

বর্ষাকালীন রোগ হতে রক্ষা পেতে
এপেক্স ফার্মার ঔষধ সমূহ



Azinil
Azithromycin 250 mg & 500 mg Tablet, 200 mg /5 ml PFS
Once Daily Unique Antibiotic

TEXTIT
Cefixime 200 mg & 400 mg Capsule
& 100 mg /5 ml PFS
Typhoid exit



Asaline

Alafree
Fenofenadine Hydrochloride
120 mg & 180 mg Film Coated Tablet
Allergy free living without sedation



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



সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন

চিকিৎসা বিষয়ক ম্যাগাজিন
সংখ্যা-৪, জুলাই-২০১৩



www.apexpharmabd.com

সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন

সম্পাদকীয়

সুপ্রিয় ডাক্তার,

কয়েকদিন পরই শুরু হতে যাচ্ছে মুসলিম বিশ্বের সবচেয়ে পবিত্র ও মহিমাযিত মাস “রমজানুল মুবারক”। মাহে রমজানের আন্তরিক মুবারকবাদ জানাচ্ছি। “সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন” এর চতুর্থ 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 “পেপটিক আলসার” সম্পর্কিত চিকিৎসা ও প্রতিকার, “ডায়রিয়ার লক্ষণ, কারন ও চিকিৎসা”, “স্বাস্থ্য বিষয়ক কিছু পরামর্শ”, পেপটিক আলসার নিয়ন্ত্রণে কিছু পরামর্শ”, “আধুনিক স্বাস্থ্য বার্তা”, চিকিৎসা শাস্ত্রের কিছু “অলৌকিক ঘটনা” এবং মজার কিছু “বিস্ময়কর স্বাস্থ্য তথ্য” আছে।

সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন এ 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 সাফল্যমণ্ডিত করতে আপনার সহযোগিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার বিশ্বস্ত

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

সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন



প্রধান সমন্বয়কারী

মোঃ পিয়াস হোসাইন
ম্যানেজিং ডিরেক্টর
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

সম্পাদক মণ্ডলীর সভাপতি

মোঃ সাইফুল ইসলাম খান
চিফ মার্কেটিং অফিসার
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

সম্পাদক মণ্ডলী

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

ডিজাইনার

মোঃ ওয়াহিদুল ইসলাম

রোগ ও চিকিৎসা



পেপটিক আলসার চিকিৎসা পদ্ধতি ও করণীয়

পাকস্থলীতে দীর্ঘ দিন যাবৎ প্রদাহ থাকলে পেপটিক আলসার হয়ে থাকে। অতিরিক্ত হাইড্রোক্লোরিক এসিড পাকস্থলীতে নিঃসরণ হলে, এসিড পাকস্থলীর অভ্যন্তরে মিউকাস মেমব্রেনের পাতলা আবরণীতে ক্ষত সৃষ্টি করলে আলসার হয়।

লক্ষণঃ

- ১। পেট ও বুক জ্বালা-পোড়া করে এবং টক চেকুর ওঠে
- ২। খাদ্য দ্রব্য গ্রহণের আধা ঘণ্টা হতে দুই ঘণ্টার মধ্যে পাকস্থলীতে ব্যথা হয়
- ৩। পেট ফাঁপা এবং ভরা মনে হতে পারে
- ৪। মল আলকাত্তার মত কাল হতে পারে
- ৫। বমি হতে পারে বা বমির সাথে রক্ত যেতে পারে

কারণঃ

- ১। হেলিকোব্যাকটর পাইলোরী নামক ব্যাকটেরিয়ার কারণে পেপটিক আলসার হয়ে থাকে
- ২। দীর্ঘদিন যাবৎ ব্যথানাশক ঔষধ সেবন করলে পেপটিক আলসার হতে পারে
- ৩। অতিরিক্ত ভাজা-পোড়া বা তৈলাক্ত খাবার, চা-কফি, ধূমপান এবং দুর্শ্চিন্তা ইত্যাদি কারণে পেপটিক আলসারের তীব্রতা বেড়ে যেতে পারে।

পরীক্ষা নিরীক্ষা

- ১। এন্ডোস্কোপি
- ২। বেরিয়ামমিল এক্স-রে



পেপটিক আলসার চিকিৎসা পদ্ধতি

অত্যধিক পেটের ব্যথার জন্য

- ◆ **Visnor Tablet** (টাইমোনিয়াম মিথাইলসালফেট) : ১টি ট্যাবলেট (৫০ মিলিগ্রাম) দিনে ৩ বার
- ◆ **Visnor injection** (টাইমোনিয়াম মিথাইলসালফেট) : এক গ্র্যাম্পুল (৫ মিলিগ্রাম) দিনে ৩ বার

