দ্বিমাসিক

শরীর ও স্বাস্থ্য জগৎ

১ম সংখ্যা-অক্টোবর-নভেম্বর ২০০৭

জীবন আলোর প্রতিচ্ছবি

Eye Banking-Cash in your sight

প্যানিক ডিসঅর্ডার

উচ্চ রক্তচাপ এবং আমাদের জীবন

বয়স বাড়ার কান্না ঃ ফ্রোজেন শোল্ডার

সি ও পি ডি

পেমপিগাস জয় করা মৃত্যুঞ্জয়ী এক মানুষের পুনঃজন্ম

তেজস্ক্রীয়া

বাতজ্বর কোন সাধারন জ্বর নয়

কার্যনির্বাহী পরিষদ

সম্পাদক ও প্রকাশক ঃ
ডাঃ মোঃ সফিউল্যাহ্ প্রধান

সহ সম্পাদক ঃ
এম তাজুল ইসলাম

প্রচার সম্পাদক ঃ
রুশনিতা আফরোজ
এরশাদ আলী
কিংকর ঘোষ

বার্তা সম্পাদক ঃ
নুরে আলম সিদ্দিকী
মোসাব্বেরুল ফেরদৌস

অর্থ সম্পাদক ঃ
মোঃ সেলিম রানা
মোঃ মাহাবুব হাসান

সার্বিক সহযোগিতায় ঃ
ডাঃ নওশাবা নবী খান
লেকচারার, বাংলাদেশ মেডিক্যাল কলেজ।
এ,টি,এম, বায়েজিদুর রহমান.
লেকচারারবাংলাদেশ মেডিক্যাল কলেজ।
এবং বাংলাদেশ মেডিক্যাল কলেজের ছাত্র ছাত্রী বৃন্দ, বাংলাদেশ ফিজিও থেরাপি সোসাইটি।

প্রকাশ কাল ঃ
অক্টোবর-নভেম্বর ২০০৭

লেখা পাঠাবার ঠিকানা ঃ
সম্পাদক- শরীর ও স্বাস্থ্য জগৎ
পেইন ও ফিজিও থেরাপি সেন্টার
২ প্রবাল হাউজিং, রিং রোড,
আদাবর, ঢাকা- ১২০৭।
ফোন ঃ ০১৭১৬-৩০৬৯১৩
ই-মেইল ঃ shafiullahphysio@yahoo.com

সম্পাদকীয়

বিশ্বায়নের যুগে প্রযুক্তির কল্যাণে মানুষ আজ বড়ই যান্ত্রিক, চিকিৎসা বিজ্ঞানও থেমে নেই, তারই ধারাবাহিকতায় শরীর ও স্বাস্থ্য জগৎ নামক ম্যাগাজিনটি আমাদের ছোট্ট প্রয়াস। দেশমাতৃকার সাধারণ জনগণের স্বাস্থ্য সচেতনতায় ভূমিকা রাখতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ শরীর ও স্বাস্থ্য জগতে স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন সমস্যা যেমন সিজনাল রোগ, বাত ব্যাথা, প্যারালাইসিস,পঙ্গুত্ব, মানসিক সমস্যা, ফিগার ও রুপ সচেতনতা, ফিজিওথেরাপিসহ শরীরের অন্যান্য সমস্যা ও তার নির্ভরযোগ্য পরামর্শ প্রদানে ভূমিকা পালন করার চেষ্টায় ব্রত।

ম্যাগাজিনের এ সংখ্যায় আমরা ব্যথা, উচ্চ রক্তচাপ, মানসিক সমস্যাসহ সিজনাল রোগ সম্পর্কে আলোকপাত করেছি। আশা করি এটা সাধারন মানুষের সচেতনতা বৃদ্ধিতে ভূমিকা পালন করবে।

স্বাস্থ্য বিষয়ক এই ম্যাগাজিনটি সাধারন জনগনের পাশাপাশি বিভিন্ন হাসপাতাল, মেডিক্যাল কলেজ, ক্লিনিক, হেলথক্লাব, মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানি, বড় বড় লাইব্রেরী, বিশ্ববিদ্যালয় ও বিভিন্ন সরকারী ও বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে সরবরাহ করার প্রয়াসে লালিত।

