সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন

সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন

চিকিৎসা বিষয়ক ম্যাগাজিন

সংখ্যা-৩,এপ্রিল-২০১৩

Apex pharma®

www.apexpharmabd.com

সম্পাদকীয়

সুপ্রিয় ডাক্তার,

বাংলা নববর্ষের আন্তরিক শুভেচ্ছা। **"সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন"** এর ৩য় সংকলন প্রকাশ করতে পেরে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত।

মানব দেহের বিভিন্ন রোগ বা সমস্যা নিয়ে **"সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন"** এ আলোচনা করা হয়ে থাকে। আমরা অত্যন্ত আন্তরিকভাবে চেষ্টা করি এই প্রকাশনার মাধ্যমে কিছু রোগের আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে আপনাকে অবহিত করতে।

এই সংকলনে **"টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড ফিভার" সম্পর্কিত চিকিৎসা ও প্রতিকার,"পুরুষাঙ্গ শৈথিল্য বা Erectile Dysfunction " নিরাময়ে আধুনিক চিকিৎসা ও করনীয়", "আধুনিক স্বাস্থ্য বার্তা", চিকিৎসা শাস্ত্রের কিছু "অলৌকিক ঘটনা"** এবং মজার কিছু **"বিস্ময়কর স্বাস্থ্য তথ্য"** আছে।

সুস্বাস্থ্য প্রতিদিনে আমরা কিছু মতামত সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী যুক্ত করেছি। আশা করছি প্রশ্নাবলীর আলোকে আপনাদের সুচিন্তিত মতামত প্রদান করে এই চিকিৎসা বিষয়ক ম্যাগজিনকে আরো সমৃদ্ধ করবেন।

আমাদের এই প্রকাশনা আপনার দৈনন্দিন চিকিৎসা সেবায় সহায়ক হবে বলে আমরা বিশ্বাস করি। আপনার সর্বাঙ্গীন সুস্বাস্থ্য কামনা করছি এবং এপেক্স ফার্মাকে আরো গতিশীল এবং সাফল্যমন্ডিত করতে আপনার সহযোগীতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার বিশ্বস্ত

ডাঃ এস. এম. ইমতিয়াজুর রহমান
এ্যাসিসটেন্ট ম্যানেজার
মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

প্রধান সমন্বয়কারী
মোঃ গিয়াস হোসাইন
ম্যানেজিং ডাইরেক্টর
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

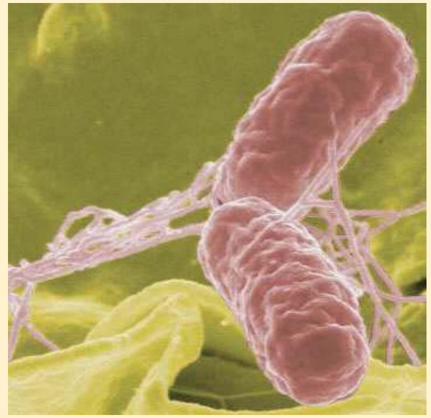
সম্পাদক মণ্ডলীর সভাপতি
মোঃ সাইফুল ইসলাম খাঁন
চিফ মার্কেটিং অফিসার
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

সম্পাদক মণ্ডলী
ডাঃ জি. এম. রায়হানুল ইসলাম
ম্যানেজার, মেডিকেল সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং ডিপার্টমেন্ট
ডাঃ এস. এম. ইমতিয়াজুর রহমান
এ্যাসিসটেন্ট ম্যানেজার, মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট

ডিজাইনার
মোঃ ওয়াহিদুল ইসলাম

টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড ফিভার

টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড রোগ সালমোনেলা টাইফি ও সালমোনেলা প্যারাটাইফি দ্বারা মানবদেহে সংক্রামিত হয়। এই জ্বর কে এন্টেরিক ফিভার বা আন্ত্রিক জ্বর ও বলা হয়ে থাকে। কাঁচা ফল, অবিশুদ্ধ পানি, আইসক্রীম, দুধ, খোলা খাবারের মাধ্যমে জীবাণূ মানব দেহের ক্ষুদ্রান্ত্রে বাসা বাঁধে এবং ঐ স্থানে ক্ষতের সৃষ্টি করে। উন্নয়নশীল দেশগুলোতে টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড ফিভারের প্রাদূর্ভাব বেশী। বছরে প্রায় ২৭ মিলিয়ন মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়।



