

শীতে ঠাণ্ডা জনিত রোগ হতে রক্ষা পেতে  
এপেক্স ফার্মার ঔষধ সমূহ



**Montelon-10**  
Montelukast 10 mg Tablet

*Breathe easy*

**Acorex**  
Ambroxol

30 mg Tablet & 15 mg/ 5ml Syrup

*Best way to be free from cough*



**Alafree**

Fexofenadine Hydrochloride  
120 mg & 180 mg Film Coated Tablet

*Allergy free living without sedation*

**DELOT**  
Desloratadine

5 mg Tablet, 2.5 mg/5 ml Syrup

*The truly non-sedative antihistamine*



Please visit our website to have 3D & 360° PANORAMIC VIEW VIRTUAL TOUR of our factory  
[www.apexpharmabd.com](http://www.apexpharmabd.com)

স্বাস্থ্য প্রতিদিন

**স্বাস্থ্য প্রতিদিন**

চিকিৎসা বিষয়ক ম্যাগাজিন  
সংখ্যা-৫, অক্টোবর-২০১৩



[www.apexpharmabd.com](http://www.apexpharmabd.com)



# সম্পাদকীয়

সুপ্রিয় ডাক্তার,

কয়েকদিন পরই পালিত হতে যাচ্ছে মুসলিম বিশ্বের পবিত্র ও ত্যাগের মহোৎসব “ঈদুল আযহা”। ঈদুল আযহার আন্তরিক শুভেচ্ছা ও মুবারকবাদ জানাচ্ছি। “সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন” এর পঞ্চম 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 “কোমর ব্যথা” সম্পর্কিত চিকিৎসা ও প্রতিকার, “টনসিলাইটিস এর লক্ষণ ও চিকিৎসা”, “ব্যথার ঔষধ সেবনে কিছু পরামর্শ”, “আধুনিক স্বাস্থ্য বার্তা”, চিকিৎসা শাস্ত্রের কিছু “অলৌকিক ঘটনা” এবং “বিস্ময়কর তথ্য” আছে।

সুস্বাস্থ্য প্রতিদিন এ আমরা মতামত সম্পর্কিত কিছু প্রশ্ন যুক্ত করেছি। আশা করছি উক্ত প্রশ্নাবলীর আলোকে আপনাদের সুচিন্তিত মতামত প্রদান করে এই চিকিৎসা বিষয়ক ম্যাগাজিনকে 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 জি. এম. রায়হানুল ইসলাম

MBBS, MPH

ম্যানেজার

মেডিকেল সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং ডিপার্টমেন্ট

## প্রধান সমন্বয়কারী

মোঃ গিয়াস হোসাইন  
ম্যানেজিং ডাইরেক্টর  
এপেক্স ফার্মা লিমিটেড

## সম্পাদক মন্ডলীর সভাপতি

মোঃ সাইফুল ইসলাম খান  
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

## ডিজাইনার

মোঃ ওয়াহিদুল ইসলাম

## রোগ ও চিকিৎসা

## কোমর ব্যথার কারণ ও লক্ষণ

বেশীরভাগ মানুষই জীবনের কোনো না-কোন সময় কোমর ব্যথা জনিত সমস্যায় ভুগে থাকেন। আমাদের দেশে প্রতি পাঁচজনের মধ্যে চারজন জীবনের কোন না-কোন সময়ে এই সমস্যায় ভুগেন।

### কোমর ব্যথার কারণ:

মেরুদন্ডের মাংসপেশী, লিগামেন্ট মচকানো, আংশিক ছিড়ে যাওয়া, দুই কশেরুকার মধ্যবর্তী ডিস্কে সমস্যা, কশেরুকার অবস্থানের পরিবর্তন ও মেরুদন্ডের নির্দিষ্ট বক্রতার পরিবর্তন, অতিরিক্ত চলাফেরা, জীবিকার ধরণ, খুব বেশী ভার বা ওজন বহন, মেরুদন্ডের অতিরিক্ত নড়াচড়া, একটানা বসে বা দাঁড়িয়ে কোনো কাজ করা, মেরুদন্ডে আঘাত পাওয়া ইত্যাদি।