সর্বোপরি পাঠকদের কাছে আমাদের অনুরোধ ম্যাগাজিন সম্পর্কে যে কোন পরামর্শ, ভালোলাগা-মন্দলাগা স্বাধীনভাবে আমাদেরকে জানান। যাতে ম্যাগাজিন প্রকাশের প্রয়াশ সফল হয়। যে কোন পরামর্শকে স্বাগত।

ডাঃ মোঃ সফিউল্যাহ্ প্রধান
সম্পাদক - শরীর ও স্বাস্থ্য জগৎ
ভাইস প্রেসিডেন্ট - বাংলাদেশ ফিজিও থেরাপি সোসাইটি

নীরব ঘাতক এবং আমরা

নীরব ঘাতক খ্যাত হেপাটাইটিস সি হলো লিভারের একটি মারাত্মক রোগ যা কিনা হেপাটাইটিস সি ভাইরাসের কারণে হয়। প্রধানত রক্তের মাধ্যমে ছড়ানো এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার ৫-১০ বছরের মধ্যে কোন লক্ষনই প্রকাশ পায় না যদিও এ সময় ভাইরাস লিভারের কোষ ধ্বংসের কাজ চালিয়ে যায় অতঃপর লিভার সিরোসিস বা ক্যান্সার রোগের সৃষ্টি হয় যা নিরব ঘাতক বলেই সম্ভব।বাংলাদেশে হেপাটাইটিস রোগীর সংখ্যা প্রায় ৪০ লক্ষ,যার প্রধান কারণ অপরিকল্পিতভাবে রক্ত দেয়া বা নেয়া, একই সেভিং রেজার, ব্লেড, ক্ষুর একাধিক ব্যক্তির ব্যবহার ইত্যাদি। সংক্রমন হলে রক্তের Anti-HCV এর উপস্থিতি নির্ণয় করতে হয়। তা পজিটিভ হলে পরে HCV-RNA টেষ্ট করে লিভারের অবস্থা জানা যায়। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতে বিশ্বে প্রায় ১৭ কোটি মানুষ নিরব ঘাতক হেপাটাইটিস সি-তে আক্রান্ত। বিশ্বে হেপাটাইটিস সি রোগীর সংখ্যা এইডস্ আক্রান্ত রোগীর সংখ্যার চারগুণ। কোন ভ্যাকসিন আবিষ্কৃত না হওয়ার কারনে পরিকল্পিত জীবন যাপনই এর ঝুঁকি বহুলাংশে কমিয়ে দেবে বলে চিন্তাশীলদের বিশ্বাস।

কাঁধে ব্যাথা ঃ ফ্রোজেন শোল্ড

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীরে বয়ঃবৃদ্ধিজনিত অনেক রকম সমস্যাই দেখা দেয়। তার মধ্যে অন্যতম হচ্ছে ফ্রোজেন শোল্ডার।

কীভাবে বুঝবেন ফ্রোজেন শোল্ডার হয়েছে

* যদি দীর্ঘদিন ধরে কাঁধের বড় জোড়ায় একপাশ অথবা দুইপাশেই একটু একটু করে ব্যাথা হয়। ব্যাথা জোড়ার চারপাশে হতে পারে অথবা বাহুর পাশ দিয়ে নিচেও নামতে পারে।
* যে পাশে সমস্যা হয় সেদিকে কাত হয়ে শুলে যদি ওই হাত নাড়াতে কষ্ট হয়।
* দৈনন্দিন কাজে হাত নাড়াচাড়া করতে যদি ব্যাথা তীব্র থেকে তীব্রতর হয়।
* পিঠ চুলকাতে, ভাত খেতে, টয়লেট ব্যবহার করতে, কাপড় কাঁচতে, গৃহস্থালির কাজ করতে গেলে যদি কাঁধের জোড়ায় প্রচন্ড ব্যাথা হয়।
* এভাবে চলতে চলতে আস্তে আস্তে যদি জোড়ায় প্রচন্ড নড়াচড়া ও কর্মক্ষমতা বন্ধ হয়ে আসে।
* এসব উপসর্গ থাকলে বুঝে নিতে হবে আপনার ফ্রোজেন শোল্ডার হয়েছে।

