সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন

চিকিৎসা বিষয়ক ম্যাগাজিন

সংখ্যা-৬, জানুয়ারি-২০১৪

Apex pharma®
www.apexpharmabd.com

সম্পাদকীয়

সুপ্রিয় ডাক্তার,

শুভ নববর্ষ-২০১৪। নতুন বছরটি আমাদের সকলের জীবনে বয়ে নিয়ে আসুক অনাবিল সুখ-সমৃদ্ধি ও সুন্দর জীবন। **"সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন"** এর ষষ্ঠ সংকলন প্রকাশ করতে পেরে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত।

মানবদেহের 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 **"হাঁপানি বা এ্যাজমার কারণ ও লক্ষণ"** সম্পর্কিত চিকিৎসা ব্যবস্থা ও প্রতিকার, **"এ্যাজমা প্রতিরোধের উপায়"** আলোচিত হয়েছে। এছাড়া **"সাইনুসাইটিসের কারণ, লক্ষণ ও চিকিৎসা"**, **"গর্ভাবস্থায় কিছু সাধারণ সমস্যা, সতর্কতা ও চিকিৎসা"** নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। পরিশেষে আছে **"রোগ প্রতিরোধে শীতের সবজি"**, **"বিরল কিছু রোগ যার কোন প্রতিষেধক নেই"** এবং **"বিস্ময়কর তথ্য"**।

সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন এ আমরা মতামত সম্পর্কিত কিছু প্রশ্ন যুক্ত করেছি। আশা করছি উক্ত 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 সহযোগিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার বিশ্বস্ত

ডাঃ জি. এম. রায়হানুল ইসলাম
MBBS, MPH
ম্যানেজার
মেডিকেল সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং ডিপার্টমেন্ট

প্রধান সমন্বয়কারী

সৈয়দ গিয়াস হোসাইন
ম্যানেজিং ডাইরেক্টর
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

সম্পাদক মন্ডলীর সভাপতি

মোঃ সাইফুল ইসলাম খাঁন
চিফ মার্কেটিং অফিসার
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

সম্পাদক মন্ডলী

ডাঃ জি. এম. রায়হানুল ইসলাম
ম্যানেজার, মেডিকেল সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং ডিপার্টমেন্ট

নিলুফার জাহান লোপা
এক্সিকিউটিভ, ট্রেনিং ডিপার্টমেন্ট

আব্দুল্লাহ-আল-মারুফ
এক্সিকিউটিভ, ট্রেনিং ডিপার্টমেন্ট

ডিজাইন

মোঃ ওয়াহিদুল ইসলাম
সিনিয়র গ্রাফিক্স ডিজাইনার

হাঁপানি বা এ্যাজমা কারণ ও লক্ষণ

শ্বাসতন্ত্রের ক্রনিক প্রদাহ এবং অতিরিক্ত সংবেদনশীলতাকে হাঁপানি বা এ্যাজমা বলা হয়। এতে ক্ষুদ্র শ্বাসনালীগুলো প্রদাহ জনিত কারণে লাল ও সংবেদনশীল থাকে এবং এই সংবেদনশীল শ্বাসনালীগুলো যদি ঠাণ্ডা, ধূলাবালি বা ছত্রাক জাতীয় এ্যাজমা উদ্দীপক কোন বস্তুর সংস্পর্শে আসে তখন এগুলোতে সংকোচন ঘটে এবং রোগীর শ্বাসকষ্ট হয়।

পরিসংখ্যান থেকে জানা গেছে যে, বিশ্বে এ্যাজমা রোগীর সংখ্যা বর্তমানে প্রায় ৩০ কোটি। ২০২৫ সালে তা ৪০ কোটির বেশী হবে বলে ধারণা করা হচ্ছে।

কারণ

- এলার্জির সঙ্গে এ্যাজমার সম্পর্ক আছে। ধূলাবালি, পরাগরেণু, পশুপাখির লোম, বিভিন্ন ধরনের খাবার যেমন- ইলিশ মাছ, গরুর মাংস, বেগুন ইত্যাদিতে যদি কারও এলার্জি থাকে তবে এগুলোর সংস্পর্শে এলে এ্যাজমা হতে পারে।
- যদি কারও বংশে এ্যাজমার ইতিহাস থাকে তবে তার এ্যাজমা হতে পারে।
- ধূমপান করলে এ্যাজমা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- তেলাপোকা বা ছত্রাকের সংস্পর্শে এলে শ্বাসনালী সংকুচিত হয় এবং এ্যাজমার উপসর্গ বাড়ে।

