Want more Updates 📖:- http://facebook.com/tanbir.ebooks

মানবব্যাধি ও চিকিৎসা সহায়িকা

অটোমেটিক স্ক্রলের মাধ্যমে ই-বুক পড়ার জন্যঃ

আপনার ই-বুক বা pdf রিডারের Menu Bar এর View অপশনটি তে ক্লিক করে Auto /Automatically Scroll অপশনটি সিলেক্ট করুন (অথবা সরাসরি যেতে ☆ Ctrl + Shift + H) এবার ↑ up Arrow বা ↓ down Arrow তে ক্লিক করে আপনার পড়ার সুবিধা অনুসারে স্ক্রল স্পীড ঠিক করে নিন।

সূচিপত্রের জন্য আপনার ই-বুক রিডারের 📖 বামপাশের স্লাইড বারের বুকমার্ক মেনু ওপেন করুন..

📱 মোবাইল ই-বুক রিডারের অপশন বারের বুকমার্ক[Bookmarks /Content of Book] মেনু ওপেন করুন

নিচের সূচিপত্রের কোন অধ্যায়ে সরাসরি যাওয়ার জন্য অধ্যায়ের নামের উপর ক্লিক করুন

- ঔষধ ব্যবহার বিধি ও সতর্কতা
- রোগ নিরাময়ে খাদ্য ও এর পুষ্টি
- হেয়ার লস বা চুলপড়া সমস্যা
- বিভিন্ন জ্বর ও সংক্রামক রোগ সমূহ
- নাক , কান ও গলার রোগ সমূহ
- রক্ত সংবহন তন্ত্রের রোগ সমূহ
- শ্বাস তন্ত্রের বা ফুসফুসের রোগ
- স্নায়ু ও মানসিক রোগ সমূহ
- ব্রেনের রোগ সমূহ
- বাত রোগ সমূহ
- চোখের রোগ সমূহ
- স্ত্রী রোগ সমূহ
- চর্ম রোগ সমূহ
- যৌন সমস্যা ও রোগ সমূহ
- শিশুর স্বাস্থ্য
- খাদ্য সংবহন তন্ত্রের রোগ
- দাঁতের রোগ সমূহ
- পেটের রোগ সমূহ
- গ্যাস্ট্রিক সমস্যা
- ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র
- প্রাথমিক চিকিৎসা
- ব্রণ –Acne

tanbircox.blogspot.com

Facebook: http://facebook.com/tanbir.cox Website 🌎:-http://tanbircox.blogspot.com

ঔষধ ব্যবহার বিধি ও সতর্কতা

ঔষধ কেনার সময় যা খেয়াল করবেন

শরীরে যেকোন ধরণের অসুখ হলেই আমরা ডাক্তার দেখিয়ে থাকি। আর ডাক্তারের কথা মতো ঔষধও কিনে থাকি। ঔষধ যেমন রোগের উপশম ঘটায়, তেমনই অনেক সময় জীবনে এক বড় হুমকিও দিয়ে যেতে পারে।

তাই ঔষধ কেনার সময় প্রেসক্রিপশন দোকানদারের হাতে দিয়েই নিশ্চিন্ত থাকবেন না।

চলুন জেনে নিই ঔষধ কেনার সময় কোন বিষয়গুলো খেয়াল রাখবেন-

মেয়াদকাল দেখে নিন:

ঔষধের প্যাকেটের গায়ে মেয়াদকাল দেখে নিন। মেয়াদোত্তীর্ণ বা মেয়াদ শেষ হবার আর কয়েক মাস বা সপ্তাহ বাকি এ ধরণের ঔষধ কেনা থেকে বিরত থাকুন।

প্রেসক্রিপশান অনুযায়ী কিনুন:

প্রেসক্রিপশানে যে ঔষধের নাম ডাক্তার লিখে দিয়েছেন, ঠিক সেই ঔষধটিই কিনুন। অনেক সময় দোকানদার নতুন বা নিম্নমানের কোন কোম্পানির ঔষধ কমিশনের লোভে আপনাকে ধরিয়ে দিতে পারে। এক্ষেত্রে বিভ্রান্ত হবেন না।

ইচ্ছে মতো ভিটামিন নয়:

অনেকেই শরীর দুর্বল লাগলেই নিজে থেকে ভিটামিন কিনে খেয়ে থাকেন। এটি ভুলেও করবেন না। শারীরিক দুর্বলতার অন্য অনেক কারণ থাকতে পারে। সে ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় ঔষধটি খেতে হবে।

একটু কম করে কিনুন:

ডাক্তার যদি আপনাকে তিন মাসের ঔষধ খেতে বলেন এবং এক মাসের ভেতর আবারও দেখা করতে বলেন, সে ক্ষেত্রে এক মাসের ঔষধই কিনুন। কারণ এরপর হয়তো ডাক্তার কোনও ঔষধ বদলে দিতে পারেন। এছাড়াও পেইনকিলার বা স্যালাইন জাতীয় যে ঔষধগুলো সচরাচরই প্রয়োজন হয় সেগুলো একগাদা কিনে বাসায় রাখবেন না। কয়েকটি কিনে রাখুন। নয়তো ঘরে পরে থেকেই মেয়াদোত্তীর্ণ হয়ে যেতে পারে।

দাম যাচাই করুন:

ঔষধের প্যাকেটের গায়ে দাম লেখাই থাকে। তাই দাম পরিশোধ করার আগে যাচাই করে নিন।

সংরক্ষণ পদ্ধতি দেখে নিন:

কিছু ঔষধ আছে যেগুলো ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হয় কেননা সূর্যের তাপমাত্রায় এগুলোর কার্যকারিতা কমে আসে বা নষ্ট হয়ে যায়। তাই কেনার সময় দেখুন ঔষধটি কী অবস্থায় সংরক্ষিত ছিল।

ছেঁড়া, খোলা বা ফুটোযুক্ত প্যাকেট নয়:

কেনার সময় খেয়াল করুন ঔষধের প্যাকেট বা পাতাটি ছেড়া, ফুটোযুক্ত বা খোলা কিনা। এ ধরণের কিছু হলে কিনবেন না।

ব্যবহার বিধি জেনে নিন:

প্রেসক্রিপশানে ঔষধের ব্যবহার বিধি লেখাই থাকে। তবুও আরেকবার ঔষধ বিক্রেতার কাছ থেকেও নিশ্চিত হয়ে নিন কখন, ক'বার, খাবার আগে না পরে ঔষধটি খাবেন।

শুধুই ডাক্তারের পরামর্শে ঔষধ কিনুন:

শুধুই ডাক্তারের পরামর্শে ঔষধ কিনুন। পরিচিত, একই রোগের রোগী বা ফার্মেসির কম্পাউন্ডারের পরামর্শে কখনই ঔষধ কিনবেন না। এতে হিতে বিপরীত হবার সম্ভাবনা থাকে।

tanbircox.blogspot.com

ঘরে কি ওষুধ রাখা উচিত্ ও এর ব্যবহার বিধি

ঘরে প্রয়োজনীয় কিছু ওষুধ রাখার অভ্যাস অনেকেরই আছে। যদি ঠাণ্ডা লাগে সামান্য জ্বর আসে , তাহলে হাসপাতালে যাওয়ার দরকার নেই । কিন্তু অনেকেই ওষুধ ঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারে না। ফলে তাদের ভালো চিকিৎসা হয় না, এমনকি নিজের জীবনে দীর্ঘমেয়াদী অনেক ক্ষতি ডেকে আনে তারা। তাহলে পরিবারের কি ধরণের ওষুধ এবং কিভাবে ওষুধপত্র রাখা উচিত্ ? ওষুধ ব্যবহারের নিয়ম আমরা কিভাবে জানতে পারি?

সাধারণ মানুষের কাছে জ্বরের ওষুধ বেশি থাকে। অন্য ওষুধ বৈচিত্র বেশি বলে খুবই কম থাকে । তাহলে ঘরে কি কি ধরণের ওষুধ রাখা উচিত ? ছোট ওষুধের বাক্সের ব্যাপারে কয়েকটি নিয়ম অনুসরণ করতে হবে।

প্রথমত, ঘরে ওষুধের পরিমাণ কম এবং ভাল, ওষুধ রাখা উচিত্ এক সপ্তাহের বেশি কোনো ওষুধ রাখা উচিত্ নয়।

দ্বিতীয়ত, নির্দিষ্ট সময়, স্থান এবং মানুষের জন্যে নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ রাখলেই চলে ? যেমন, গ্রীষ্মকালে মশার ওষুধ, শীতকালে জ্বরের ওষুধ ইত্যাদি। আরেকটি কথা, বড় শহরের অনেক ওষুধের দকান আছে, এ জন্যে বড় একটি ওষুধের বাক্স রাখার কোনো দরকার নেই।"

এগুলো ছাড়া, আর কি কি বিষয়ের উপর গুরুত্ব দিতে হবে?

প্রথমত, পারিবারিক ওষুধের বাক্সটি পরিষ্কার রাখতে হবে। তিন বা ছয় মাসের মধ্যে একবার পরিষ্কার করতে হবে। এমনকি আরো কম সময় পর পর করা যায়।

দ্বিতীয়ত, ওষুধ রাখার জায়গাও খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কাগজের বাক্সে ভেতরে ওষুধ রাখা ভাল নয়। কাগজের বাক্সে ওষুধ রাখলে ভেজা ভেজা থাকবে এবং দেরাজে রাখলে সহজেই ময়লা হবে। এ সব ওষুধ খাওয়া উচিত্ নয়। রাখার জন্য ভাল পাত্র হচ্ছে নমনীয় জিনিসের তৈরী ওষুধের বাক্স। রোদ লাগে এমন জায়গা রাখা উচিত নয়।

বিশেষ করে কিছু কিছু ওষুধ রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে। ওষুধ কখনোই শিশুদের নাগবালের ভেতরে রাখা ঠিক না।

তৃতীয়ত, কিছু কিছু লোক ওষুধ রাখার সময় , বাক্সের জায়গা বাড়ানোর জন্য প্যাকেটের বা ভেতরের ব্যবহার বিধি ফেলে দেয়। এটা ঠিক নয়, এতে ওষুধ ব্যবহারের নিয়মটাই দেলে দেওয়া হয়। ব্যবহারবিধি রোগীদের জন্যে খুব গুরুত্বপূর্ণ এবং একই সঙ্গে আইনগত দায়িত্ব । তাই রোগীদের ব্যবহারবিধি মেনেই ওষুধ খাওয়া উচিত্ ।

আমরা সবাই জানি যে , এখন একই ওষুধের অনেক নাম আছে। যেমন , একই ওষুধের বহু নামে আছে, আপনি হয়নি শুধু একটা নাম জানেন।এর ভেতরে কি কি উপাদান আছে ব্যবহারবিধি না পড়লে জানা পারে না, ফলে খেলে সমস্যা হবে।"

অনেক সময় না জেনে ভূল ঔষধ খাওয়ার কারনে মৃত্যু পর্যন্ত খটতে পারে। যে গুলো কিছু নির্দিষ্ট রোগ ব্যতিত গ্রহণ করলে হিতে বিপরীত হয় । আবার কিছু ঔষধ আছে যে গুলো খাবারের আগে খেতে হয় যেমন গ্যাষ্ট্রিক কিংবা পেপটিক আলসারের ঔষধ(অমিপ্রাজল,সেকলো,প্যান্টোনিক্স ইত্যাদি)।

ঠিক বিপরীত কিছু ঔষধ আছে যা খাবারের আগে খাওয়া যায় না, যেমন ব্যাথার ঔষধ (এ্যানালজেসিক - ডাইক্লোফেনাক,কিটোরোলাক,প্যারাসিটেমল ইত্যাদি।) এগুলো অবশ্যই খাবারের পরে খেতে হয় ।

tanbircox.blogspot.com

এন্টিবায়োটিক সম্পর্কে জানুনঃ

আমরা যখন রোগে ভুগি তখন সাময়িক উপশমের জন্য দেদারসে ওষুধ গিলি।কিন্তু বেশিরভাগই এন্টিবায়োটিকের কোর্স শেষ করি না। আবার কয়েকমাস পর একই উপসর্গ দেখা দিলে সহজে কিন্তু ডাক্তারের কাছে যাই না; আগের ওষুধটা নিজে নিজে খেয়ে ফেলি। কখনও কখনও পরিচিতদের 'পরামর্শে' নিজেরাই ডাক্তার বনে যাই- 'অমুক ভাই' উপকার পেয়েছেন বলে আমরাও আশ্বস্ত হই এবং প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ওষুধ খাই।

মূল সমস্যাটা হলো আমাদের অতিরিক্ত ওষুধ নির্ভরতা। ডা. জন রবিন্স এ অবস্থার জন্যে চিকিৎসাবিজ্ঞান সম্পর্কে রোগীদের ভ্রান্ত ধারণাকে দায়ী করেছেন। তিনি বলেন, এরা মনে করে যে, সুস্বাস্থ্য বা নিরাময় ডাক্তার, ড্রাগস্টোর বা হাসপাতালে রয়েছে। ডাক্তার তাদেরকে ধন্বন্তরী ট্যাবলেট, ক্যাপসুল বা ইনজেকশন দিয়ে ভালো করে দেবেন। এ আশায় রোগীরা ডাক্তারের পর ডাক্তার আর ওষুধের পর ওষুধ বদলায়। কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাদের অবস্থা দিনের পর দিন একই থাকে।

