ই গলব্লাডার অপসারণ করা হয়।

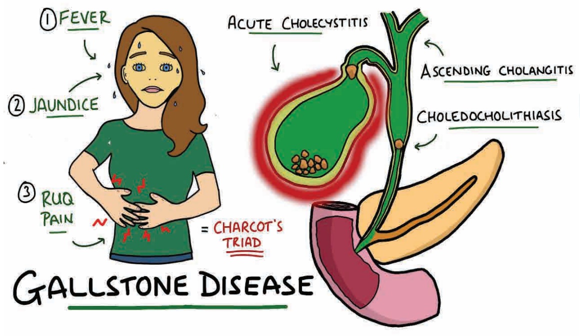
### কোলেসিস্টাইটিসের লক্ষণ

অনেকগুলি উপসর্গ রয়েছে যা কোলেসিস্টাইটিসের নির্দেশক। যেমন:

| | |
|---|---|
| • পেটের ডানদিকে উপরিভাগে হঠাৎই প্রচন্ড ব্যথা।<br>• বমি ভাব ও বমি করা।<br>• জ্বর। | • চোখের হলুদ ভাব।<br>• চায়ের রংয়ের মতো প্রস্রাব।<br>• হাল্কা রংয়ের মল। |

এছাড়াও

| | | |
|---|---|---|
| • হজমে সমস্যা। | • শ্বাস নেওয়ার সময় ব্যথা। | • খাওয়ার পরে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা। |




### পিত্তথলির পাথরের ঝুঁকির কারণ

| | | |
|---|---|---|
| • পারিবারিক ইতিহাস- বিশেষ করে। পরিবারের মায়ের দিক থেকে।<br>• স্থুলতা।<br>• ডায়াবেটিস। | • হাইপারলিপিডেমিয়া।<br>• ক্রন্স রোগ (Crohns disease)\|<br>• গর্ভাবস্থা।<br>• বার্ধক্য। | • দ্রুত ওজন হ্রাস।<br>• পিত্তথলির টিউমার এবং পিত্তনালীতে স্ট্রিকচার কোলেসিস্টাইটিসের অন্যতম কারণ। |

### কোলেসিস্টাইটিস রোগ নির্ণয়

উল্লিখিত উপসর্গগুলির যেকোনো একটি বা একাধিক থাকলে প্রথমে শারীরিক পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়। পরীক্ষার সময় রোগী স্বাভাবিক দেখাতে পারেন, তবে কখনো গলব্লাডারে নরমভাব অনুভূত হতে পারে, যা রোগের তীব্রতা নির্দেশ করে। এছাড়া পরীক্ষায় Murphy's sign পজিটিভ পাওয়া যেতে পারে।

এটি ছাড়াও নিম্নলিখিত পরীক্ষাগুলি করা যেতে পারে।

| | |
|---|---|
| • রক্ত পরীক্ষা (কোনো সংক্রমণ বা জটিলতা দেখার জন্য)।<br>• পেটের আল্ট্রাসাউন্ড। | • গলব্লাডার স্ক্যান।<br>• পারমাণবিক স্ক্যানিং পরীক্ষা (MRCP, ERCP)। |

### কোলেসিস্টাইটিসের চিকিৎসা

রোগের উপসর্গ ও রোগীর সামগ্রিক স্বাস্থ্যের ওপর ভিত্তি করে কোলেসিস্টাইটিসের চিকিৎসা নির্ধারণ করা হয়। অনেক ক্ষেত্রে গলব্লাডারে পাথর থাকলেও তা ক্ষতিকারক নয় এবং চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। সামান্য গুরুতর অবস্থায় চিকিৎসক অ্যান্টিবায়োটিক সেবনের পরামর্শ দিতে পারেন। তবে তীব্র ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে গলব্লাডার অপসারণ করতে হতে পারে। এ পদ্ধতিকে ল্যাপারোস্কোপিক কোলেসিস্টেক্টমি বলা হয়, যেখানে গলব্লাডার অপসারণের জন্য পেটে ছোট ছোট ছিদ্র তৈরি করা হয়।

### প্রকারভেদ

প্রধানত এটিকে ক্যালকুলাস ও অ্যাক্যালকুলাস কোলেসিস্টাইসিসে ভাগ করা হয়।

| ক্যালকুলাস কোলেসিস্টাইসিস: | অ্যাক্যালকুলাস কোলেসিস্টাইসিস: |
|---|---|
| • খুবই সাধারণ ও মাঝারি প্রকৃতির কোলেসিস্টাইসিস।<br>• ৯৫% কেসে দেখা যায়।<br>• প্রধান সিস্টিক নালীতে ব্লকের জন্য।<br>• হয়তো গল স্টোন দিয়ে ব্লক বা বিলিয়ারি স্লাজ দিয়ে হয়ে থাকে। | • বিরল ও কোলেসিস্টাইসিসের তীব্র রূপ।<br>• কোনো দীর্ঘ অসুস্থতার কারণে বা সংক্রমণ বা ঘা যেটা গলব্লাডারকে ক্ষতিগ্রস্থ করে তার ফলস্বরূপ এই রোগ হতে পারে।<br>• কোনো অনিচ্ছাকৃত ক্ষতের কারণেও হতে পারে যেমন অপারেশনের সময়, চোট, পোড়া, রক্তে বিষ, সেপসিস এবং অপৌষ্টিকতার ক্ষেত্রে। |

### চিকিৎসা

| | |
|---|---|
| • **প্রারম্ভিক থেরাপি:** দ্রুত গলব্লাডার পরিষ্কার করা এবং হাইড্রেশন মাত্রা ঠিক রাখার জন্য ইন্ট্রাভেনাস ফ্লুড।<br>• **মেডিক্যাল থেরাপি:** এটা সাধারণত দেওয়া হয় সিম্পটোম্যাটিক গলস্টোনের জন্য। থেরাপিতে ব্যবহৃত এজেন্ট বাইল স্টোন গলিয়ে দিতে সাহায্য করে। | • সার্জিকাল থেরাপি: ল্যাপ্রোস্কোপিক কোলেসিস্টেক্টমি স্টোনসমেত গলব্লাডার বার করতে প্রয়োগ করা হয় যাতে পুনরায় স্টোন না হয়।<br>• এক্সট্রাকর্পোরিয়াল শক ওয়েভ লিথোট্রিপসি: স্টোন ভাঙতে উচ্চ শক্তির সাউন্ড ওয়েভ ব্যবহার করা হয়।<br>• পারকিউটেনিয়াস থেরাপি ও এন্ডোস্কোপিক গলব্লাডার স্টেনটিং। |

### লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট

| | |
|---|---|
| • কোলেস্টেরল সমৃদ্ধ খাবার পরিহার করা।<br>• পরিশোধিত চিনি এড়িয়ে চলা।<br>• বীনস, পেঁয়াজ বা বেল পেপার না খাওয়া। | • ক্যাফেইন এর অভ্যাস ত্যাগ করা।<br>• ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার যেমন বাদাম, ফল ও সবজি এবং পুষ্টিকর ফ্যাট যেমন মাছ ও অলিভ অয়েল গ্রহণ করা। |