লক্ষণঃ

১। রোগীর জ্বর ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়। তাপমাত্রা ১০৩°- ১০৪° F পর্যন্ত বা তার অধিক থাকতে পারে।
২। রোগী শরীরে ব্যথা অনুভব করে এবং কাজে অস্বস্থি প্রকাশ করে।
৩। মাথা ব্যথা ও খাবারে অরুচি থাকতে পারে।
৪। কখনও কখনও রোগীর পেট ফাঁপা বা পেট ব্যথা থাকতে পারে।
৫। টাইফয়েড ফিভারে সাধারণত পঞ্চম দিনে রোগীর শরীরে র‍্যাশ দেখা দিতে পারে।

পরীক্ষা-নীরিক্ষাঃ

১। Widal test
২। Complete Blood Count
৩। Blood Culture

রোগ ও চিকিৎসা

টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড ফিভার

চিকিৎসা ও প্রতিকারঃ

১। Fiprox (Ciprofloxacin)-বয়স্কদের জন্য ৫০০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার করে ১৪ দিন। বাচ্চাদের জন্য ১০-২০ মিলিগ্রাম/কেজি/ দিন দুই ভাগে ভাগ করে ১৪ দিন।

২। Texit (Cefixime)- বয়স্কদের জন্য ৪০০ মিলিগ্রাম দিনে ১ বার করে ১৪ দিন বা ২০০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার করে ১৪ দিন। বাচ্চাদের জন্য ২০ মিলিগ্রাম/কেজি/দিন দুই ভাগে ভাগ করে ১৪ দিন।

৩। Azinil (Azithromycin)- বয়স্কদের জন্য ৫০০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার করে ৭ দিন এবং বাচ্চাদের জন্য ২০ মিলিগ্রাম/কেজি/দিন দুই ভাগে ভাগ করে ৭ দিন।

৪। রোগীর তাপমাত্রা ১০০° F থাকলে অবশ্যই Tamol (Paracetamol) ঔষধ খাওয়াতে হবে। যদি রোগীর তাপমাত্রা ১০২° F বা এর উপরে থাকে তাহলে Paracetamol Suppository মলদ্বারে দিতে হতে পারে।

পুরুষাঙ্গ শৈথিল্য বা Erectile Dysfunction

দৈহিক মিলনের সময় পুরুষাঙ্গ দৃঢ় বা পর্যাপ্তভাবে শক্ত না হওয়াকে পুরুষাঙ্গ শৈথিল্য বা Erectile Dysfunction বলে। বিশ্বে ১০০ মিলিয়ন পুরুষ এই রোগে আক্রান্ত এবং ধারণা করা হচ্ছে ২০২৫ সালের মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত পুরুষের সংখ্যা দ্বিগুন হবে।

কারনঃ

১। রক্তনালীতে সমস্যার কারনে শতকরা ৪৮ ভাগ পুরুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়।
২। স্নায়ুজনিত সমস্যার কারনে ১৪ ভাগ পুরুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়।
৩। Penis (পুরুষাঙ্গ) এর গঠন ও আকৃতি জনিত সমস্যার কারণে ৩ ভাগ পুরুষ আক্রান্ত হয়।
৪। বিভিন্ন ধরনের রোগের কারনে ৩৫ ভাগ পুরুষ Erectile Dysfunction বা পুরুষাঙ্গ শৈথিল্য রোগে আক্রান্ত হয়।

রোগগুলো নিম্নরূপঃ

- ডায়াবেটিস
- ক্রনিক কিডনী ডিজিজ
- হার্ট ডিজিজ
- হরমোনজনিত সমস্যা
- স্ট্রোক
- মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস
- বিষণ্নতা

চিকিৎসাঃ

US Food and Drug Administration (FDA) কর্তৃক অনুমোদিত পুরুষাঙ্গ শৈথিল্য প্রতিকারে কার্যকরী মুখে সেবন যোগ্য ঔষধ - Supergra (Sildenafil)

সেবনমাত্রা

সাধারণত ৫০-১০০ মিলিগ্রাম দৈনিক একবার। বয়স ৬৫ বছরের উর্দ্ধে, যকৃত রোগে আক্রান্ত, কিডনী রোগে আক্রান্ত পুরুষের ক্ষেত্রে প্রাথমিকভাবে সেবনযোগ্য মাত্রা হচ্ছে ২৫ মিলিগ্রাম দৈনিক একবার।