আসলে রোগ ও অসুস্থতা থেকে মুক্তির জন্য প্রথম প্রয়োজন দৃষ্টিভঙ্গি বা জীবন চেতনার পরিবর্তন। অপনাকে জানতে হবে যে, নিরাময়ের ক্ষমতা আপনার নিজের ভেতরেই আছে, ডাক্তার কেবল সহায়ক শক্তি মাত্র। যতক্ষণ নিজে বিশ্বাস করতে না পারছেন যে আপনিও সুস্থ হতে পারেন ততক্ষণ কোনো চিকিৎসাই আপনাকে সুস্থ করতে পারবেনা।

পরিসংখ্যানে দেখা গেছে যে, শতকরা ৭৫ ভাগ রোগের কারণই হচ্ছে মনোদৈহিক। অর্থাৎ কোনো ঘটনার প্রেক্ষিতে আপনার মানসিক প্রতিক্রিয়াই ৭৫ ভাগ রোগ সৃষ্টির কারণ। শতকরা ১৫ ভাগ রোগের কারণ হচ্ছে ইনফেকশন, ভাইরাস আক্রমণ, ভুল খাদ্য গ্রহণ ও ব্যায়াম না করা। শতকরা ১০ ভাগ রোগের কারণ হচ্ছে দৈহিক আঘাত, ওষুধ ও অপারেশনের প্রতিক্রিয়া। তাই শতকরা ৭৫ ভাগ রোগই শুধুমাত্র দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে সুস্থ জীবনদৃষ্টি গ্রহণের মাধ্যমে নিরাময় হতে পারে। অন্যান্য রোগ নিরাময়েও ওষুধ, সার্জারির পাশাপাশি সুস্থ জীবনদৃষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

এবার গুরুত্বপূর্ণ একটা বিষয় " এন্টিবায়োটিক" সম্পর্কে জানুনঃ

এন্টিবায়োটিক কী?

এন্টিবায়োটিক হচ্ছে সেই সব ঔষধ যা ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক বা পরজীবী ধ্বংস করে অথবা এদের বিষক্রিয়াকে নষ্ট করে। ব্যাকটেরিয়াজনিত বিভিন্ন রোগে এন্টিবায়োটিক একটি বহুল ব্যবহৃত সফল ঔষধ।

এন্টিবায়োটিক রেজিস্টেন্স কী?

এন্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স বলতে বোঝায় এন্টিবায়োটিকের কার্যকারিতা নষ্ট হয়ে যাওয়া অর্থাৎ যদি এমন কোন ঔষধের বিরুদ্ধে জীবাণুর প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে ওঠে যার প্রতি একসময় জীবাণুটি সংবেদনশীল ছিল (মানে ঔষধটি জীবাণুর বিষক্রিয়া নষ্ট করতে পারত) কিন্তু ওই জীবাণুর বিপক্ষে এটি এখন আর কাজ করতে পারছে না।

অর্থাৎ কোনো বিশেষ জীবাণুর জন্য যেসব গুণাবলী ওষুধে থাকার কথা তা ঠিক রয়েছে এবং তা সঠিকভাবে সংরক্ষণও করা হয়েছে কিন্তু সবকিছুর পরও ওই জীবাণুর বিপক্ষে এটি আর কাজ করতে পারছে না!

যদি কোন জীবাণু এন্টিমাইক্রোবিয়াল রেজিস্টেন্ট হয়ে যায়, তখন তাকে সহজ ভাষায় বলা যায় ড্রাগ রেজিস্টেন্ট হয়ে যাওয়া। এর মানে হচ্ছে, তখন সেই জীবাণুর উপর সাধারণ কোন ঔষধ কাজ করতে পারবে না। এখন স্বভাবতই প্রশ্ন আসবে কেন রেজিস্টেন্ট হয়ে যায়।

এন্টি বায়োটিক আমাদের শরীরে প্রবেশ করলে বিভিন্ন জীবাণু বা ভাইরাস তার বিরুদ্ধে এন্টিবডি উৎপন্ন করে মানে জীবাণু গুলো এন্টিবায়োটিক এর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ব্যাবস্থা গড়ে তোলে। ফলে তারা সাময়িক ভাবে কাজ করা বন্ধ করে দেয় এবং আমাদের শরীর সুস্থ হতে শুরু করে। কিন্তু জীবাণু বা ভাইরাস কিন্তু তখনো শরীরে থেকে যায় এন্টিবডির মাধ্যমে। এখন আমরা যদি ওই অবস্থায় এন্টিবায়োটিক খাওয়া বন্ধ করে দেই তাহলে জীবাণু গুলো পুনরায় আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসে এবং আবার রোগ সৃষ্টি করে। কিন্তু সমস্যা হল আপনি যদি এখন আবার ওই এন্টি বায়োটিক খান তাহলে কিন্তু তা আর কাজ করবেনা। কারণ কী জানেন? ওই যে আপনার শরীরে আগের এন্টিবডি গুলো থেকে যায় তাই। তখন জীবাণু গুলো প্রথম থেকেই এন্টিবায়টিক এর বিপরীতে প্রতিরোধ গড়ে তোলে তখন আর ঐ গ্রুপের এন্টিবায়োটিকে কাজ হয় না। এমনকি ওই এন্টিবায়োটিক আপনার শরীরে আর কোনোদিন কাজ করবেনা। তাই আমাদের করনীয় হল যখনই এন্টিবায়োটিক দেওয়া হবে, অবশ্যই পুরো কোর্সটি সম্পন্ন করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

এই জীবাণুরা ড্রাগ রেজিস্টেন্ট হয়ে গেলে কী ক্ষতি হবে জানেন?

১) সাধারণভাবে ব্যবহৃত এন্টিবায়োটিক এদের উপর আর কাজ করবেনা।

২) নতুন ড্রাগ তৈরী করতে হবে যা দীর্ঘমেয়াদি প্রক্রিয়া এবং সমগ্র চিকিৎসাবিজ্ঞানের জন্য হুমকি।

৩) চিকিৎসা হয়ে যাবে ব্যয়বহুল এবং জটিল, অনেকক্ষেত্রে সাধারণের হাতের নাগালের বাইরে।

৪) চিকিৎসা ফলপ্রসূ হবে না, রোগী দীর্ঘদিন যাবত সংক্রমিত থাকতে পারে, অন্যকে সহজে সংক্রমিতও করতে পারে।

৫) বড় বড় সার্জারি, অর্গান ট্রান্সপ্ল্যান্ট যা এখন অনায়াসে হচ্ছে, সেগুলো হয়ে যাবে জটিল ও ঝুঁকিপূর্ণ।

এন্টিবায়োটিকের কার্যকারিতা নষ্ট হওয়ার কারনঃ

কারণ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়াই বিনা প্রয়োজনে যখন তখন এন্টিবায়োটিক সেবন।

এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার যখন ঠিকমত হয় না অর্থাত্ সঠিক ডোজ না হওয়া বা সঠিক এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার না করা বা প্রয়োজন না থাকা সত্ত্বেও এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার করা। তখন জীবাণু সেই এন্টিবায়োটিকের বিরুদ্ধে এমন কিছু পরিবর্তন নিজের মাঝে আনে সেজন্য আর ওই এন্টিবায়োটিক কার্যকরী হয় না।

এখন প্রশ্ন আসতে পারে, একটা বা একজন মানুষের শরীরের জীবাণুতে যে পরিবর্তন আসে, একটা এলাকার সব জীবাণুতেই কি সেই পরিবর্তন আসবে? এলেও তা কীভাবে? এর উত্তর হচ্ছে, সেই পরিবর্তনটি এলেই হবে।

কেননা, যে জীবাণু নিজের জেনেটিক কোডে পরিবর্তন এনে রেজিস্ট্যান্ট হয়, সেই জীবাণু বিভিন্নভাবে অন্য জীবাণুর মাঝে এই জেনেটিক কোড ছড়িয়ে দিতে পারে অথবা একটি এক্সট্রা জেনেটিক কোড ছড়িয়ে দিতে পারে পরিবেশে, পরবর্তী সময়ে পরিবেশের অন্যান্য জীবাণু সেই কোড গ্রহণ করে রেজিস্ট্যান্ট হয়ে যেতে পারে।

আমাদের করণীয়

WHO-এর পরামর্শ অনুযায়ী—

— ডাক্তারের ব্যবস্থাপত্রে উল্লিখিত ডোজ ও সময় অনুসারে এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করুন।

— ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন কোন এন্টিবায়োটিক দেয়া হয়েছে।

— সর্দি-কাশি এবং আধিকাংশ ডায়রিয়ার চিকিৎসায় এন্টিবায়োটিক প্রয়োজন হয় না, এর জন্য তরল পানীয় ও বিশ্রামই যথেষ্ট।

— অতীতে অসুস্থতার জন্য দেয়া এন্টিবায়োটিক চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া আবার ব্যবহার করা যাবে না

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

ডায়রিয়া : আপনি কি জানেন এন্টিবায়োটিক গ্রহণের ফলে আপনি ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন? আমাদের বডি সিস্টেমের মধ্যে ভালো এবং খারাপ উভয় ব্যাকটেরিয়া আছে। এন্টিবায়োটিক শুধু খারাপ ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে না সঙ্গে কিছু ভালো ব্যাকটেরিয়াও ক্ষতিগ্রস্তও হয় আর আমাদের গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল নালীর মধ্যে ভালো এবং খারাপ ব্যাকটেরিয়ার ভারসাম্য বিপর্যস্ত হলে এন্টিবায়োটিক সংশ্লিষ্ট ডায়রিয়া দেখা দেয়।

বমি বমি ভাব : সাধারণত সব ওষুধেই এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা যায়।

তাই এখন থেকে কম ওষুধ খাবেন। অবশ্যই জটিল অসুখের ব্যাপারটা আলাদা। কিন্তু সামান্য অসুখে অতিরিক্ত ব্যস্ত হয়ে যাওয়াটা ঠিক নয়। সেক্ষেত্রে খাদ্যাভ্যাস বা জীবনাচার পরিবর্তন আপনাকে সুস্থ করে তুলতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

Want more Updates 📖:- http://facebook.com/tanbir.ebooks

রোগ নিরাময়ে খাদ্য ও এর পুষ্টি

কখন কি খাবেন

"বাঁচার জন্য খান" তবে নিয়ম মেনে সঠিক সময়ে উপযুক্ত পরিমাণে খান ... জেনে নিন ...কখন কি খাওয়া উচিত আর কি খাওয়া উচিত না

স্বাস্থ্য সকল সুখের মূল "স্বাস্থ্য সকল সুখের মূল"। আসলে সুস্থতা ছাড়াও স্বাস্থ্যের আরেকটি অর্থ হচ্ছে সুখ। রোগ হলে সুখ চলে যায়, তাই রোগকে বলা হয় অসুখ। অসুখ যাতে না হয়, কিংবা হলেও কীভাবে ভাল হওয়া যায় এবং ভাল থাকা যায়, তা জানা ও মেনে চলা খুব দরকারী। বিশেষ করে তোমাদের মতো অল্প বয়সে। তা হলে সহজে তোমাদের অসুখ হবে না এবং নিরোগ দেহে দীর্ঘ জীবন লাভ করতে পারবে। স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম ভালো করে জানার আগে একটা কথা মনে রাখবে যে, শরীর ও মন একসাথে জড়িত। কাজেই দুটোকেই গুরুত্ব দিতে হবে।

শরীরকে যদি যন্ত্রের সাথে তুলনা কর তাহলে দেখবে যন্ত্রের যেমন তেল, গ্যাস কিংবা বিদ্যুৎ দরকার হয়, শরীরেরও তেমনি দরকার খাদ্য, পানীয় ও বাতাস। বাতাস দূষণমুক্ত হলেই চলে, কিন্তু খাদ্য ও পানীয় নিয়ে অনেক কিছু ভাবার আছে।

প্রথম কথা, আমরা বাঁচার জন্য খাই না খাওয়ার জন্য বাঁচি? পেটুক বা 'খাদক'রা অবশ্য বিশ্বাস করে খাওয়ার জন্য বাঁচা উচিত, তবে বেশীর ভাগ মানুষ মনে করে আমরা বাঁচার জন্য খাই। এটাই সত্য। খাওয়ার নিয়ম হচ্ছে ঠিক সময়ে ভাল মানের খাবার ও পানীয় উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা। পেট কখনও বেশী ভরতে নেই, তাতে হজমের গণ্ডগোল হয়। প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়া উচিত। রাতের খাওয়া আটটার মধ্যে সেরে ফেলা ভাল, কারণ বিকেল থেকে হজমশক্তি কমতে থাকে।

এবার দেখা যাক কী খেতে হবে। সহজে হজম হয় এমন খাবারই সব সময়ে খাওয়া উচিত। এতে হজমশক্তির ওপর বেশী চাপ পড়ে না বলে পেট খারাপ হয় না এবং খাবার থেকে পুষ্টি ভালভাবে শরীরে যোগ হয়।