অন্যান্য কারণের মধ্যে বয়স জনিত কারণে মেরুদন্ডে ক্ষয় বা বৃদ্ধি, অস্টিওআর্থ্রাইটিস বা গাঁটে বাত, অস্টিওপোরোসিস, এনকাইলজিং স্পনডাইলোসিস, মেরুদন্ডের স্নায়বিক সমস্যা, টিউমার, ক্যান্সার, বোন টিবি, অপুষ্টিজনিত সমস্যা, অতিরিক্ত ওজন ইত্যাদি কারণেও কোমর ব্যথা হয়ে থাকে।

### লক্ষণ:

- কোমরের ব্যথা আস্তে আস্তে বাড়তে পারে বা হঠাৎ প্রচণ্ড ব্যথা হতে পারে।
- ব্যথা কোমরে থাকতে পারে বা কোমর থেকে নিচের দিকে নামতে পারে।
- রোগী অনেকক্ষণ বসতে বা দাঁড়িয়ে থাকতে পারে না।
- রোগী ব্যথার সঙ্গে পায়ে শিন-শিন বা ঝিন-ঝিন জাতীয় ব্যথা অনুভব করে।
- অনেক সময় বিছানায় শুয়ে থাকলে ব্যথা কিছুটা কমে আসে। এভাবে দীর্ঘদিন চলতে থাকলে রোগীর কোমর ও পায়ের মাংসপেশীর ক্ষমতা কমে আসে এবং শুকিয়ে যেতে পারে, সর্বোপরি রোগী চলাফেরার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলতে পারে।

**Apeclo**  
Aceclofenac 100 mg Tablet

Control Pain with repair of cartilage

- Osteoarthritis
- Lumbago
- Dental Pain
- Post-operative Pain
- Back Pain







রোগ নির্ণয়:

- ১। কোমরের এক্স-রে (X-ray of lumbo-sacral spine B/V)
- ২। এমআরআই (MRI of lumber region)
- ৩। সিটি স্ক্যান (CT-Scan of lumber region)

চিকিৎসা:

- ◆ **Eflam** Tablet (ইটোরিকক্সিব) : ১টি ট্যাবলেট (৯০ মিলিগ্রাম) ৭-১০ দিন খাবার পর
- ◆ **Nexe** Tablet/Capsule (ইসোমিপ্রাজল) : ১টি ট্যাবলেট/ক্যাপসুল (২০ মিলিগ্রাম) দিনে ২ বার ১০ দিন খাবারের আধা ঘণ্টা আগে
- ◆ **Baclofen** Tablet (ব্যাক্লোফেন) : ১টি ট্যাবলেট (১০ মিলিগ্রাম) দিনে ২-৩ বার ৭-১০ দিন
- ◆ **Nervo-B** Tablet (ভিটামিন বি<sub>১</sub>, বি<sub>৬</sub>, বি<sub>১২</sub>) : ১টি ট্যাবলেট দিনে ২-৩ বার ৭-১০ দিন
- ◆ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়াম করতে হবে



**Eflam** 60, 90 & 120 mg Tablet  
Etoricoxib

Available as 60 mg, 90 mg & 120 mg Tablet

**Pain free smile round the clock**

- ◆ Provides analgesia as long as 24 Hours
- ◆ Offers quick onset of action within 24 Minutes

Apex pharma  
www.apexpharmabd.com



যেহেতু কোমর ব্যথা বারবার দেখা দিতে পারে বা যারা এখনো এ জাতীয় সমস্যায় ভোগেননি, তারা নিচের পরামর্শ মেনে চললে সুস্থ থাকা সম্ভব।

- ◆ কোমর ভাঁজ করে বা ঝুঁকে নিচ থেকে কিছু তুলবেন না। হাঁটু ভাঁজ করে তুলুন।
- ◆ অতিরিক্ত ওজনের কোন জিনিস বহন করবেন না।
- ◆ ১০ মিনিটের বেশি দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
- ◆ অনেকক্ষণ দাঁড়াতে হলে কিছুক্ষণ পরপর শরীরের ভর এক পা থেকে অন্য পায়ে নিন।
- ◆ আপনার চেয়ারটি টেবিল থেকে বেশি দূরে নেবেন না।
- ◆ চেয়ারে বসে থাকা অবস্থায় সামনে ঝুঁকে কাজ করবেন না।
- ◆ চেয়ারে বসে কাজ করার সময় কোমরের পেছনে সাপোর্ট দিন।
- ◆ উপুড় হয়ে শোবেন না।
- ◆ তরকারি কাটা, মসলা পেসা, কাপড় কাচা ও ঘর মোছার সময় মেরুদণ্ড সাধারণ অবস্থায় এবং কোমর সোজা রাখুন।