## ৪. স্বাস্থ্য সংবাদ

### ৪.১ ভিটামিন-এ প্লাস ক্যাম্পেইন: শিশুদের পুষ্টি সুরক্ষায় আইডিএফ-এর উদ্যোগ

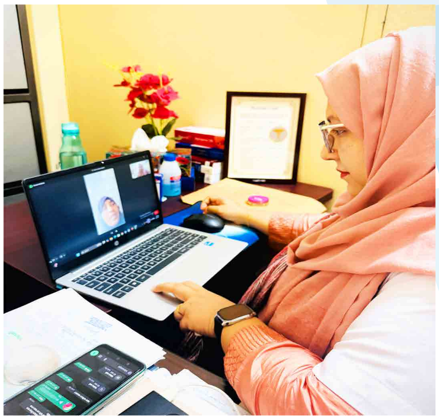
২০২৫ সালের ১৫ই মার্চ, শনিবার সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র-০১-এ একদিনব্যাপী ভিটামিন-এ প্লাস ক্যাম্পেইন অনুষ্ঠিত হয়। এই ক্যাম্পেইনের মূল উদ্দেশ্য ছিল ছয় মাস থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুদের মধ্যে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল বিতরণের মাধ্যমে অপুষ্টি, রাতকানা এবং রোগ প্রতিরোধক্ষমতা হ্রাসের মতো সমস্যা প্রতিরোধ করা। ক্যাম্পেইন চলাকালীন সময়ে পরিদর্শনে আসেন চট্টগ্রাম জেলার সিভিল সার্জন জনাব ডা. জাহাঙ্গীর আলম। তিনি আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র-০১ ঘুরে দেখেন এবং কেন্দ্রের স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম, ব্যবস্থাপনা ও জনসেবামূলক ভূমিকা সম্পর্কে অবহিত হন। উক্ত ক্যাম্পে উপস্থিত ছিলেন ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর, স্বাস্থ্য কো-অর্ডিনেটর, আইডিএফ, ডা. নওরিন সুলতানা, মেডিকেল অফিসার, স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র-০১, শামিমা আক্তার, ব্যবস্থাপক, স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র-০১। ক্যাম্পেইনের সার্বিক পরিচালনার দায়িত্বে ছিলেন সিনিয়র মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট সুমন চন্দ্র সরকার এবং এস. এম. হুজ্জাতুল ইসলাম (সাব্বির), যাঁরা দক্ষতা ও আন্তরিকতার সঙ্গে ক্যাম্প পরিচালনায় ভূমিকা রাখেন। এই ক্যাম্পেইনের মাধ্যমে ৬ মাস হতে ১১ মাস বয়সী ১৯৯ জন ও ১২ মাস হতে ৫৯ মাস পর্যন্ত বয়সের ৫২৩ জন; মোট ৭২২ জন শিশু ভিটামিন-এ প্লাস ক্যাপসুল সেবনের সুযোগ পায়। শিশুদের স্বাস্থ্য ও ভবিষ্যৎ সুরক্ষায় এই ধরনের কার্যক্রম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যা আইডিএফ-এর মানবিক ও স্বাস্থ্যসেবামূলক উদ্যোগের একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত।

### ৪.২ কর্মী কল্যাণ তহবিল মঞ্জুরী কমিটির ৫১তম সভা অনুষ্ঠিত

গত ৪ জুন ২০২৫ ইং তারিখে সংস্থার আঞ্চলিক কার্যালয়, চট্টগ্রামে কর্মী কল্যাণ তহবিল মঞ্জুরী কমিটির ৫১তম সভা অনুষ্ঠিত হয়। মাননীয় নির্বাহী পরিচালক ও কমিটির সভাপতি মহোদয়ের সভাপতিত্বে আয়োজিত এই সভায় উপস্থিত ছিলেন কমিটির অন্যান্য সম্মানিত সদস্যবৃন্দ। সকলের আন্তরিক ও অংশগ্রহণমূলক পরিবেশে অনুষ্ঠিত এ সভায় সুপরিকল্পিত আলোচনার মাধ্যমে প্রতিটি সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়েছে। সভায় মূল আলোচ্য বিষয় ছিল সংস্থায় কর্মরত কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরি প্রয়োজন মেটাতে আর্থিক সহায়তা প্রদান। অনুদানের জন্য প্রস্তাবিত/সুপারিশকৃত আবেদনসমূহ পর্যালোচনা ও যাচাই-বাছাই করে করে সভায় সর্বসম্মতিক্রমে গৃহীত সিদ্ধান্ত মোতাবেক কর্মী কল্যাণ তহবিল থেকে মোট ২০ জন কর্মকর্তা ও কর্মচারীকে চিকিৎসা ব্যয়ের জন্য মোট ৪,৯৩,০০০/- (চার লক্ষ তিরানব্বই হাজার টাকা) অনুদান অনুমোদন করা হয়। এই সিদ্ধান্তের ফলে সংশ্লিষ্ট কর্মীরা আর্থিক চাপে না পড়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসাসেবা গ্রহণের সুযোগ পেয়েছেন, যা তাদের মনোবল ও কর্মস্পৃহা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে। ইতোমধ্যে অনুদান কার্যক্রম বাস্তবায়িত হয়েছে এবং প্রাপকগণ যথাযথভাবে এই সহায়তা গ্রহণ করেছেন।

# ৫. ক্যাম্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান

## ৫.১ 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 স্পট ভিত্তিক আয়োজিত হেলথ ক্যাম্পে অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি সদস্য ও সদস্যের বাহিরে জনসাধারণকে সংস্থার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মাধ্যমে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। এসকল ক্যাম্পের আয়োজন ও পরিচালনা করেন শাখাসমূহে দায়িত্বরত মেডিক্যাল অ্যাসিস্ট্যান্টগণ 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 মেডিক্যাল অ্যাসিস্ট্যান্টগণ টেলিহেলথ এর মাধ্যমে এম.বি.বি.এস. ডাক্তারের চিকিৎসা প্রদান করে থাকেন। অন্যান্য সময় প্রত্যেক হেলথ এজেন্ট তাদের নিজ নিজ এলাকায় প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও প্রয়োজনানুসারে টেলিহেলথ সেবার মাধ্যমে মেডিক্যাল অ্যাসিস্ট্যান্ট 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 ২৮৪৮ জনকে টেলিহেলথ সেবা প্রদান করা হয়।

## ৫.২ স্বাস্থ্যসেবা ও ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প

আইডিএফ এর সদস্য ও কর্মএলাকার সাধারণ জনগণের স্বাস্থ্যসুরক্ষা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে নিয়মিতভাবে স্পটভিত্তিক বিভিন্ন স্বাস্থ্যক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় পরিচালিত এসব ক্যাম্পে মূলত ব্লাড গ্রুপিং, সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা (জেনারেল হেলথ চেকআপ), ডায়াবেটিস পরীক্ষা এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শসহ নানা ধরনের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। পাশাপাশি রোগীদের মাঝে বিনামূল্যে প্রয়োজনীয় ঔষধ বিতরণ করা হয়, যা ক্যাম্পে আগতদের জন্য বিশেষ সহায়তা হিসেবে কাজ করে। এসব ক্যাম্প পরিচালনায় মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট ও হেলথ এজেন্টরা দায়িত্ব পালন করেন। এছাড়াও সংশ্লিষ্ট শাখার ব্রাঞ্চ ম্যানেজার ও অন্যান্য সহকর্মীরা সক্রিয়ভাবে উপস্থিত থেকে ক্যাম্প পরিচালনায় সহযোগিতা করেন। অনেক ক্যাম্পে সংশ্লিষ্ট জোনাল ও এরিয়া ম্যানেজাররা উপস্থিত থেকে আইডিএফ-এর বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা ও অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে উপস্থিত সদস্যদের সঙ্গে গঠনমূলক আলোচনা করেন। কিছু ক্যাম্পে আবার স্থানীয় জনপ্রতিনিধিরাও উপস্থিত থেকে জনগণকে সচেতন ও উৎসাহিত করেন, যা স্বাস্থ্যসেবাকে আরও কার্যকর ও সম্প্রসারিত করতে সহায়তা করে। বিগত কোয়ার্টারে শাখাসমূহ কর্তৃক আয়োজিত মোট ৪৭১টি স্বাস্থ্যক্যাম্পে সর্বমোট ১৮,১৫৯ জনকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। তন্মধ্যে ১১৩টি জেনারেল হেলথ ক্যাম্পের মাধ্যমে ৬৯০৩ জনকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়। ৬২টি ক্যাম্পে ১২৯৬ জনের ব্লাডগ্রুপ ও ১৭৫টি ক্যাম্পে ১১৫০ জনের ডায়াবেটিস পরীক্ষা করানো হয়। এছাড়াও উল্লেখ্য, বিগত কোয়ার্টারে ক্যাম্পের মাধ্যমে ৮৩৪৫ জনকে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ করা হয়।