হেলিকোব্যাকটর পাইলোরীর আক্রমণ বন্ধ করতে

- ◆ **Nexe Tablet/Capsule** (এসোমিপ্রাজল) : ২০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার ১০ দিন
- ◆ **Apoxy Capsule** (এমোক্সিসিলিন) : ৫০০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার ১০ দিন
- ◆ **Clarithromycin Tablet** : ৫০০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার ১০ দিন

মিউকাস মেমব্রেনকে শুকানোর (হিলিংয়ের) জন্য

- ◆ **Nexe Tablet/Capsule** (এসোমিপ্রাজল) : ২০ মিলিগ্রাম দিনে ১ -২ বার ২ মাস

শারীরিক দুর্বলতার জন্য ভিটামিন জাতীয় ঔষধ খাওয়া উচিত

- ◆ **Aztrum Gold** (Vitamin A-Z Tablet) : দিনে ১ বার ১ মাস

উপদেশঃ

- ১) খালিপেটে বেশি সময় না থাকা
- ২) অতিরিক্ত তৈল-মসলা ও গুরুপাক জাতীয় খাবার পরিহার করা
- ৩) ব্যথানাশক ঔষধ পরিহার করা। ব্যথানাশক ঔষধের সাথে অবশ্যই এন্টিআলসারেট গ্রহণ করা
- ৪) যে সমস্ত খাবার খেলে পেট ও বুক জ্বালাপোড়া করে সে সমস্ত খাবার পরিহার করা



NEXE

The fastest PPI
with longer action

Esomeprazole 20 mg & 40 mg Tablet
& 20 mg Capsule



ডায়রিয়া

লক্ষণ, কারণ ও চিকিৎসা

দিনে তিনবার বা এর অধিক পাতলা পায়খানা হলে তখন ঐ অবস্থাকে ডায়রিয়া বলা হয়ে থাকে।

লক্ষণঃ

- ১) বার বার তরল পায়খানা হওয়া
- ২) বমি হওয়া
- ৩) বমির সাথে পেট ব্যথা থাকতে পারে

কারণঃ

- ১) রোটা ভাইরাসের কারণে ডায়রিয়া হতে পারে
- ২) সিজিলা, ভিবরিও কলেরা এবং ই-কোলাই নামক ব্যাকটেরিয়া দ্বারা ডায়রিয়া হতে পারে
- ৩) বিভিন্ন ধরনের প্যারাসাইট যেমনঃ এন্টামিবা বা গ্যামিবা দ্বারা ডায়রিয়া হতে পারে

চিকিৎসাঃ

- ১) **Asaline** (খাবার স্যালাইন) : একটি প্যাকেটের সবটুকু ঔষধ আধা লিটার পানির সাথে মিশিয়ে খাওয়াতে হবে। যতক্ষণ পর্যন্ত পাতলা পায়খানা বন্ধ না হয়
- ২) **Azinil Tablet** (এজিথ্রোমাইসিন): ৫০০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার ৩ দিন খেতে হবে। শিশুদের জন্য **Azinil Suspension** ২০ মিলিগ্রাম/কেজি/দিনে ১ বার ৩ দিন
- ৩) **Niazid Tablet** (নিটাজক্সানাইড): ৫০০ মিলিগ্রাম দিনে ২ বার ৩ দিন খেতে হবে। শিশুদের জন্য **Niazid Suspension** ১ চামচ দিনে ২ বার ৩ দিন

ডায়রিয়াজনিত কারণসহ

সব ধরনের পানিবহন পূরণে





এস্যালাইন

(খাওয়ার স্যালাইন)

এক্সাস খাবার স্যালাইন

পেপটিক আলসার নিয়ন্ত্রণে কিছু পরামর্শ

বুক জ্বলা, পেটের উপরের দিকে ব্যথা, পেট ফাঁপা ও ভার বোধ হওয়া, বুক-পেটে চাপ অনুভূত হওয়া-এমন হয়নি এরকম মানুষ পাওয়া ভার। প্রচলিত কথায় একে বলে পেটে গ্যাস হয়েছে। পাকস্থলী থেকে খাদ্য হজম করার জন্য নির্গত হয় শক্তিশালী হাইড্রোক্লোরিক এসিড। যা পাকস্থলীকেই যেন হজম করে না ফেলে, সে জন্য এটির দেয়ালে থাকে প্রতিরোধী মিউকাস এর আবরণ। কোনো কারণে এই প্রতিরোধ শক্তিতে ফাটল দেখা দিলে বা অতিরিক্ত এসিড নিঃসৃত হতে থাকলে পুরো ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায় ফলে আলসারের সৃষ্টি হয়, একে বলে পেপটিক আলসার।