কোমরের ব্যথা নিরাময়ে নিচের ছবি অনুযায়ী দিনে ১-২ ঘণ্টা থাকলে মেরুদণ্ডের বিশ্রাম হয় এবং কোমর ব্যথা অনেকাংশে কমে যায়।





**Nervo-B**  
Vitamin B<sub>1</sub> + Vitamin B<sub>6</sub> + Vitamin B<sub>12</sub> Tablet

B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> & B<sub>12</sub>

The winning combination to remove neuropathic PAIN

Apex pharma  
www.apexpharmabd.com





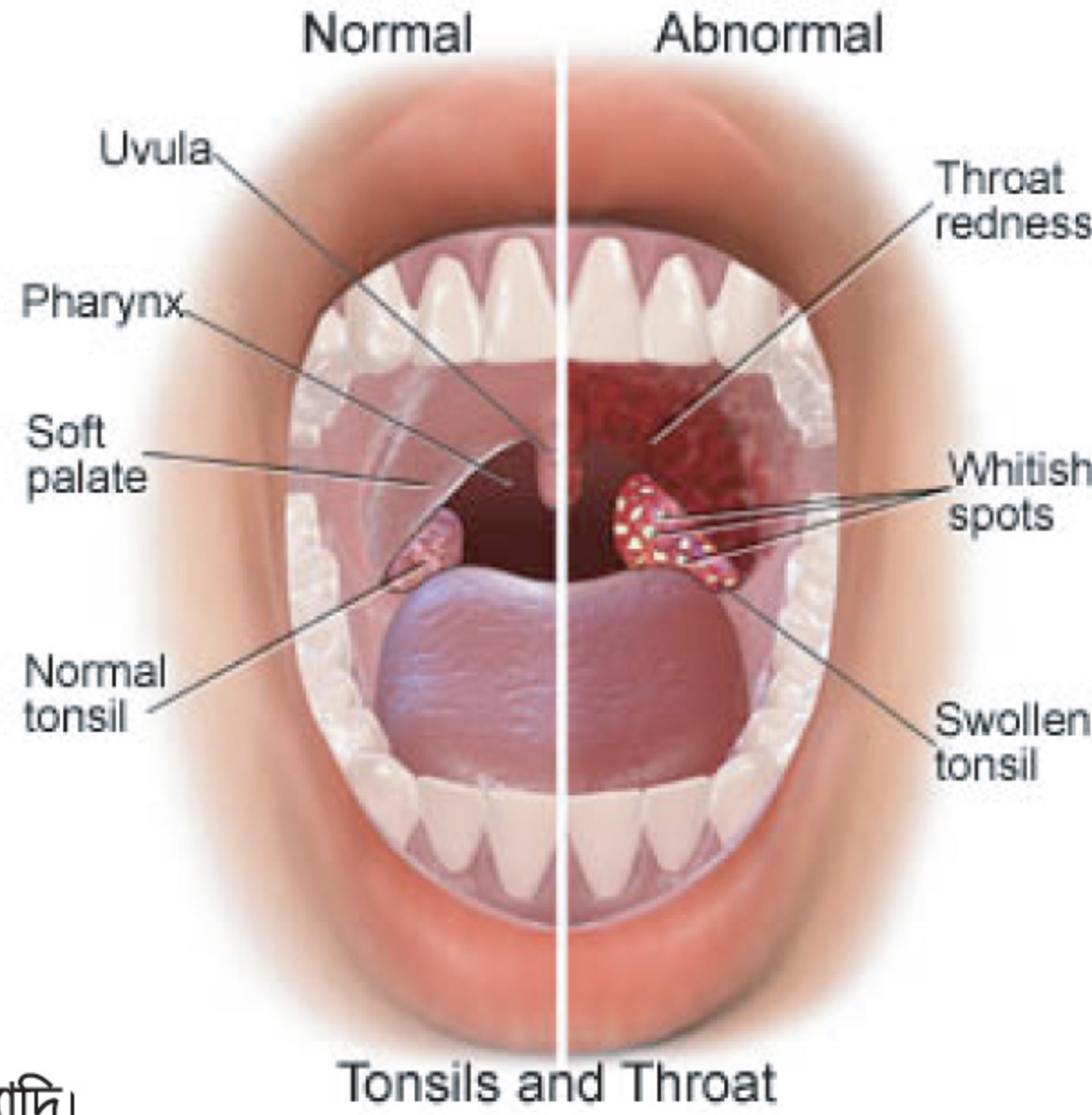
টনসিলের প্রদাহকে টনসিলাইটিস বলা হয়। টনসিল শরীরের ইমিউন সিস্টেমের অংশ। এটি শিশুর দুই থেকে ছয় বছর বয়স পর্যন্ত নাক, কান, গলাকে ইনফেকশন থেকে রক্ষা করে। টনসিলে ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া দ্বারা ইনফেকশন হলেই টনসিলাইটিসের সমস্যা দেখা যায়। অনেক সময় ছত্রাক থেকেও ইনফেকশন হতে পারে।