সেবনবিধি

দৈহিক মিলনের এক ঘণ্টা পূর্বে সেবন করতে হবে।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কিছু পরামর্শ

করণীয়	পরামর্শ	গড়ে উচ্চ রক্তচাপ (SBP) কমার পরিমাণ
ওজন কমানো	ওজন বেশী হলে ওজন কমান এবং শরীরের স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখুন।	প্রতি ১০ কেজি ওজন কমলে উচ্চ রক্তচাপ কমে ৫-২০ মিমি
খাদ্য পরিকল্পনা মেনে চলা	খাবার তালিকা থেকে তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার বাদ দিন। সেখানে ফলমূল, শাক-সব্জি, কম ননীযুক্ত দুগ্ধজাতপণ্য যোগ করুন।	৮-১৪ মিমি
খাবার লবণ কম গ্রহণ	প্রতিদিন খাবার লবণ গ্রহণ কমিয়ে সোয়া ১ চা চামচ করুন।	২-৮ মিমি
অ্যারোবিক শারীরিক ব্যায়াম	সপ্তাহের বেশীরভাগ দিন প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট করে অ্যারোবিক শারীরিক ব্যায়াম (যেমন ঘণ্টায় ৪ মাইল বেগে হাত পা নাড়িয়ে হাঁটা) করুন।	৪-৯ মিমি
ধূমপান বা অ্যালকোহল পরিত্যাগ করা	সকল প্রকার ধূমপান এবং অ্যালকোহল গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।	২-৪ মিমি

SBP - Systolic Blood Pressure

Angical-50

Amlodipine 5 mg + Atenolol 50 mg film coated bi-layer Tablet

Most widely used combination antihypertensive

in bi-layer tablet form

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কিছু পরামর্শ

ননীযুক্ত দুধ ও পনির এড়িয়ে চলুন

দৈনিক সোয়া ১ চা চামচের বেশী লবণ খাবেন না

কফি না খেয়ে চা খান

ঘরের কাজগুলো করুন এবং এটাকে ব্যায়াম হিসেবে নিন

ধূমপান পরিত্যাগ করুন

পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন

ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী নিয়মিত ঔষধ সেবন করুন

চিকিৎসা শাস্ত্রের অলৌকিক ঘটনা

একজন মানুষ যে ৪৭ তলা থেকে নিচে পরেও বেচে ছিলো!

ডিসেম্বর ২০০৭ আলসিডেস মোরিনো এবং তার ভাই এ্যাডগার নিউইয়র্ক শহরের ৪৭ তলা থেকে জানালা পরিস্কার করতে গিয়ে নিচে পরে গিয়েছিল। এ্যাডগার মারা গিয়েছে কিন্তু মোরিনো বেঁচে গেছে। ১৬ টি অপারেশনের পর মোরিনো জেগে ওঠে এবং কথা বলতে শুরু করে। এক সংবাদ

সম্মেলনে ডাক্তার বলেন মোরিনো যে ভাবে পরে গিয়েছিলো বেঁচে যাওয়াটা একটা অলৌকিক ও অভূতপূর্ব ঘটনা। তার অল্পকিছুদিন পর মোরিনো হাসপাতাল থেকে পুনর্বাসন কেন্দ্রে চলে যায় এবং ডাক্তাররা বিশ্বাস করে যে সে একদিন হাঁটতে পারবে।

বিশ্বের বয়স্কতম জীবন্ত জমজ!

৬২ বছর বয়সী রনী ও ডনি গ্যালিয়ন বিশ্বের সবচেয়ে বয়স্কতম জমজ। যারা ১৯৫১ সালে জন্মগ্রহণ করেন। ডাক্তারদের ভবিষ্যৎবানীর চেয়ে অধিক সময় ধরে বেঁচে আছেন। তাদের বুকটা একত্রে সংযুক্ত হাত, পা, ফুসফুস, পাকস্থলী, হৃদপিন্ড ইত্যাদি আলাদা আলাদা। তারা তাদের পরিবার চালানোর জন্য সার্কাস শোতে কাজ করতেন। তাদের ছোট ভাইয়ের সহায়তায় একটা বাড়ি কেনেন এবং এখন তারা পরিবার হতে আলাদা ভাবে বসবাস করছেন।

KeptriX
Ceftriaxone
250 mg, 500 mg, 1 gm IV/IM & 2 gm IV Inj.
Keep safe with Ceftriaxone
Apex pharma