লক্ষণ

- এ্যাজমার প্রধান লক্ষণ শ্বাসকষ্ট হয়। শ্বাস নেওয়ার চেয়ে শ্বাস ফেলতে বেশী কষ্ট হয়।
- বুকে চাপ অনুভূত হয়। রোগী শুয়ে থাকতে পারে না, বসে সামনের দিকে ঝুঁকে শ্বাস নেয়।
- বুকের ভেতর শোঁ শোঁ শব্দ হয়। বুকে স্টেথস্কোপ বসিয়ে সুস্পষ্টভাবে এই শব্দ শোনা যায়।
- ঘাড়ের দুপাশের মাংসপেশী নি:শ্বাসের সাথে ফুলে ফুলে উঠে।
- বুকের খাঁচার মাংসপেশীগুলো ভেতরের দিকে ঢুকে যায়।
- কাশি থাকে এবং তার সাথে সাদা বা হলুদ কফ থাকতে পারে।
- প্রচন্ড কাশির কারণে রাতে ঘুম ভেঙে যেতে পারে।

LESAL
Levosalbutamol
1 mg & 2 mg Tablet, 1 mg/5 ml Syrup
The superior bronchodilator than salbutamol

Apex pharma

হাঁপানি বা এ্যাজমা
রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা

রোগ নির্ণয়

রোগের ইতিহাস ও লক্ষণ পর্যালোচনা করেই সাধারণত চিকিৎসা দেওয়া হয়।

চিকিৎসা

শ্বাসকষ্ট নিরসনের জন্য:

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে : **Lesal** Tablet (লিভোসালবিউটামল):
১-২ মিলিগ্রাম দিনে ৩ বার।

শিশুদের ক্ষেত্রে : **Lesal** Syrup (লিভোসালবিউটামল):
২-৫ বছর- ১/২ চামচ করে দিনে ৩ বার।
৬-১১ বছর- ১ চামচ করে দিনে ৩ বার।

এলার্জি নিয়ন্ত্রণের জন্য:

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে : **Delot** Tablet (ডেসলোরাটাডিন):
১টি করে ট্যাবলেট (৫ মিলিগ্রাম)দিনে ১ বার, ১০ দিন।

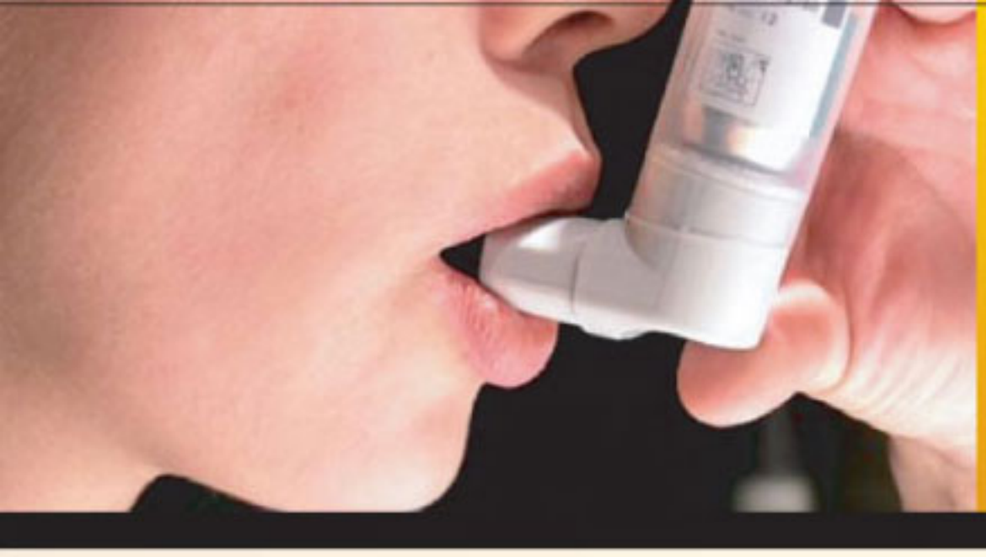
শিশুদের ক্ষেত্রে : **Delot** Syrup (ডেসলোরাটাডিন):
২-৫ বছর- ১/২ চামচ (১.২৫ মিলিগ্রাম) করে দিনে ১ বার ১০ দিন।
৬-১১ বছর- ১ চামচ(২.৫ মিলিগ্রাম) করে দিনে ১ বার ১০ দিন।

দীর্ঘদিন এলার্জি নিয়ন্ত্রণের জন্য:

Montelon-10 Tablet (মন্টিলুকাস্ট):
১০ মিলিগ্রাম দিনে ১ বার, ১-২ মাস।

কখনও কখনও রোগীকে ইনহেলার বা স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ দিতে হতে পারে। এছাড়া কোন কোন ক্ষেত্রে প্রচন্ড শ্বাসকষ্টের জন্য রোগীকে হাসপাতালে নিতে হতে পারে, সেক্ষেত্রে রোগীকে অক্সিজেন ও নেবুলাইজেশন দিতে হয়।

DELOT
Desloratadine
5 mg Tablet, 2.5 mg/5 ml Syrup
The truly non-sedative antihistamine