টনসিলাইটিস দু'ধরণের হয়

অ্যাকিউট বা আকস্মিক এবং  
ক্রনিক বা দীর্ঘমেয়াদি।

লক্ষণঃ

- গলা ব্যথা
- কান ব্যথা
- অত্যধিক জ্বর
- মুখে দুর্গন্ধ
- মাথা ব্যথা
- খাবার গিলতে অসুবিধা
- নিঃশ্বাস নিতে সমস্যা ইত্যাদি।



Tonsils and Throat

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

Once Daily Unique Antibiotic

Best choice to treat recurrent RTIs  
Targeted activity at the site of infection  
Active against intracellular bacteria  
Once daily dosing regimen

টনসিল ইনফেকশন হলে তা গলার চারপাশে ছড়িয়ে যেতে পারে। এর মধ্যে পুঁজ জমে ইনফেকশন বেড়ে যেতে পারে। ফুসফুস সংক্রান্ত সমস্যা হতে পারে। সাধারণতঃ টনসিলের সমস্যা পর পর তিন বছরের বেশী হলে অপারেশন করতে হয়।

রোগ নির্ণয়ঃ

- আলো দিয়ে গলা ভালোভাবে পরীক্ষা করে দেখা।
- টনসিলের উপরে সাদা সাদা দাগ আছে কিনা দেখা।
- কোন ধরণের জীবাণু থেকে ইনফেকশন হয়েছে তা সনাক্ত করে সে অনুযায়ী চিকিৎসা নেওয়া।



চিকিৎসাঃ

ইনফেকশন নিয়ন্ত্রণের জন্যঃ

প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রেঃ

**Azinil** Tablet (এজিথ্রোমাইসিন) : ১টি করে ট্যাবলেট (৫০০ মিলিগ্রাম) দিনে ১ বার ৩-৫ দিন  
অথবা **Til** Tablet (সেফুরক্সিম) : ১টি করে ট্যাবলেট (২৫০ মিলিগ্রাম) দিনে ২ বার ৫-৭ দিন

বাচ্চাদের ক্ষেত্রেঃ

**Azinil** PFS (এজিথ্রোমাইসিন) : ১০ মিলিগ্রাম/কেজি/দিন ৩-৫ দিন  
অথবা **Til** PFS (সেফুরক্সিম) : ১০ মিলিগ্রাম/কেজি/দিন ৫-৭ দিন

ব্যথা ও জ্বর নিরাময়ের জন্যঃ (প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে)

**Tamol** Tablet (প্যারাসিটামল) : ১টি করে ট্যাবলেট (৫০০ মিলিগ্রাম) দিনে ৩ বার খাবার পর

টনসিলের ফোলা কমানো এবং ঠাণ্ডা নিয়ন্ত্রণের জন্যঃ

**Alafree** Tablet (ফেক্সোফেনাডিন) : ১টি করে ট্যাবলেট (১২০ মিলিগ্রাম) ৭-১০ দিন

রোগীর দুর্বলতা কমানোর জন্যঃ

**Aztrum Gold** Tablet (ভিটামিন এন্ড মিনারেল) : ১টি করে ট্যাবলেট দিনে ১ বার ১৫-৩০ দিন



# ব্যথার ঔষধ সেবন কালে কিছু করণীয়



# স্বাস্থ্যবার্তা

ফরমালিন কি এবং এ থেকে বাঁচার উপায়!