স্বাস্থ্য বার্তা

ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে পানি পান

প্রতি দিন সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে পানি পান খুব উপকারী। আজকাল জাপানে এ চর্চা শুরু হয়েছে ও ভারতবর্ষে যোগব্যায়ামে এটি অনুষঙ্গ হিসেবে আছে বহু বছর ধরে। বিজ্ঞানীরাও গবেষণা করে এর উপকারী দিক খুঁজে পেয়েছেন। মাথা ব্যথা, শরীর ব্যথা, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, আর্থ্রাইটিস, দ্রুত হৃদস্পন্দন, মৃগীরোগ, স্থুলতা, ব্রংকাইটিস, হাঁপানি, কিডনি ও প্রস্রাবের রোগ, বমি, গ্যাস্ট্রাইটিস, ডায়রিয়া, পাইলস্, ডায়াবেটিস, কোষ্ঠকাঠিণ্য, চোখের রোগ, নাক ও গলার রোগ ঋতুস্রাব ইত্যাদি সমস্যা গুলোতে এই পানিপান চর্চা বড় উপকারী। জাপানে চিকিৎসা অঙ্গনে এ চিকিৎসা বহুল প্রচলিত।

কীভাবে করবেন?

সকালে ঘুম থেকে উঠে দাঁত ব্রাশ করার আগে ১ গ্লাস পানি পান করুন। এর পর দাঁত ব্রাশ করুন ও মুখ পরিস্কার করুন। তবে ৪৫ মিনিট পর্যন্ত কিছু খাবেন না। ৪৫ মিনিট পর স্বাভাবিক খাওয়া-দাওয়া করুন। প্রাত:রাশ, মধ্যাহ্নভোজন ও রাতের খাবারের পর দুই ঘণ্টা পর্যন্ত কোনো কিছু খাবেন না বা পান করবেন না। প্রথমে ১ গ্লাস করে পানি পান শুরু করুন এবং পর্যায়ক্রমে বাড়াতে বাড়াতে চারগ্লাস পর্যন্ত পানি পান করবেন।

সুস্থ জীবনযাপনের জন্য এই চর্চা অত্যন্ত কার্যকারী

যেসব রোগে এই পানিপান চর্চা উপকারী-

ক) উচ্চরক্তচাপ, খ) গ্যাস্ট্রিক আলসার, গ) ডায়াবেটিস, ঘ) কোষ্ঠ কাঠিণ্য, ঙ) আর্থ্রাইটিস

এই চিকিৎসার কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। এই পানি পানকে দৈনন্দিন জীবনের অংশ করে নিলে সর্বাঙ্গীন মঙ্গল হবে।

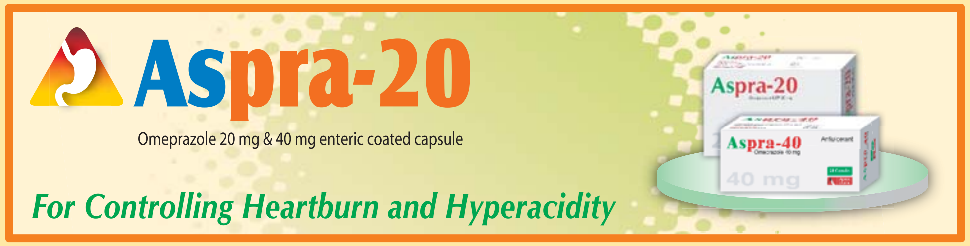
পানি পান করুন এবং সুস্থ্য, সবল ও সক্রিয় থাকুন। চীনা ও জাপানিরা খাবারের সঙ্গে গরম চা পান করে, ঠাণ্ডা পানি নয়। হয়তো খাবার গ্রহনের সময় এই পানিয় গ্রহনের অভ্যাস আমাদের নিলে ভালো হয়। খাওয়ার পর ঠাণ্ডাপানি পান করলে তৈলাক্ত খাদ্যকে কঠিন করে, ফলে পরিপাক ক্রিয় ধীরগতি হয়ে যায়। এই আঠালো খাদ্যমন্ড যখন অম্ল রসের সঙ্গে বিক্রিয়া করে, তখন এটি ভেঙ্গে যায় এবং অন্ত্রে কঠিন খাদ্যের চেয়ে দ্রুত শোষিত হয়। খাওয়ার পর হট স্যুপ বা কুসুম গরম পানি পান স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