চিকিৎসা ওষুধের মাধ্যমে

সাধারনত চিকিৎসকেরা বিভিন্ন ব্যাথানাশক ওষুধ দিয়ে থাকেন এবং পাশাপাশি স্টেরয়েড জাতীয় ইনজেকশন জোড়ার ভিতর প্রয়োগ করে থাকেন। যেহেতু ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে, সেজন্য আপনাকে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

ফিজিওথেরাপি

ফিজিওথেরাপি হচ্ছে এ রোগের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াবিহীন অত্যাধুনিক চিকিৎসা। এ চিকিৎসার জন্য অবশ্যই একজন ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

ফ্রোজেন শোল্ডার সমস্যায় সাধারনত যেসব চিকিৎসা দেওয়া হয় তা হচ্ছে - আলট্রাসাউন্ড থেরাপি, ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক রেডিয়েশন, বিভিন্ন মবিলাইজিং এক্সারসাইজ প্রভৃতি।

পরামর্শ : ব্যথার স্থানে গরম সেঁক দিতে পারেন। তবে কোনো রকম মালিশ করা যাবে না। চিকিৎসকের নির্দেশমতো নিয়মিত ব্যায়াম করবেন। যে পাশে জোড়ার সমস্যা, সেদিকে কাত হয়ে শোবেন না। ভারী জিনিস টানবেন না। ডায়াবেটিস থাকলে পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

ডা.মোঃ সফিউল্যাহ্ প্রধান
বিপিটি (ডিইউ), আরপিটি, পিজিটি (ডিএমসিএইচ), ডি-অর্থোমেডিসিন (কোর্স)
স্পেশাল ট্রেইন্ড ইন অর্থো-নিউরো স্পোর্টস ফিজিও পেইন ও ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ।

C O P D

সি ও পি ডি

সি ও পি ডি হল এক দীর্ঘমেয়াদী শ্বাসনালীর অবরোধ। যার ফলে ফুসফুসের নির্গত বাতাসের পরিমান কমতে থাকে। সি ও পি ডি -তে ফুসফুসের স্থিতিস্থাপকতা কমে যায়। শ্বাসনালীর শেষ অংশ, যেখানে বায়ুথলি থাকে যেখান থেকে পুরো বাতাস বাইরে বেরিয়ে আসতে পারে না সরু শ্বাসনালী পার হয়ে, ফলে ফুসফুস সব সময়েই ফুলে থাকে। একেই বলে সি ও পি ডি।

কেন হয় ঃ-

* অতিরিক্ত ধুমপান।
* বায়ুদূষণ।
* পেশাগত কারণে অনেকদিন ধোঁয়া ধুলোর সংস্পর্শে কাজ করা।
* শ্বাসপথে জীবাণু বা ভাইরাস বা ফাংগাস -এর সংক্রমণ।
* ভিটামিন এ, সি এবং ই-র অভাব।
* জন্মকালীন কম ওজন।
* শ্বাসনালীর সংবেদনশীলতার বৃদ্ধি।
* শরীরে আলফা -১, অ্যান্টিট্রিপসিন এনজাইম কম থাকা।

উপসর্গ ঃ-

* দীর্ঘমেয়াদী কাশি এবং থুথু নিঃসরণের অধিক প্রবনতা দেখা যায়।
* অল্পেই হাঁফ ধরা বা শ্বাসকষ্ট হয়।
* বুকে ব্যথা, খিদে এবং ওজন হ্রাসের প্রবণতা।
* সামনে ঝুঁকে শ্বাস নেওয়ার প্রবনতা।
* রোগ ধরতে -
* বুকের এক্সরে-ফুসফুসের কার্যক্ষমতা পরীক্ষা (লাংফাংশন টেষ্ট)
* রক্ত পরীক্ষা
* ইসিজি বা ইলেকট্রোকার্ডিওগ্রাম

