ইনফো মেডিকাস

স্বাস্থ্য সাময়িকী

জুলাই ২০২৪ | ১৪তম পর্ব | ১ম সংখ্যা

সূচী

রোগের ইতিকথা	২
মানবদেহ	৩
ছবি দেখে রোগ নির্ণয়	৫
বিশেষ প্রবন্ধ	৬
জীবাণু পরিচিতি	৯
রোগ ও চিকিৎসা	১০
সাধারণ জিজ্ঞাসা	১২
প্রাথমিক চিকিৎসা	১৩
স্বাস্থ্যকথা	১৪
ইনফো কুইজ	১৫

সম্পাদক মন্ডলী

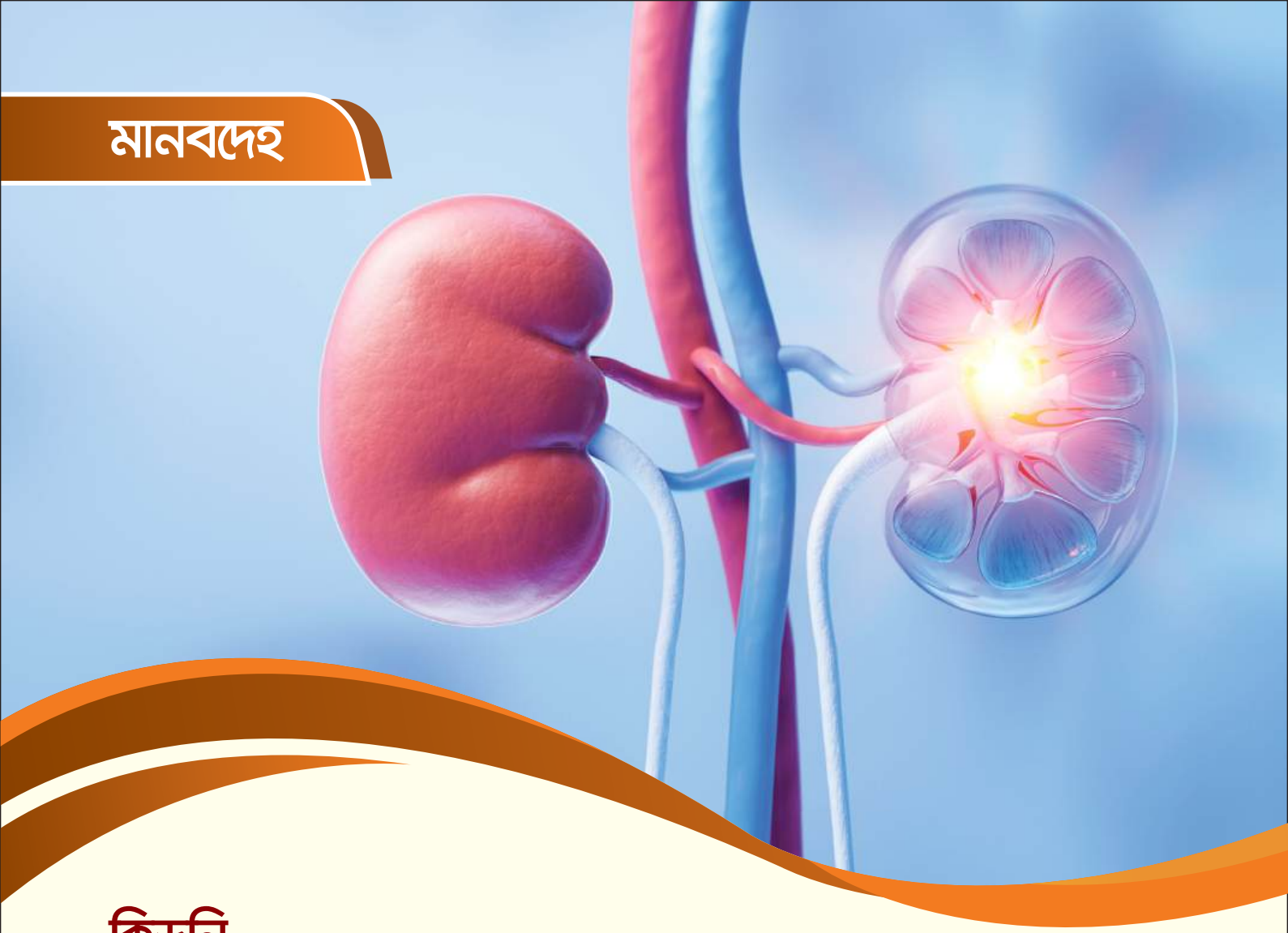
এম. মহিবুজ জামান
ডাঃ রুমানা দৌলা
ডাঃ তারেক-আল-হোসাইন
ডাঃ ফজলে রাব্বি চৌধুরী
ডাঃ মোঃ ইসলামুল হক
ডাঃ সাইকা বুশরা
ডাঃ মারেফুল ইসলাম মাহী
ডাঃ পার্থ পন্ডিত সাগর
ডাঃ মোঃ মঈনুল ইসলাম হিমেল
ডাঃ মোহাম্মদ তকি তাজওয়ার
ডাঃ আব্দুল্লাহ আল মামুন