## ৫.৩ মিনি হেলথ ক্যাম্প

আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির ধারাবাহিক কার্যক্রমের অংশ হিসেবে বিগত ১৯ মার্চ ২০২৫ ইং তারিখে আইডিএফ রাজারহাট শাখার আওতাধীন কানুন বাজার হেলথ স্পটে একটি মিনি হেলথ ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এই ক্যাম্পের মূল উদ্দেশ্য ছিল কমিউনিটি পর্যায়ে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেওয়া এবং সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে স্থানীয় জনগণের স্বাস্থ্যসুরক্ষা নিশ্চিত করা। হেলথ ক্যাম্পে সর্বমোট ২৯ জন উপস্থিত ছিলেন, যার মধ্যে ২৩ জন সদস্য এবং ৬ জন নন-সদস্য। তন্মধ্যে ১৬ জনকে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা প্রদান ও ৯ জনকে জেনারেল চেক আপ করা হয়। এছাড়াও ২ জন রোগীকে টেলিমেডিসিন এর মাধ্যমে চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করেন ডাঃ নওরিন সুলতানা, মেডিকেল অফিসার, আইডিএফ স্বাস্থ্য কেন্দ্র ১। পুরো ক্যাম্পটি পরিচালনায় সক্রিয়ভাবে দায়িত্ব পালন করেন রাইখালী ও রাজারহাট শাখার মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট রূপন দাশ এবং প্রশিক্ষণার্থী মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট নিকশন চাকমা। তাদের সমন্বিত প্রচেষ্টায় ক্যাম্পটি সফলভাবে সম্পন্ন হয় এবং অংশগ্রহণকারীরা প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা পেয়ে উপকৃত হন। উল্লেখ্য, আইডিএফ এর স্বাস্থ্যসেবার মান এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার লক্ষ্যে বিগত কোয়ার্টারে আইডিএফ এর বিভিন্ন কর্মএলাকায় প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর জন্য সর্বমোট ৮৪টি মিনি হেলথ ক্যাম্প আয়োজনের মাধ্যমে সর্বমোট ৪৬১০ জন রোগীকে সেবা প্রদান করা হয়।

## ৫.৪ পুষ্টি সেবা ক্যাম্প

আইডিএফ বহদ্দারহাট শাখার আওতাধীন মুরাদপুর হাজী বাড়িতে ২০২৫ সালের ২৪শে এপ্রিল একদিনব্যাপী একটি বিনামূল্যে পুষ্টি সেবা ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। ক্যাম্পটি আয়োজনের মূল লক্ষ্য ছিল এলাকার সাধারণ জনগণের মধ্যে পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টি এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা প্রদান। এই সেবা ক্যাম্পে পুষ্টি বিষয়ে কাউন্সেলিং ও চিকিৎসাসেবা প্রদান করেন পুষ্টিবিদ মংশেচিং মারমা, আইডিএফ স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র ০১। তিনি উপস্থিত অংশগ্রহণকারীদের পুষ্টিবিষয়ক সচেতন-তা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিভিন্ন পরামর্শ প্রদান করেন। ক্যাম্পটিতে সর্বমোট ৪২ জন উপকারভোগী অংশগ্রহণ করেন। তাদের মধ্যে ২১ জন পুষ্টি সংক্রান্ত চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করেন, ১২ জন সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষার সুবিধা পান, ৪ জন টেলিমেডিসিন সেবা গ্রহণ করেন এবং ৫ জন ডায়াবেটিস চেকআপ করান। এই ক্যাম্পটি সুষ্ঠুভাবে বাস্তবায়নে সার্বিক সহযোগিতা প্রদান করেন বহদ্দারহাট শাখায় দায়িত্বরত মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট মোঃ আতিকুর রহমান। এই ধরনের কার্যক্রম সমাজের পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠীর মধ্যে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সচেতনতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

## ৫.৫ স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষ্যে সাপাহারে স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্প ও কাউন্সেলিং সেশন

মহান ২৬শে মার্চ স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষ্যে ২৪ মার্চ ২০২৫ ইং তারিখে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির আওতায় নওগাঁ এরিয়াধীন সাপাহার শাখার ৩১/ম মানিকুড়া হেলথ স্পটে একটি বিশেষ স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্প আয়োজন করা হয়। এই আয়োজনে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান ছাড়াও কৃমিনাশক ঔষধ গ্রহণের উপকারিতা এবং পবিত্র রমজান মাসে স্বাস্থ্য সুরক্ষায় করণীয় বিষয়ে একটি সচেতনতামূলক কাউন্সেলিং সেশন পরিচালিত হয়। ক্যাম্পে আগত রোগীদের মাঝে বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণও করা হয়। এই আয়োজনের সার্বিক তত্ত্বাবধানে ছিলেন সাপাহার শাখার শাখা ব্যবস্থাপক মোঃ মুক্তার হোসেন। স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্পে মোট ৪০ জন অংশগ্রহণ করেন, যার মধ্যে ৩৫ জন ছিলেন শাখার সদস্য এবং ৫ জন নন-সদস্য। স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্পে বিভিন্ন ধরণের চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়, যার মধ্যে ছিল সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা, প্রেসক্রিপশন প্রদান, ডায়াবেটিস পরীক্ষা এবং টেলিমেডিসিন সেবা। ক্যাম্পে মোট ১০ জনকে জেনারেল চেকআপ করা হয়, যেখানে তাদের বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা পর্যালোচনা করে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়া হয়। এছাড়া ২২ জন রোগীকে প্রয়োজন অনুযায়ী প্রেসক্রিপশন প্রদান করা হয়। ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা হয় ৪ জন রোগীর, যাতে তাদের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যাচাই করে যথাযথ পরামর্শ দেওয়া যায়। এছাড়া ৪ জন রোগীকে টেলিমেডিসিন সেবার আওতায় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ প্রদান করা হয়। টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করেন ডা. রাজিত শ্রেয়ান, মেডিকেল অফিসার, আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি। ক্যাম্প পরিচালনায় চিকিৎসা সহায়তা প্রদান করেন বিদেশ রায়, মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট (সাপাহার ও নজিপুর শাখা)। এই আয়োজনটি এলাকার জনগণের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