সাবধানতা ও ওষুধ ঃ-

সি.ও.পি.ডি. -কে নিয়ন্ত্রন করতে গেলে বিভিন্ন দিক থেকে ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে -

প্রথমেই প্রয়োজন ধুমপান নিয়ন্ত্রন। ধুমপান থেকে শতহস্ত- দূরে থাকা এবং ধোঁয়া-ধুলো থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা।

ড্রাগ থেরাপিঃ-

ক) ব্রঙ্কোডাইলেটরঃ-

১। বিটা২- অ্যাগোনিস্ট। যেমন - সালবিউটামল, ফেনোটেরল
২। অ্যান্টি কোলানারজিক- যেমন- ইপ্রাট্রোপিয়ামব্রোমাইড। অক্সিট্রোপিয়াম ।
৩। মিথাইল জ্যানথিন - যেমন - অ্যামাইনো ফাইলিন।

খ) মিউকোলাইটিক এজেন্ট - অ্যামব্রোক্সল, কার্বোসিস্টিন।

* অক্সিজেন থেরাপি - এতে দারুন ফল মেলে।
* ফিজিওথেরাপি ঃ
* ব্যায়াম - শ্বাসক্রিয়ার কিছু হালকা ব্যায়াম এই রোগের ক্ষেত্রে বেশ উপকারী।
* শ্বাস প্রশ্বাস ব্যায়াম করুন, জোরে জোরে শ্বাস টানুন। প্রায় ১৫ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন। দুই ঠোঁট শিষ দেয়ার ভঙ্গিতে আনুন এবং ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে শ্বাস ফেলুন।
* প্রতিদিন সকাল ও বিকালে ১০ মিনিট এই ব্যায়াম করুন মুক্ত পরিবেশে।

রুশনিতা আফরোজ
৩য় বর্ষ (ফিজিও)
বাংলাদেশ মেডিক্যাল কলেজ

NICE TO KNOW

মস্তিষ্কের খাদ্য মাছ ঃ যারা সপ্তাহে অন্ততঃ একবার মাছ খায় তাদের মস্তিষ্কে স্বাভাবিক কাজ-কর্ম ক্ষতিগ্রস্থ হয় না। বিজ্ঞানীরা গবেষণায় উল্লেখ করেছেন যে, মাছে বিদ্যমান ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড-এ কাজে সহায়তা করে। বিজ্ঞানীরা আরও উল্লেখ করেছেন মাছ স্ট্রোক এর ঝুঁকি কমায়।

চাঁদপুর আল-আমিন হাসপাতাল (প্রাঃ) লিঃ

উন্নত চিকিৎসার জন্য মনোরম ও কোলাহল মুক্ত পরিবেশে
স্বয়ং সম্পূর্ণ একটি অত্যাধুনিক হাসপাতাল

আমাদের বৈশিষ্ট্য সমূহ

- আউটডোর ও ফার্মেসী ২৪ ঘন্টা খোলা
- শীতাতাপ নিয়ন্ত্রিত অত্যাধুনিক ও.টি
- স্বল্পব্যয়ে জেনারেল বেড ও কেবিন সুবিধা
- নরমাল ডেলিভারীর ব্যবস্থা
- সব ধরনের অপারেশন ব্যবস্থা
- সার্বক্ষনিক রোগী ভর্তির ব্যবস্থা

ফিজিওথেরাপি বিভাগ
অত্যাধুনিক আল্ট্রাসনোগ্রাম
অত্যাধুনিক এক্স-রে (২০০ এম.এ)
অটো ই.সি.জি
সব ধরনের প্যাথলজিক্যাল পরীক্ষা
বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের চেম্বার সুবিধা

নতুন বাজার (সি.এস.ডি গোডাউনের পশ্চিম পার্শ্বে), চাঁদপুর।
ফোন : ০৮৪১-৬৫৪৫৩, মোবা : ০১৭১২-১২৯৩২০, ০১১৯৯-৯০৭৭০১