ডিজাইন

ক্রিয়েটিভ কমিউনিকেশন লিঃ
রোড-১২৩, বাড়ী-১৮এ
গুলশান-১, ঢাকা-১২১২

ডেঙ্গু ভাইরাস

ডেঙ্গু ভাইরাস ডেঙ্গু জ্বরের কারণ। এটি ফ্ল্যাভিভাইরাস পরিবারের একটি প্রজাতি। এটি একটি আরএনএ ভাইরাস। সাধারণত *এডিস ইজিপ্টি* মশার মাধ্যমে এটি ছড়ায়। এই ভাইরাসের চারটি সেরোটাইপ আছে - ডেন-১, ডেন-২, ডেন-৩ এবং ডেন-৪। জিকা ভাইরাস এবং চিকুনগুনিয়ার লক্ষণের সাথে ডেঙ্গুর মিল আছে। সংক্রমিত মহিলা মশার সংস্পর্শে আসা সব বয়সের মানুষ ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হতে পারে। মানুষ এই রোগ ছড়াতে সক্ষম নয় এবং এটি ছোঁয়াচে নয়। ডেঙ্গু জ্বরের মধ্যে আছে ব্রেকবোন ফিভার, ড্যান্ডি ফিভার, ডেঙ্গু হেমোরেজিক ফিভার এবং ডেঙ্গু শক সিন্ড্রোম। এদের মধ্যে ডেঙ্গু হেমোরেজিক ফিভার এবং ডেঙ্গু শক সিন্ড্রোম মারাত্মক। এর ইনকিউবেশন পিরিয়ড ৩-১৪ দিন। ডেঙ্গুর সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গ হলো জ্বর, বমি বমি ভাব, বমি, ফুসকুড়ি এবং ব্যথা (সাধারণত চোখের পিছনে, পেশী, জয়েন্ট বা হাড়ের ব্যথা)। লক্ষণগুলো সাধারণত ২-৭ দিন স্থায়ী হয়। বেশিরভাগ লোক প্রায় এক সপ্তাহ পরে সুস্থ হয়ে উঠে। ১৯০০-এর দশকের গোড়ার দিকে অস্ট্রেলিয়ান প্রকৃতিবিদ টমাস লেন ব্যানক্রফট *এডিস ইজিপ্টি*-কে ডেঙ্গু জ্বরের বাহক হিসেবে চিহ্নিত করেছিলেন। জাপানি চিকিৎসক রেন কিমুরা এবং সুসুমু হোত্তা জাপানের নাগাসাকিতে ১৯৪৩ সালে ডেঙ্গু মহামারীর সময় নেওয়া রোগীদের রক্তের নমুনা পরীক্ষা করে প্রথম ডেঙ্গু ভাইরাসকে আলাদা করেছিলেন। এক বছর পরে আমেরিকান মাইক্রোবায়োলজিস্ট অ্যালবার্ট ব্রুস সাবিন স্বাধীনভাবে ডেঙ্গু ভাইরাসকে আলাদা করেছিলেন যাকে এখন ডেন-১ বলা হয়। সেন্ট লুইস ইউনিভার্সিটির আণবিক মাইক্রোবায়োলজি এবং ইমিউনোলজির সহযোগী অধ্যাপক ডা. থমাস চেম্বারস ১৯৯৭ সালে বিশ্বের প্রথম ডেঙ্গু ভ্যাকসিন তৈরি করেন। এটি ডেঙ্গভ্যাক্সিয়া নামে ২০১৫ সালের ডিসেম্বরে মেক্সিকোতে লাইসেন্সপ্রাপ্ত হয়। স্থানীয় এলাকায় বসবাসকারী ৯-৪৫ বছর বয়সী লোকদের ব্যবহারের জন্য নিবন্ধিত হয় এটি। ৯-৪৫ বছর বয়সী লোক যাদের আগে ডেঙ্গু হয়েছে, তাদের জন্য সম্প্রতি ইউএস ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (এফডিএ) ডেঙ্গু প্রতিরোধের জন্য ডেঙ্গভ্যাক্সিয়া অনুমোদন করেছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২৩ সালের ২ অক্টোবর 'কিউডেঙ্গা'র অনুমোদন দিয়েছে। দুই ডোজের এই ভ্যাকসিন শুধুমাত্র ৬-১৬ বছর বয়সীদের জন্য অনুমোদিত। ডেঙ্গু ভাইরাসের চারটি সেরোটাইপের বিরুদ্ধেই 'কিউডেঙ্গা' কার্যকরী। এছাড়া আরও কিছু ভ্যাকসিন পরীক্ষাধীন আছে।



কিডনি

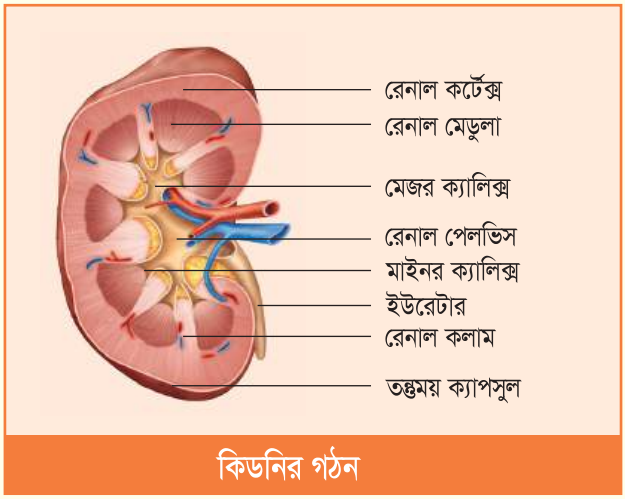
কিডনি শরীরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলোর মধ্যে একটি। কিডনি হলো শিমের বিচির আকৃতির এক জোড়া অঙ্গ। এর রঙ লালচে। কিডনির বাইরের পার্শ্ব উত্তল এবং ভিতরের পার্শ্ব অবতল। অবতল অংশের ভাঁজকে হাইলাস (Hilus) বা হাইলাম বলে। হাইলামের ভিতর থেকে ইউরেটার ও রেনাল শিরা বের হয় এবং রেনাল ধমনি কিডনিতে প্রবেশ করে। দুটি কিডনি থেকে দুটি ইউরেটার বের হয়ে মূত্রাশয়ে প্রবেশ করে। ইউরেটারের ফানেল আকৃতির প্রশস্ত অংশকে রেনাল পেলভিস বলে। কিডনি শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ অপসারণ করতে, ইলেক্ট্রোলাইটের সুষম মাত্রা বজায় রাখতে এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

অবস্থান

মানবদেহের উদরগহ্বরের পিছনের অংশে, মেরুদণ্ডের দুদিকে বক্ষপিঞ্জরের নিচে পিঠ-সংলগ্ন অবস্থায় দুটি কিডনি অবস্থান করে। ডান কিডনি সাধারণত বাম কিডনির চেয়ে কিছুটা নিচে থাকে। প্রতিটি কিডনি প্রায় ৩ সে.মি. পুরু, ৬ সে.মি. চওড়া এবং ১২ সে.মি. লম্বা। পুরুষদের ক্ষেত্রে ডান কিডনির গড় ওজন প্রায় ১২৯ গ্রাম এবং বাম কিডনির গড় ওজন ১৩৭ গ্রাম। মহিলাদের ক্ষেত্রে ডান কিডনির গড় ওজন ১০৮ গ্রাম এবং বাম কিডনির গড় ওজন ১১৬ গ্রাম।

গঠন

একটি শক্ত, তন্তুময় রেনাল ক্যাপসুল প্রতিটি কিডনিকে ঘিরে থাকে এবং ভিতরের নরম টিস্যুর জন্য সুরক্ষা প্রদান করে। এই ক্যাপসুল-সংলগ্ন অংশকে কর্টেক্স এবং ভিতরের অংশকে মেডুলা বলে। প্রতিটি কিডনিতে বিশেষ এক ধরনের নালিকা থাকে, যাকে ইউরিনিফেরাস নালিকা বলে। প্রতিটি ইউরিনিফেরাস নালিকা দুটি প্রধান অংশে বিভক্ত - নেফ্রন (Nephron) এবং সংগ্রাহক বা সংগ্রাহী নালিকা (Collecting tubule)। নেফ্রন মূত্র তৈরি করে এবং সংগ্রাহী নালিকা রেনাল পেলভিসে মূত্র বহন করে। প্রতিটি নেফ্রন একটি রেনাল করপাসল (Renal corpuscle) বা মালপিজিয়ান অঙ্গ এবং রেনাল টিউব্যুল (Renal tubule) নিয়ে গঠিত। প্রতিটি রেনাল করপাসল আবার গ্লোমেরুলাস (Glomerulus) এবং বোম্যান্স ক্যাপসুল - এ দুটি অংশে বিভক্ত। বোম্যান্স ক্যাপসুল গ্লোমেরুলাসকে বেষ্টন করে থাকে। গ্লোমেরুলাস ছাঁকনির মতো কাজ করে রক্ত থেকে পরিস্রুত তরল উৎপন্ন করে। এই তরলকে বলা হয় আল্ট্রাফিলট্রেট। সেই আল্ট্রাফিলট্রেট রেনাল টিউব্যুলের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হওয়ার সময় আরও কয়েক দফা শোষণ এবং নিঃসরণ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যায়। সবশেষে যে তরলটি পাওয়া যায়, সেটিই মূত্র। এরপর মূত্র সংগ্রাহী নালিকার মধ্য দিয়ে ইউরেটার হয়ে মূত্রাশয়ে জমা হয়।