এ্যাজমা প্রতিরোধের উপায়

কোনো কোনো মানুষের শ্বাসনালি বিভিন্ন নিয়ামকের প্রতি অতি সংবেদনশীল থাকে। এই নিয়ামকগুলো হল ধূলাবালি, ফুলের পরাগরেণু, জীবাণু ইত্যাদি। এগুলোকে বলা হয় এলার্জেন। এরা এ্যাজমার বড় শত্রু। তাই বিভিন্ন ঋতুতে বিভিন্ন নিয়ামক এ্যাজমার রোগীদের জন্য এলার্জেন হয়ে ওঠে। এ ধরণের রোগের কোনো স্থায়ী নিরাময় নেই। প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণই একমাত্র উপায়। প্রতিরোধের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও জরুরি হচ্ছে নিজের রোগ, এলার্জেন ও ঋতু পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতনতা। যেগুলো এলার্জি সৃষ্টি করে, তা থেকে যথাসম্ভব দূরে থাকাই চিকিৎসার প্রথম ও সর্বোত্তম পন্থা। এ ক্ষেত্রে কিছু সাধারণ নিয়ম মেনে চলা দরকার। যেমন:

- বিছানা ও বালিশ প্লাস্টিকের আবরণ দিয়ে ঢেকে নিতে হবে বা বালিশে বিশেষ ধরনের কভার লাগিয়ে নিতে হবে।
- ধূলা ঝাড়াঝাড়ি করা,ধোঁয়াযুক্ত বা খুব কড়া গন্ধ পরিবেশে থাকা যাবেনা।
- আলো-হাওয়া যুক্ত, দূষণমুক্ত খোলামেলা পরিবেশে থাকা দরকার। কারণ স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় ফাঙ্গাল বা ছত্রাকের স্পোর অনেক সময় এ্যাজমার কারণ হয়।
- এ্যাজমা রোগীর আশেপাশে ধূমপান বর্জনীয় ও মশার কয়েল জ্বালানো যাবে না।
- অতিরিক্ত পরিশ্রমের জন্যও এ্যাজমা রোগীরা শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হয়ে থাকেন। তাই নিজের শরীরের অবস্থা বুঝে পরিশ্রমের ঝুঁকি নেয়া উচিত।
- হালকা খাওয়া-দাওয়া করা উচিত যাতে হজমের কোনও অসুবিধা না হয়। কারণ বদহজম এবং এসিডিটি থেকেও এ্যাজমা বাড়তে পারে। যে খাবারে এলার্জি আছে তা বর্জন করে চলতে হবে।
- প্রয়োজন অনুযায়ী ওষুধ ব্যবহার করে রোগী সুস্থ থাকতে পারেন। সতর্ক জীবনযাপন ও চিকিৎসার মাধ্যমে শতকরা ৮০ ভাগ এ্যাজমা নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।
- খুব বেশি শ্বাসকষ্ট থাকলে নেবুলাইজার নামক যন্ত্রের সাহায্যে রোগীকে এ্যাজমার ওষুধ দেয়া হয়ে থাকে।
- এসপিরিন, ব্যথার ওষুধ ও বিটা ব্লকার যেমন: প্রোপানোলন, এটিনোলন জাতীয় ওষুধ থেকে বিরত থাকা।

এ্যাজমা রোগীর খাদ্য ও পথ্য

বেশি খাবেন

কুসুম গরম খাবার, মৌসুমি ফলমূল, আয়োডিন যুক্ত লবণ, মধু, স্যুপ, জুস , কালজিরার তেল, আদা চা।

খাবেন না:

ফ্রিজের খাবার, কচুর লতি, পুঁই শাক, ইলিশ মাছ, গরুর গোশত, চিংড়ী মাছ, পাম অয়েল, ডালডা ও ঘি ইত্যাদি খাবারের কোনটিতে যদি অসুবিধা হয়, তাহলে সেই খাবার বাদ দিয়ে খেতে হবে।

Montelon-10

Montelukast 10 mg Tablet

Breathe easy

- Most effective treatment option for asthmatic patients
- Reduces the concurrent use of inhalers
- Once daily dosing ensures patient compliance

সাইনুসাইটিস
কারণ, লক্ষণ ও রোগ নির্ণয়

মুখমন্ডল তথা নাকের চারদিকে চার জোড়া বায়ুভর্তি কুঠুরি থাকে। এই কুঠুরিগুলোকেই বলা হয় সাইনাস। এই বায়ুপূর্ণ ফাঁপা অস্থি-অভ্যন্তরীণ স্থানগুলোর মধ্যে যখন ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমিত হয়ে প্রদাহ সৃষ্টি হয় তখন তাকে সাইনুসাইটিস বলে।

প্রকারভেদ

অ্যাকিউট সাইনুসাইটিস : চার সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।
ক্রনিক সাইনুসাইটিস : আট সপ্তাহ বা ১ বছরের অধিক সময় পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