পেইন এন্ড ফিজিওথেরাপি সেন্টার

ডাঃ মোঃ সফিউল্যাহ্ প্রধান

বিপিটি (ডিইউ), আরপিটি, পিজিটি (ডিএমসিএইচ) ডি-অর্থোমেডিসিন (কোর্স)
স্পেশাল ট্রেইন্ড ইন অর্থো-নিউরো,- স্পোর্টস ফিজিও

পেইন ও ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ

লেকচারার, বাংলাদেশ মেডিকেল কলেজ
এক্স ফিজিওথেরাপি বিশেষজ্ঞ মেট্রোপলিটন মেডিকেল সেন্টার, ঢাকা।
ভাইস প্রেসিডেন্ট, বাংলাদেশ ফিজিওথেরাপি সোসাইটি।

২ প্রবাল হাউজিং, রিং রোড, আদাবর, ঢাকা। (সূচনা কমিউনিটি সেন্টারের বিপরীতে)
মোবাইল : ০১৭১৬৩০৬৯১৩, সিরিয়াল: ০১৫৫২৪৫৪২৬৩, ই-মেইল : shafiullahphysio@yahoo.com

আপনি কি ফিজিওথেরাপি যন্ত্রপাতি ক্রয়ের কথা ভাবছেন?

হাঁ আমরাই এক মাত্র প্রতিষ্ঠান যাহা গ্যারান্টি সহকারে নিশ্চয়তা দিচ্ছি।
আমাদের থাকছে প্রাইজ, সার্ভিস ও কোয়ালিটির নিশ্চয়তা।
অন্ততঃ কেনার আগে আমাদের প্রতিষ্ঠানে এসে দেখে নিন। আরও নিশ্চয়তা দিচ্ছি প্রত্যেক মেশিনের উপর ট্রেনিংপ্রাপ্ত ইঞ্জিনিয়ার এবং সকল প্রকার সমস্যার সমাধান করা।

PRIME HEALTH CARE SOLUATIONS (PVT) LTD

(Work for Healthy Nation)

14, Purana Paltan (1st floor) Dur-Us-Salam Arcade, Dhaka-1000
Telephone : 9570741, Mobile : 01711612520,Fax : 880-2-9571153
E-mail : prime_healthcare@hotmail.com

ইংরেজী/কোরিয়া / ইটালি সহ ১৮ টি ভাষা শিখুন

শাখা অফিস : ৬৮/৬৯
কনসেপ্ট টাওয়ার (৫ম তলা)
গ্রীন রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৫
ফোন : ০১৯১৫৮৭৭৪৫১

Wills International
Quality Quickens Confidence
২৫০/৩, (কোরিয়ান শিল্প সংলগ্ন), মাজার, রোড, দ্বিতীয় কলোনী
মিরপুর -১,ঢাকা : মোবাইল: ০১৬৭১৪৪৯৩৭১,০১৫৫২৬৩২০৬২

শাখা অফিস :
হোটেল শেরাটন, হেলথ ক্লাব বিল্ডিং (৫ম তলা)
১ নং মিন্টু রোড, ঢাকা, ফোন: ০২-৮৩১৭১৯২
ফ্যাক্স: ০২-৮১২২৩৩৫, E-mail : byzid1@yahoo.com

উপযুক্ত পরিবেশ, নিবিড় তত্ত্বাবধান ও ভাষা শিক্ষার আধুনিক Method গুলির সফল প্রয়োগের মাধ্যমে মাত্র দুই মাসে বৈজ্ঞানিক উপায়ে বিভিন্ন ভাষা শিখানো হচ্ছে।

বৈশিষ্ট্য :

- দেশী বিদেশী শিক্ষক, ফ্রি- গাইড ও নিয়মিত প্লেসমেন্ট টেষ্ট।
- শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ক্লাশে প্রতি দুই ঘন্টা পর পর ব্যাচ।
- প্রতি সপ্তাহে ন্যুনতম ৩/৪ টি ক্লাশ।
- Language Proficiency Test এর আদলে কোর্স ডিজাইন ও ৫টি মডেল টেষ্ট।
- Grammer Translation, Audio- lingual ও Communicative approach এর মাধ্যমে Computerized পদ্ধতিতে পাঠ উপস্থাপন।
- কোর্স সম্পন্ন হওয়ার পরেও Computer Lab এ প্রাকটিস এর সুবিধা।