কিডনির গঠন

কাজ

কিডনির প্রধান ভূমিকা হলো দেহে তরলের ভারসাম্য বজায় রাখা। কিডনি দেহে তরল ও ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্য ঠিক রাখে যা শরীরের অভ্যন্তরীণ পরিবেশকে সামঞ্জস্যপূর্ণ রাখে।

- **বর্জ্য নির্গমন:** কিডনি বিভিন্ন ধরনের বর্জ্য পদার্থ প্রস্রাবের মাধ্যমে দেহ থেকে অপসারণ করে। এর মধ্যে প্রধান উপাদান হলো ইউরিয়া, ইউরিক অ্যাসিড ও ওষুধ

- **পুষ্টির পুনঃশোষণ:** রেনাল টিউব্যুল ফিল্টারকৃত রক্ত থেকে দেহের প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুলোকে পুনরায় শোষণ করে। এগুলো হলো গ্লুকোজ, অ্যামাইনো এসিড, বাইকার্বোনেট, পানি, ফসফেট, ক্লোরাইড, সোডিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং পটাশিয়াম আয়ন

- **পিএইচ বজায় রাখা:** মানুষের শরীরে গ্রহণযোগ্য পিএইচ হলো ৭.৩৫-৭.৪৫। এই সীমার নিচে বা তার উপরে হলে শরীর যথাক্রমে অ্যাসিডেমিয়া বা অ্যালকালেমিয়া অবস্থায় প্রবেশ করে। এই ক্ষেত্রে প্রোটিন ও এনজাইমগুলো ভেঙে যায় এবং যথাযথভাবে কাজ করতে পারে না। কিডনি ও ফুসফুস শরীরের পিএইচ স্থিতিশীল রাখতে সাহায্য করে। ফুসফুস রক্তে কার্বন ডাইঅক্সাইডের ঘনত্ব নিয়ন্ত্রণ করে। কিডনি প্রস্রাব থেকে বাইকার্বোনেট পুনঃশোষণ এবং উৎপাদন করে পিএইচ ঠিক করে অ্যাসিডকে নিরপেক্ষ করতে সহায়তা করে। পিএইচ সহনীয় হলে কিডনি বাইকার্বোনেট ধরে রাখতে পারে এবং অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে তা ছেড়ে দিতে পারে

- **অসমোলারিটি নিয়ন্ত্রণ:** অসমোলারিটি শরীরের ইলেক্ট্রোলাইট ও পানির ভারসাম্যের একটি পরিমাপ যা শরীরের তরল ও খনিজগুলোর মধ্যে অনুপাতকে বোঝায়। পানিশূন্যতা ইলেক্ট্রোলাইট ভারসাম্যহীনতার একটি প্রাথমিক কারণ। রক্তের প্লাজমাতে অসমোলারিটি বেড়ে গেলে মস্তিষ্কের হাইপোথ্যালামাস পিটুইটারি গ্রন্থিতে একটি বার্তা প্রেরণ করে প্রতিক্রিয়া জানায়। এই গ্রন্থিটি অ্যান্টিডাইইউরেটিক হরমোন (ADH) নিঃসরণ করে। অ্যান্টিডাইইউরেটিক হরমোনের প্রতিক্রিয়ায় কিডনি বিভিন্ন কাজ করে যার মধ্যে রয়েছে প্রস্রাবের ঘনত্ব বৃদ্ধি, পানির পুনঃশোষণ বৃদ্ধি, ইত্যাদি

- **রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ:** দেহের প্রয়োজনে কিডনি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে। তবে এটি ধীরে ধীরে সমন্বয় করে। কিডনি কোষের বাইরে তরলের পরিমাণ পরিবর্তন করে ধমনীতে দীর্ঘমেয়াদী চাপ সামঞ্জস্য করে। এই তরলটিকে বহিঃকোষীয় তরল বলা হয়। এই তরলের পরিবর্তনগুলো অ্যাঞ্জিওটেনসিন-২ নামক একটি ভাসোকনস্ট্রিক্টরের কারণে ঘটে। ভাসোকনস্ট্রিক্টর হলো এক ধরনের হরমোন যা রক্তনালীকে সরু করে দেয়। এই হরমোনগুলো কিডনির সোডিয়াম ক্লোরাইড বা লবণের পুনঃশোষণ বাড়াতে ভূমিকা পালন করে। এই শোষণ কার্যকরভাবে রক্তচাপ বাড়ায়। অতিরিক্ত অ্যালকোহল সেবন, ধূমপান এবং স্থূলতাসহ রক্তচাপকে পরিবর্তন করে এমন যেকোনো কিছু সময়ের সাথে সাথে কিডনির ক্ষতি করতে পারে

- **হরমোন ও এনজাইম নিঃসরণ:** কিডনি বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ হরমোন ও এনজাইম নিঃসরণ করে

  - **এরিথ্রোপোয়েটিন:** এটি এরিথ্রোপোয়েসিস নিয়ন্ত্রণ করে যা লোহিত রক্তকণিকা উৎপাদনে সাহায্য করে। লিভারও এরিথ্রোপোয়েটিন তৈরি করে কিন্তু প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে কিডনিই এর প্রধান উৎপাদক

  - **রেনিন:** এই এনজাইম ধমনীর প্রসারণ এবং রক্তরস, লসিকা ও ইন্টারস্টিশিয়াল তরলের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। লসিকা এক ধরনের তরল পদার্থ যা শ্বেত রক্তকণিকা ধারণ করে, রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে এবং আন্তঃকোষীয় তরলের প্রধান উপাদান

  - **ক্যালসিট্রিওল:** এটি ভিটামিন ডি৩-এর সক্রিয় মেটাবলাইট। এটি অন্ত্রে ক্যালসিয়ামের শোষণ ও কিডনিতে ফসফেটের পুনঃশোষণ - উভয়ই বাড়ায়

কিডনির রোগ

- কিডনিতে পাথর
- কিডনিতে সংক্রমণ
- রেনাল ফেইলিউর
- ক্রনিক কিডনি ডিজিজ
- রেনাল হাইড্রোনেফ্রোসিস
- ডায়াবেটিক নেফ্রোপ্যাথি
- ইন্টারস্টিশিয়াল নেফ্রাইটিস
- কিডনি টিউমার
- নেফ্রোটিক সিনড্রোম
- অ্যাকিউট গ্লোমেরুলো নেফ্রাইটিস

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

গ্রেভ'স ডিজিজ

গ্রেভ'স ডিজিজ হলো শরীরের ইমিউনিটি সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটি রোগ যার ফলে থাইরয়েড হরমোনের অতিরিক্ত উৎপাদন হয়। গ্রেভ'স ডিজিজ হলে এই ইমিউনিটি সিস্টেম থাইরয়েড গ্রন্থির অংশবিশেষে অ্যান্টিবডি উৎপাদন করে যা পিটুইটারি গ্রন্থির মতো আচরণ করে শরীরে থাইরয়েডের মাত্রা অস্বাভাবিকভাবে বাড়িয়ে দেয়। এর লক্ষণগুলো হলো অতিরিক্ত গরম অনুভব করা, দুশ্চিন্তা, ক্লান্তি, খিটখিটে স্বভাব, চোখ ফুলে ওঠা (গ্রেভ'স অপথ্যালমোপ্যাথি), বুক ধড়ফড় করা, ওজন কমে যাওয়া, থাইরয়েড গ্রন্থির বৃদ্ধি (গয়টার), ইত্যাদি। রক্ত পরীক্ষা, আল্ট্রাসনোগ্রাফি, রেডিওঅ্যাক্টিভ আয়োডিন আপটেক, এমআরআই বা সিটি স্ক্যানের মাধ্যমে গ্রেভ'স ডিজিজ নির্ণয় করা হয়। এই রোগের চিকিৎসার লক্ষ্য হলো শরীরে উৎপন্ন অতিরিক্ত থাইরয়েড হরমোনের পরিমাণ কমানো এবং থাইরয়েডের উচ্চমাত্রার ফলে সৃষ্ট জটিলতা প্রতিহত করা।