কিছু সাধারণ নিয়মকানুন পালন করলে এই আলসারের সমস্যা অনেকটাই কমানো যায়।

১. নির্দিষ্ট সময়ে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে, কারণ পাকস্থলীতে নির্দিষ্ট সময়ে এসিড তৈরি হয়। এ সময় পেটে খাবার না পেলে সে নিজের দেয়ালেরই ক্ষত করতে শুরু করে।
২. একবারে অতিরিক্ত পরিমাণ খাবার না খেয়ে সারা দিনের খাবারটাকে বেশ কয়েক ভাগে ভাগ করে নিন। অনেকক্ষণ একটানা না খেয়ে থাকবেন না। মূল খাবার যেমন সকালের নাস্তা, মধ্যাহ্নভোজ বা নৈশভোজ কখনো একবারে বাদ দেবেন না। অনেকেই নাস্তা না খেয়েই বাইরে চলে যান, অনেকে আবার খাদ্যনিয়ন্ত্রণের নামে নৈশভোজ না করেই শুয়ে পড়েন, এগুলো মোটেই ভালো অভ্যাস নয়।
৩. ঘুমানোর কমপক্ষে দুই ঘণ্টা আগে রাতের খাবার সেরে নিন। খাবার পর বসে পত্রিকা বা বই পড়ুন, অথবা টেলিভিশন দেখুন।
৪. ঘুমানোর সময় লক্ষ্য রাখুন, মাথা শরীরের চেয়ে ৬ থেকে ৮ ইঞ্চি ওপরে আছে কি না। অনেক সময় শোয়ার সময়স্যার কারণে পাকস্থলীর খাবারসহ এসিড ওপরের দিকে উঠে আসে।
৫. ওজন কমান। মেদভুঁড়ি নিয়ন্ত্রণ করুন।
৬. ধূমপান, তামাক ও মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন।
৭. অতিরিক্ত চা-কফি, চকলেট, তৈলাক্ত ও ভাজা পোড়া খাবার, বেশি মসলা ও তৈল দিয়ে প্রস্তুতকৃত খাবার যথাসম্ভব এড়িয়ে চলি।
৮. মানসিক চাপ ও দুশ্চিন্তা অনেক সময় এই সমস্যা বাড়িয়ে দেয়। তাই মানসিক চাপ সামলানোর চেষ্টা করুন।

 **Aspra-20**

Omeprazole 20 mg & 40 mg enteric coated capsule

For Controlling Heartburn and Hyperacidity



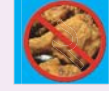
রমজানুল মুবারক

রমজানুল মুবারক

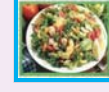
স্বাস্থ্য বিষয়ক কিছু পরামর্শ



দিনের সবচেয়ে গরম সময় ঠাণ্ডা স্থানে থাকার চেষ্টা করুন।



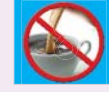
সরাদিন রোজা রাখার পর ইফতারিতে অতিরিক্ত ভাজা-পোড়া, তৈলাক্ত ও মসলা জাতীয় খাবার পরিহার করুন। এসব খাবারে বুক জ্বলাপোড়া ও বদহজম হতে পারে।



ইফতারিতে স্বাস্থ্য সম্মত খাবার পরিবেশন করুন। একসাথে অতিরিক্ত খাবার পরিহার করুন।



ইফতারিতে ফল যেমন: খেজুর, আম, কমলা ইত্যাদি রসালো ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন।



ইফতারির পর অতিরিক্ত চা-কফি এড়িয়ে চলুন।



অবশ্যই সেহরী করুন এতে আপনার সারাদিনের ক্লান্তি ও ক্ষুধা অনেকটাই নিবারণ হবে।



সেহরী শেষ করার পর পর অবশ্যই ২-৩ গ্লাস পানি পান করুন।



আপনার প্রাত্যহিক কাজ-কর্ম স্বাভাবিক ভাবে করুন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রাম গ্রহণ করুন।