# ৬. সমৃদ্ধি কর্মসূচির অধীনে পরিচালিত বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম

গ্রামীণ জনগণের জীবনমান উন্নয়নের লক্ষ্যে পিকেএসএফ এর সহযোগিতায় আইডিএফ বিগত ২০১২ সাল থেকে সমৃদ্ধি কর্মসূচি সফলভাবে বাস্তবায়ন করে আসছে। সমৃদ্ধি কর্মসূচির অধীনে, আইডিএফ বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রম পরিচালনা করে, যার মধ্যে স্বাস্থ্যসেবা একটি গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম। সমৃদ্ধি কর্মসূচির অধীনে দুর্গম ও সুবিধাবঞ্চিত অঞ্চলসমূহে স্বাস্থ্যসেবা ও জনসচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা ও প্রশিক্ষণমূলক কার্যক্রম পরিচালিত হয়, যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল স্যাটেলাইট ক্লিনিক, স্ট্যাটিক ক্লিনিক, মেডিসিন ক্যাম্প, গাইনী ক্যাম্প, চক্ষু ক্যাম্প এবং বিভিন্ন প্রশিক্ষণ কার্যক্রম। মার্চ-জুন ২০২৫ সময়ে ২৯টি স্যাটেলাইট ক্লিনিকে ৬১৮ জন, ১৯২টি স্ট্যাটিক ক্লিনিকে ১,৭২১ জন, ৮টি মেডিসিন ক্যাম্পে ৪৫৭ জন, ৮টি গাইনী ক্যাম্পে ৫৯২ জন এবং ৪টি চক্ষু ক্যাম্পে ৪৬৫ জন রোগী চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করেন। এছাড়াও, স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের দক্ষতা উন্নয়নের লক্ষ্যে ৪টি প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালিত হয়, যেখানে মোট ৩৬ জন অংশগ্রহণকারী প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। এ কার্যক্রমগুলো স্বাস্থ্যসেবাকে জনগণের দোরগোড়ায় পৌঁছে দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। এই কর্মসূচির মাধ্যমে, গ্রামীণ জনগণ উন্নত স্বাস্থ্যসেবা পাচ্ছে এবং তাদের জীবনযাত্রার মান উন্নত হচ্ছে। এটি শুধু স্বাস্থ্য খাতেই নয়, শিক্ষা, অর্থনৈতিক উন্নয়ন এবং সামাজিক উন্নয়নেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলছে। আইডিএফ সমৃদ্ধির স্বাস্থ্য কর্মসূচির অধীনে মার্চ-জুন ২০২৫ সময়ে পরিচালিত উল্লেখযোগ্য কিছু কার্যক্রম নিম্নে দেয়া হল।

## ৬.১ বান্দরবান সদর উপজেলায় স্যাটেলাইট ক্লিনিকের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান

বান্দরবান সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় বান্দরবান সদর উপজেলার কুহালং ইউনিয়নের ৯ নম্বর ওয়ার্ডের কিয়কমলং পাড়ায় গত ১৯ মার্চ ২০২৫ তারিখে একটি স্যাটেলাইট ক্লিনিকের আয়োজন করা হয়। এই ক্লিনিকে মোট ২৯ জন রোগীকে বিনামূল্যে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন ডা. তারেকুল ইসলাম (এমবিবিএস, পিজিটি - শিশু ও মেডিসিন)। তিনি চিকিৎসাসেবা প্রদানের পাশাপাশি উপস্থিত রোগীদের প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পরামর্শও প্রদান করেন। স্যাটেলাইট ক্লিনিকটি পরিচালনার দায়িত্বে ছিলেন সমৃদ্ধি স্বাস্থ্য কর্মকর্তা বিকাশ কর্মকার। পর্যবেক্ষণ ও ব্যবস্থাপনায় আরও উপস্থিত ছিলেন বান্দরবান সমৃদ্ধি প্রকল্পের সমন্বয়ক মো. শফি আলম এবং সহকারী সমন্বয়ক মো. রিদুয়ান। এই স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমটি কুহালং ইউনিয়নের দুর্গম পাড়াবাসীর জন্য স্বাস্থ্যসেবা সহজলভ্য করে তাদের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছে।

## ৬.২ খাগড়াছড়ি জেলায় স্ট্যাটিক ক্লিনিকের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান

খাগড়াছড়ি জেলার ৩ নম্বর গোলাবাড়ি ইউনিয়নের ৪ নম্বর ওয়ার্ডের জিরোমাইল এলাকায় সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় গত ২৪ ফেব্রুয়ারি ২০২৫ ইং তারিখে একটি স্ট্যাটিক ক্লিনিকের আয়োজন করা হয়। ক্লিনিকটিতে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন সমৃদ্ধি স্বাস্থ্য কর্মকর্তা সুমন কান্তি দে এবং সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন স্বাস্থ্য পরিদর্শিকা অসীমা ত্রিপুরা। এই স্ট্যাটিক ক্লিনিকে মোট ২৭ জন রোগী স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করেন, যার মধ্যে ২৫ জন সদস্য এবং ২ জন নন-সদস্য ছিলেন। সেবাগ্রহীতাদের মধ্যে ২০ জনকে সাধারণ স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হয়। ৭ জন রোগীর সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা (জেনারেল হেলথ চেকআপ) এবং ৩ জন রোগীর ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা হয়।

## ৬.৩ চক্ষু চিকিৎসা ও ছানি পড়া রোগী সনাক্তকরণ ক্যাম্প

আইডিএফ ও পিকেএসএফ-এর যৌথ উদ্যোগে রাঙ্গামাটি সদর উপজেলার মগবান ইউনিয়নের ১ থেকে ৯ নম্বর ওয়ার্ডের জনগণের জন্য তবলছড়ি বাজারে গত ২১ মে ২০২৫ তারিখে একটি বিশেষ ফ্রি চক্ষু চিকিৎসা ও ছানি পড়া রোগী সনাক্তকরণ ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। মগবান ইউনিয়ন পরিষদের অস্থায়ী কার্যালয় প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত এই ক্যাম্পের উদ্বোধন করেন ইউনিয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান বাবু পুষ্প রঞ্জন চাকমা। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন আইডিএফ রাঙ্গামাটি এরিয়ার এরিয়া ম্যানেজার জনাব সফিউল বশর, বনরূপা শাখার শাখা ব্যবস্থাপক জনাব নিয়াজ, স্থানীয় ইউপি সদস্যগণ এবং এলাকার গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ। উক্ত ক্যাম্পে চট্টগ্রাম লায়ন্স চক্ষু হাসপাতালের একটি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক দল চক্ষু রোগীদের বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। ক্যাম্পে মোট ১৪৮ জন রোগীকে সেবা দেওয়া হয়, যাদের মধ্যে ১৭ জন ছানি পড়া রোগী সনাক্ত করা হয় এবং পরবর্তী চিকিৎসার জন্য তাদের নাম নথিভুক্ত করা হয়। পাশাপাশি ৮ জন রোগীর ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা হয়, যা চক্ষু সমস্যার সঙ্গে সম্পর্কিত ঝুঁকি নিরূপণে সহায়ক ছিল। ক্যাম্পটিতে সার্বিক ব্যবস্থাপনায় ছিলেন রাঙ্গামাটি সমৃদ্ধি প্রকল্পের স্বাস্থ্য কর্মকর্তা জনাব প্রত্যয় সরকার।