- 1 ব্যথার ঔষধ অবশ্যই খাবারের পর খেতে হবে।
- 2 ব্যথার ঔষধ সেবনের আগে অবশ্যই এন্টি-আলসারেণ্ট (গ্যাস্ট্রিকের ঔষধ) জাতীয় ঔষধ যেমন Tablet Nexe (Esomeprazole) খেতে হবে। তাহলে গ্যাস্ট্রিক বা ডিওডেনাল আলসার হবে না।
- 3 ব্যথার ঔষধ সেবন কালে প্রচুর পানি পান করা উচিত।
- 4 গর্ভাবস্থায় ব্যথার ঔষধ সেবন করা উচিত নয়।
- 5 ব্যথার ঔষধ নির্দিষ্ট মাত্রায় ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সেবন করা উচিত। কারণ অধিক মাত্রায় ব্যথার ঔষধ সেবন করলে লিভার ও কিডনির ক্ষতি হতে পারে।

ফরমালিন (-CHO-)n হল ফরমালডিহাইডের (CH<sub>2</sub>O) পলিমার। ফরমালডিহাইড দেখতে সাদা পাউডারের মত। পানিতে সহজেই দ্রবণীয়। শতকরা ৩০-৪০ ভাগ ফরমালডিহাইডের জলীয় দ্রবণকে ফরমালিন হিসাবে ধরা হয়। ফরমালিনে ফরমালডিহাইড ছাড়াও মিথানল থাকে, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

## ফরমালিনের ক্ষতিকর দিক:

- চোখের রেটিনাকে আক্রান্ত করে রেটিনার কোষ ধ্বংস করে। ফলে মানুষ অন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- ধীরে ধীরে এসব রাসায়নিক পদার্থ লিভার, কিডনি, হার্ট এবং ব্রেইন এর মতো গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গকে ধ্বংস করে দেয়। ফলে লিভার ও কিডনি অকেজো হয়ে যায়, হার্টকে দুর্বল করে দেয়, স্মৃতিশক্তি কমে যায়।
- ফরমালিন শিশু ও বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। ফরমালিনযুক্ত দুধ, মাছ, ফলমূল এবং বিষাক্ত খাবার খেয়ে দিন দিন শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হারিয়ে যাচ্ছে। কিডনি, লিভার ও বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নষ্ট, বিকলাঙ্গতা, এমনকি মরণব্যাদি ক্যান্সারসহ নানা জটিল রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ছে শিশু-কিশোররা।
- গর্ভবতী মেয়েদের ক্ষেত্রেও মারাত্মক ঝুঁকি রয়েছে। সন্তান প্রসবের সময় জটিলতা, বাচ্চার জন্মগত দোষত্রুটি ইত্যাদি দেখা দিতে পারে এমনকি প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম হতে পারে।

## কিভাবে মাছ থেকে ফরমালিন দূর করবেন?

- পরীক্ষায় দেখা গেছে পানিতে প্রায় ১ ঘন্টা মাছ ভিজিয়ে রাখলে ফরমালিনের মাত্রা শতকরা ৬১ ভাগ কমে যায়।
- লবণাক্ত পানিতে ফরমালিন দেওয়া মাছ ১ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখলে শতকরা প্রায় ৯০ ভাগ ফরমালিনের মাত্রা কমে যায়।
- প্রথমে চাল ধোয়া পানিতে ও পরে সাধারণ পানিতে ফরমালিন যুক্ত মাছ ধুয়ে নিলে শতকরা প্রায় ৭০ ভাগ ফরমালিন দূর হয়।
- সবচাইতে ভাল পদ্ধতি হল ভিনেগার ও পানির মিশ্রণে (পানিতে ১০ % ভিনেগার আয়তন অনুযায়ী) ১৫ মিনিট মাছ ভিজিয়ে রাখলে শতকরা প্রায় ১০০ ভাগ ফরমালিন দূর হয়।

## কিভাবে ফল ও সবজি থেকে ফরমালিন দূর করবেন?

খাওয়ার আগে ১০ মিনিট হালকা গরম লবণ পানিতে ফল ও সবজি ভিজিয়ে রাখতে হবে।

**NEXE**  
Esomeprazole 20 mg & 40 mg Tablet & 20 mg Capsule

**The fastest PPI  
with longer action**

- Faster onset of action
- Longer duration of action
- Higher bioavailability
- Pregnancy category B