কারণ

১. বিশেষতঃ ভাইরাস ঘটিত শ্বসনতন্ত্রের সংক্রমণ থেকে অ্যাকিউট সাইনুসাইটিস হয়।
২. ভাইরাস ঘটিত অ্যাকিউট সাইনুসাইটিস সাধারণত ৭ হতে ১০ দিনের মধ্যে উপশম হয়। ভাইরাস ঘটিত সাইনুসাইটিসের ০.৫ % হতে ২% পর্যন্ত পরবর্তীতে ব্যাকটেরিয়া দ্বারা আক্রান্ত হয়ে সেকেন্ডারি ব্যাকটেরিয়াল সাইনুসাইটিসে পরিণত হয়।
৩. ব্যাকটেরিয়া ঘটিত সাইনুসাইটিসের ক্ষেত্রে স্ট্রেপটোকক্কাস নিউমোনি, হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জি ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য।
৪. ছত্রাক বা ফাঙ্গাসের সংক্রমণেও সাইনুসাইটিস হয়।

লক্ষণ

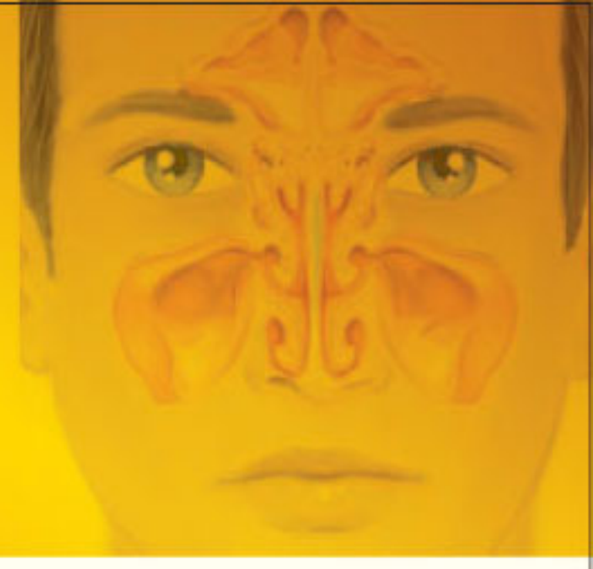
- মাথা ও মুখমন্ডলে ব্যথা ও চাপ অনুভূত হয়। এ ব্যথা সার্বক্ষণিক থাকে।
- সাধারণত নিচের দিকে দেহ নোয়ালে বা বাঁকালে তীব্র মাথা ব্যথা হয়।
- আক্রান্ত ব্যক্তির সর্দি সবুজাভ বা ঘন হলুদাভ হয় যাতে পুঁজ ও রক্ত মিশ্রিত থাকতে পারে।
- কখনো কখনো দাঁতে ব্যথা হতে পারে।
- নাক বন্ধ হয়ে থাকে এবং কান ভারী মনে হয়, কানে শোঁ শোঁ আওয়াজ ও মাথা ঘুরতে পারে।

রোগ নির্ণয়

- রোগের ইতিহাস ও লক্ষণ পর্যালোচনা।
- প্যারান্যাজাল সাইনাসের এক্স-রে। (X-ray of skull O/M view)
- সিটি স্ক্যান।
- ন্যাজাল এন্ডোসকপি।

TIL
Cefuroxime Axetil
250 mg, 500 mg Film Coated Tablet
& 125 mg / 5 ml PFS
An antibiotic with supreme coverage

সাইনুসাইটিস চিকিৎসা ও প্রতিকার



চিকিৎসা

ইনফেকশন প্রতিরোধের জন্য ঃ

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে : **TIL 250 & 500 mg Tablet** (সেফুরক্সিম এক্সিটিল):
১ টি করে ট্যাবলেট দিনে ২ বার, ১০ দিন।

শিশুদের ক্ষেত্রে : **TIL 125 mg/5 ml PFS** (সেফুরক্সিম এক্সিটিল):
১০ মিলিগ্রাম/কেজি/দিন, ১০ দিন।

অথবা,

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে : **Azinil 250 & 500 mg Tablet** (এজিথ্রোমাইসিন):
১ টি করে ট্যাবলেট দিনে ১ বার, ৫-৭ দিন।

শিশুদের ক্ষেত্রে : **Azinil 200 mg/5 ml PFS** (এজিথ্রোমাইসিন):
১০ মিলিগ্রাম/কেজি/দিন, ৫-৭ দিন।

জ্বর ও মাথা ব্যথা কমানোর জন্য ঃ

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে : **Tamol 500 mg Tablet** (প্যারাসিটামল): ১ টি করে দিনে ৩ বার।

শিশুদের ক্ষেত্রে : **Tamol 120 mg/5 ml Suspension** (প্যারাসিটামল):
১-২ চামচ দিনে ৩ বার।