## ৬.৪ স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ

আইডিএফ ও পিকেএসএফ-এর যৌথ উদ্যোগে বাস্তবায়িত সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় সাতকানিয়া উপজেলার ৮ নং ঢেমশা ইউনিয়নের সকল স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের জন্য গত ২৩ জুন ২০২৫ তারিখে একদিনব্যাপী একটি প্রশিক্ষণ কর্মশালার আয়োজন করা হয়। প্রশিক্ষণের মূল লক্ষ্য ছিল স্বাস্থ্যসেবা ও পুষ্টি বিষয়ে পরিদর্শকদের জ্ঞান ও দক্ষতা উন্নয়ন করা। প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষক হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর (কো-অর্ডিনেটর, আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচি), সুমন চন্দ্র সরকার (ফিজিওথেরাপিস্ট, আইডিএফ হেলথ সেন্টার-০১) এবং আশুলাল চন্দ্র (সমৃদ্ধি স্বাস্থ্য কর্মকর্তা)। প্রশিক্ষণ কার্যক্রমটি সফলভাবে বাস্তবায়নে সার্বিক সহযোগিতা করেন মোঃ মোছলেহ উদ্দিন (উপজেলা সমন্বয়কারী) এবং মোঃ সাফায়াত কামাল (সহকারী উপজেলা সমন্বয়কারী)। এই প্রশিক্ষণ স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের পেশাগত দক্ষতা বৃদ্ধির পাশাপাশি মাঠপর্যায়ে আরও কার্যকর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

## ৬.৫ স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক উঠান বৈঠক

রাঙামাটি সমৃদ্ধি কর্মসূচির আওতায় মগবান ইউনিয়নের ২ নম্বর ওয়ার্ডে গত ১৭ মার্চ ২০২৫ তারিখে একটি সচেতনতামূলক কাউন্সেলিং সেশনের আয়োজন করা হয়। এই সেশনে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ডেঙ্গু জ্বর এবং এইচএমপিভি (Human Metapneumo virus) ভাইরাস সংক্রমণ সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি, সঠিকভাবে হাত পরিষ্কার করার পদ্ধতি এবং ঘরে বসেই খাবার স্যালাইন প্রস্তুতের সহজ উপায় নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। সেশনটি পরিচালনা করেন মগবান ২ নম্বর ওয়ার্ডের স্বাস্থ্য পরিদর্শক প্রমিতা চাকমা এবং সার্বিক উপস্থিতি ও তত্ত্বাবধানে ছিলেন সমৃদ্ধি স্বাস্থ্য কর্মকর্তা। এই কার্যক্রম স্থানীয় জনগণের মাঝে স্বাস্থ্যবিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধি এবং ঘরে ঘরে প্রাথমিক চিকিৎসা জ্ঞান ছড়িয়ে দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

## ৬.৬ ফ্রি চিকিৎসা সেবা ও ঔষধ বিতরণ ক্যাম্প

গত ৩০/০৬/২০২৫ আইডিএফ এবং পিকেএসএফ এর যৌথ উদ্যোগে, রাঙ্গামাটি সমৃদ্ধি কর্মসুচির আওতায় ২ নং মগবান ইউনিয়ন পরিষদে একটি ফ্রি চিকিৎসা সেবা ও ঔষধ বিতরণ ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। উক্ত ক্যাম্পে চিকিৎসাসেবা প্রদান করেন ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর এবং ডা. নওরীন সুলতানা। ক্যাম্পে সার্বিক সহযোগিতায় ছিলেন সিনিয়র মেডিকেল অ্যাসিস্টেন্ট জিয়াউদ্দিন বাবলু এবং মেডিকেল অ্যাসিস্টেন্ট প্রত্যয় সরকার ও রেজাউল করিম। ক্যাম্পটি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনায় উপস্থিত ছিলেন রাঙ্গামাটি সমৃদ্ধি কর্মসূচির কো-অর্ডিনেটর নুরুল আলম এবং সহকারী উপজেলা সমন্বয়কারী রমিতা তঞ্চংঙ্গা। এই স্বাস্থ্যসেবা ক্যাম্পে মোট ১৩০ জন রোগী চিকিৎসা গ্রহণ করেন। তাদের মধ্যে ২৮ জন পুরুষ এবং ৫২ জন নারী মেডিসিন বিভাগে, ৩৭ জন নারী গাইনী বিভাগে এবং ১৩ জন শিশু চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করে। এছাড়াও ৪ জন রোগীর ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা হয়। এই ক্যাম্পটি স্থানীয় জনগণের মাঝে বিনামূল্যে মানসম্পন্ন চিকিৎসাসেবা পৌঁছে দেওয়ার একটি কার্যকর উদ্যোগ হিসেবে বিবেচিত হয়।

## ৬.৭ গাইনী ক্যাম্প

আইডিএফ খাগড়াছড়ি শাখার ৩ নম্বর গোলাবাড়ি সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির উদ্যোগে গোলাবাড়ি মহালছড়া সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে বিগত ১৮ মে ২০২৫ তারিখে একটি গাইনী ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। এই ক্যাম্পে এলাকার নারীদের জন্য বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ঔষধ বিতরণ করা হয়। ক্যাম্পে মোট ৮০ জন উপস্থিত ছিলেন, যাদের মধ্যে ৭০ জন রোগী চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করেন এবং ১০ জন নারী সাধারণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান। ক্যাম্পে চিকিৎসাসেবা প্রদান করেন খাগড়াছড়ি আধুনিক জেলা সদর হাসপাতালের মেডিকেল অফিসার ডা. মহিমা বড়ুয়া (এমবিবিএস, গাইনী অ্যান্ড অবস্)। ক্যাম্পটি পরিচালনা করেন সমৃদ্ধি স্বাস্থ্য কর্মকর্তা সুমন কান্তি দে। ক্যাম্প পরিচালনায় সার্বিক উপস্থিতি ও তত্ত্বাবধানে ছিলেন সমৃদ্ধি ও প্রবীণ কর্মসূচির সমন্বয়কারী আতিকুর রহমান এবং সহ-সমন্বয়কারী সাদ্দাম হোসেন। এছাড়াও, স্বাস্থ্যসেবিকারা ক্যাম্পের বিভিন্ন কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে সহযোগিতা করেন। এই উদ্যোগটি স্থানীয় নারীদের মাঝে স্বাস্থ্যসচেতনতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