অতিরিক্ত তেল, চর্বি, লবণ ও মশলাযুক্ত এবং ভাজা-পোড়া খাবার একেবারেই খাওয়া উচিত নয়। এতে জিনিশেরও অপচয়, স্বাস্থ্যও নষ্ট হয়।

খাবারের একটি উপকারী উপাদান হচ্ছে আঁশ যা অন্ত্র পরিষ্কার রাখে বলে সহজে পেটের ক্যান্সার হয় না। ক্যান্সার খুব মারাত্মক রোগ। খাবার বেশী ঘষে-মেজে কিংবা রাসায়নিক দ্রব্য মিশিয়ে সাদা, মসৃণ ও উপাদেয় করা হলে আঁশ চলে যায়। এ রকম খাবারকে মৃত খাদ্য বলা হয়। ময়দা ও সাদা চিনি মৃত খাদ্য। এগুলো দিয়ে তৈরী খাবার না খাওয়াই ভাল। কারণ ময়দায় যেমন ক্যান্সার পর্যন্ত হতে পারে, তেমনি চিনি আমাদের হাড় পর্যন্ত ক্ষয় করে।

কিন্তু এটা ঠিক যে মিষ্টি জিনিশ খেতে মজা। কাজেই মিষ্টি কিছু খেতে হলে চিনি ছাড়া অন্য কোন উৎসের সন্ধান করা যেতে পারে। যেমন গুড় কিংবা মধু অল্প পরিমাণে খাওয়া চলে। সবচেয়ে ভাল হচ্ছে মিষ্টি ফলমূল। চিনির তৈরী পানীয় দ্রব্যও খারাপ। বিশেষ করে কোলাজাতীয় পানীয়গুলো। সেইসাথে ময়দা, তেল, মাখন ইত্যাদি দিয়ে তৈরী নানারকম মজাদার খাবার যেমন পরোটা, পাঁউরুটি, বিস্কুট, চিপস, নুডলস, সেমাই, কেইক, পেস্ট্রি, প্যাটিস, চানাচুর, বার্গার ও বিভিন্ন 'ফাস্ট ফুড' খাওয়ার অভ্যাস মারাত্মক সব রোগ, যেমন হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্র বা ডায়াবিটিসের জন্ম দিচ্ছে। এশিয়ায় অল্পবয়েসীদের মধ্যে বহুমূত্র রোগের হার অনেক বেড়েছে এবং বেড়েই চলেছে শুধু এ কারণে।

মানুষ অভ্যাসের দাস। কাজেই সুস্বাদু অথচ খারাপ খাবার খাওয়া একটু কষ্ট করে ছেড়ে দিয়ে ভাল খাবার প্রথম প্রথম একটু কম স্বাদ লাগলেও খেয়ে অভ্যাস করা উচিত। অখাদ্য খাওয়ার অভ্যাস না করলে কষ্ট করে সে অভ্যাস বাদও দিতে হয় না। ধূমপান ও বিভিন্ন মাদকদ্রব্যের নেশার বেলায়ও এ কথা খাটে।

শতকরা হিসেবে খাবারের ৪০ ভাগ শ্বেতসার অর্থাৎ ভাত-রুটি, ১৫ ভাগ আমিষ অর্থাৎ মাছ-মাংস-ডিম-ডাল এবং বাকী ৪৫ ভাগ শাক-সবজি-ফলমূল হওয়া উচিত। গরু-খাসীর মাংসে চর্বি থাকে বলে তা বিপজ্জনক এবং বেশী খেলে বড় বড় রোগ হয়। দিনে অন্তত আধ কেজি সবজি খাওয়া ভাল। নাস্তায় কাঁচা পেঁপে বেশ কিছুটা থাকতে হবে। আর থাকতে হবে যে কোনো ধরনের ফল। প্রতিদিন পাঁচ রকম ফল ও ছয় রকম সবজি খাওয়া উচিত। সবজি তিন বেলাই খাওয়া যায়। তবে শাক, সিম ও কপি জাতীয় সবজি রাতে খেলে পেটে বায়ু জমে। খাওয়ার জন্য দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময় হচ্ছে সকাল। সকালের চেয়ে দুপুর এবং দুপুরের চেয়ে রাত কম গুরুত্বপূর্ণ। অনেকে এটা না জেনে নাস্তার চেয়ে দুপুরে এবং দুপুরের চেয়ে রাতে বেশী খেয়ে অসুস্থ হয়।

tanbircox.blogspot.com

Facebook: http://facebook.com/tanbir.cox Website 🌎:-http://tanbircox.blogspot.com

টাটকা খাবার থেকে বিশুদ্ধ রক্ত তৈরী হয় এবং বিশুদ্ধ রক্ত শরীরের জীবকোষগুলোকে সুস্থ রাখে। এ জন্য বাসী খাবার খাওয়া উচিত নয়। ফ্রিজেও খাবার বেশী সময় রাখলে এর গুণাগুণ ও স্বাদ নষ্ট হয়। শরীরের অধিকাংশ পানি বলে তা পূরণের জন্য দিনে ২ থেকে ৩ লিটার পানি পান করা উচিত। এর মধ্যে সকালে খালি পেটে ৬০০ গ্রাম (২ থেকে ৩ গ্লাস) পানি পান করার পর ৪৫ মিনিট পানাহার বন্ধ রাখলে সহজে পায়খানা হয় এবং অম্লতাসহ বহু জটিল রোগ সারে। ডাবের পানিও ভাল, তবে দিনে একটার বেশী নয়। দুধ-চিনি ছাড়া হালকা চা উপকারী।

বিনা ওষুধে উপযুক্ত খাবারের দ্বারা রোগ নিরাময় করুন

খাওয়া খুব স্পর্শকাতর বিষয়, কারণ আমরা অনেকে বাঁচার জন্য না খেয়ে খাওয়ার জন্য বাঁচি।
তবে "বাঁচার জন্য খাওয়া উচিত" আমারা যাই খাই না কেন ... খাওয়ার আগে আমাদের অবশ্যই জেনে নেওয়া উচিত আমারা কি খাচ্ছি ? আর এই খাওয়া আমার জন্য কতটুকু উপকারী ও ক্ষতিকর
ক) খাদ্যবিজ্ঞানীরা বলেন, "আপনি যা খান আপনি তা-ই।" আজকাল যে অনেক জটিল রোগ আমাদের পিছু নিয়েছে তার একটা বড় কারণ হল কৃত্রিম সার ও কীটনাশক বিষ ব্যবহারের এ যুগে খাদ্যের আদি বিশুদ্ধতা অনেকটাই হারিয়ে গিয়েছে। তার ওপরে রয়েছে নানা রকম প্রক্রিয়াজাত, ভেজাল মিশ্রিত ও রাসায়নিক উপায়ে সংরক্ষিত খাদ্য যা কোনোভাবেই খাঁটি ও টাটকা খাবারের সমকক্ষ হতে পারে না। ফ্রিজে দীর্ঘদিন রাখা খাদ্যও ক্ষতিকর। অথচ সুস্থ জীবকোষের জন্য বিশুদ্ধ রক্ত দরকার যা শুধুমাত্র খাঁটি ও টাটকা খাবার থেকেই তৈরী হয়।

খ) খাদ্যে একটি গুণগত উপাদান হচ্ছে আঁশ যা অন্ত্রনালী পরিষ্কার রাখে বলে ক্যান্সার প্রতিরোধ সহজ হয়। গমের আটায় আঁশ আছে, ময়দায় নেই। ময়দা একটি প্রক্রিয়াজাত মৃত খাদ্য যা কোষ্ঠকাঠিন্য ও ক্যান্সারের সহায়ক। এ রকম আরেকটি প্রক্রিয়াজাত খাদ্য হচ্ছে চিনি যা অনেক মারাত্মক রোগের কারণ রক্তের ঘনত্ব বাড়ায় এবং হাড় পর্যন্ত ক্ষয় করে। সুতরাং ময়দা ও চিনির তৈরী খাদ্য পুরোপুরি বর্জন করা ভাল। সেই সাথে তেল, লবণ ও মশলা নামমাত্র পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত।

গ) প্রতিদিনের আহার্যের শতকরা ৪০ ভাগ শ্বেতসার, ১৫ ভাগ আমিষ এবং ৪৫ ভাগ শাকসবজি ও ফল দিয়ে পূরণ করুন। তবে শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য যথা ভাত, রুটি, আলু ইত্যাদির সাথে ফল খাবেন না; অন্তত আধ ঘন্টা পার্থক্য রেখে খাবেন। শ্বেতসারের সাথে আমিষ জাতীয় খাদ্য যথা মাছ, মাংস, ডিম খাওয়াও ভাল নয়। সবজিই হচ্ছে একমাত্র খাদ্য যা আমিষ কিংবা শ্বেতসার - উভয়ের সাথেই খাওয়া যায়। দিনে অন্ততঃ আধ কেজি সবজি খান। সকাল শুরু করুন বেশ খানিকটা কাঁচা পেঁপে ও ফল খেয়ে। এতে যকৃৎ ভাল থাকবে। অংকুরিত গম, ছোলা, মুগ, সিমবীচি প্রভৃতি এবং আটা ও যবের তৈরী খাদ্য নাস্তা হিসেবে ভাল। শাক, সিম ও কপি রাতের বেলায় পেটে বায়ু তৈরী করে বলে এগুলো দিনে খাওয়া উচিত।

ঘ) আমিষের উৎস হিসেবে ডাল চমৎকার। বিশেষতঃ মুগ, মসুর ও মাসকলাই। তা ছাড়া ছোলার ডাল ও অংকুরিত ছোলা সব বয়সের মানবদেহে আমিষের ঘাটতি পূরণ করে এবং বহুমূত্রে ভাল। সেদ্ধ সয়াবিনে আছে এমন উপাদান যা বহুমূত্রে এবং পুরুষের প্রোস্টেট গ্রন্থি ও নারীর জরায়ু রক্ষায় উপকারী। প্রাণীজ আমিষের জন্য মাছ, মুরগীর মাংস ও ডিমের শ্বেতাংশ ভাল। লাল মাংস অর্থাৎ গরু-খাসির মাংস উপাদেয় হলেও ক্ষতিকর চর্বি থাকায় তা অনেক ভয়াবহ রোগের উৎস।

ঙ) সকালে দাঁত মাজার আগে কমপক্ষে ৬০০ গ্রাম পানি পান করার পর ৪৫ মিনিট পানাহার বন্ধ রাখুন। এতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় ও অম্লতাসহ বহু জটিল রোগ সারে। দিনে ৮/১০ গ্লাস পানি পান করুন। মেয়েরা কখনও দাঁড়িয়ে পানি পান করবেন না, এতে জরায়ুর ক্ষতি হয়। স্বাস্থ্যকর পানীয় হিসেবে দুধ চিনি ছাড়া হালকা চা ভাল। ডাবের পানিও ভাল, তবে দিনে একটির বেশী নয়। গরমে প্রাণ জুড়াতে লেবুজলে মধু বা অল্প গুড় মিশিয়ে পান করুন এবং কোলাজাতীয় যাবতীয় কোমল পানীয় থেকে দূরে থাকুন। কারণ স্রেফ মুনাফালোভী ফর্মুলায় বাজারজাত এবং ঝলমলে বিজ্ঞাপনে দেখানো সুদৃশ্য বোতলে ভরা, প্রচুর চিনিগোলা ও সুস্বাদু এসব শরবত ডায়াবিটিসসহ অনেক বড় বড় রোগের কারণ। (এগুলোর সাথে এখন ফাস্ট ফুড যোগ হওয়ায় ফাস্ট ডেথ বা দ্রুত মৃত্যুর ভিত্তি তৈরী হয়েছে।)

tanbircox.blogspot.com

চ) খাওয়ার পরিমাণ এবং সময়ও গুরুত্বপূর্ণ। কখনও পেট পুরে খাবেন না। প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়া উচিত। রাতের খাওয়া আটটার মধ্যে চুকিয়ে ফেলা ভাল। কারণ বিকেল থেকে হজম শক্তি কমতে থাকে।

রোগ প্রতিরোধক খাদ্য ও পানীয়ের একটি ছোট তালিকা :

☆ যব বহুমূত্রে উপকারী, কোলেস্টেরল কমায় এবং ত্বক ও মলাশয় ভাল রাখে।

☆ গমাঙ্কুর ক্যান্সার প্রতিরোধক।

☆ দৈনিক কিছু পরিমাণ টক দই এবং সকালে পানি মিশিয়ে তৈরী করে ছেঁকে নেয়া এক গ্লাস সবুজ শাকের রস (বাঁধাকপি, কলমি, থানকুনি, লেটুস, তেলাকুচা, পাথরকুচি ইত্যাদি) সম্ভব হলে মধু, শুকনো আদা ও ত্রিফলা অর্থাৎ শুকনো আমলকি, হরিতকি ও বহেরার গুঁড়ো মিশিয়ে পান করলে শরীর সতেজ থাকে। একইভাবে পান করা ভাল কাঁচা পেঁপে, গাজর ও লাউয়ের মতো সবজি এবং কামরাঙা ও জাম্বুরার মতো ফলের রস।

☆ কাঁচা বেল ফালি করে রোদে শুকিয়ে তৈরী বেল শুঁট ভিজিয়ে বা সেদ্ধ করে পানিসহ নিয়মিত খেলে পেটের অনেক পুরোনো অসুখ, যেমন অজীর্ণ ও আমাশয় সেরে যায়।