জিঞ্জিভাইটিস

জিঞ্জিভাইটিস বা মাড়ির প্রদাহ হলো মাড়ির রোগগুলোর মধ্যে অন্যতম। একে পেরিওডন্টাল রোগও বলা হয়। এটি মাড়ির ব্যথা বা জ্বালাপোড়া, লালভাব, ফোলাভাব এবং রক্তপাত ঘটায় যা দাঁতের গোড়ার চারপাশে মাড়ির অংশে হয়ে থাকে। জিঞ্জিভাইটিসকে গুরুত্ব সহকারে নেওয়া এবং অবিলম্বে এর চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি চিকিৎসা না করা হলে, এটি মাড়ির আরও গুরুতর রোগের কারণ হতে পারে যেমন: পেরিওডন্টাইটিস এবং দাঁত ক্ষয়। মাড়ির প্রদাহের সবচেয়ে সাধারণ কারণ হলো দাঁত এবং মাড়ি পরিষ্কার না রাখা। সুস্থ মুখের অভ্যাস যেমন: দিনে অন্তত দুবার ব্রাশ করা, প্রতিদিন ফ্লস করা এবং নিয়মিত দাঁতের চেকআপ করা জিঞ্জিভাইটিস প্রতিরোধে সাহায্য করে।

সেলুলাইটিস

সেলুলাইটিস হলো ব্যাকটেরিয়া দ্বারা ত্বকের সংক্রমণ। এতে আক্রান্ত ত্বক ফুলে যায়। সেলুলাইটিস আক্রান্ত ত্বক নরম ও উষ্ণ হয়। এছাড়া ব্যথা ও লালচে ভাব দেখা যায়। সেলুলাইটিস সাধারণত পায়ের নিচের অংশে আক্রমণ করে। তবে এটি মুখ, হাত এবং শরীরের অন্যান্য জায়গায় ঘটতে পারে। *স্ট্যাফাইলোকক্কাস* বা *স্ট্রেপ্টোকক্কাস* ব্যাকটেরিয়া দ্বারা ত্বকে সংক্রমণ, অস্ত্রোপচারের ক্ষত, ঘা বা কাটা অংশের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে সেলুলাইটিস ঘটায়। চিকিৎসা না করা হলে এই সংক্রমণ লসিকা গ্রন্থি ও রক্তে ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং দ্রুত জীবননাশক হতে পারে। এটি ছোঁয়াচে নয়। রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে এই রোগ নির্ণয় করা যায়। এটির চিকিৎসা সাধারণত অ্যান্টিবায়োটিকের মাধ্যমে করা হয়ে থাকে।

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

লো বার্থ ওয়েট

পূর্ণ মেয়াদে (গর্ভাবস্থার ৩৭ থেকে ৪১ সপ্তাহ) জন্ম নেওয়া নবজাতকের ওজন সাধারণত ২৫০০ গ্রাম থেকে ৩৮০০ গ্রাম পর্যন্ত হয়ে থাকে। নবজাতকের ওজন ২৫০০ গ্রামের কম হলে তাকে লো বার্থ ওয়েট বা জন্মের সময় কম ওজন বলা হয়। জন্ম ওজন কম হওয়ার মানে এই নয় যে শিশু বড় হওয়ার সময়ও ওজন স্বাভাবিকভাবে বাড়বে না। লো বার্থ ওয়েটের কিছু শিশু আকারে ছোট হলেও বেশিরভাগ সময় সুস্থ ও স্বাভাবিক থাকে।

কিছু শিশুর ক্ষেত্রে লো বার্থ ওয়েটের কারণে গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। যদি শিশু জন্মের সময় ওজন খুব কম হয়, তাহলে তার খাওয়া, বৃদ্ধি এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যেতে পারে। আবার কিছু শিশুর দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

প্রকারভেদ

কম জন্ম ওজনের শিশুকে ওজন অনুযায়ী তিন ভাগে ভাগ করা হয়। সেগুলো হলো:

১। জন্মের সময় কম ওজন/লো বার্থ ওয়েট (ওজন <২৫০০ গ্রাম)

২। জন্মের সময় খুব কম ওজন/ভেরি লো বার্থ ওয়েট (ওজন <১৫০০ গ্রাম)

৩। জন্মের সময় অত্যন্ত কম ওজন/এক্সট্রিমলি লো বার্থ ওয়েট (ওজন <১০০০ গ্রাম)

কারণ

লো বার্থ ওয়েটের দুটি প্রধান কারণ রয়েছে। এগুলো হলো:

১) প্রিটার্ম (৩৭ সপ্তাহের আগে জন্ম)

২) ইন্ট্রাইউটেরাইন গ্রোথ রিটার্ডেশন বা ভ্রূণের বৃদ্ধির সীমাবদ্ধতা

প্রিটার্ম

শিশুর জন্ম গর্ভাবস্থার ৩৭ সপ্তাহের আগে হলে তাকে প্রিটার্ম বা অকাল জন্ম বা সময়ের পূর্বে জন্ম বলা হয়। যদি শিশুর অকাল জন্ম হয়, তার মানে তারা মায়ের জরায়ুতে ওজন বাড়াতে এবং বড় হতে কম সময় পেয়েছে। সাধারণত গর্ভাবস্থার শেষ কয়েক সপ্তাহে একটি শিশুর বেশিরভাগ ওজন বৃদ্ধি পায়।

ইন্ট্রাইউটেরাইন গ্রোথ রিটার্ডেশন বা ভ্রূণের বৃদ্ধির সীমাবদ্ধতা

ইন্ট্রাইউটেরাইন গ্রোথ রিটার্ডেশন (IUGR) বা ভ্রূণের বৃদ্ধির সীমাবদ্ধতা মানে গর্ভাবস্থায় শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি হয়নি এবং ওজন বাড়েনি। বাবা-মার উচ্চতা কম হলে কিছু শিশুর জন্মের সময় ওজন কম হতে পারে। সাধারণত গর্ভাবস্থায় কোনো কারণে ভ্রূণের বৃদ্ধির গতি কমে গেলে বা বন্ধ হয়ে গেলে তখন ইন্ট্রাইউটেরাইন গ্রোথ রিটার্ডেশন বলা হয়। প্লাসেন্টা বা অমরার কোনো সমস্যা কিংবা মায়ের স্বাস্থ্যগত কোনো সমস্যার কারণেও এমনটি ঘটতে পারে।

লক্ষণ

সুস্থ ও স্বাভাবিক ওজন নিয়ে জন্ম নেওয়া শিশুদের তুলনায় লো বার্থ ওয়েটের শিশুদের ছোট দেখায়। এছাড়াও শিশুর মাথা তাদের শরীরের বাকি অংশের চেয়ে বড় দেখাতে পারে।