সর্দি বের করার জন্য ঃ **Acorex Syrup** : ১-২ চামচ দিনে ৩ বার।

ন্যাজাল স্প্রে ব্যবহার : ন্যাজাল স্প্রে তিন দিনের বেশি ব্যবহার করা উচিত নয়। তিন দিনের বেশি ব্যবহার করলে রিবাউন্ড সাইনুসাইটিস হতে পারে।

স্টীম বা বাষ্প দ্বারা নিঃশ্বাস নেয়া : দৈনিক ১০-২০ মিনিট করে মেনথল বাষ্প নিলে উপকার পাওয়া যায়।

সার্জারী : সার্জিক্যাল ড্রেনেজ বা আক্রান্ত সাইনাস সমূহের পরিষ্কারকরণ।

সাইনুসাইটিস একটি প্রতিরোধযোগ্য রোগ। সচেতনতা ও দ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়ার মাধ্যমে এ রোগ দূর করা যায়। পাশাপাশি চারপাশের পরিবেশ পরিষ্কার রাখাটাও জরুরি।

গর্ভকালীন কিছু সাধারণ সমস্যা সতর্কতা ও চিকিৎসা

গর্ভকালীন কিছু সাধারণ সমস্যা

বমিভাব ও বমি : সাধারণত প্রথম তিন মাস এই সমস্যা থাকে। কিছু রোগীর ক্ষেত্রে অতিরিক্ত বমি হয় তখন চিকিৎসকের নির্দেশমত চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

তলপেটে ব্যথা : জরায়ু ধীরে ধীরে বড় হয়ে এর চারপাশের লিগামেন্টে টান পড়ার জন্য তলপেটে ও কুঁচকিতে হালকা ব্যথা হতে পারে। এই ব্যথা স্বাভাবিক। এই ব্যথা পাঁচ-ছয় মাসের দিকে হয়। তবে অসহ্য ব্যথা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

পিঠে ও কোমরে ব্যথা : গর্ভাবস্থার শেষের দিকে হরমোনের কারণে হাড়ের জোড়াগুলো শিথিল হওয়ার জন্য এই ব্যথা হয়। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিলে, সঠিক নিয়মে উঠা-বসা করলে এই ব্যথা কমে যায়।

গলা ও বুক জ্বালা : এটাও গর্ভকালীন একটা সাধারণ সমস্যা। অতিরিক্ত ঝাঁল, তেলচর্বিযুক্ত খাবার বাদ দিলে এ সমস্যা কমে যায়। তারপরও সমস্যা থাকলে Tablet **Nexe** (20 mg) দিনে দুইবার , ২-৩ সপ্তাহ খেলে সমস্যা থাকবেনা।

পায়ে পানি আসা : গর্ভাবস্থার শেষের দিকে পায়ে কিছু পানি আসতে পারে। তবে অতিরিক্ত পা ফোলা বা পা ফোলার সাথে প্রেসার বেশী থাকলে প্রি-একলামসিয়া চিন্তা করা হয়, তখন ডাক্তারের পরামর্শ মতে চিকিৎসা নিতে হবে।

উপরোক্ত এসব সাধারণ সমস্যা ছাড়াও আরও কিছু সমস্যা বিশেষ করে প্রথমদিকে মাথাঘোরা, অরুচি, দুর্বল লাগা, আলসেমি লাগা-শেষের দিকে উঠতে-বসতে বা শোয়া থেকে উঠতে কষ্ট লাগা, হাত-পা গরম ভাব, বেশী পিপাসা বা ক্ষুধা লাগা এগুলো হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় কয়েকটি বিপদ চিহ্ন :

- রক্তপাত
- মাথা ব্যথা / চোখে ঝাপসা দেখা
- ঘণ্টায় ৪ বারের বেশি পেট মোচড় দেয়া
- জ্বর
- বাচ্চার নড়াচড়া কমে যাওয়া
- পা ফুলে যাওয়া

সতর্কতা:

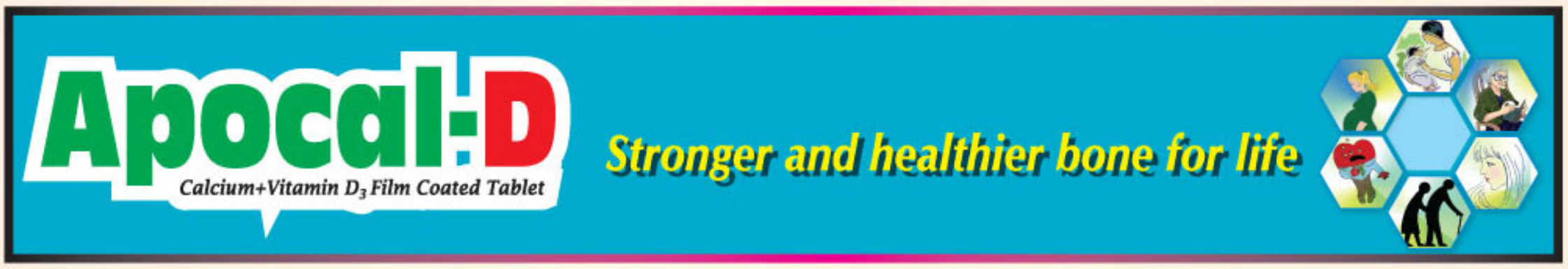
- সব সময় ধীরে ধীরে দাঁড়াবেন, কখনই আচমকা দাঁড়াবেন না
- প্রতিদিন ৮-১০ গ্লাস পানি পান করুন
- প্রচুর পরিমাণে অল্প চর্বিযুক্ত ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাবেন
- দৈনিক নয় থেকে দশ ঘণ্টা ঘুমাবেন
- গর্ভাবস্থায় উঁচু হিলের জুতা ব্যবহার না করা বরং জুতা নরম এবং ঠিক মাপমতো হওয়া উচিত
- এক জায়গায় বেশিক্ষণ বসে থাকবেন না
- বেশি লবণ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন
- ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়াম করবেন
- যতটা সম্ভব দুঃচিন্তা পরিহার করুন
- প্রচুর পরিমাণে আঁশযুক্ত খাবার এবং সবুজ শাকসবজি ও সালাদ খাবেন

প্রয়োজনীয় চিকিৎসা:

টিকা: গর্ভাবস্থায় ৬ষ্ঠ ও ৭ম মাসে দুইটি টিটেনাস এর টিকা দিয়ে নিতে হবে।

ক্যালসিয়াম: গর্ভাবস্থায় শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত প্রতিদিন ১ টি করে Tablet **Apocal D** (ক্যালসিয়াম + ভিটামিন ডি) খেতে হবে। এতে করে বাচ্চার হাড়ের গঠন শক্ত হবে এবং মায়ের ক্যালসিয়ামের অভাব হবেনা।

জিংক, ফলিক এসিড ও আয়রন: প্রথম তিন মাসে মায়ের জিংক ও ফলিক এসিড খাওয়া দরকার। তিন মাস থেকে ডেলিভারি পর্যন্ত জিংক, ফলিক এসিড ও আয়রন অর্থাৎ Capsule **Maxiron** খাওয়া দরকার। এতে মায়ের এনিমিয়া বা রক্ত স্বল্পতা হবেনা এবং বাচ্চার জন্মগত ত্রুটির সম্ভাবনা থাকেনা।



রোগ প্রতিরোধে শীতের সবজি

শীতের সবজিগুলোর মধ্যে এমন কিছু সবজি আছে, যেগুলো শুধু দেহের পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে না, কিছু কিছু রোগের পথ্যেরও কাজ করে।

বাঁধাকপিঃ

বাঁধাকপি শরীরের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। বাঁধাকপি ক্যানসার প্রতিরোধেও ভূমিকা রাখে। বাঁধাকপিতে আছে ভিটামিন-সি। আঁশও আছে প্রচুর। যাঁরা নিয়মিত বাঁধাকপি খান, তাঁদের পায়ুপথ ও কোলন ক্যানসারের ঝুঁকি কমে যায়।

টমেটোঃ

পুষ্টিগুণে ভরপুর এই সবজিতে আছে লাইকোপেন নামের এমন এক উপাদান, যা বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধে কাজ করে। মানুষের উপর এক গবেষণায় দেখা গেছে, এই লাইকোপেন প্রোস্টেট, স্তন, ফুসফুস, প্যানক্রিয়াস এবং ত্বকের ক্যানসার প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এ ছাড়া টমেটোর এই লাইকোপেন চোখের রোগেরও উপশম করে। তা ছাড়া টমেটোতে অন্যান্য ভিটামিনের সঙ্গে আছে প্রচুর পরিমাণ রিবোফ্লাবিন, যা ঘন ঘন মাথাব্যথা রোগের ওষুধের কাজ করে। এ ছাড়া ওজন কমানো, জন্ডিস, বদহজম, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া ও রাতকানা রোগে টমেটো হতে পারে সবচেয়ে ভাল পথ্য।

ঢ্যাঁড়সঃ

এ সবজিটি আঁশে পরিপূর্ণ। একদিকে এই সবজিতে যেমন আছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন, অন্যদিকে কম মাত্রার ক্যালোরি। সবজিটি ডায়াবেটিস প্রতিরোধে কাজ করে। রক্তের সিরাম কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। ঢ্যাঁড়সে আছে উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন এ, থায়ামিন, ফলিক এসিড, রিবোফ্লাবিন ও জিংক। মূত্রতন্ত্রের সংক্রমণ প্রতিরোধে ঢ্যাঁড়স ভালো কাজ করে। এ ছাড়া মেদভুঁড়ি কমাতে চাইলে ঢ্যাঁড়স খান নিয়ম করে।