Apex  
pharma



## একজন ভাগ্যবান মানুষের গল্প

ডেক্ট্রি ওটুলো (৩৪) এক দিন কাজ করার সময় হঠাৎ করে একটি নেইল গান বা পেরেক মারার যন্ত্রের মাধ্যমে মাথায় আঘাত পান। তিনি কোন ব্যথা অনুভব করেননি এবং ধরে নিয়েছিলেন যে পেরেকটি তার মাথার পাশ দিয়ে চলে গেছে তাই তিনি আবার কাজে মনোযোগ দেন। পরদিন বমি বমি ভাব হওয়ার কারণে ডেক্ট্রি হাসপাতালে যান এবং এক্স-রে করার পর জানতে পারেন যে একটি ৩ ইঞ্চি পেরেক তার ব্রেইনের মধ্যে ঢুকে গেছে। যেহেতু ব্রেইনে কোন ব্যথা সংবেদনশীল নার্ভ নেই তাই ডেক্ট্রি কিছুই বুঝতে পারেননি। পরবর্তীতে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে পেরেকটি বের করে আনা হয়। ডেক্ট্রি ওটুলো এখনও স্বাভাবিক ভাবেই কথা বলতে পারেন, চলাফেরা এবং স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারেন।



## বোজানা ডেনিলভিক- যে পৃথিবীকে উল্টো করে দেখে



বোজানা ডেনিলভিক যিনি Spatial Orientation Phenomenon নামে একটি বিরল সমস্যায় ভুগছেন যার ফলে তিনি সবকিছু উল্টো করে দেখেন। বোজানা একটি সারভিয়ান কাউন্সিলে কর্মরত আছেন যেখানে তিনি যে কম্পিউটার ব্যবহার করেন তার মনিটর উল্টো করে রাখা। আর বাসায় ফেরার পর তিনি যে টিভির সামনে বসে বিশ্রাম করেন সেটি একটি স্বাভাবিক টিভির উপর উল্টো করে বসানো।

## মায়ের চুমুতে রোধ হয় কান ও গলার ইনফেকশন!



জন্মানোর পরই মায়ের কাছ থেকে সব সন্তান প্রথম পায় উষ্ণ আদর। মায়ের চুমু সদ্যজাত সন্তানের প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। গলা ও কানের ইনফেকশন রোধ হয় মায়ের প্রথম চুমুতে। নিউজিল্যান্ডের এক গবেষণা থেকে এমনটি জানা গেছে। ইউনিভার্সিটি অফ ওটাগোর গবেষকরা জানিয়েছেন, মায়ের চুমু থেকে সন্তানের গায়ে কে-১২ নামে একটি ব্যাকটেরিয়া চলে যায়। তারা জানায়, সন্তান জন্মানোর এক মাস আগ থেকে মায়ের মুখে এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া জন্মাতে থাকে যা কিনা কান ও গলার ইনফেকশন এর প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে।

## আমাদের মস্তিষ্ক!

আমাদের মস্তিষ্ক ১৮ বছর বয়সে তার বৃদ্ধি খামিয়ে দেয় এবং তারপর থেকে প্রতিদিন এর ১,০০০ স্নায়ুকোষ মরে যায়। কিন্তু ভয় পাবেন না, যখন মস্তিষ্ক পরিপূর্ণ গঠিত হয় তখন এতে ১০০ বিলিয়ন স্নায়ুকোষ থাকে। তাই প্রতিদিন যদি ১,০০০ কোষও মারা যায় তবুও পুরো মস্তিষ্ক বিলীন হতে ৩০০,০০০ বছর সময় লাগবে। একটি পরিপূর্ণ মস্তিষ্কের ওজন ১.৫ কেজি। সবচেয়ে বেশি ওজনের মস্তিষ্কের পরিমাপ করা হয়েছিল ২.২৭ কেজি।



## ১৫০ কিলোমিটার হামাগুড়ি!



একজন মানবশিশু হাঁটা শেখার আগে গড়ে ১৫০ কিলোমিটারের মতো হামাগুড়ি দেয়।

## খুতু দিয়ে সুইমিং পুল!

আপনি সারাজীবনে যতটুকু খুতু ফেলেন, তা দিয়ে দুটো সুইমিং পুল ভরা সম্ভব।