ঝুঁকির কারণ

লো বার্থ ওয়েটের ঝুঁকি বাড়াতে পারে এমন কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- গর্ভাবস্থায় দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়া
- গর্ভাবস্থায় রোগ সংক্রমণ হওয়া
- গর্ভাবস্থার জন্য ক্ষতিকারক ওষুধ খাওয়া
- গর্ভাবস্থায় পান, জর্দা, গুল, তামাকজাত বা নেশাজাতীয় দ্রব্য ব্যবহার করা
- গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিক ওজন বজায় না রাখা
- সীসা বা বায়ু দূষণ
- মায়ের বয়স ১৭ বা তার কম অথবা ৩৫ বা তার বেশি
- অকাল প্রসব
- একাধিক গর্ভাবস্থা যেমন: যমজ বা ট্রিপলেট

পরীক্ষা

নিয়মিত প্রসবপূর্ব পরীক্ষার একটি প্রধান কারণ হলো শিশুর বেড়ে ওঠার বিষয়টি নিশ্চিত করা। গর্ভাবস্থায় শিশুর আকার বিভিন্ন উপায়ে অনুমান করা হয়। উপায়গুলো হলো:

- **মায়ের ওজন পরিমাপ:** শিশুর বৃদ্ধি পরীক্ষা করার একটি উপায় হলো মায়ের ওজন পরিমাপ করা। মায়ের ওজন বৃদ্ধি পেলে শিশুর ওজনও বৃদ্ধি পায়
- **ফান্ডাল হাইট বা ফান্ডাল উচ্চতা:** দুই পিউবিস হাড়ের সংযোগস্থল থেকে জরায়ুর উপরিভাগ পর্যন্ত উচ্চতাকে ফান্ডাল উচ্চতা বলা হয়। ফান্ডাল উচ্চতা সেন্টিমিটারে পরিমাপ করা হয়। এটি ২০তম সপ্তাহের পরে গর্ভাবস্থার সপ্তাহের সংখ্যার সমান হয়। উদাহরণস্বরূপ ২৪ সপ্তাহের গর্ভাবস্থায় ফান্ডাল উচ্চতা ২৪ সেন্টিমিটারের কাছাকাছি হওয়া উচিত। যদি ফান্ডাল উচ্চতা প্রত্যাশার চেয়ে কম হয়, তাহলে এর অর্থ শিশুর বৃদ্ধি ভালভাবে হচ্ছে না
- **আল্ট্রাসনোগ্রাফি:** আল্ট্রাসনোগ্রাফির মাধ্যমে শিশুর মাথা, পেট এবং পায়ের হাড় (ফিমার) পরিমাপ করা যায়। এই পরিমাপগুলো শিশুর ওজন অনুমান করতে ব্যবহৃত হয়
- **শিশুর ওজন পরিমাপ:** জন্মের পর পরই শিশুর ওজন পরিমাপ করে লো বার্থ ওয়েট কিনা নিশ্চিত হওয়া যায়

চিকিৎসা

শিশুর নিম্নলিখিত অবস্থার উপর ভিত্তি করে চিকিৎসা নির্ধারণ করা হয়:

- গর্ভাবস্থার সময়কাল
- সার্বিক স্বাস্থ্য অবস্থা
- মায়ের পূর্ববর্তী রোগের ইতিহাস

লো বার্থ ওয়েটের চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত হলো:

- হাসপাতালের নিওনেটাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট (NICU)-এ শিশুর যত্ন নেওয়া
- তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রিত বিছানা ব্যবহার করা
- শিশু যদি স্তন্যপান করতে না পারে তবে শিরার মাধ্যমে বা মুখে টিউবের মাধ্যমে খাবার ব্যবস্থা করা
- জটিলতার জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করা

জটিলতা

লো বার্থ ওয়েট নবজাতকদের কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। তাদের ছোট শরীর স্বাভাবিক ওজন নিয়ে জন্মানো শিশুদের মতো নয়। তারা মায়ের দুধ ঠিকমতো খেতে পারে না। ফলে তাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ব্যাহত হয়। লো বার্থ ওয়েট শিশুদের শরীরে চর্বি কম থাকার কারণে শরীরের তাপমাত্রা বজায় রাখতে সমস্যা হয়। শিশুর জন্মের সময় ওজন যত কম হয়, তার জটিলতার ঝুঁকি তত বেশি হয়ে থাকে। এর মধ্যে কিছু জটিলতা জন্মের সময় হতে পারে। সেগুলো হলো:

- জন্মের সময় অক্সিজেনের মাত্রা কমে যাওয়া
- সহজে রোগাক্রান্ত হওয়া
- জন্ডিস
- শ্বাসকষ্ট
- মস্তিষ্কে অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ (ইন্ট্রাভেন্ট্রিকুলার হেমোরেজ)
- স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা
- অন্ত্রের প্রদাহ
- পৌষ্টিকতন্ত্রের সমস্যা

দীর্ঘমেয়াদী জটিলতাগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- সেরেব্রাল পালসি
- অন্ধত্ব
- বধিরতা
- মানসিক এবং সামাজিক বিকাশ দেরিতে ঘটা
- কোনো কিছু শেখার অসুবিধা হওয়া
- বড় হওয়ার সময় স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন: উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্থূলতা এবং ডায়াবেটিসের মতো মারাত্মক রোগ হওয়া

প্রতিরোধ

গর্ভাবস্থায় কিছু নিয়ম মেনে চললে শিশুর লো বার্থ ওয়েট প্রতিরোধ করা যায়। সেগুলো হলো:

- নিয়মিত স্বাস্থ্য চেকআপ করতে হবে (অন্তত ৪ বার)
  - ১ম ভিজিট: ১২-১৬ সপ্তাহে
  - ২য় ভিজিট: ২০-২৪ সপ্তাহে
  - ৩য় ভিজিট: ২৮-৩২ সপ্তাহে
  - ৪র্থ ভিজিট: ৩৬-৪০ সপ্তাহে
- গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাবার, সঠিক পরিমাণে ক্যালরি এবং পুষ্টি গ্রহণ করতে হবে
- ডায়াবেটিস থাকলে তা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে
- পান, জর্দা, গুল, তামাকজাত বা নেশাজাতীয় দ্রব্য ব্যবহার করা যাবে না

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

লিশম্যানিয়া ডোনোভানি

বৈশিষ্ট্য

- এটি এককোষী ইউক্যারিওট
- এর একটি সুগঠিত নিউক্লিয়াস, একটি কাইনেটোপ্লাস্ট এবং একটি ফ্ল্যাজেলামসহ অন্যান্য কোষীয় অঙ্গাণু রয়েছে
- এর ৩৬টি ক্রোমোজোম আছে
- পোষকের উপর নির্ভর করে এর দুটি কাঠামোগত রূপ আছে:
  - স্পিন্ডল আকৃতির প্রোমাস্টিগোট বেলেমাছির খাদ্যনালীতে গঠিত হয়, নিউক্লিয়াস কেন্দ্রে অবস্থিত, সামনে কাইনেটোপ্লাস্ট এবং বেসাল বডি রয়েছে
  - ডিম্বাকৃতির অ্যামাস্টিগোট অন্তঃকোষীয়, বাহ্যিক ফ্ল্যাজেলাম বর্জিত, কাইনেটোপ্লাস্ট এবং বেসাল বডি সামনের প্রান্তের দিকে থাকে