☆ কলমি শাক ত্বক ভাল রাখে ও ঘা সারায়।

☆ কচু শাক রক্ত তৈরী ও পরিষ্কার করে।

☆ থানকুনি পাতা পেট, চোখ ও চুল ভাল রাখে।

☆ পুদিনা পাতা ফুসফুস, হৃদপিণ্ড ও পেট ভাল রাখে।

☆ আদা বাত ও মাথাব্যথা কমায় এবং হজম শক্তি বাড়ায়।

☆ আমলকি ভিটামিন 'সি'-এর সবচেয়ে ভাল উৎস।

☆ তিল তারুণ্য ধরে রাখে।

☆ কাঁচা হলুদ ভাল রক্ত পরিষ্কারক।

☆ কালজিরাকে প্রাচীন কাল থেকেই বলা হয় হাজার রোগের ওষুধ।

☆ স্পিরুলিনা শরীরের ক্ষয় পূরণ করে এবং উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবিটিসসহ অনেক রোগে উপকারী।

☆ রশুন-সেদ্ধ পানি সর্দি-কাশি প্রতিরোধ করে।

☆ মুখের অপরিচ্ছন্নতা থেকে অনেক রোগ হয়। তাই রাতে শোয়ার আগে অবশ্যই দাঁত মাজুন এবং মোটামুটি শক্ত বিছানায় ঘুমানোর আগে শবাসন করতে করতে মনের যত দুশ্চিন্তা ঝেড়ে ফেলুন।

☆ এত অল্প কথায় যা বলা হল তা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিশাল জ্ঞান ভাণ্ডারের একটি ক্ষুদ্র অংশ...

tanbircox.blogspot.com

স্বাস্থ্যকর খাবারের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান

দৈনন্দিন আমরা যেসব খাবার খাই, তাতে থাকে শর্করা, আমিষ, তেল, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি। শর্করা, আমিষ, তেল—এগুলো খাদ্যনালিতে হজম হয় এবং তা থেকে আমরা ক্যালরি বা শক্তি এবং পুষ্টি পাই। ভিটামিন ও খনিজ লবণও আমাদের পুষ্টি দেয়, আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। খাবারে এসব উপাদানের সঙ্গে আরও থাকে খাদ্য-আঁশ।

খাদ্য-আঁশ শরীরে হজম হয় না। খাদ্যনালি থেকে শোষণ হয়ে রক্তে যায় না। এগুলো মোটামুটি অবিকৃত অবস্থায় পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদন্ত্র হয়ে পায়ুপথ দিয়ে বের হয়ে যায়। হজম হয় না বলে খাদ্য-আঁশ থেকে আমরা ক্যালরি বা শক্তি পাই না। ক্যালরি পাই না বলেই যে খাদ্য-আঁশ অপ্রয়োজনীয়, তা কিন্তু নয়। বরং এগুলো শরীর-স্বাস্থ্যের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়।

উদ্ভিদ থেকে আমরা যেসব খাবার পাই, সেগুলোতে আছে খাদ্য-আঁশ। প্রাণিজ খাবারে খাদ্য-আঁশ নেই। ফলমূল, শাকসবজি, দানাশস্য, বিচি, বাদাম, ডাল—এগুলোতে আছে খাদ্য-আঁশ। খাদ্য-আঁশ আবার দুই ধরনের: কোনো কোনোটি পানিতে দ্রবণীয় এবং কোনো কোনোটি পানিতে অদ্রবণীয়।

পানিতে দ্রবণীয় খাদ্য-আঁশ খাদ্যনালির ভেতর পানিতে গলে গিয়ে জেল-এর মতো বস্তু তৈরি করে। এগুলো খাদ্যনালি থেকে শর্করা ও তেল-চর্বির শোষণ কমিয়ে দেয়। এবং এভাবে রক্তের কোলেস্টেরল ও চিনির মাত্রা কমাতে সহায়তা করে। তাই এ ধরনের খাদ্য-আঁশ হৃদেরাগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়। আপেল, পেয়ারা, টক ফল, কমলালেবু, ডাল—এসবের আঁশ পানিতে দ্রবণীয়।

পানিতে অদ্রবণীয় খাদ্য-আঁশ খাদ্যনালিতে পানি শোষণ করে ধরে রাখে। এগুলো মলের পরিমাণ বৃদ্ধি করে। মল নরম করে। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। মল ত্যাগ করা সহজতর করে।

মল ত্যাগের অভ্যাস নিয়মিত করে। অর্শ রোগ ও মলাশয়ের ডাইভার্টিকুলাইটিস রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। কোষ্ঠ্যকাঠিন্য হলে হার্নিয়া হতে পারে। সুতরাং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে এসব খাদ্য-আঁশ হার্নিয়া প্রতিরোধেও সহায়তা করে। গমের আটা, গমের বাদামি আবরণ, চালের বাদামি আবরণ, বাদাম, শাকসবজি—এসবের আঁশ পানিতে অদ্রবণীয়।

খাদ্য-আঁশ শরীরের ওজন কমাতেও সহায়ক। খাদ্য-আঁশ থেকে কোনো ক্যালরি পাওয়া যায় না। তবে খাদ্য-আঁশসমৃদ্ধ খাবার খেতে হয় একটু বেশিক্ষণ চিবিয়ে। তাই পেট ভরার আগেই ক্ষুধা মিটে যায়। খাদ্য-আঁশসমৃদ্ধ খাবার খেলে পেট বেশিক্ষণ ভরা ভরা লাগে। তাই ক্যালরিযুক্ত খাবার কম খাওয়া হয়।

ফলে শরীরের ওজন বেশি বেড়ে যায় না। মোটা মানুষের ওজন কমেও এভাবে।
কতটুকু খাদ্য-আঁশ প্রয়োজন? মোটামুটি হিসাবে, প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দৈনিক ২০ থেকে ৩০ গ্রাম খাদ্য-আঁশ প্রয়োজন। শিশুদের ক্ষেত্রে হিসাবটা এরূপ: শিশুর বয়সের সঙ্গে পাঁচ যোগ করলে যত হয়, দৈনিক তত গ্রাম।

তবে সব সময় এরূপ হিসাব করে খাদ্য-আঁশ খাওয়া যাবে না। তাই শরীরের প্রয়োজন মেটাতে খাদ্য-আঁশসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে বেশি বেশি। প্রতিদিনই বেশি বেশি শাকসবজি, ফল, ডাল—এগুলো খেতে হবে। ময়দার রুটির পরিবর্তে গমের আটার রুটি আর বেশি ছাঁটাই করা পরিষ্কার চালের পরিবর্তে কম ছাঁটা বাদামি চালের ভাত খেলে খাদ্য-আঁশ পাওয়া যাবে বেশি।

tanbircox.blogspot.com

খাদ্য এবং পুষ্টি উপাদান

খাদ্য এবং পুষ্টি উপাদান (ক্যালরি, প্রোটিন, কার্ব, ফ্যাট) এর তালিকা . . . এবার নিজেই বুঝে নিন আপনার কি খাওয়া উচিত আর কি খাওয়া উচিত না ...। ওজন বাড়াতে যেসব খাবার বেশি ভূমিকা রাখে, এবং কোন খাবারে কি পরিমান ক্যালরি, প্রোটিন, কার্ব, ফ্যাট আছে, তার একটা তালিকা দেয়া হলো। . .

১ গ্রাম প্রোটিন = ৪ ক্যালরি
১ গ্রাম কার্ব = ৪ ক্যালরি
১ গ্রাম ফ্যাট = ৯ ক্যালরি

খাদ্য (৩০গ্রাম)	পরিমান	ক্যালরি	প্রোটিন (গ্রাম)	কার্ব (গ্রাম)	ফ্যাট (গ্রাম)
চিকেন ব্রেস্ট (চামড়া ছাড়া)		৩৫	৮	০	১
গরুর মাংশ		৭৫	৭	০	৫
চিংড়ি (মাঝারি)	২টি	৩০	৬	০	০
টার্কি ব্রেস্ট		২৮	৭	০	১
টুনা ফিশ		৩৫	৭	০	০
শ্যামন ফিশ		৪০	৬	০	২
ডিমের সাদা অংশ	১টি	১৬	৩	০	০
ডিম	১টি	৭৫	৬	১	৫
দুধ (১কাপ)	২৪০মিলি	১৫০	৮	১২	৮
টক দই (১কাপ)	২৪০মিলি	১৬০	১০	১৪	৮
তিলের তেল (১ টে.চা)	১৫মি.লি	১২৮	০	০	১৪
অলিভ ওয়েল		১৩২	০	০	১৪
সূর্যমুখীর তেল		১২০	০	০	১৪
বাদাম	৩০গ্রাম	১৭২	৪	৮	১৫
পিনাট বাটার	১৫মি.লি	১০০	৫	২	৮
মিষ্টি আলু (মাঝারি)	১টি	১১৫			
গোল আলু	২০০গ্রাম	২২০	৫	৫১	০
লাল চালের ভাত	১/২ কাপ	১০৯	২	২৩	১
সাদা চালের ভাত	১/২ কাপ	১৩৪	২	৩০	০
সাদা আটার রুটি	১টি	৭২	২	১২	১
লাল আটার রুটি	১টি	৬০	২	১১	০
ডাল	১ কাপ	২৩০	১৮	৪০	১
ওটমীল	১ কাপ	৭৩	৩	১৩	১
পাস্তা	৩০গ্রাম	১০৫	৪	২০	১
ব্রকলি	১কাপ	২৪	৩	৫	. ৫
ফুলকপি	১কাপ	২৪	২	৫	০
বেগুন	১কাপ	২৭	১	৬	০
শিম	১কাপ	৪৪	২	১০	০
ঢেঁড়শ	১কাপ	৫০	৩	১১	০
পেঁয়াজ	১কাপ	২৫	১	৬	০
টমেটো (মাঝারি)	১টি	২৫	১	৫	০
সবুজ আপেল	১টি	৮১	০	২১	০
কলা	১টি	১০৫	১	২৭	০
আম		৭০	১	১৭	০

বিঃদ্রঃ যারা পেশি বাড়াতে চান কিন্তু ফ্যাট বাড়াতে চান না, তারা সাদা ভাত, ময়দা, গোল আলু, যে কোন সুগার জাতীয় খাবার, লবনাক্ত খাবার, তৈলাক্ত খাবার, মসলা জাতীয় খাবার- এসব এড়িয়ে চলবেন। এগুলো আমরা লিস্টে রেখেছি শুধু ক্যালরি এবং পুষ্টি উপাদানের পার্থক্য বোঝার জন্য।-সংকলন

tanbircox.blogspot.com

ব্রণ –Acne

✯ যৌবনের একটি অবাঞ্ছিত সমস্যার নাম হচ্ছে ব্রণ। সুন্দর মুখশ্রীর উপর ব্রণ যদি জাপটে ধরে তাহলে ছেলে হোক বা মেয়েই- কারোই মনে যন্ত্রণার কমতি থাকে না। সাধারণত মুখে, যেমন গাল, নাক, থুতনি ওকপালে হতে দেখা যায়। তবে শরীরের উপরের অংশে ও হাতের উপরের অংশেও হরহামেশাই

কারন সমূহঃ-

বংশগত প্রভাব একটি অন্যতম গুরুত্বপুর্ণ কারণ। স্বাভাবিকভাবেই লোমের গোড়ায় একটি ব্যাকটেরিয়া থাকে যার নাম প্রোপাওনি ব্যাকটেরিয়াম একনি। বয়ঃসন্ধিকালে এড্রোজেন হরমোনের প্রভাবে সেবাসিয়াস গ্রন্হি থেকে সেবামের নিঃসরণ বেড়ে যায়। এই সেবাম থেকে ফ্রি ফ্যাটি এসিড

লক্ষন সমূহঃ-

১। মুখে ছটো ছটো গোল গোল ফোঁড়ার মত দেখা যায়।

২। ব্রণের গোড়ায় হালকা ব্যাথা করে।

৩। এইগুলো মাঝে মাঝে চুলকায়।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ কোন ডাক্তার বা চর্ম বিশেশজ্ঞের সাথে পরামর্শ করুন। রোগীর আক্রান্তের গুরুত্ব বিবেচনা করে চিকিৎসা পদ্ধতি নির্ধারণ করতে হয়; তা হতে পারে মলম থেকে শুরু করে খাওয়ার জন্য নির্ধারিত অ্যান্টিবায়োটিক অথবা রেটিনয়েড জাতীয় ওষুধ।

২। সাধারণত ব্যবহৃত ওষুধ স

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। রোদে বেরুবেন না, রৌদ্র এড়িয়ে চলুন, প্রয়োজনে সানস্ক্রিন, ছাতা, সানগ্লাস ব্যবহার করুন।

২। তেলযুক্ত ক্রিম বা ফাউন্ডেশন ব্যবহার করবেন না।

৩। ব্রণে হাত লাগাবেন না। ব্রণ খুঁটবেন না।

৪। চুলে এমনভাবে তেল দেবেন না যাতে মুখটাও তেলতেলে হয়ে যায়।

tanbircox.blogspot.com

ব্রণ সমস্যার সম্পূর্ণ সমাধান ...