Aztrum™ gold
High Potency 32 Multivitamin-Multimineral From A to Z Tablet
Regain the Rhythm of life

স্বাস্থ্য বার্তা

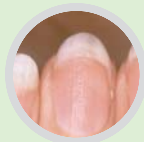
দুধ-চা পান করলে চায়ের গুন থাকে না।

মানুষ পানির পর পৃথিবীতে সবচেয়ে বেশি পান করে যে পানীয়, তা হলো চা। চা-পানের ইচ্ছা হলে চাতকের মতো চা পানের জন্য উদগ্রীব হন অনেকে। চা পান না করা পর্যন্ত যেন শরীর ও মন দুটোরই তৃষ্ণা মেটেনা। চা যে উপকারী পানীয়, তা এখন অনেকেই জেনেছেন। চায়ের মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমানে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, ভিটামিন ও অন্যান্য যৌগ পদার্থ। গবেষণায় দেখা গেছে, চা পান করলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, এমনকি কোষের ক্ষতি, আলস্য অনেকটাই হ্রাস পায়। কোনো কোনো গবেষক বলেন, দাঁতে ক্ষয় হওয়া অনেকটা বাঁধা পায়। চায়ের মধ্যে রয়েছে যে পলিফেনোল (ফ্ল্যাভোনলস্ ও ক্যাটেচিনস) যার রয়েছে হৃদ সুরক্ষা গুনাগুন। অনেক দেশের মানুষ দুধ-চা পান করে। আমাদের দেশেও চায়ের সঙ্গে দুধ মিশিয়ে পান করেন বেশির ভাগ লোক। কিন্তু ইদানিং গবেষকরা দেখেছেন, চায়ের মধ্যে দুধ মেশালে চায়ের অনেক উপকারী গুন আর থাকেনা। ইউরোপিয়ান হার্ট জার্নাল-এ প্রকাশিত একটি নিবন্ধে গবেষকেরা দেখিয়েছেন, ১৬ জন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক লোক পান করলেন ব্লাকটি (শুধু চা), কেউ পান করলেন চায়ের সঙ্গে ক্রিম মিল্ক মিশিয়ে, কেউ পান করলেন শুধু গরম পানি। এরপর বিজ্ঞানীরা রক্তনালির কার্যকলাপের ওপর এদের প্রভাব লক্ষ্য করলেন। বিভিন্ন পানীয় এর সঙ্গে তুলনা করে দেখা গেল, ব্লাকটি (শুধু চা, যাকে আমরা ‘র’ টি বলি) পানে ধমনির কার্যকলাপ বেশ উন্নত হলো। তবে দুধ-চা পান করলে চায়ের উপকারী প্রভাব পুরোপুরি নষ্ট হয়ে যায়। ইঁদুরজাতীয় প্রাণীতে তেমন পরীক্ষা চালিয়েও একই ফলাফল পাওয়া গেল। তাঁদের ধারনা, দুধের প্রোটিন একইভাবে অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে তাই দুধে চা মেশালে চায়ের গুন নষ্ট হয়ে যায়। দুধ-চা পান না করে কেবল ‘র’ টি পান করুন।



চিকিৎসা শাস্ত্রের বিস্ময়কর তথ্য

Every tongue has its own individual to each person
সকল জিহবার একটি স্বতন্ত্র ছাপ থাকে এবং সেটি প্রত্যেকের জন্য আলাদা



Finger nails grow faster than toe nail. Finger nails grow at approximate rate of a half an inch every 100 days
পায়ের নখের চেয়ে হাতের নখ দ্রুত বৃদ্ধি পায়। হাতের নখ আনুপাতিক ভাবে প্রতি ১০০ দিনে ১/২ ইঞ্চি করে বৃদ্ধি পায়

An adult man's heart weight about 10 ounces and a woman's about 8 ounces
একজন প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষের হার্টের ওজন ১০ আউন্স এবং একজন প্রাপ্ত বয়স্ক নারীর হার্টের ওজন ৮ আউন্স

We take 600 million breaths during life time
আমরা আমাদের জীবনকালে ৬০০ মিলিয়ন শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ে থাকি

Our hearing is so sensitive that it can distinguish between hundreds of thousands of different sound
আমাদের শ্রবনইন্দ্রিয় এতটাই সংবেদনশীল যে শতশত হাজার শব্দকে আলাদা করে ফেলতে পারি