# ৭. কেস স্টাডি

## ৭.১ ফিজিওথেরাপি

### ইমতিয়াজ হোসেন: এক হিমোফিলিয়া রোগীর সংগ্রাম ও সুস্থতার গল্প

ইমতিয়াজ হোসেন, বয়স ২১ বছর, পিতা ইসরাত হোসেন। তিনি চট্টগ্রাম জেলার কর্ণফুলী উপজেলার বড়উঠান গ্রামে ২০০৭ সালে জন্মগ্রহণ করেন। দুই ভাইবোনের মধ্যে ইমতিয়াজ ছোট। জন্মের পর প্রথম এক বছর তার শারীরিকভাবে তেমন কোনো সমস্যা দেখা না গেলেও হামাগুড়ি দিতে শুরু করার পর থেকেই মাঝে মাঝে হাঁটু ও শরীরের বিভিন্ন জায়গায় ছোপ ছোপ কালো দাগ এবং হাঁটু ফুলে যাওয়ার মতো উপসর্গ দেখা দিত। পরিবার স্থানীয় ফার্মেসি থেকে ঔষধ এনে এসব সমস্যা সাময়িকভাবে সামাল দেওয়ার চেষ্টা করতেন। ২০১২ সালে খৎনা করার সময় অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হয় এবং স্থানীয় ক্লিনিকে চিকিৎসা নিতে হয়, এমনকি তাকে কয়েক ব্যাগ রক্তও দিতে হয়েছিল। পরবর্তীতে ২০১৬ সালে বাইসাইকেল থেকে পড়ে গিয়ে গোড়ালি ও কোমরে গুরুতর আঘাত পান, যার কারণে চট্টগ্রাম শহরের ন্যাশনাল হাসপাতালে তার অপারেশন করা হয়। কিন্তু বারবার রক্তক্ষরণের কারণে ইনফেকশন দেখা দেয়। এরপর ইমতিয়াজকে চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের হেমাটোলজি বিভাগের বিভাগীয় প্রধান ডা. গোলাম রব্বানীর কাছে নেওয়া হলে তিনি বেশ কিছু পরীক্ষা করান। পরীক্ষার ফলাফলে জানা যায়, ইমতিয়াজ হিমোফিলিয়া "বি"তে আক্রান্ত। চিকিৎসক অভিভাবককে হিমোফিলিয়া সোসাইটির চট্টগ্রাম চ্যাপ্টারের ভলান্টিয়ারের সঙ্গে যোগাযোগ করার পরামর্শ দেন। সোসাইটির পক্ষ থেকে রক্তক্ষরণের পরবর্তী পর্যায়ের ফিজিওথেরাপি চিকিৎসার গুরুত্ব সম্পর্কে জানানো হলেও, তখন তার পরিবার বিষয়টি গুরুত্ব দেয়নি। দীর্ঘ কয়েক বছর পর, ২০২৫ সালের জানুয়ারি মাসে ইমতিয়াজ আইডিএফ-এর চান্দগাঁও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসেন এবং সেখানকার স্বাস্থ্যকর্মীদের কাছ থেকে হিমোফিলিয়া রোগীর জন্য বিশেষভাবে প্রয়োজনীয় ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে পারেন। শুরুতে তিনি বাড়ি কিংবা আত্মীয়ের বাসা থেকে প্রতিদিন আসা-যাওয়া করে ফিজিওথেরাপি গ্রহণ করেন। কিন্তু প্রতিটি সেশনের পর পর্যাপ্ত বিশ্রামের প্রয়োজন হওয়ায়, তাকে আইডিএফ পরিচালিত আবাসিক স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে থেকে চিকিৎসা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। অভিভাবকের সম্মতিতে তিনি সেখানে আবাসিক থেকে চিকিৎসা গ্রহণ করেন এবং এক মাসে মোট ৪৭টি ফিজিওথেরাপি সেশন সম্পন্ন করেন। চিকিৎসা চলাকালীন ইমতিয়াজকে ইলেক-ট্রিক্যাল মডালিটিস (TENS, UST) এবং শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে ফিজিওথেরাপি সেবা প্রদান করা হয়। ধারাবাহিক চিকিৎসা ও পর্যাপ্ত বিশ্রামের মাধ্যমে তিনি ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে ওঠেন এবং শেষ পর্যন্ত স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরে যেতে সক্ষম হন।

## ৭.২ টেলিমেডিসিন

### ৭.২.১ Infected Scabies

**সৃজা দাশ, ফটিকছড়ি শাখা**

আইডিএফ ফটিকছড়ি শাখার বারুইপাড়া ১০/ম হেলথ স্পটে চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করে ৩ বছর বয়সী শিশু সৃজা দাশ। সে দীর্ঘ এক মাস ধরে স্ক্যাবিসজনিত সমস্যায় ভুগছিল, যার ফলে তার হাত, পা এবং মাথায় তীব্র চুলকানি ও চর্মরোগের উপসর্গ দেখা দেয়। শিশুটির শারীরিক অবস্থার অবনতি হওয়ায় শিশুটির পরিবার আইডিএফ-এর বারুইপাড়া হেল্থ স্পটের মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট জনাব বিদর্শী চাকমার সঙ্গে যোগাযোগ করে। রোগের ধরন পর্যবেক্ষণ করে তিনি বিষয়টি টেলিমেডিসিন সেবার আওতায় আইডিএফ -এর মেডিকেল অফিসার ডা. নওরিন সুলতানার কাছে রেফার করেন। এমতাবস্থায় টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. নওরিন সুলতানা রোগীকে সরাসরি পর্যবেক্ষণ করে স্ক্যাবিস রোগ শনাক্ত করেন এবং সেই অনুযায়ী প্রয়োজনীয় চিকিৎসা প্রদান করেন। ডাক্তারের নির্দেশিত ঔষধ গ্রহণ ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলায় কিছুদিনের মধ্যেই রোগীর রোগের প্রকোপ ধীরে ধীরে হ্রাস পেতে শুরু করে। চিকিৎসার ধারাবাহিকতা নিশ্চিত করতে শিশুটিকে নিয়মিত ফলোআপের আওতায় রাখা হয়, যার মাধ্যমে তার স্বাস্থ্যগত উন্নতি নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়। এতে ধাপে ধাপে সৃজা সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠে। পরবর্তীতে নিয়মিত ফলোআপে জানা যায়, সৃজা সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে উঠেছে। শিশুর সুস্থতায় সন্তুষ্ট পরিবার আইডিএফ স্বাস্থ্যসেবার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে।

### ৭.২.২ Scabies

**চন্দনা বড়ুয়া, রাউজান শাখা**

রাউজান উপজেলার অন্তর্গত আইডিএফ রাউজান শাখার ঈদিলপুর হেল্থ স্পটের সদস্যা চন্দনা বড়ুয়া একজন গৃহিণী। তার বয়স ৩৬ বছর। গত ২-৩ মাস ধরে তিনি শরীরের বিভিন্ন অংশে তীব্র চুলকানি ও ছোট ছোট ফুসকুড়ির সমস্যায় ভুগছিলেন। সমস্যা এতটাই যন্ত্রণাদায়ক ছিল যে স্বাভাবিক কাজকর্মেও ব্যাঘাত ঘটছিল। এমতাবস্থায় তিনি প্রথমে আইডিএফ-এর ঈদিলপুর হেল্থ স্পটের মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট জনাব দীপু চাকমার সঙ্গে যোগাযোগ করেন। রোগের ধরন পর্যবেক্ষণ করে তিনি বিষয়টি টেলিমেডিসিন সেবার আওতায় আইডিএফ-এর মেডিকেল অফিসার ডা. নওরিন সুলতানার কাছে রেফার করেন। পরবর্তীতে টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে ডা. নওরিন সুলতানা রোগীর উপসর্গগুলো বিশ্লেষণ করে তিনি রোগটিকে স্ক্যাবিস (Scabies) বা চর্মের ছোঁয়াচে রোগ হিসেবে নির্ণয় করেন এবং চিকিৎসা প্রদানের পাশাপাশি জীবনযাপন ও স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণের পরামর্শও দেন। ডাক্তারের নির্দেশনা অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণের এক মাস পর ফলোআপের সময় দেখা যায়, চন্দনা বড়ুয়ার সব উপসর্গ অনেকটাই নিরাময় হয়েছে এবং তিনি বর্তমানে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপন করছেন। চিকিৎসা ও সেবার মানে সন্তুষ্ট হয়ে চন্দনা বড়ুয়া আইডিএফ-এর প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। তিনি জানান, “এত দ্রুত ও সহজভাবে চিকিৎসা পাওয়া যাবে, তা কল্পনাও করিনি। টেলিমেডিসিন সেবা আমার মতো প্রান্তিক নারীদের জন্য সত্যিই আশীর্বাদ।”