আয়নায় নিজের সুন্দর মুখ দেখতে কে না ভালোবাসে। আর সে মুখ যদি হয় ব্রণমুক্ত, তবে তো কথাই নেই। ব্রণের বিড়ম্বনায় পড়েননি এমন মানুষ কমই আছেন। বিশেষ করে তরুণ- তরুণীরা ব্রণের উৎপাতে বেশি ভোগেন।

এই ব্রণ মূলত টিনএজারদের সমস্যা। এ বয়সে যখন মুখের সৌন্দর্যের প্রতি সবাই আকর্ষণবোধ ও প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে ঠিক সে বয়সেই মুখে এই বিশ্রী গোটাগুলো দেখা দেয়, যা তাদের অন্যতম দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

ত্বকে ব্রণ ও ব্রণের দাগের ফলে আমাদের শুধু সৌন্দর্যহানীই ঘটে না। সেই সঙ্গে আত্মবিশ্বাসও কমে যায়।

ব্রণ হওয়ার কারণ

বংশগত প্রভাব একটি অন্যতম গুরুত্বপুর্ণ কারণ। স্বাভাবিকভাবেই লোমের গোড়ায় একটি ব্যাকটেরিয়া থাকে, যার নাম প্রোপাওনি ব্যাকটেরিয়াম একনি। বয়ঃসন্ধিকালে এড্রোজেন হরমোনের প্রভাবে সেবাসিয়াস গ্রন্হি থেকে সেবামের নিঃসরণ বেড়ে যায়। এই সেবাম থেকে ফ্রি ফ্যাটি এসিড তৈরি করে লোমের গোড়ার উপস্হিত ব্যাকটেরিয়া। ফলে লোমের গোড়ায় প্রদাহের সৃষ্টি হয় এই ফ্যাটি এসিডের প্রভাবে। এর পাশাপাশি জমা হয় লোমের গোড়ায় কেরাটিন নামক পদার্থ। ফলে সেবাসিয়াস গ্রন্থিপথ বন্ধ হতে থাকে এই কেরাটিন, লিপিড আর মেলানিন পদার্থ দিয়ে, যা ব্লাক হেড বা 'হোয়াইট হেড' হিসেবে দেখা দিয়ে থাকে।

ব্রণ হওয়ার জন্য যে খাবার বা খাদ্যাভাস দায়ি

ভুল খাদ্যাভাস, অনিয়মিত আহার গ্রহণ, অনুপযোগী খাবার, অত্যধিক শর্করা, অত্যধিক চর্বিযুক্ত খাবার ইত্যাদির জন্য ব্রণ দেখা দিতে পারে।

1. অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনও ব্রণ হওয়ার অন্যতম কারণ। অত্যধিক চা কফি অ্যালকোহল পান, তামাক সেবন ইত্যাদিও এর কারণ।

2. আবার বয়ঃসন্ধিক্ষণে রাত জেগে পড়াশোনা ও বসে থাকার ফলে বদহজম সৃষ্টি হওয়া, সাধারণ দুর্বলতা ও দুশ্চিন্তা থেকেও ব্রণ হতে পারে।

দিনে ৮-১০ গ্লাস পর্যন্ত পানি এবং তেল-ঝাল-মসলাবিহীন খাবার খাওয়া উচিত।

3. অত্যধিক গুরুপাক খাবার এড়িয়ে চলা ভালো।

4. চিনি ছাড়া লেবুর পানি, তাজা ফলের রস, আপেল, নাশপাতি, আঙুর, আনারস খেতে পারলে ভালো হয়।

5. কাঁচা সবজি অঙ্কুরিত ছোলা, ডাল, কাঁচা বাদাম, যব ও লাল চাল খুবই উত্তম।

6. অধিক শর্করা, অধিক মিষ্টি, অধিক চর্বি সবই পরিহার করা উচিত।

7. কিছু কিছু খাবার ব্রণের সমস্যাকে বাড়িয়ে দেয়। যেমন—ডুবো তেলে ভাজা খাবার, কোমল পানীয়, সংরক্ষিত খাবার। কড়া চা ও কফি, গুরুপাক খাবার ইত্যাদি।

8. দেখা যায়, ভিটামিন এ, ভিটামিন ই এবং ভিটামিন বি৬ ব্যবহারে ব্রণ দূর হয়।

9. যেকোনোভাবেই হোক কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করা প্রয়োজন।

10. চিকিৎসক এবং ত্বক বিশেষজ্ঞদের মতে, ব্রণ হলে ত্বকের যত্ন ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা প্রয়োজন। মুখের ত্বকের যত্ন হলো প্রথমে হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে।

11. তা ছাড়া শসার রস, গাজরের রস মুখে ব্যবহার করলে উপকর পাওয়া যাবে।

12. অত্যধিক গুরুপাক খাবার না খাওয়া, অধিক রাত না জাগা, শরীরে ধুলাবালি, ঘাম জমতে না দেওয়া, অ্যাসিডিটি হতে না দেওয়া উচিত। মাঝেমধ্যে গরম জলের ভাপ নিলে ভালো হয়।

13. ব্রণ সারাতে খনিজ লবণের মধ্যে জিঙ্ক, ভিটামিন ই এবং ভিটামিন বি৬ ভালো কাজ করে। এ জন্য খেতে হবে শস্যজাতীয় খাবার, মাছ, গরুর কলিজা, মসুর ডাল, বরবটি, রাজমা, পনির, গরুর দুধ, কর্নফ্লেকস, ডিম, তেল, মুলাজাতীয় সবজি, তৈলবীজ, বাদাম, সবুজ সবজি ইত্যাদি।

অন্য যে সকল কারণে প্রাপ্ত বয়স্কদের ব্রণ দেখা দিতে পারে:

✯ বংশগত কারণে

✯ জন্ম নিয়ন্ত্রণ পিল ব্রণের চিকিৎসায় খুব কার্যকরী।তাই হঠাৎ পিল গ্রহন বন্ধ করে দিলে ব্রণ দেখা দিতে পারে।

✯ মানসিক চাপে থাকলে 'কর্টিসল' নামক হরমনের নিঃসরণ বেড়ে যায় ,যা তেল তৈরি বৃদ্ধি করে,লোমকূপকে ব্লক করে দেয়।

✯ মধ্যবয়সী অনেকেই anti-wrinkle product ব্যবহার করেন যা সাধারনত খুব তৈলাক্ত হয়, এসব ক্রীম থেকেও ব্রণ দেখা দিতে পারে।

✯ গর্ভবতী মহিলাদের হরমনের পরিবর্তনের জন্য

✯ অনেক মহিলার ক্ষেত্রে ঋতুচক্রের ২-৭ দিন আগে ব্রণ দেখা দিতে পারে।

✯ ধুমপানের কারণে

একেক জনের একেক কারণে ব্রণ হয়। এবং সবার জন্য চিকিৎসাও এক নয়। তাই এক্ষেত্রে ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং খুব গুরুত্বপূর্ণ। একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে জেনে নিন কি কারণে ব্রণ হচ্ছে, এবং সে অনুযায়ী চিকিৎসা নিন।সেই সাথে একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে আলোচোনা করে জেনে নিন কোন খাবার আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে কিনা

কোন খাবার গুলো নিয়ন্ত্রণ করতে হবে (সবার জন্য প্রযোয্য নাও হতো পারে)

✯ তৈলাক্ত খাবার নিয়ন্ত্রণ করতে হবে ।তেলে ভাজা খাবার বাদ দিন। মাখন,পণির, ননীসহ দুধ, চর্বিযুক্ত মাংস নিয়ন্ত্রণ করুন।

✯ যেসব খাবারে Refined Sugar থাকে যেমন- সাদা আটা / ময়দা দিয়ে তৈরী খাবার, বেকারী দ্রব্য, সোডা, ক্যান্ডি, চিনিযুক্ত পানীয় ইত্যাদি পরিহার করুন।

✯ দৈনিক খাবার তালিকা থেকে Salty Foods যেমন -potato chips, French fries, popcorn, instant noodles ও canned soups বাদ দিন।

tanbircox.blogspot.com

যে খাবার গুলো উপকারী

✯ উজ্জ্বল লাল রঙের ফল- তরমুজ,টমেটো,চেরি

✯ কমলা রঙের ফল- কমলা, আম

✯ সবজি- গাজর, পালং শাক, মিষ্টি আলু, ব্রোকলি

✯ আশ যুক্ত খাবার

খুব সহজে ঘরে বসেই কীভাবে আমরা ব্রণ দূর করতে পারি,

ত্বক পরীক্ষা:

ত্বকে ব্রণ হলে প্রথমে ত্বক বিশেষজ্ঞের কাছে থেকে পরীক্ষা করে ত্বকে ব্রণের কারণ জানতে হবে। আমরা যদি ত্বকের ধরণ এবং ব্রণের কারণগুলো না জেনে নিজেরা ঘরে যা সামনে পাই ত্বকে লাগাতে থাকি, তবে হয়তো ব্রণ দূর হওয়ার পরিবর্তে আমাদের ত্বক আরও ক্ষতির সম্মুখিন হতে পারে।

খাদ্য:

ব্রণ দূর করার জন্য আয়রন ও ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাদ্য নিয়মিত আমাদের খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে। সবুজ শাকসবজি ও দুগ্বজাত দ্রব্য, মাছ, কলিজা, গাজর, ব্রকলি খেতে হবে ।

প্রাকৃতিক এন্টিসেপটিক:

চা গাছের নির্যাস থেকে এক ধরনের তেল তৈরি হয়। এই তেল ব্রণের জন্য এন্টিসেপটিক হিসেবে ব্যবহার করলে ভালো ফল পাওয়া যায়। প্রতিদিন রাতে ত্বক পরিষ্কার করে ব্রণের ওপর লাগিয়ে নিন।

হারবাল:

নিম এবং চিরতা ব্রণ ভালো করতে সাহায্য করে। ব্রণহীন ত্বক পেতে নিয়মিত নিম পাতা এবং চিরতার পেস্ট তৈরি করে ত্বক পরিষ্কার করতে হবে।

ব্যায়াম:

প্রতিদিন অন্তত কিছু শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। ব্রণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা সঠিক ডায়েটের মাধ্যমে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। এছাড়াও মিষ্টি ও শর্করা জাতীয় উচ্চক্যালরি যুক্ত খাবার কম খেতে হবে।

বেকিং সোডা:

আমাদের সবার রান্নাঘরেই বেকিং সোডা থাকে। তাই খুব সহজেই পেয়ে যাবেন এটি। জানেন কি? বেকিং সোডা ব্রণ সারাতে টনিকের কাজ করে। একটি বাটিতে ১ চামচ বেকিং সোডা সাথে একটু পানি মিশিয়ে পেষ্ট করে মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট পর কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। ব্রণ কমে যাবে ।

যবের গুঁড়া:

যবের গুড়া ১ চামচ পানির সাথে মিশিয়ে পেষ্ট করে সারা মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর শুকিয়ে গেলে কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।পারিষ্কার তোয়াল দিয়ে মুছে নিন।যবের গুঁড়া ব্রণ দূর করে ও মুখ পরিষ্কার হয়।

ডিমের সাদা অংশ:

ডিমের সাদা অংশ পেষ্ট করে ত্বকে লাগিয়ে ২০ মিনিট পর কুসুম গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। ত্বকে যদি ডিমে এলার্জির সমস্যা হয়, তাহলে এটা ব্যবহার করা যাবে না।

অলিভ অয়েল:

অলিভ অয়েল ত্বকের জন্য ভালো ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে এবং ত্বক কোমল ও মসৃণ হয়। নিয়মিত ব্যবহারে ব্রণের দাগ দূর করে।

বরফের জাদু:

ব্রণের ওপর বরফ টুকরো ঘষুন। এর রয়েছে দারুণ ক্ষমতা। এটি ব্রণের আকার কমিয়ে দেয় কয়েক মুহূর্তেই। আর ব্রণ দূরও হয় দ্রুত।

tanbircox.blogspot.com

টক দই:

টক দই ব্রণের জন্য খুব ভালো। টক দই সারা মুখে মেখে ১০ মিনিট পর ধুয়ে নিন। টক দই ব্যবহারের ফলে ত্বক হয় উজ্জ্বল ও মসৃণ।

হারবাল চিকিৎসাঃ

✯ সকাল বেলায় মধু দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন

মধুর অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল উপাদান ত্বককে ব্রণ মুক্ত করে। তাছাড়া মধু ত্বকের আদ্রর্তা ধরে রাখে এবং ত্বককে অতিরিক্ত তেল থেকে মুক্ত করে।প্রথমে হাত ভিজিয়ে নিন। এবার হাতের তালুতে আধা চা চামচ মধু নিয়ে নিন। তারপর হাতের তালু ঘষে মধু গরম করে নিন। এরপর পুরো মুখে মধু ম্যাসাজ করে নিন ২ মিনিট ধরে। ঠান্ডা পানি দিয়ে পুরো মুখ ধুয়ে নিন কয়েকবার করে।