RANUL

Ranitidine BP 150 mg

Pantrol

Pantoprazole 20 mg & 40 mg Tablet

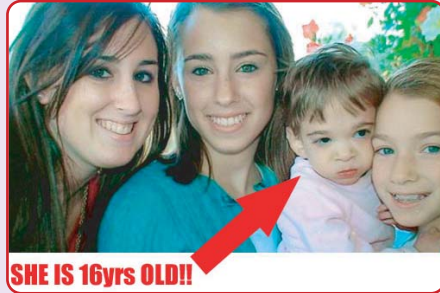
শিশুটি জন্ম নেয় বুকের বাহিরে হৃদপিণ্ড নিয়ে।



এটি একটি বিরল ও আশ্চর্য জনক ঘটনা যে, ক্রিষ্টপূর্ব ওয়াল বুকের বাহিরে হৃদপিণ্ড নিয়ে জন্ম গ্রহণ করে। ইহা জন্মগত ত্রুটির কারণে অস্বাভাবিক অবস্থানে থাকে। সে বেঁচে থাকবে ডাক্তারগণ এমন আশা করেননি। তাই যখন তার বয়স ১৮ মাস তখন ডাক্তার তার শরীরে পনেরটি অপারেশন করেন এবং তার হৃদপিণ্ডটিকে বুকের মধ্যে স্বাভাবিক অবস্থানে স্থাপন করেন। ওয়াল সর্বদা এখন আনন্দিত সে এবার ৩৪ তম জন্মদিন পালন করলো।

একটি মেয়ে যার কোন বয়স বাড়ে না।

ক্রুকি গ্রিনবার্গ একটি মেয়ে যার উচ্চতা ৩০ ইঞ্চি এবং ওজন ৩০ পাউন্ড তার বয়স ১৬ বছর। কিন্তু সে দেখতে মনের দিক দিয়ে একদম শিশুর মত। তার যখন ৪ বছর বয়স তখন তার শেষ বারের মত চুল ও নখ বৃদ্ধি পেয়ে ছিল। শরীরের বৃদ্ধি ঘটায় এমন হরমোন তার উপর প্রভাব ফেলেনি। গবেষকরা তার ডিএনএ এর জিনগত পরিবর্তন পরীক্ষা করে বোঝার চেষ্টা করেছেন যে, তার শিশু থাকার রহস্য কি। কিন্তু তার পরিবারের সদস্যরা মেনে নিয়েছে যে, ক্রুকি সারাজীবন শিশুই থাকবে।



Codplus

Multivitamin enriched
Cod liver oil
Syrup



লবন কম খান, দীর্ঘজীবী হোন

প্রতিদিন যে পরিমাণ লবন খান, তার কিছুটা কমিয়ে দিলে উচ্চরক্তচাপ ও নানা ধরনের হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারেন। এতে আয়ু বেড়ে যাবে। সম্প্রতি যুক্তরাষ্ট্রের একদল বিজ্ঞানীর এক গবেষণায় এ তথ্য উঠে এসেছে। আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের সাময়িকী হাইপারটেনশন, এই গবেষণা প্রতিবেদন প্রকাশ করে। প্রতিবেদনে বলা হয়, একজন মার্কিন নাগরিক প্রতিদিন লবণের এক চা-চামচের কিছু পরিমাণ কম খেলে এক দশকের মধ্যে তা কমে ৪০ শতাংশে দাঁড়াবে। এতে দুই লাখ ৮০ হাজার থেকে পাঁচ লাখ মানুষের উচ্চরক্তচাপ ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যাবে। তাঁরা দীর্ঘজীবী হবেন। ভোক্তা পর্যবেক্ষক সংগঠন সেন্টার ফর সায়েন্স ইন দ্য পাবলিক ইন্টারেস্টের নির্বাহী পরিচালক মাইকেল জ্যাকবসন বলেন, এটা নিশ্চিত করে বলা যায় সোডিয়াম খাওয়া কমিয়ে দিলে উচ্চরক্তচাপ ও হৃদরোগ সহ নানা রোগের ঝুঁকি কমে যায়। তিনি জানান, গবেষকেরা তিনটি শ্রেণীতে ভাগ করে পৃথক পদ্ধতি অনুসরণ করে গবেষণা চালিয়ে একই ফল পেয়েছেন। একজন মার্কিন নাগরিক দিনে যে পরিমাণ খাবার খান তাতে বছরে গড়ে তিন হাজার ৬০০ মিলিগ্রাম লবণ থাকে।