### ৭.২.৩ Acne Vulgaris

**কাজল বেগম, চান্দিনা শাখা**

কুমিল্লা জেলার চান্দিনা শাখার আওতাধীন হারং ১৩/ম হেলথ স্পট-এর সদস্যা মোসা: কাজল বেগম, বয়স ৩২ বছর। দীর্ঘদিন ধরে তিনি মুখমন্ডলের বিভিন্ন অংশে ফুসকুড়ি ও তীব্র চুলকানিজনিত সমস্যায় ভুগছিলেন। সমস্যা বেড়ে যাওয়ায় তিনি আইডিএফ চান্দিনা শাখার মেডিকেল অ্যাসিস্টেন্ট মোঃ আব্দুল্লাহ আল ফয়েজ-এর সঙ্গে যোগাযোগ করেন। রোগের অবস্থা পর্যবেক্ষণের পর তাকে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. সাদিকুন নাহার ঝুমুর (কো-অর্ডিনেটর, স্বাস্থ্য) এর অধীনে টেলিমেডিসিন সেবা প্রদান করা হয়। চিকিৎসা গ্রহণের কিছুদিন পর কাজল বেগমের অবস্থার উন্নতি হতে থাকে এবং বর্তমানে তিনি সম্পূর্ণভাবে সুস্থ জীবনযাপন করছেন। তার রোগটি ছিল Acne Vulgaris, যা সঠিক চিকিৎসা ও পরামর্শে নিয়ন্ত্রণে আসে।

### ৭.২.৪ Dyshidrotic Eczema

**মোঃ আলিফ, হারবাং শাখা**

আইডিএফ হারবাং শাখার শালবাগান (১৪/ম) কেন্দ্রের এক সদস্যের চার বছর বয়সী পুত্র মোঃ আলিফ এক সপ্তাহ ধরে চর্মরোগে ভুগছিল। তার পায়ে চুলকানি, ফুসকুড়ি, ফাটল এবং সেখান থেকে পানি ও রক্ত বের হওয়ার মতো জটিল উপসর্গ দেখা দেয়। এই অবস্থায় তিনি হারবাং শাখার মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট মোঃ জাহাঙ্গীর আলমের কাছে চিকিৎসার জন্য আসেন। রোগীর অবস্থা মূল্যায়নের পর তাকে টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে আইডিএফ-এর মেডিকেল অফিসার ডা. নওরিন সুলতানার তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা প্রদান করা হয়।

ডায়াগনোসিসে তার Dyshidrotic Eczema ধরা পড়ে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা শুরু হয়। চিকিৎসার ১৫ দিন পর ফলো-আপে দেখা যায়, মোঃ আলিফ সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠেছে। এমন সময়োপযোগী ও কার্যকর চিকিৎসা সেবা পেয়ে রোগীর পরিবার আইডিএফ-এর প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। এই ঘটনা আইডিএফ-এর স্বাস্থ্যসেবার প্রতি মানুষের আস্থা ও সন্তুষ্টির প্রতিফলন ডায়াগনোসিসে তার Dyshidrotic Eczema ধরা পড়ে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা শুরু হয়। চিকিৎসার ১৫ দিন পর ফলো-আপে দেখা যায়, মোঃ আলিফ সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠেছে। এমন সময়োপযোগী ও কার্যকর চিকিৎসা সেবা পেয়ে রোগীর পরিবার আইডিএফ-এর প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন। এই ঘটনা আইডিএফ -এর স্বাস্থ্যসেবার প্রতি মানুষের আস্থা ও সন্তুষ্টির প্রতিফলন।

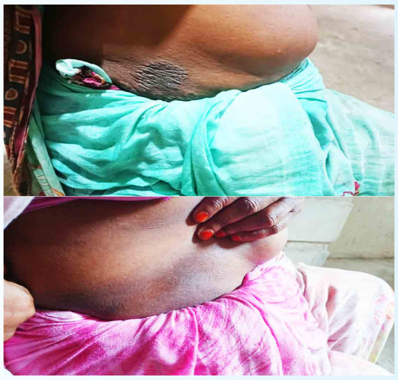
### ৭.২.৫ Infected Scabies

**অনামিকা, জলদী শাখা**

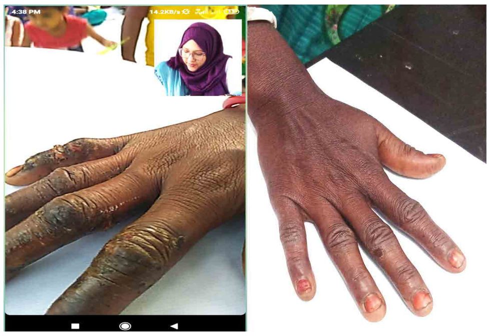
আইডিএফ জলদী শাখার ৪৩/ম কেন্দ্রের সদস্য আশিকুন সুলতানার ৬ মাস বয়সী কন্যা শিশু অনামিকা চর্মরোগজনিত সমস্যায় ভুগছিল। এ অবস্থায় তিনি জলদী শাখার মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট প্রত্যয় সরকারের সঙ্গে যোগাযোগ করেন। রোগ নির্ণয়ের পর জানা যায়, অনামিকা ইনফেক্টেড স্ক্যাবিসে আক্রান্ত। পরবর্তীতে সংস্থার মেডিকেল অফিসার ডা. শফিকুজ্জামান চৌধুরী টেলিমেডিসিনের মাধ্যমে শিশুটির চিকিৎসা প্রদান করেন। চিকিৎসার ধারাবাহিকতায় অনামিকা ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে ওঠে। ফলোআপে নিশ্চিত হওয়া যায় যে সে এখন সম্পূর্ণ সুস্থ। মেয়ে সুস্থ হয়ে ওঠায় আশিকুন সুলতানা আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

### ৭.২.৬ Tinea Corporis

**সাবেরা বেগম, পদুয়া শাখা**



চট্টগ্রামের লোহাগাড়া উপজেলার পদুয়া শাখার সদস্যা মোসা. সাবেরা বেগম (বয়স ৫০ বছর) দীর্ঘ প্রায় দুই সপ্তাহ ধরে পেটের চুলকানি ও অ্যালার্জিজনিত সমস্যায় ভুগছিলেন। তিনি আইডিএফ পদুয়া শাখার আওতাধীন মিয়াচাঁন পাড়া হেলথ স্পটে এসে দায়িত্বপ্রাপ্ত মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট মুতাসিম বিল্লাহর কাছে সমস্যার কথা খুলে বলেন। রোগীর শারীরিক লক্ষণ ও অবস্থা পর্যবেক্ষণ করার পর মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট তাৎক্ষণিকভাবে আইডিএফ-এর অভিজ্ঞ মেডিকেল অফিসার ডা. নওরিন সুলতানার সঙ্গে টেলিফোনে যোগাযোগ করেন। রোগীর উপসর্গসমূহ বিশ্লেষণ করে ডা. নওরিন সুলতানা প্রয়োজনীয় চিকিৎসাপত্র (প্রেসক্রিপশন) প্রদান করেন এবং ঔষধ ব্যবহারের নিয়মাবলি বুঝিয়ে দেন। নির্দেশনা অনুযায়ী নির্ধারিত ঔষধ গ্রহণ ও খাবারে কিছু সতর্কতা মেনে চলার মাধ্যমে কয়েকদিনের মধ্যেই সাবেরা বেগমের শারীরিক অবস্থার উন্নতি ঘটতে থাকে। বর্তমানে তিনি আগের তুলনায় অনেকটা সুস্থ বোধ করছেন এবং স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরে এসেছেন। সাবেরা বেগম আইডিএফ-এর এই সময়োপযোগী ও সহজলভ্য স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ায় কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।