✯ রাতে জলপাই তেল ম্যাসাজ করুন

আপনার ত্বক তৈলাক্ত কিংবা শুষ্ক যাই হোক না কেনো প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে জলপাই তেল দিয়ে পরিষ্কার করলে ত্বক মসৃণ হয় এবং ধীরে ধীরে ব্রণের উপদ্রব কমে যায়।প্রথমে হাতের তালুতে জলপাই তেল নিয়ে দুই হাতে ঘষে তেল কিছুটা গরম করে নিন। এবার এই তেলটা পুরো মুখে ভালো করে ম্যাসাজ করে নিন নিচের থেকে উপরের দিকে। এভাবে প্রায় ২ মিনিট ধরে মুখ ম্যাসাজ করুন। এভাবে ম্যাসাজ করলে ত্বক থেকে মেকআপ এবং ময়লা উঠে আসবে ভালো করে। এরপর কুসুম গরম পানিতে টাওয়েল ভিজিয়ে মুখের অতিরিক্ত তেল মুছে নিন ভালো করে। এভাবে প্রতিদিন রাতে মুখ পরিষ্কার করে নিলে ব্রণ ওঠা ধীরে ধীরে কমে যাবে।

✯ গোলাপ জলের টোনার

প্রতিদিন মুখ ভালো করে ধুয়ে নেয়ার পরে ত্বকের লোমকূপ বন্ধ করার জন্য টোনার ব্যবহার করা জরুরী। কারণ লোমকূপ খোলা থাকলে ময়লা ঢুকে ব্রণের উপদ্রব বৃদ্ধি করে। এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে গোলাপ জল বেশ কার্যকারী টোনার হিসেবে কাজ করে।পানিতে গোলাপ জল মিশিয়ে ফ্রিজে রেখে বরফ বানিয়ে নিন। সকালে বাইরে যাওয়ার আগে অথবা বাসায় ফিরে মুখ ধোয়ার পর এই বরফ দিয়ে পুরো মুখ ঘষে নিন। ত্বক দীর্ঘ সময় ধরে তেল মুক্ত থাকবে এবং লোমকূপগুলো বন্ধ হবে। বরফ হিসেবে ব্যবহার করতে না চাইলে তুলায় গোলাপ জল লাগিয়ে মুখটা মুছে নিলেও টোনারের কাজ হবে।

✯ স্ক্র্যাবার হিসেবে বেকিং সোডা

আমাদের ত্বকে মরা চামড়া ও ব্ল্যাক হেডস জমে। এগুলোর জন্য ব্রণ হয় এবং ত্বকের উজ্জ্বলতা হারায়। তাই ত্বককে মাঝে মাঝে স্ক্র্যাবিং করতে হয়। এক্ষেত্রে বেকিং সোডা বেশ ভালো স্ক্র্যাবার।প্রথমে বেকিং সোডা ও সামান্য পানি মিশিয়ে নিন। এবার এই মিশ্রণটি সারা মুখে, ঘাড়ে ও গলায় ভালো করে ম্যাসাজ করে নিন। এক মিনিট ম্যাসাজ করার পরে হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে তিন বার এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে ব্রণের উপদ্রব কমে যাবে, ব্রণের দাগ কমবে এবং ব্ল্যাক হেডস দূর হবে।

পর্যাপ্ত ঘুম, প্রচুর পানি পান আর সুস্থ জীবনযাপনের মাধ্যমেই ঘরোয়া পদ্ধতিতেই আমরা পেতে পারি ব্রণ ও দাগহীন সুন্দর ত্বক।

ব্রণের দাগ দূর করার উপায়ঃ

১।কাঁচা হলুদ এবং চন্দনকাঠের গুঁড়ো ব্রণের জন্য খুবই কার্যকর দুটো উপাদান। সমপরিমাণ বাটা কাঁচা হলুদ এবংচন্দন কাঠের গুঁড়ো একত্রে নিয়ে এতে পরিমাণ মত পানি মিশিয়ে পেষ্ট তৈরি করতে হবে।মিশ্রণটি এরপর ব্রণ আক্রান্ত জায়গায় লাগিয়ে রেখে কিছুক্ষন পর শুকিয়ে গেলে মুখঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

এই মিশ্রণটি শুধুমাত্র ব্রণদূর করার কাজ করে না বরং ব্রণের দাগ দূর করতেও সাহায্য করে।

২।আপেল এবং মুধ এর মিশ্রণহচ্ছে ব্রণের দাগ দূর করার সবচেয়ে জনপ্রিয় ঘরোয়া পদ্ধতি। প্রথমে আপেলের পেষ্ট তৈরিকরে তাতে ৪-৬ ফোঁটা মধু মিশাতে হবে। মিশ্রণটি মুখে লাগিয়ে কিছুক্ষন অপেক্ষা করেএরপর মুখ ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে। এটি

tanbircox.blogspot.com

ত্বকের টানটান ভাব বজায় রাখেএবং কমপ্লেকশন হালকা করে।সপ্তাহে ৫-৬ বার এটি ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনিকয়েকদিনের মধ্যে পরিবর্তনটা অনুভব করতে পারবেন।

৩।ব্রণের জন্য তুলসি পাতাররস খুব উপকারী।কারণ তুলসি পাতায় আছে আয়ূরবেদিক গুণ।শুধুমাত্র তুলসি পাতার রস ব্রণআক্রান্ত অংশে লাগিয়ে রেখে শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।এরপর কুসুম গরমপানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলতে হবে।

৪।প্রথমে চন্দন কাঠের গুড়োঁরসাথে গোলাপ জল মিশিয়ে পেষ্ট তৈরি করুন। এরপর এতে ২-৩ ফোঁটা লেবুর রস মিশাণ। গোলাপজল অনেকের ত্বকের সাথে এডজাষ্ট হয় না।তারা সেইক্ষেত্রে গোলাপ জলের পরিবর্তে মুধব্যবহার করতে পারেন।এই পেষ্ট আপনার ব্রণের দাগ দূর করতে সাহায্য করবে।সপ্তাহে ৩-৪দিন ব্যবহার করতে পারলে ভাল ফল পাওয়া যাবে।

৫।এছাড়া রাতে শোয়ার আগেডিমের সাদা অংশ ব্রণ আক্রান্ত জায়গায় মেসেজ করে সারারাত রাখতে পারেন।এটি আপনারত্বকের খসখসে ভাব দূর করে।সবচেয়ে ভাল হয় যদি এর সাথে লেবুর রস যোগ করা যায়।আপনিএটি সারারাতও রাখতে পারেন আবার আধ ঘন্টা পরও ধুয়ে ফেলতে পারেন।

ব্রণ সমস্যার আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতিঃ

রোগীর ব্রণ আক্রান্তের গুরুত্ব বিবেচনা করে চিকিৎসা পদ্ধতি নির্ধারণ করতে হয়। হতে পারে তা মলম থেকে শুরু করে খাওয়ার জন্য নির্ধারিত অ্যান্টিবায়োটিক অথবা রেটিনয়েড জাতীয় ওষুধ।

ব্যাকটেরিয়া নাশকঃ

অ্যান্টিবায়োটিকের মধ্যে টেট্রাসাইক্লিন ১৮৫১ সাল থেকেই ব্রণ চিকিৎসায় ব্যবহৃত হচ্ছে। টেট্রাসাইক্লিন দামে সস্তা, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কম এবং অত্যন্ত কার্যকরী। এই অ্যান্টিবায়োটিক ব্রণ তৈরি করার জন্য দায়ী ব্যাকটেরিয়াকে দমন করে। তবে সমস্যা হচ্ছে এ ক্ষেত্রে কয়েক মাস ধরে এই অ্যান্টিবায়োটিক খেয়ে যেতে হয়। এর দ্রুত কোনো উন্নতি লক্ষ করা যায় না। সাধারণভাবে এ ওষুধ খাওয়ার ১ থেকে দেড় মাস পর উন্নতি লক্ষ্য করা যায়। আর একটি ওষুধ বা অ্যান্টিবায়োটিক হচ্ছে মিনোসাইক্লিন। মিনোসাইক্লিন টেট্রাসাইক্লিনের চেয়েও অধিক কার্যকর। দেখা গেছে, ৫০০ মিলি গ্রাম টেট্রাসাইক্লিনের চেয়ে ১০০ মিলি গ্রাম মিনোসাইক্লিন বেশি কার্যকর।

Doxycycline – ব্রণ চিকিৎসায় বহুল ব্যবহৃত ডক্সিসাইক্লিন একটি চমৎকার ওষুধ। এরিথ্রোমাইসিন খেয়ে যদি ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধ করা যায় সে ক্ষেত্রে ডক্সিসাইক্লিন একটি অত্যন্ত কার্যকরী ওষুধ।

এরিথ্রোমাইসিন বা ক্লিনডামাইসিনঃ

গর্ভবর্তী মহিলারা যখন টেট্রাসাইক্লিন খেতে পারে না তখন এরিথ্রোমাইসিন ব্যবহার করা হয়ে থাকে। ক্লিনডামাইসিনও অন্যান্য ওষুধের মতো একটি কার্যকরী ওষুধ।

হরমোন থেরাপিঃ

মহিলাদের ক্ষেত্রে সেবামের নিঃসরণ বেড়ে যায় যদি ওভারি থেকে এন্ডোজেন হরমোন তৈরি হয়। সে ক্ষেত্রে কম ডোজের জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি খাওয়া যাবে এবং তাতে থাকতে হবে নন-এন্ডোজেন প্রজেসটিন। তবে এ ধরনের হরমোন চিকিৎসা পদ্ধতি কোনো অবস্থায়ই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া নেয়া যাবে না।

Spironolactone- এন্টি এন্ডোজেনিক উপাদান যেমন স্পাইরোনোল্যাকটন সেবাম উৎপাদন কমিয়ে দিতে সক্ষম। ফলে এটি মহিলাদের ব্রণের ক্ষেত্রে একটি কার্যকরী ওষুধ। তবে এটিও কোনো অবস্থায়ই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া খাওয়া উচিত নয়।

Isotretionin (Accutane) – আইসোট্রিসনিন আবিষ্কারের ফলে ব্রণ চিকিৎসা ভিটামিন 'এ'-এর ব্যবহার এখন একটি ঐতিহাসিক সফলতার দাবিদার। যে কোনো ধরনের ব্রণের ক্ষেত্রেই এর ব্যবহারে সফলতা আসে। তবে দাম বেশি হওয়ার কারণে অনেক ক্ষেত্রেই এটি ব্যবহার করা হয় না। মহিলাদের ক্ষেত্রে এটি ব্যবহারে দারুণ সতর্কতার প্রয়োজন। কেননা বাচ্চার ওপর এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। তাই ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া এটি একদমই ব্যবহার করা যাবে না।

tanbircox.blogspot.com

অপারেশন পদ্ধতিঃ

ব্রণের কালো দাগ, পাকা ব্রণ ও সিষ্ট জাতীয় ব্রণের ক্ষেত্রে এ পদ্ধতি দারুণ কার্যকর। স্কালপেল দুই নম্বর ব্লেডের সাহায্যে এই ছোট অপারেশনটি করতে হয়।

ব্রণ চিকিৎসায় সর্বাধুনিক ও কার্যকরী ফোটন থেরাপিঃ

কৈশোর এবং যৌবনের একটি অনাকাঙ্ক্ষিত সমস্যার নাম ব্রণ। ১৩ থেকে ১৮ বছরে এ সমস্যা বেশি দেখা যায়। তবে ৩০ বছর পর্যন্ত ব্রণ উঠতে পারে। এতকাল এর চিকিৎসায় বিভিন্ন ধরনের এন্টিবায়োটিক ক্রিম, ভিটামিন, হরমোন থেরাপি ইত্যাদির প্রচলন ছিল। সম্প্রতি বিশ্বের ৫টি মহাদেশের বিভিন্ন সেন্টারে হাজার হাজার ব্রণে আক্রান্ত রোগীর ওপর ক্লিনিক্যাল ষ্টাডি করে ফোটন থেরাপি বা আলোর সাহায্যে চিকিৎসা শতভাগ কার্যকরী বলে প্রমাণিত হয়েছে। বিশ্বের সর্বপ্রথম এ বিশেষ মেডিকেল যন্ত্রটি নিরাপদ ও কার্যকর চিকিৎসার জন্য আমেরিকার ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিষ্ট্রেশন (এফডিএ) কর্তৃক স্বীকৃতি পেয়েছে। যে কোনো ব্রণ যেমন মুখ খোলা বা বন্ধ ব্লাকহেডস বা কমেডোনস, প্রদাহযুক্ত ব্রণ, পুঁজযুক্ত ব্রণ, এমনকি সিষ্ট আকৃতির ব্রণেও এ থেরাপি কার্যকর।

কীভাবে ফোটন থেরাপি কাজ করেঃ

এটি আলোর দুটি তরঙ্গ দৈর্ঘ্যে কাজ করে। একটি হচ্ছে ৪১৫ ন্যানোমিটারের নীল বেগুনী আলোতে এবং অপরটি হচ্ছে ৬৬০ বা ৬৩৩ ন্যানোমিটারের লাল আলোতে। প্রথমটি প্রদাহযুক্ত ব্রণে যা প্রোপিওনিব্যাকটেরিয়াম একনি নামক ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণে হয় তা দুর করে।