Angical-50

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

Most widely used combination antihypertensive

in
bi-layer
tablet form





স্বাস্থ্য বার্তা

ক্রোধনলে না পুড়ি

ক্রোধ মানুষের দ্বিতীয় রিপু। মানুষের চরম শত্রু ক্রোধ। আমেরিকার বিখ্যাত জন হপকিনস বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা কোনো ব্যাপারে রাগের সঙ্গে আচরণ করে, ৫৫ বছর বয়স হওয়ার আগেই তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি স্বাভাবিক আচরণকারীদের তুলনায় তিন গুণ বেশি। রাগান্বিত হওয়ার দুই ঘণ্টার মধ্যেই হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা দুই গুণ বেশি।

রাগের কারণে শরীরে কী ঘটে

• আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের মতে, ক্রোধের সময় এ্যাড্রেনালিন ও নরএ্যাড্রেনালিন হরমোনের নিঃসরণ বেড়ে যায়। এই হরমোন দুটি রক্তনালিকে সংকুচিত করে এবং হৃৎস্পন্দন বাড়ায়। ফলে রক্তচাপও বৃদ্ধি পায়। স্বাভাবিক সময়ে প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের রক্তচাপ ১২০/৮০ মিলিমিটার পারদ। আর রাগের সময় তা বেড়ে হতে পারে ১৮০/১৩০ মিলিমিটার পারদ। এসব কারণে হার্ট অ্যাটাক হতে পারে। রক্তনালি ছিঁড়ে গিয়ে হতে পারে স্ট্রোক। রাগের সময় শরীরের রক্তকণিকা ও অণুচক্রিকার মাধ্যমে রক্ত জমাট বাঁধার প্রবণতা বেড়ে যায়। রক্ত জমাট বেঁধেও যায়। এই জমাট বাঁধা রক্ত হৃৎপিণ্ডের ধমনিতে প্রবেশ করলে হার্ট অ্যাটাক হতে পারে আর মস্তিষ্কের সরু রক্তনালিতে গেলে হতে পারে স্ট্রোক।

• রাগের সময় শরীরে অক্সিজেনের চাহিদা বেড়ে যায়। হার্টে অক্সিজেনের ঘাটতির জন্য বুকে ব্যথা হয় (এনজাইনা)। ক্রোধের কারণে রক্তে চিনির পরিমাণ বেড়ে যায়।

• রাগের জন্য ঘাড় ও মাথার পেশির খিঁচুনি হয়। ফলে মাথাব্যথা অনুভূত হয় এবং ঘুম চলে যায়।

• পাকস্থলীতে বেশি এসিড নিঃসরণ হয়। ফলে পেপটিক আলসার হতে পারে।

• অতএব সুস্থতার জন্য আমাদের রাগ নিয়ে চিন্তা করতে হবে, রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের মতে, অনেক উপায়ের মধ্যে নিচের কয়েকটি উপায়ে ক্রোধ প্রতিরোধ করা যেতে পারে-

- প্রতিদিন ১৫ থেকে ২০ মিনিট একাকী বসে ধ্যান করুন। সৎ চিন্তা করুন।
- রেগে গিয়ে কোনো বিষয়ে উত্তর দেওয়ার আগে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গণনা করুন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- রাগ দমনে ব্যর্থ হলে একজন মনোরোগ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

চিকিৎসা শাস্ত্রের

বিষয়ক তথ্য



মানব মস্তিষ্কে নিউরন এর সংখ্যা প্রায় ১০০ বিলিয়ন



আমাদের দেহের সবচেয়ে বেশি চর্বি সমৃদ্ধ অংশ হল মস্তিষ্ক এবং মস্তিষ্কে শতকরা প্রায় ৬০ ভাগ অংশই হল চর্বি।



নবজাতক কখনও চোখের পানি ফেলতে পারে না, এরা শুধু শব্দ করে কাঁদতে পারে। যতক্ষণ না পর্যন্ত তাদের বয়স ৪-১৩ সপ্তাহ হয়



একজন মানুষ আনুপাতিক হারে প্রতি মিনিটে ১২ বার এবং দিনে প্রায় আনুপাতিক হারে ১০,০০০ বার চোখ বন্ধ করে এবং খোলে



প্রত্যেক কিডনি ৪.৫ ইঞ্চি লম্বা হয়ে থাকে



প্রতি ঘণ্টায় কিডনি প্রায় ২ গ্যালন রক্ত ছেকে পরিষ্কার করে থাকে



An antibiotic with supreme coverage