গাজরঃ

গাজরে বিটা ক্যারোটিন নামের এমন এক উপাদান আছে, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। গাজর শরীরের উল্লেখযোগ্য যেসব কাজে লাগে, তা হল সবজিটি ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়, শ্বাসতন্ত্রের কর্মক্ষমতা বাড়ায়, হজমে সাহায্য করে, দাঁত, হাড় ও চুল শক্ত করে, আলসার প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে।

পালংশাকঃ

পালংশাকে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি। এই ভিটামিন মানুষের দেহে জমা থাকে না বা তৈরিও হয় না। প্রয়োজনের তুলনায় বেশি হয়ে গেলে মূত্রের মাধ্যমে শরীরের বাইরে চলে যায়। ভিটামিন-এ রয়েছে এই শাকে, যা চোখের ভেতর ও বাইরের অংশগুলোতে পুষ্টি জোগায় । এতে নেই কোনো চিনির পরিমাণ। তাই মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস বা ওজন খুব বেশি এমন ব্যক্তিদের জন্য এই শাক নিরাপদ। চুল পড়া রোধ করে। ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়। গর্ভস্থ শিশুর মেধা বিকাশে এই শাকের গুরুত্ব অপরিসীম। শীতকালের রোদে থাকে আলট্রাভায়োলেট রশ্মি, যা ত্বকের জন্য খুব ক্ষতিকর। এই ক্ষতির হাত থেকে বাঁচায় পালংশাক। পালংশাকে রয়েছে অ্যান্টি এজিং ফ্যাক্টর, যা বার্ধক্যকে বিলম্বিত করে।

বিরল কিছু রোগ যার কোন প্রতিষেধক নেই।

বর্তমান বিশ্বে সবচেয়ে ভয়াবহ রোগ কি? যে কেউ ক্যান্সার বা এইড্স-এর নাম বলবেন। এগুলোর মতো আরো অনেক ভয়াবহ রোগ আছে, যা খুব বিরল এবং এখন পর্যন্ত যাদের কোন চিকিৎসা আবিষ্কৃত হয়নি।

প্রোজেরিয়া

বিশ্বের প্রতি ৮ মিলিয়ন শিশুর মাঝে একজন এই রোগে আক্রান্ত হয়। প্রোজেরিয়া একটি জেনেটিক অবস্থা(রোগ), যাতে আক্রান্ত রোগীর দেহে শৈশবেই বার্ধক্যের ছাপ চলে আসে। আর এতে যে শিশুরা আক্রান্ত হয়, তাদের ১৩ থেকে ২০ বছরের মাথায় তারা মারা যায়। ভয়াবহ এই রোগে আক্রান্ত রোগীদের লক্ষণ হলো-চেহারাতে অকালে বার্ধক্যের ছাপ চলে আসা, চোখ ফুলে যাওয়া, মুখের আকৃতি অস্বাভাবিকভাবে ছোট হয়ে যাওয়া, মাথার চুল পড়ে যাওয়া ও দেহের ত্বকে ভাঁজ পড়া। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে রোগী হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে কিংবা মস্তিষ্কের রক্ত ক্ষরণে মারা যায়।

পানির প্রতি এলার্জি

এটা খুব বিরল একটি রোগ ও এখন পর্যন্ত মাত্র ৩০ জন রোগীর সন্ধান পাওয়া গিয়েছে যারা এই ওয়াটার এলার্জিতে আক্রান্ত। এটি সাধারণত পরিণত বয়সে দেখা দেয় এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সন্তান জন্ম দেয়ার সময় দেহের হরমোনের তারতম্যের কারণে নারীরা এটিতে আক্রান্ত হন। ইংল্যান্ডে ২১ বছর বয়সী এক মেয়ে পানি ধরতে বা খেতে পারত না। পানির সংস্পর্শে এলেই তার ত্বকে জ্বালা-পোড়া শুরু হয়ে যেত। সে শুধুমাত্র ডায়েট-কোক খেতে পারতো ও প্রতি সপ্তাহে মাত্র একদিন ১০ সেকেন্ডের জন্য গোসল করতে পারতো। এটা প্রধানত পানিতে উপস্থিত আয়নের কারণে হয়ে থাকে।

এলিয়েন হ্যান্ড সিন্ড্রোম

এই সিন্ড্রোমে আক্রান্ত ব্যক্তির হাত অস্বাভাবিকভাবে নড়তে থাকে। আক্রান্ত ব্যক্তির হাতের উপর তার কোন নিয়ন্ত্রণই থাকে না। ভয়াবহ এ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির হাত নিজ থেকেই বিভিন্ন জিনিস ধরতে চেষ্টা করে। রোগী বুঝতেই পারে না তার হাত কি করছে। রোগের ভয়াবহ পর্যায় হলো, এক সময় রোগী নিজেই তার হাতের সাথে কথা বলতে শুরু করে।