কেন এটি সেরা চিকিৎসাঃ

প্রচলিত ওষুধ বা ক্রিমের সাহায্যে চিকিৎসার চেয়ে বিভিন্ন ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে এটি ৩ গুণ বেশি কার্যকরী বলে প্রমাণিত হয়েছে। তবে এর সঙ্গে স্যালিসাইলিক এসিড যোগ করেও চিকিৎসা করা যায়। চার সপ্তাহের চিকিৎসায় রোগীভেদে সর্বমোট আট বা বারটি থেরাপি নিতে হয়। ২৭% রোগীর ক্ষেত্রে দেখা যায়, ৪ সপ্তাহ পরেই তারা তাদের কাঙ্ক্ষিত ফলাফল পেতে শুরু করেছে। ৫৫% রোগীর ক্ষেত্রে চিকিৎসা শেষ হওয়ার ৭ সপ্তাহের মধ্যে ব্রণ নির্মুল হয়ে যায়। বাকি ১৬% রোগীর আরোগ্য লাভ করতে ১২ সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। এ চিকিৎসায় কোনোও ব্যথা হয় না, রোগীকে হাসপাতালে থাকতে হয় না, কোনো কাটাকাটি বা ত্বক ছেঁড়াছেঁড়ির প্রয়োজন হয় না।

কখন করা যাবে না

(১) রোগীর বিপাকজনিত কোনো সমস্যা থাকলে যা আলোর সংস্পর্শে ত্বকের র‍্যাশ বেড়ে যায়।

(২) আলো সংবেদনশীল ত্বকের একজিমা থাকলে।

(৩) কিডনির মারাত্মক অসুখ থাকলে।

(৪) ত্বকে ক্যান্সার হলে এবং

(৫) ইমিউনসিষ্টেমজনিত রোগ এসএলই থাকলে।

tanbircox.blogspot.com

হেয়ার লস বা চুলপড়া সমস্যা

চুলপড়া রোধে বিজ্ঞান সম্মত চিকিৎসা

হেয়ার লস বা চুলপড়া সমস্যা নিয়ে রোগীরা কার কাছে যাবেন, কি ধরণের চিকিৎসা নিতে হবে এসব নিয়ে নানা বিভ্রান্তি রয়েছে। এছাড়া প্রচারনির্ভর অপচিকিৎসাও কম নয়। বিজ্ঞানভিত্তিক আধুনিক চিকিৎসা কতজন নিতে পারছেন চুলপড়া সমস্যার ক্ষেত্রে এর কোন সঠিক পরিসংখ্যান নেই। অন্তত: বাংলাদেশের ক্ষেত্রে এটা বলা যায়। চুলপড়া সমস্যার চিকিৎসায় শুধু মার্কিনিরা ৩ দশমিক ৫ বিলিয়ান ডলার বছরে ব্যয় করে। তবে আমেরিকান হেয়ার লস এসোসিয়েশন একটি উদ্বেগজনক তথ্য দিয়েছে। তা হচ্ছে চুলপড়ার সমস্যার ক্ষেত্রে ব্যবহৃত শতকরা ৯৯ ভাগ প্রডাক্টের কোন অনুমোদন নেই। যুক্তরাষ্ট্রের এফডিএ (ফুড এন্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিষ্ট্রেশন) হচ্ছে এধরণের প্রডাক্ট অনুমোদনের ক্ষেত্রে সর্বোচ সংস্থা এবং এফডিএ এ পর্যন্ত চুলপড়া সমস্যার চিকিৎসার ক্ষেত্রে মাত্র দু' ধরণের ওষুধ ব্যবহারের অনুমোদন দিয়েছে। এ দু'ধরণের ওষুধ হচ্ছে মাথার ত্বকে ব্যবহারের জন্য মিনক্সিডিল এবং মুখে খাবার ওষুধ ফিনাস্ট্রাইড। এছাড়া অন্যকোন ধরণের ওষুধ চুলপড়া সমস্যার ক্ষেত্রে ব্যবহারের অনুমোদন নেই এফডিএ-এর। আমেরিকান হেয়ার লস এসোসিয়েশন চুলপড়া সমস্যায় আক্রান্তদের কোনভাবেই অননুমোদিত ওষুধ ব্যবহার করা উচিত নয় বলে সতর্ক করে দিয়েছে এবং বেশির ভাগ অননুমোদিত প্রডাক্টের মারাত্মক পার্শ প্রতিক্রিয়া রয়েছে বলেও সংস্থাটি-এর অভিমত।

চুলপড়া সমস্যার কোন চিকিৎসা নেই এবং এটা কোন রোগ নয়। শরীরের অন্যকোন সমস্যার কারণে চুল পড়ে যেমন: হরমোনের সমস্যা, পুষ্টির সমস্যা, মানসিক সমস্যা, কিছু কিছু ইন্টারনাল অর্গানিক ডিজিজ, হেরিডিটরী, মাথার ত্বকের কোন ডিজিজ, খুশকি ইত্যাদি। আমি নিজেও কোন রোগীকে বলিনা চুলপড়ার সমস্যার কোন স্থায়ী চিকিৎসা আছে। মূলত: নানা ধরণের চুলপড়া সমস্যা রয়েছে যেমন; এন্ড্রোজেনেটিক এলোপোসিয়া, এলোপেসিয়া এরিয়েটা, ইত্যাদি।

সাধারণত: দিনে কোন পুরুষ বা মহিলার ১০০টি পর্যন্ত চুলপড়া সাভাবিক। তবে চুল যত কম পড়বে তত ভালো। শুধু চিকিৎসার ওপর চুলপড়া সমস্যার সমাধান নির্ভর করেনা। চুলের সঠিক পরিচর্যা ও সুষম খাদ্যাভ্যাস ও চুলপড়া সমস্যার সমাধানে সহায়ক। তবুও আমেরিকান হেয়ার লস এসোসিয়েশনের গাইড লাইন অনুসারে প্রধানত:

চুলের চিকিৎসায় কিছু পদক্ষেপ নিতে পারি।

যেমন-

এক: খাবার ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা।

দুই: মাথার ত্বকে মিনক্সিডিল জাতীয় ওষুধের ব্যবহার।

তিন: লেজারের মাধ্যমে চিকিৎসা।

চার: মেজোথেরাপিরসহ প্লাটিলেট রিচ প্লাজমা থেরাপি।

পাঁচ: সার্জিক্যাল ট্রিটমেন্ট বা হেয়ার ট্রানপ্লান্ট ইত্যাদি।

আমরা সাধারণত: দু' ভাবে চুলপড়া সমস্যার চিকিৎসা করে থাকি। যেমন: মুখে খাবার ওষুধ ও মিনক্সিডিল জাতীয় ওষুধের ব্যবহার। মূলত: যুক্তরাষ্ট্রের ফুড এন্ড ড্রাগ এ্যাডমিনিষ্ট্রেশন এ দু'টো ওষুধ অনুমোদন করেছে এবং সবচেয়ে আশার কথা হলো বাংলাদেশের কয়েকটি শীর্ষ স্থানীয় কোম্পানী এফডিএ অনুমোদিত দু'ধরণের ওষুধই তৈরি করছে। তাই দেশের লক্ষ লক্ষ চুলপড়া সমস্যার রোগীদের জন্য এটা নিঃসন্দেহে আশার কথা।

চুলপড়া সমস্যার ক্ষেত্রে বিশে¡র সর্বাধিক ব্যবহৃত ওষুধ প্রপেসিয়া (ফিনাসট্রেইড) এবং রোগেইন (মিনক্সিডিল)। এন্ড্রোজেনেটিক এলোপেসিয়ার ক্ষেত্রে পুরুষের জন্য ফিনাসট্রেইড কার্যকর। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে এফডিএ অনুমোদিত ফিনাসট্রেইড মহিলাদের ব্যবহারের জন্য নয়। মহিলা ও পুরুষের উভয়ের জন্য একমাত্র মিনক্সিডিল কার্যকর। মিনক্সিডিল তৈরি লোশন পুরুষদের জন্য ৫% এবং মহিলাদের জন্য ২% ব্যবহার করার নিয়ম। মিনিক্সিডিল চুল পড়া রোধ, সরু হয়ে যাওয়া চুল স¡াভাবিক অবস্থায় আনতে এবং নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। তবে মনে রাখতে হবে চুলপড়া সমস্যায় বিশ¡ব্যাপী সর্বাধিক ব্যবহৃত মিনিক্সিডিল ও ফিনাস্ট্রাইড কোন অবস্থাতেই চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত ব্যবহার করা বাঞ্চনীয় নয়। এছাড়া চুলপড়া সমস্যা চিকিৎসায় ওষুধের পাশাপাশি যথাযথ পরিচর্যাও জরুরি। শুধু ওষুধ ব্যবহার করে চুলপড়া সমস্যা রোধ করা যায় না।

tanbircox.blogspot.com

খুসকি-Dandruff

✯ Dandruff বা খুসকি হচ্ছে মাথা থেকে মৃত স্কিন খসে পড়া।

আমাদের মাথা এবং শরীর থেকে সব সময়ই মৃত স্কিন খসে পড়ছে কিন্তু তা আমরা দেখতে পাইনা; কারন তার পরিমান খুব অল্প ও কোয়ালিটি ভালো বলে। যখনই Abnormal স্কিন খসে পড়ে তখন তা আমরা খুসকি হিসাবে দেখতে পাই।

কারন সমূহঃ-

১। Dry Skin. ২। ভালো ভাবে না ধোয়া। ৩। একজিমা। ৪। সোরিয়াসিস।

৫। ফাংগাল ইনফেকসন।

৬। Hair Care Products এর এলার্জী।

৭। খুসকি একটি সাধারন সমস্যা হতে পারে আবার একটি মারাত্বক রোগর বহিঃপ্রকাশ হতে পারে।

লক্ষন সমূহঃ-

১। খুসকির কারনে মাথা চুলকায়।

২। মাথার চামড়া উঠে যায়।

৩। খুসকি একটি বিরক্তিকর সমস্যা।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। Anti-Dandruff এবং Conditionar based শ্যাম্পু ব্যবহার করুন।

২। শ্যাম্পু করে পরিষ্কার পানি দিয়ে পাঁচ মিনিট ধরে মাথা ধৌত করুন।

৩। যদি খুসকির পরিমান বেশী হয় তাহলে ডার্মেটোলজিস্ট বা বিশেশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং কোন রোগের কারনে খুসকি হলে তার চিকি

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। সাধারণত নিয়মিত শ্যাম্পু দিয়ে মাথা পরিষ্কার করলে খুসকির সমস্যা থাকে না।

২। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার চেষ্টা করুন।

৩। নিয়মিত গোসল করুন।

tanbircox.blogspot.com

প্রাকৃতিক উপায়ে খুশকি দূর করার টিপস

খুশকি আপনার মাথার চুলের তো ক্ষতি করছেই, তার ওপরে এটা আবার মুখে ব্র“ণও সৃষ্টি করতে পারে। তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব খুশকি দূর করাই বাঞ্ছনীয়। অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু ব্যবহারে খুশকি দূর হতে পারে। তবে আমরা দেখবো প্রাকৃতিক কিছু টিপস। প্রাকৃতিকভাবে কিভাবে নির্মূল করা যায় খুশকি।

৩-৪ টুকরা লেবু নিন এবং ৪-৫ কাপ পানির মধ্যে দিয়ে ১৫-২০ মিনিট ধরে সিদ্ধ করুন। এরপর এটি ঠান্ডা হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। এবার আপনার মাথার চুল ধোয়ার সময় এটি ব্যবহার করুন। কমপক্ষে ১ সপ্তাহ এটি ব্যবহার করবেন।

২ টেবিল চামচ মেথি সারারাত ধরে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর সকালে তা দিয়ে সুন্দর করে পেস্টের মত বানিয়ে ফেলুন। এই পেস্ট আপনার চুলে এবং মাথার তালুতে ব্যবহার করুন কমপক্ষে ৩০ মিনিট। এরপর ধুয়ে ফেলুন। ভাল ফলাফলের জন্য অন্তত ৪ সপ্তাহ ব্যবহার করুন।

গোসলে যাওয়ার আগে লেবুর রস দিয়ে আপনার মাথার তালুতে ম্যাসাজ করুন। ১৫-২০ মিনিট পর মাথা ধুয়ে ফেলুন।

সমপরিমান পানি এবং ভিনেগার দিয়ে মিক্সার তৈরি করুন। রাতে মিক্সারটি মাথার তালুতে লাগিয়ে ঘুমিয়ে পড়ুন। সকালে ওঠে বেবি শ্যাম্পু দিয়ে হালকাভাবে চুল ধুয়ে ফেলুন।

কিছু পরিমাণ দধি চুলে এবং মাথার তালুতে লাগিয়ে রাখুন। এটা ১ ঘন্টা রেখে দিন। এরপর হালকাভাবে বেবি শ্যাম্পু ব্যবহার করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে অন্তত দুইবার এই পদ্ধতি অবলম্বন করুন।

দু’টো ডিম ভাঙুন এবং এটি পেস্ট আকারে মাথার তালুতে লাগান। এক ঘন্টা পর ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন। এই পদ্ধতি খুশকি দূর করতে এবং চুল পড়া কমাতে সাহায্য করে।

হালকা উষ্ণ বাদাম তেল, নারিকেল তেল অথবা অলিভ ওয়েল মাথার তালুতে ম্যাসাজ করতে পারেন। এতে খুশকি দূর হয়।