IELTS
Spoken Business English
50%
OFF UP TO DECEMBER

কোর্স সমূহ	কোর্সের নাম	মেয়াদ
ভাষা	কোরিয়ান, ইটালী, স্পেনিস, ফ্রেঞ্চ সহ মোট ১৮ টি ভাষা	১/২/৩ মাস
ইলেকট্রিক্যাল	ইলেকট্রিক্যাল (হাউজ ওয়ারিং)	১/২ মাস
	ইন্ডাস্ট্রিয়াল ইলেকট্রিশিয়ান	১/২ মাস
ওয়েল্ডিং	ওয়েল্ডিং (আর্ক)	১/২ মাস
	ওয়েল্ডিং (পাইপ, ৬ জি পজিশন)	১/২ মাস
	ওয়েল্ডিং (আর্ক এন্ড পাইপ, ৩,৪,৬ জি পজিশন)	১/২ মাস
	ওয়েল্ডিং গ্যাস / ওয়েল্ডিং গ্যাস কাটিং	১/২ মাস
সিভিল কনস্ট্রাকশন	ম্যাসনরি (টাইলস ফিক্সার, প্লাস্টারিং এন্ড ডেকোরেটিং)	১/২ মাস
	স্টীল ফিক্সার/ রড বাইন্ডার	১/২ মাস
	স্যাটারিং কার্পেন্টার / ফিনিশিং কার্পেন্টার	১/২ মাস
	প্লাম্বিং (পাইপ ফিটিং এন্ড স্যানিটারী ওয়ার্ক)	১/২ মাস
	পেইন্টিং	১/২ মাস
মোবাইল ফোন	মোবাইল ফোন সার্ভিসিং এন্ড রিপিয়ারিং	১/২ মাস
কম্পিউটার	হার্ডওয়্যার এন্ড সফটওয়্যার	১/২ মাস
কেটারিং	[illegible]	১/২ মাস
আর, এ, সি	রেফ্রিজারেশন এন্ড এয়ারকন্ডিশনিং (স্প্লিট এসি সহ)	১/২ মাস
হোটেল ম্যানেজমেন্ট	সার্টিফিকেট কোর্স ইন হোটেল ম্যানেজমেন্ট	৩/৬ মাস

আপনি কি বিদেশ যেতে আগ্রহী ? যেমন : অস্ট্রেলিয়া, ইংল্যান্ড, কানাডা, জাপান, রাশিয়া, পোল্যান্ড, ইটালী, নিউজিল্যান্ড, আয়ারল্যান্ড, সিঙ্গাপুর, দুবাই, কাতার, সৌদি আরব, মালয়েশিয়া কিংবা দক্ষিণ কোরিয়া ? আপনাকে এসব দেশে হয় স্টুডেন্ট ভিসা, টুরিষ্ট ভিসা কিংবা ওয়ার্ক পারমিট নিয়ে যেতে হবে। *Wills International* এসব বিষয়ে আপনাকে আন্তরিক সহযোগিতা দিচ্ছে।
এছাড়াও যারা অল্প-শিক্ষিত তারাও নিশ্চিন্তে এখানে উল্লেখিত কোর্স গুলির যে কোন একটি করে আত্মপ্রত্যয়ী হতে পারেন আর পেতে পারেন আপনার কাঙ্খিত ভিসা। আমরা সততার সাথে সহায়তা করবো ইনশাল্লাহ।

সার্বিক তত্ত্বাবধানে : এ,টি,এম, বায়েজিদুর রহমান, বি,এ, (অনার্স); এম,এ, (ইংরেজি); এম,এ, (ই,এল,টি); বি,এড,; এম,বি,এ, (কোর্স); প্রভাষক (ইংরেজি), বাংলাদেশ মেডিকেল ও ডেন্টাল কলেজ, ০১৫৫২৬৩২০৬২