যে রোগ করে

লিশম্যানিয়া ডোনোভানি ভিসেরাল লিশম্যানিয়াসিস বা কালা জ্বর রোগ সৃষ্টি করে।

সংক্রমণ

বেলেমাছির কামড়ে ত্বকে প্রোমাস্টিগোট প্রবেশ করে

↓

নিউট্রোফিল প্রোমাস্টিগোট ভক্ষণ করে

↓

ম্যাক্রোফেজ সংক্রমিত নিউট্রোফিল ভক্ষণ করে অ্যামাস্টিগোট গঠন করে

↓

অ্যামাস্টিগোট প্লাজমা কোষ ও লসিকাকোষ দ্বারা আক্রমণ করে রেটিকুলো-এন্ডোথেলিয়াল কোষ ভেঙ্গে রক্তে প্রবেশ করে

↓

যকৃৎ ও প্লীহা আকারে বড় হয়ে যায় এবং ত্বকে দানাদার ক্ষত ও পুঁজ সৃষ্টি হয় যা পরবর্তীতে আলসারে পরিণত হয়

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

দাদ

দাদ ত্বক ও নখের একটি সংক্রামক রোগ। এটি সাধারণত *মাইক্রোস্পোরাম (Microsporum)*, *ট্রাইকোফাইটোন (Trichophyton)* এবং *এপিডার্মোফাইটোন (Epidermophyton)* প্রজাতির ছত্রাক দ্বারা হয়ে থাকে। এটিকে "রিংওয়ার্ম"ও বলা হয়। কিন্তু এর কারণ কোনো "worm" বা কৃমি নয়। এতে চুলকানিযুক্ত লাল বৃত্তাকার (রিংয়ের মতো আকৃতি) ফুসকুড়ি দেখা যায় বলে একে রিংওয়ার্ম বলা হয়। তবে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় একে "টিনিয়া" বা "ডার্মাটোফাইটোসিস" বলা হয়। শিশু থেকে বয়স্ক সব বয়সের মানুষ এতে আক্রান্ত হতে পারে। উষ্ণ, আর্দ্র পরিবেশে এর প্রাদুর্ভাব বাড়ে। শরীরে সংক্রমণের অবস্থান অনুসারে বিভিন্ন ধরনের দাদের নামকরণ করা হয়।

ধরন

শরীরে সংক্রমণের অবস্থানের ভিন্নতা অনুসারে দাদের নামকরণ করা হয়। এগুলো হলো:

- টিনিয়া ক্রুরিস: কুঁচকির দাদ
- টিনিয়া ক্যাপিটিস: মাথার ত্বকের দাদ
- টিনিয়া কর্পোরিস: পিঠ, বুক, পেট বা হাত-পায়ের দাদ
- টিনিয়া পেডিস বা অ্যাথলেট'স ফুট: পায়ের পাতার দাদ
- টিনিয়া আঙ্গুয়াম: নখের দাদ
- টিনিয়া বারবি: দাড়ির দাদ

দাদের ধরন

লক্ষণ

দাদের লক্ষণগুলো হলো:

- চামড়ার ওপর গোলাকার ক্ষতের সৃষ্টি হয়। এটি দেখতে অনেকটা চাকার মতো, যার কিনার সামান্য উঁচু হয়
- ক্ষতস্থানে কখনো খুশকির মতো হয়। কখনো কখনো পানিভর্তি দানা ও পুঁজভর্তি দানা দেখা যায়। ক্ষতস্থান খুব বেশি চুলকায়
- মাথায় দাদ হলে আক্রান্ত স্থানের চুল পড়ে যায়
- কুঁচকিতে হলে চামড়া সাদা ও পুরু হয়ে যায়
- নখে হলে নখ অস্বচ্ছ ও ভঙ্গুর হয়ে যায়
- দাদ চুলকালে সেখান থেকে কষ পড়তে থাকে

ঝুঁকি

সাধারণত ঘামে ভেজা শরীর, অপরিষ্কার-অপরিচ্ছন্ন ত্বক, দীর্ঘ সময় ভেজা বা আর্দ্র ত্বকে দাদ হয়। অপরিচ্ছন্ন কাপড় ও নিয়মিত পরিধেয় কাপড় ধুয়ে যথাযথভাবে না শুকালে এ রোগ ছড়াতে পারে। অতিসহজেই এটি রোগীর শরীর থেকে সুস্থ মানুষের শরীরে বিস্তার লাভ করতে পারে। রোগীর চিরুনি, তোয়ালে, বিছানা ইত্যাদি ব্যবহার করলে বা আক্রান্ত রোগীর জামাকাপড় পরলেও এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। আবার রোগাক্রান্ত পোষা প্রাণীর মাধ্যমে এটি ছড়াতে পারে। যাদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কম, তাদের ক্ষেত্রেও এটি বেশি দেখা যায়।

পরীক্ষা

রোগাক্রান্ত ত্বক দেখে এবং লক্ষণগুলো বিবেচনা করে দাদ রোগ নির্ণয় করা হয়। এছাড়া চামড়া, নখ বা চুলের নমুনা নিয়ে মাইক্রোস্কোপের নিচে পরীক্ষা করে দাদ নির্ণয় করা যায়।

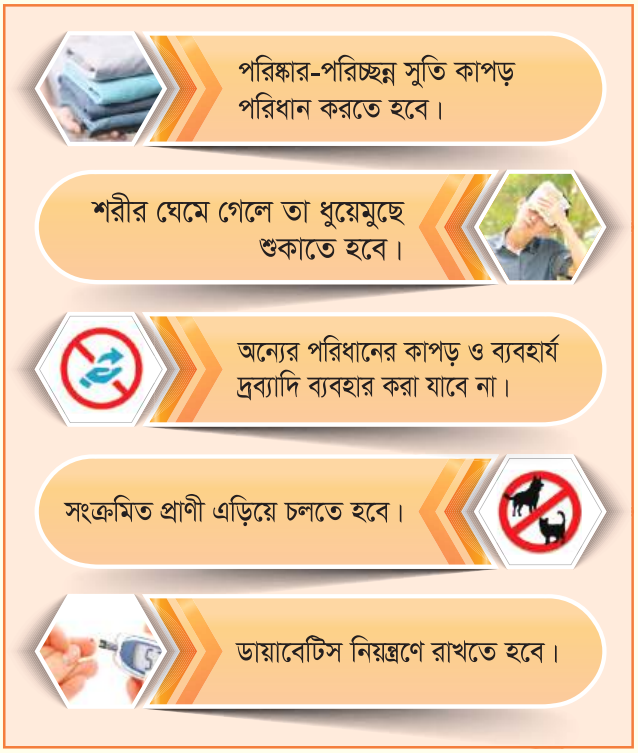
চিকিৎসা

দাদ অত্যন্ত ছোঁয়াচে রোগ। তাই পরিবারের কারও দাদ হলে সঙ্গে সঙ্গেই চিকিৎসা শুরু করতে হবে। এই রোগের চিকিৎসা নির্ভর করে শরীরে এর অবস্থান এবং সংক্রমণ কতটা গুরুতর তার উপর। দাদের চিকিৎসা হলো:

- আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার ও শুকনো রাখা
- দৈনন্দিন জীবনে পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা
- অ্যান্টিফাঙ্গাল লোশন, ক্রিম বা মলম ব্যবহার করা
- সংক্রমণ গুরুতর হলে অ্যান্টিফাঙ্গাল ওষুধ খাওয়া

প্রতিরোধ

দাদ প্রতিরোধে নিম্নলিখিত নিয়মগুলো মেনে চলতে হবে:



তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

সাধারণ জিজ্ঞাসা

কিটো ডায়েট কি শরীরের জন্য উপকারী?