চিকিৎসা শাস্ত্রের বিস্ময়কর তথ্য

- একজন মানুষের স্নায়ুতন্ত্র এত লম্বা যে, তা দিয়ে পৃথিবীকে ৭ বার পেঁচানো যাবে।
- দেহে ও মনে অনুভূতি আসলে তা মস্তিষ্কে পৌঁছতে ০.১ সেকেন্ড সময় লাগে।
- মাত্রাতিরিক্ত লবণ খাওয়া প্রাণঘাতী হতে পারে। দেহের প্রতি কিলোগ্রাম ওজনের হিসাবে ১ গ্রাম করে লবণ খেলে মৃত্যু অনিবার্য। এক সময় এভাবে লবণ খেয়ে চীনে আত্মহত্যার প্রবণতা ছিল।
- একজন মানুষ সারা জীবনে ৪০ হাজার লিটার মূত্র ত্যাগ করে। দিনে ত্যাগ করে গড়ে ১.৫ লিটার।
- একজন মানুষের চামড়ার ওপর রয়েছে ১ কোটি লোমকূপ ।
- একস্থান থেকে শুরু করে সমগ্র শরীর ঘুরে ঐ স্থানে ফিরে আসতে একটি রক্ত কণিকা ১,০০,০০০ কি মি পথ অতিক্রম করে।
- আমাদের মস্তিস্ক প্রায় ১০,০০০ টি বিভিন্ন গন্ধ চিনতে ও মনে রাখতে পারে ।
- একজন মানুষের ব্রেইন,অন্যান্য স্তন্যপায়ী প্রাণীর চেয়ে প্রায় ৩ গুণ বড়।
- ব্রেইন মানুষের দেহের মোট আয়তনের মাত্র ২% হলেও দেহে উৎপন্ন মোট শক্তির ২০ ভাগেরও বেশী খরচ করে সে একাই।।
- একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের মস্তিষ্ক অক্সিজেন ছাড়া মাত্র ৫ মিনিট বাঁচতে পারবে।
- বাচ্চা অবস্থায় একটি মানুষের মস্তিস্কের ওজন থাকে ৩৫০-৪০০ গ্রাম। প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় যা বেড়ে হয় ১৩০০-১৪০০ গ্রাম ।
- সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বিজ্ঞানী আলবার্ট আইনিস্টাইনের মস্তিস্কের ভর ছিলো ১২৭৫ গ্রাম,যা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক কম ।

Azinil

Azithromycin 250 mg & 500 mg Film Coated Tablet
& 200 mg/5 ml PFS

Once Daily Unique Antibiotic

Drug of choice to treat recurrent RTIs due to its

biofilm breaking ability

- Targeted activity at the site of infection
- Active against intracellular bacteria
- Once daily dosing regimen

TEXIT

Cefixime 200 mg & 400 mg Capsule
&100 mg /5 ml PFS

The best solution of RTIs

- **100%** success rate in treating **Pneumonia**
- **98%** success rate in treating **AECB**
- **Pleasant tasting suspension** (Mango Flavor) **for children**

Apex pharma®

Please visit our website to have 3D & 360° PANORAMIC VIEW VIRTUAL TOUR of our factory

www.apexpharmabd.com

মতামত সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী

১। আপনি সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন কিভাবে পেয়ে থাকেন?
ক) কুরিয়ার সার্ভিসের মাধ্যমে   খ) এপেক্স ফার্মার এমপিও এর মাধ্যমে
গ) সহকর্মীর মাধ্যমে   ঘ) অন্যকোন উপায়ে..........................

২। সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন এই ম্যাগাজিনের কোন বিষয় বস্তু আপনার বেশী ভাল লাগে?
ক) রোগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত তথ্য   খ) স্বাস্থ্য বার্তা
গ) চিকিৎসা শাস্ত্রের অলৌকিক ঘটনা   ঘ) চিকিৎসা শাস্ত্রের বিষ্ময়কর ঘটনা

৩। আপনি কোন বিষয় বস্তু সম্পর্কে জানতে বেশী আগ্রহবোধ করছেন?
ক) রোগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য খ) ঔষধ সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য
গ) রোগ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত পরামর্শ   ঘ) অন্য কোন বিষয়.....................

৪) সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন আপনার কাছে কতটুকু ভালো লাগে?
ক) আশানুরূপ   খ) ভাল   গ) খুব ভাল   ঘ) অধিক ভাল

মতামত/পরামর্শ

- -
- -
- -
- -
- - - - - - - - - - - - - - - - -

স্বাক্ষর

ডাক্তারের নামঃ
....
....
....

মোবাইল নংঃ
....

যোগাযোগের ঠিকানাঃ
....
....
....
....
....

ঠিকানাঃ
এপেক্স ফার্মা লিঃ
মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট
বাড়ী-৬, রোড-১৩৭
ব্লক এসই(ডি) গুলশান-১
ঢাকা-১২১২