### ৭.২.৭ Infected Contact Dermatitisr

**অনিমা রানী, গোদাগাড়ি শাখা**

আইডিএফ গোদাগাড়ি শাখার সদস্য অনিমা রানী, গ্রাম-হাবাসপুর, বয়স ৩৫ বছর। তিনি গত ২৭.১১.২০২৪ ইং তারিখে হাতের ঘা জনিত সমস্যা নিয়ে উক্ত শাখার মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট জনাব আবু হাসানের নিকট আসেন। জনাব আবু হাসান রোগীর সকল তথ্য, শারীরিক অবস্থা ও রোগের ইতিহাস জেনে রোগীকে আইডিএফ হেলথ প্রোগ্রামের কো-অর্ডিনেটর ডাঃ সাদিকুন নাহার ঝুমুরের সাথে ভিডিও কলের মাধ্যমে যুক্ত করান। ডাঃ সাদিকুন নাহার ঝুমুর রোগ শনাক্ত করে টেলিমেডিসি-নর মাধ্যমে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। বর্তমানে রোগী সুস্থ আছেন। অনিমার অভিজ্ঞতা প্রমাণ করে, আইডিএফ-এর স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম-বিশেষ করে টেলিমেডিসিন সুবিধা প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য অধিকার নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। সাশ্রয়ী, সময়োপযোগী এবং সহজলভ্য এই সেবা গ্রামের সাধারণ মানুষকেও আধুনিক চিকিৎসা সেবার আওতায় আনছে।

### ৭.২.৮ Infected Scabies

আইডিএফ বরুড়া শাখার সদস্য জিয়াসমিন বেগম, তার ৭ মাস বয়সী নাতি সুমনকে নিয়ে গত ২৩.১২.২৪ ইং তারিখ গহিন খালি হেলথ স্পটে চর্মরোগের সমস্যা নিয়ে মেডিকেল অ্যাসিস্ট্যান্ট মোঃ শাকিল আহম্মেদ এর কাছে নিয়ে আসেন। তিনি রোগীর সকল তথ্য, রোগীর শারীরিক অবস্থা ও রোগের ইতিহাস জেনে আইডিএফ হেলথ প্রোগ্রামের কো-অর্ডিনেটর ডাঃ সাদিকুন নাহার ঝুমুরের সাথে অনলাইনে টেলিসেবার মাধ্যমে সংযুক্ত হন এবং রোগ সনাক্ত করেন ও মেডিসিনের মাধ্যমে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। বর্তমানে রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ আছেন। আইডিএফ এর স্বাস্থ্যসেবায় রোগীর পরিবার খুশি হয় এবং সংস্থার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে।

## ১১. একনজরে আইডিএফ স্বাস্থ্য কর্মসূচির উল্লেখযোগ্য কার্যক্রম

| বিবরণ | মার্চ-জুন ২০২৪ | | জুন, ২০২৪ পর্যন্ত | |
|---|---|---|---|---|
| | সংখ্যা | অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন) | সংখ্যা | অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা (জন) |
| স্ট্যাটিক ক্লিনিক | ১২০ টি | ৮,৪৪৪ জন | ৬,৫৯৮ টি | ১,১১,৫০৭ জন |
| স্যাটেলাইট ক্লিনিক | ৬,৭৪৬ টি | ২৬,৪৫২ জন | ১,৪২,৭৪৮ টি | ১০,৫৫,০৫০ জন |
| স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র | ০৪ টি | ৯৭৭ জন | ০৪ টি | ৬৯,৫৭৭ জন |
| কাউন্সেলিং সেশন | ৩,০০২ টি | ৩৭,৮২৯ জন | ৮৬,৫৫৬ টি | ১০,১২,৯০৪ জন |
| বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ | ৮,৩৪৫ জন | ৩,৫৬,২৫৬ টাকা | ৭৭,৫৩৭ জন | ১,৪৯,৯৬,৭৫৪ টাকা |
| টেলিমেডিসিন | ৮৭ দিন | ২,৮৪৮ জন | ৩,৭৬৮ দিন | ৬৪,৫৬৫ জন |
| ব্লাড গ্রুপিং ক্যাম্প | ৬২ টি | ১,২৯৬ জন | ৫৭৩ টি | ২৫,৪৩৫ জন |
| গাইনী + মেডিসিন ক্যাম্প | ২৯ টি | ২,২৯৩ জন | ২১১ টি | ৪০,৬৯৯ জন |
| চক্ষু ক্যাম্প | ০৪ টি | ৪৬৫ জন | ৪৪ টি | ১৪,৯৫৬ জন |
| মিনি স্বাস্থ্য ক্যাম্প | ৮৪ টি | ৪,৬১০ জন | ৬৫৩ টি | ২৪,১৪৮ জন |
| ফিজিওথেরাপী সেবা (হিমোফিলিয়া রোগে আক্রান্তদের জন্য) | ২৮৬ টি সেশন | ৩৮ জন | ৩,৯১৯ টি | ৩৪৮ জন |

## বিগত কোয়ার্টারে মাসভিত্তিক স্বাস্থ্যসেবার বিবরণ

| ক্রমিক নং | মাস | জেনারেল হেলথ পেশেন্ট | বৈকালিক চেক আপ | টেলিমেডিসিন | ফলোআপ | সর্বমোট |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ১. | মার্চ | ১০০৪ | ১,৭৭৯ | ৯১৩ | ৭৭১ | ৪,৪৬৭ |
| ২. | এপ্রিল | ৫৩৮ | ১,০২৬ | ৬৭৯ | ৫০৩ | ২,৭৪৬ |
| ৩. | মে | ১২১০ | ১,২২১ | ৭৭২ | ৮০৬ | ৪,০০৯ |
| ৪. | জুন | ৫৩৩ | ১,১৩৩ | ৪৮৪ | ৬১০ | ২,৭৬০ |
| | মোট | ৩,২৮৫ | ৫,১৫৯ | ২,৮৪৮ | ২,৬৯০ | ১৩,৯৮২ |

## আইডিএফ হেল্‌থ ক্যাম্প এর তথ্য (মার্চ-২০২৫ ইং-জুন ২০২৫ ইং)

| ক্রমিক নং | বিবরণ | রোগীর সংখ্যা (জন) | ক্যাম্পের সংখ্যা |
|---|---|---|---|
| ১. | ব্লাডগ্রুপিং ক্যাম্প | ৬২ | ১,২৯৬ টি |
| ২. | ডায়বেটিস পরীক্ষা | ১৭৫ | ১,১৫০ টি |
| ৩. | চক্ষু চিকিৎসা ক্যাম্প | ০৪ | ৪৬৫ টি |
| ৪. | জেনারেল হেলথ ক্যাম্প | ১১৩ | ৬,৯০৩ টি |
| ৫. | বিনামূল্যে ঔষধ বিতরণ | ১১৭ | ৮,৩৪৫ টি |
| ৬. | মোট | ৪৭১ | ১৮,১৫৯ টি |

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