কিটো ডায়েটের পুরো নাম কিটোজেনিক ডায়েট। বর্তমানে এই ডায়েটটি বেশ প্রচলিত ও জনপ্রিয়। এই ডায়েটে সবচেয়ে বেশি থাকে ফ্যাট জাতীয় খাবার, এরপর প্রোটিন জাতীয় খাবার। এখানে শর্করা জাতীয় খাবার সবচেয়ে কম থাকে। কিটো ডায়েটের ফলে ওজন দ্রুত কমে যায়, ক্ষুধা লাগার প্রবণতা কমে যায়, অল্প খাবার খেয়েও বেশিক্ষণ সতেজ থাকার প্রবণতা তৈরি হয়, শরীরে ইনসুলিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়, রক্তে শর্করার পরিমাণ কমে যায়, লিভারে জমে থাকা চর্বির পরিমাণ কমে যায়, রক্তচাপ কমে যায়। কিটো ডায়েটের অনেকগুলো ভালো দিক থাকলেও এর বেশ কিছু খারাপ দিক আছে। এই ডায়েটের কারণে শরীরে ফাইবারের পরিমাণ কমে যায়, শরীর থেকে অনেক বেশি পরিমাণে পানি বেরিয়ে যায়, খাবার থেকে শরীর সব ধরনের ভিটামিন ও মিনারেল পায় না, ক্লান্তি বেড়ে যায়, ঘুম কমে যায়, নিম্ন রক্তচাপ হতে পারে, কিডনিতে পাথর হতে পারে, কোষ্ঠকাঠিন্য ও হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। শরীরের জন্য এই ডায়েট উপকারী কিন্তু সবাই এই ডায়েটের উপযোগী নন। অনেকে নিজে থেকেই কিটো ডায়েট শুরু করেন। কিছুদিন পর ওজন কমলেও নানা সমস্যা দেখা যায়। তাই কিটো ডায়েট শুরুর আগে অবশ্যই পুষ্টিবিদের সাথে পরামর্শ করে নিতে হবে।

কটনবাড ব্যবহার কানের জন্য কতটা নিরাপদ?

কানের ময়লা বা ইয়ারওয়াক্স প্রাকৃতিকভাবেই আমাদের শরীরে তৈরি হয়। সাধারণভাবে এটি শরীরে কোনো ক্ষতি করে না। কিন্তু অতিরিক্ত ময়লা শ্রবণ শক্তিকে বিঘ্নিত করতে পারে। ফলে এই ময়লা পরিষ্কার করা অর্থাৎ কান পরিষ্কার রাখাও জরুরি। কানের ময়লা পরিষ্কার করতে অনেকেই কটনবাড ব্যবহার করে থাকে। কিন্তু এগুলো নকশা করা হয়েছে কানের বাইরের অংশ পরিষ্কার করার জন্য। কানের ভিতরে পরিষ্কার করতে গেলে নানা সমস্যা হতে পারে। কানে কটনবাড ঢোকানো হলে কানের ময়লা আরও গভীরে চলে যেতে পারে। এতে কানে জ্বালা ও প্রদাহ হতে পারে। এমনকি সংক্রমণের কারণ হতে পারে। কটনবাড বেশি ভেতরে প্রবেশ করালে বা কান পরিষ্কার করার সময় সামান্য আঘাত লাগলেই কানের পর্দায় ছিদ্র হতে পারে। পরে সঠিকভাবে চিকিৎসা না হলে কান পাকা রোগ, কানে ইনফেকশন হতে পারে এবং শ্রবণশক্তি কমে যেতে পারে, কানে শোঁ শোঁ শব্দ করতে পারে। অনেক সময় মাথাও ঘুরতে পারে। কটনবাড ব্যবহারে কানের ভিতরে জীবাণু বেড়ে যেতে পারে। যার ফলে কানে খুব ব্যথা হয়। অতিরিক্ত কানের ময়লা সাধারণত নিজে থেকেই অপসারিত হয়ে যায়। নিজ থেকে কান পরিষ্কার করতে চাইলে গোসল করার পর শুকনো কাপড় দিয়ে কান মুছে ফেলা যেতে পারে।

গরমে অতিরিক্ত ঠান্ডা পানি খেলে কী হয়?

প্রচণ্ড গরমে চড়া রোদ থেকে ফিরে ঠাণ্ডা পানি খেলে সাময়িক স্বস্তি দেয়। কিন্তু এ সাময়িক স্বস্তিই পরে সমস্যার কারণ হয়ে উঠতে পারে। রোদ থেকে ফিরেই ঠাণ্ডা পানি খাওয়ার অভ্যাসে গলায় সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়তে পারে। ঘন ঘন ঠাণ্ডা পানি খাওয়ার কারণে গলাব্যথা, সর্দি-কাশির সমস্যা লেগে থাকে। তবে গ্রীষ্মে এ সমস্যা আরও বেশি বাড়ে কারণ গলায় ও শ্বাসযন্ত্রে মিউকাসের পরিমাণ বেড়ে যায়। হৃৎস্পন্দনের হার নিয়ন্ত্রণ করে স্নায়ু। কিন্তু ঠাণ্ডা পানি খাওয়ার ফলে এই স্নায়ু শিথিল হয়। ফলে হৃৎস্পন্দনের হার কমতে থাকে। অতিরিক্ত ঠাণ্ডা পানি রক্তনালির সংকোচন ঘটায়। যার ফলে হজমক্রিয়া ব্যাহত হয়। ঠাণ্ডা পানিতে পাকস্থলী সংকুচিত হয়ে যায় যা খাওয়ার পর হজম প্রক্রিয়াকে আরও জটিল করে তোলে। অত্যধিক ঠাণ্ডা পানি খেলে ওজন বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে। ঠাণ্ডা পানি খেলে দাঁতে যন্ত্রণা থেকে শুরু করে শিরশির করা - সবই হতে পারে। এ ছাড়া মাড়ির নানা সংক্রমণও দেখা দিতে পারে। তাই গরম লাগলেও ঠাণ্ডা পানি এড়িয়ে চলা ভাল। তাছাড়া গরম থেকে ফিরেই পানি খাওয়ার আগে কিছুক্ষণ বসে বিশ্রাম নেওয়া প্রয়োজন। শরীরের ঘাম শুকিয়ে এলে তারপর সাধারণ পানীয় জল খাওয়া যেতে পারে। খুব গরম লাগলে পানির পরিবর্তে ডাবের পানি খাওয়া যেতে পারে।

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

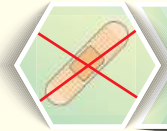
কুকুরে কামড়ানো

কুকুরে কামড়ালে জলাতঙ্ক রোগ হয় - তা সবারই জানা। তাই কুকুরে কামড়ানোর পর সঠিক ব্যবস্থা না নিলে প্রাণহানি হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। কুকুরে কামড়ালে শরীরে র‍্যাবিস ভাইরাস প্রবেশ করে। এই ভাইরাসের কারণে জলাতঙ্ক রোগ হয়। রাস্তার কুকুরের র‍্যাবিস ভ্যাকসিন দেওয়া থাকে না। তাই রাস্তার কুকুরে কামড়ালে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

কুকুরে কামড়ালে করণীয়:

আক্রান্ত স্থান সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

কামড়ের জায়গা বা এর আশেপাশে বাঁধা যাবে না।



আক্রান্ত স্থানে ব্যান্ডেজ বা সেলাই করা যাবে না।

যত দ্রুত সম্ভব র‍্যাবিস ভ্যাকসিন নিতে হবে।

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

গরমে সুস্থ থাকতে করণীয়

প্রকৃতিতে তাপমাত্রা বাড়ার সাথে সাথে শরীরের অভ্যন্তরে তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায়। এতে বিপাকীয় কার্যক্রম বেড়ে যায়। এর ফলে শারীরিক গোলযোগ দেখা দেয়। শরীরে হরমোন ও এনজাইমের স্বাভাবিক কাজ ব্যাহত হয়। গরমে শরীরে প্রচুর ঘাম হয়। ঘামের সঙ্গে পানি ও প্রয়োজনীয় উপাদান-লবণ দেহ থেকে বেরিয়ে যায়। এ সময় সচেতন হয়ে কিছু নিয়ম মেনে চললে সুস্থ ও সতেজ থাকা যায়। নিয়মগুলো হলো:

বাইরে বেরোনোর সময় ছাতা, টুপি বা স্কার্ফ ব্যবহার করতে হবে।

পানিশূন্যতা প্রতিরোধে দৈনিক কমপক্ষে তিন-চার লিটার পানি পান করতে হবে।

শরীরে লবণের পরিমাণ ঠিক রাখতে খাবার স্যালাইন, ডাবের পানি ও গ্লুকোজ গ্রহণ করতে হবে।

চা, কফি, কোমল পানীয় পরিহার করে লেবুর শরবত, আখের রস, ডাবের পানি, তরমুজ, পেঁপে ও বেলের শরবত নিয়মিত পান করতে হবে।

হালকা সহজপাচ্য খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে ও বাসি-খোলা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

চর্বিযুক্ত ও মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।

হালকা রঙের আরামদায়ক সুতির পোশাক পরতে হবে।

একাধিকবার ঠাণ্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে নিতে হবে।

প্রতিদিন অন্তত দুই বেলা গোসল করতে হবে।

ঘরের পরিবেশ যেন অতিরিক্ত গরম বা ভ্যাপসা না হয়ে যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট

ইনফো কুইজ

ইনফো কুইজের প্রশ্নগুলো বিশেষ প্রবন্ধ **'লো বার্থ ওয়েট'** থেকে নেয়া হয়েছে। আশা করি আপনারা বিশেষ প্রবন্ধটি ভালোভাবে পড়ে সঠিক উত্তরে টিক (√) চিহ্ন দিয়ে ইনফো মেডিকাসের সাথে সংযুক্ত ইনফো কুইজ কার্ডটি আগামী ৩০ সেপ্টেম্বর ২০২৪ ইং তারিখের মধ্যে আপনার নিকটস্থ আমাদের বিক্রয় প্রতিনিধির নিকট হস্তান্তর করবেন।

১. জন্মের সময় শিশুর ওজন কত হলে তাকে লো বার্থ ওয়েট বলা হয়?

ক) ২৫০০ গ্রামের বেশি
খ) ২৫০০ গ্রামের কম
গ) ৩৮০০ গ্রামের বেশি
ঘ) ৩৮০০ গ্রামের কম

২. লো বার্থ ওয়েট শিশুদের মাথা শরীরের বাকি অংশের তুলনায় আকারে কেমন হয়?

ক) সমান
খ) বড়
গ) ছোট
ঘ) কোনোটি নয়

৩. প্রিটার্ম বলতে কি বুঝায়?

ক) ৩৭ সপ্তাহের আগে জন্ম
খ) ৩৭ সপ্তাহের পরে জন্ম
গ) ৪১ সপ্তাহের আগে জন্ম
ঘ) ৪১ সপ্তাহের পরে জন্ম

৪. লো বার্থ ওয়েটের ঝুঁকির কারণ নিচের কোনটি?

ক) গর্ভাবস্থায় রোগ সংক্রমণ হওয়া
খ) সীসা বা বায়ু দূষণ
গ) অকাল প্রসব
ঘ) সবগুলো

৫. লো বার্থ ওয়েট শিশুদের শরীরে -

ক) চর্বি থাকে না
খ) চর্বি বেশি থাকে
গ) চর্বি কম থাকে
ঘ) হাড় থাকে না

৬. লো বার্থ ওয়েট নির্ণয় করার জন্য কোন পরীক্ষা করা হয়?

ক) সিবিসি
খ) এক্সরে
গ) আল্ট্রাসনোগ্রাফি
ঘ) এমআরআই

৭. লো বার্থ ওয়েট শিশুদের যত্ন সাধারণত হাসপাতালের কোন ইউনিটে নেওয়া হয়?

ক) ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট
খ) নিওনেটাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট
গ) করোনারি কেয়ার ইউনিট
ঘ) ইমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্ট

৮. গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে কতবার স্বাস্থ্য চেকআপ করাতে হবে?

ক) ১ বার
খ) ২ বার
গ) ৩ বার
ঘ) ৪ বার

৯. লো বার্থ ওয়েট প্রতিরোধে নিচের কোনটি করতে হবে?

ক) নিয়মিত স্বাস্থ্য চেকআপ করতে হবে
খ) সঠিক পরিমাণে পুষ্টি গ্রহণ করতে হবে
গ) ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে হবে
ঘ) সবগুলো

১০. লো বার্থ ওয়েট শিশু জন্মের সময় জটিলতা কোনটি হতে পারে?

ক) রক্তাল্পতা
খ) জন্ডিস
গ) হার্নিয়া
ঘ) ভেন্ট্রিকুলার সেপ্টাল ডিফেক্ট

এডভান্সড কেমিক্যাল
ইন্ডাস্ট্রিজ লিমিটেড

প্রকাশনায়
মেডিকেল সার্ভিসেস্ ডিপার্টমেন্ট, এসিআই লিমিটেড
৮৯ গুলশান এভিনিউ, সিম্পলট্রি আনারকলি, ঢাকা-১২১২

P242115

জুলাই ২০২৪
১৪তম পর্ব । ১ম সংখ্যা

ইনফো মেডিকাস
স্বাস্থ্য সাময়িকী

ইনফো কুইজ কার্ড

এ এম এম টেরিটোরি কোড ----------

নাম _____

যোগ্যতা _____

ঠিকানা _____

_____

_____

মোবাইল নং _____

আপনার লিখিত এসিআই এর ওষুধ	
নং	নাম
১	
২	
৩	
৪	
৫	
৬	
৭	
৮	
৯	
১০	

জিজ্ঞাসা

এসিআই এর পণ্য বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত যেকোনো তথ্যের জন্য নিচের অংশে লিখুন।

সঠিক উত্তরে টিক (√) চিহ্ন দিন এবং কার্ডটি ৩০ সেপ্টেম্বর ২০২৪ ইং তারিখের মধ্যে আমাদের বিক্রয় প্রতিনিধির নিকট হস্তান্তর করুন।

প্রশ্ন: ১	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ২	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ৩	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ৪	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ৫	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ৬	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ৭	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ৮	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ৯	ক	খ	গ	ঘ
প্রশ্ন: ১০	ক	খ	গ	ঘ