১ টেবিল চামচ লেবুর রস এবং ৫ টেবিল চামচ নারিকেল তেল একসাথে মেশান। এবার এই মিক্সার মাথার তালুতে ব্যবহার করুন। ২০-৩০ মিনিট পর ভাল শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
নিমপাতা পিষে পেস্ট বানিয়ে ফেলুন। এবার মাথার শুষ্ক খুলিতে এই পেস্ট সরাসরি প্রয়োগ করুন। আধাঘন্টা পর ধুয়ে ফেলুন।
চুল সবসময় পরিস্কার রাখুন। অপরিস্কার চুলে খুশকি হবে এবং বৃদ্ধি পাবে এর কোনো বিকল্প নেই। কাজেই প্রতিদিনই আপনার চুল পরিস্কার করে ধুয়ে ফেলবেন। ধীরে ধীরে আপনার চুল থেকে হারিয়ে যাবে খুশকি।

বিভিন্ন প্রকার জ্বর ও সংক্রামক রোগ

সর্দিজ্বর

☆ বৎসরের যে কোন ঋতুতে প্রত্যেক লোক দুই একবার সর্দিজরে আক্রান্ত হয়। এক বাড়িতে কেহ আক্রান্ত হইলে ঐ বাড়িতে আরও দুই একজন আক্রান্ত হইতে পারে। ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দি -কাশি অপেক্ষা অধিক কষ্টদায়ক। ইহা ক্যাটারাল ভাইরাস বা সর্দি ভাইরাস নামক এক প্রকার জীবানু দ্বারা হইয়

রোগের কারনঃ-

১। এলার্জির জন্য।
২। সর্দিযুক্ত লোকের সংস্পর্শে থাকলে।
৩। আবহাওয়ার পরিবর্তন হইলে।

✯এছাড়া বৃষ্টির পানিতে ভিজা, গরমের পর হটাৎ ঠাণ্ডা লাগা, পেট গরম হইয়া, ফ্রিজের ঠাণ্ডা পানি পান করা, অতিরিক্ত শ্লেষ্মাকর জিনিস খাওয়া প্রভুতি কারনে সর্দি জ্বর হয়

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথমে হঠাৎ করে নাকে জ্বালা এবং হাঁচি শুরু হয়।
২। নাক দিয়ে প্রচুর পানি পরে।
৩। অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ, গলায় ঘা, সামান্য গায়ে তাপ থাকে।
৪। মাথা ভার বোধ হয়।
৫। যদি Bactarial Infection হয় তবে:
ক) গায়ের তাপ বাড়ে এবং অপরিবর্তিত থাকে। খ) নাক

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। যদি রোগী সর্দি জ্বরের সঙ্গে টনসিলাইটিসে আক্রান্ত হউ, তবে তাহার ভিন্ন চিকিৎসা করিতে হইবে।
২। বুকের ব্যথায় বা গলায় বেশী সর্দি জমিলে ঠাণ্ডা লাগানো যাবেনা।
৩। জ্বর হইলে প্রচুর পানি ও সকল খাবার খাওয়া ভাল।
৪। ঠাণ্ডা জাতীয় খাবার যাবেনা। ধূলা-বালি

ইনফ্লুয়েঞ্জা

☆ ইনফ্লুয়েঞ্জা একটি সংক্রামক ব্যধি। সর্দি জ্বরের জন্য ইনফ্লুয়েঞ্জাতেও কাশি থাকে ও নাক দিয়ে পানি পড়ে। এই রোগে রোগীর হৃদপিণ্ড ও শরীর দুর্বল করে দেয়। অনেক সময় ইহা মহামারির আকারে দেখা দেয়।

রোগের কারনঃ-

ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগ সাধারনত ভাইরাসের কারনে হয়ে থাকে। রোগ জীবানু শরীরে প্রবেশ করলে গা ম্যাজম্যাজ করে। ফলে হাত, পা, গা ইত্যাদিতে ব্যথা হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

✯বাংলাদেশে সাধারনত তিন প্রকারের ইনফ্লুয়েঞ্জা দেখা যায়।

১। জর সংক্রান্ত (ফেবরাইল টাইপ) - ইহার প্রধান লক্ষন জ্বর এবং ইহা হঠাৎ আরাম্ভ হয়। ইহার প্রাথমিক অবস্থায় মাথা ধরা, শীত

tanbircox.blogspot.com

অনুভব হওয়া ইত্যাদি লক্ষন প্রকাশ পায়। জ্বরের মাত্রা দ্রুত বাড়ে। প্রায় সপ্তাহ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। জ্বরের গতি বেশি হইলে রোগীর মাথায় প্রচুর পানি ঢালতে হবে(বরফের পট্টি দিতে পারলে ভাল হয়)।

২। রোগীকে পূর্ন বিশ্রামে রাখিতে হইবে।

৩। গলায় খুস খুস কাশি থাকলে উষ্ণ পানিতে লবন মিশিয়ে গড়গড়া করিতে হইবে(দিনে ২/৩ বার)।

৪। নাক বন্ধ থাকলে Menthol বা Tr.

টাইফাস ফিভার

☆ টাইফাস ফিভার একটি সংক্রামক ব্যাধি। এই রোগ আমাদের দেশে নেই বললেই চলে। ইউরোপ মহাদেশে এই রোগের প্রাদুর্ভাব অনেক বেশি। শীত ও বসন্ত ঋতুতে এই রোগের প্রকোপ বেশি হয়।

রোগের কারনঃ-

রিকেটশিয়া প্রোয়াজেকী নামক জীবাণু দ্বারা এই রোগ সংক্রামিত হইয়া থাকে। মানুষ গা, মাথা চুলকাইলে সেইস্থান দিয়া রোগ জীবাণু দেহের ভিতর প্রবেশ করে ও রক্তে মিশিয়া যায়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত হইবার ২/১ দিন পূর্বে শরীর অবসাধগ্রস্থ হয় এবং মাথা ব্যথা হয়।

২। হঠাৎ প্রবল জ্বরসহ এই রোগের প্রকাশ ঘটে। হাত, পা, কোমর ও মাথায় ব্যথা এবং রোগী অসুস্থ হইয়া পড়ে।

৩। জ্বরের মাত্রা ১০৩/১০৪ ডিগ্রি পর্যন্ত বৃদ্ধি হইতে পারে এবং একই ভাবে প্রায় পক

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অসুস্থ অবস্থায় সাগু, বার্লি ইত্যাদি খাইতে দেওয়া যায়।

২। পেটের গোলমাল না থাকিলে দুধ, দুধবার্লি, গ্লুকোজ, মিষ্টি ফলের রস দেওয়া যায়।

৩। রোগমুক্ত হইলে ছটো মাছের ঝোল ও কচি মুরগীর মাংস খাইতে দেওয়া যায়।

টাইফয়েড ও প্যারা টাইফয়েড জ্বর

☆ এই রোগকে Entric Fever বা আন্ত্রিক জ্বর বলে। মানব দেহ এই রোগের মূল উৎস। টাইফয়েডে Step ladder like জ্বর উঠে, কিন্তু প্যারাটাইফয়েডে অনিয়মিত জ্বর উঠে। এই দুটি রোগের চিকিৎসা একই।

রোগের কারনঃ-

টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড রোগ সালমোনিলা টাইপ ও প্যারাটাইপ দ্বারা মানব দেহে সংক্রামিত হয়। আক্রান্ত রোগীর মল-মূত্র দ্বারা বিভিন্ন জায়গায় পানি জীবাণু দুষ্ট হয় এবং যেভাবেই হোক এই দূষিত পানি মানবদেহে প্রবেশ করিলে রোগের সৃষ্টি হয়। কাঁচা ফল-মূল, পানি, দুধ বা আই

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগীর জ্বর ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়।

২। প্রথম দিন রোগী শরীরে সামান্য ব্যথা অনুভব করে এবং কাজে অস্বস্তি প্রকাশ করে।

৩। জ্বর সকালে কমে কিন্তু পূর্বের তুলনায় বেশী হয়। তবে ৩/৪ দিন পর শরীরের তাপমাত্রা ১০২ ডিগ্রি পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়।

৪। নাড়ীর স্পন্দন

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগীকে বিশ্রামে রাখিতে হইবে।

২। Bedsore যেন না হয় সেদিকে দৃষ্টি দিতে হইবে।

৩। পেটের কোনপ্রকার রোগ না থাকলে সাগু, গ্লুকোজ, রবিনসন বার্লি ইত্যাদি দেওয়া যায়। বুকের দোষ না থাকিলে ডাব দেওয়া যায়।

৪। রোগমুক্ত হইলে প্রথমে এক বেলা সাগুর ভাত দেওয়া যা

tanbircox.blogspot.com

ম্যালেরিয়া জ্বর

☆ ম্যালেরিয়া জ্বর খুব পরিচিত একটি রোগ। বাংলাদেশ ও ভারতে এই রোগের প্রাদুর্ভাব খুব বেশী ছিল। তবে আজকাল বহুলাংশে ম্যালেরিয়া জ্বর কমিয়া গিয়াছে।

রোগের কারনঃ-

ম্যালেরিয়া জ্বর ''প্লাজমোডিয়াম'' নামক এক প্রকার প্রটোজোয়া মানবদেহে ম্যালেরিয়া রোগ সৃষ্টি করে। এই রোগের প্যারাসাইটগুলি ম্যালেরিয়া রোগীর শরীরে বিদ্যমান থাকে। স্ত্রী জাতীয় এনোফিলিস মশা আক্তান্ত রোগীকে দংশন করিলে ঐ রোগ জীবাণু মশার দেহে প্রবেশ করে। অবশেষে য

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগী শীত শীত অনুভব করে, হাত-পা ঠাণ্ডা হয়, প্রবল কম্প দিয়ে জ্বর আসে। রোগী এত বেশী কাঁপিতে থাকে যে লেপ, কম্বল দিয়ে চাপা দিলেও কম্পন বন্ধ হয় না এবং মাথা ব্যথা থাকে, বেদনা থাকে, এমন অবস্থায় বেশ কিছুক্ষন স্থায়ী থকে।

২। রোগীর দেহের তাপমাত্রা দ্রুত বৃদ্

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বেশী অসুবিধা হইলে বরফ বা ঠাণ্ডা পানি দ্বারা হাত-পা, শরীর স্পঞ্জ করে দিতে হবে।

২। বেশী জ্বরে মাথায় প্রচুর পানি দিতে হইবে।

৩। ম্যালেরিয়া হইলে রক্ত পরীক্ষায় MP-test পজেটিভ (+ve) হইবে।

৪। জ্বর বৃদ্ধি পাইলে বমি হইতে পারে তাই গরম পানির সাথে লেবুর

কালাজ্বর

☆ কালা+জ্বর = কালাজ্বর। এই রোগে শরীরের রং কালো হইয়া যায় বলে উহাকে কালাজ্বর বলে। কালাজ্বর এর জীবাণু মানবদেহে কিভাবে প্রবেশ করে তার সঠিক তত্ত্ব এখনও আবিষ্কৃত হয় নাই।বর্তমানে আমাদের দেশে এই রোগের প্রকোপ নাই বলিলেই চলে।

রোগের কারনঃ-

কালাজ্বর রোগের কারন একটা প্রোটোজোয়া। স্যান্ডফ্লাই নামক এক প্রকার মাছির দ্বারা এই রোগের বিস্তার ঘটে। আবিস্কারকের নাম অনুসারে এই পরজীবীর নামকরণ করা হয় লিসম্যানিয়া ডোনভ্যানি। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে সচরচার কালাজ্বরের প্রাদুর্ভাব বেশী।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কালাজ্বরে আক্রান্ত রোগীর প্রধান লক্ষন হইল জ্বর, পরে প্লীহা ও যকৃত বৃদ্ধি পায়।

২। সকল সময় জ্বর কিন্তু জ্বরের তাপমাত্রাও অধিক হয় না।

৩। অল্প অল্প জ্বর হয় এবং উহা বহুদিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়।

৪। দীর্ঘদিন ভুগীয়া রোগী নিতান্ত দুর্বল এবং রক্তহীন হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ক্ষুধা বেশী হইলে খাবার অল্প খাইবে, বেশী খাইলে পেট খারাপ হইতে পারে।

২। তরল খাবার হিসাবে বার্লি, এরারুট, ফলের রস, হরলিক্স জাতীয় খাবার দিতে হয়।

৩। কাগজী লেবুর রস খাইলে উপকার হয়।

৪। স্যান্ডফ্লাই মাছি ধ্বংসের জন্য গ্যামাক্সিন ছিটাতে হইবে।

tanbircox.blogspot.com

ডিপথেরিয়া

☆ ডিপথেরিয়া একটি ছোঁয়াচে রোগ। ছোঁয়া লাগার ২/৪ দিনের মধ্যে ইহা প্রকাশ পায়। থুথুর মাধ্যমে এই রোগ ছড়িয়ে থাকে। গলার মধ্যেই এই রোগ অধিক হয়। ইহা গলার দেয়ালে, আলাজিহবা, নাক, মধ্য কান ও কণ্ঠনালিতে হইতে পারে।

রোগের কারনঃ-

ডিপথেরিয়া একটি জীবাণু ঘটিত ব্যাধি। ব্যাসিলাস ডিপথেরিয়া বা করিনি-ব্যাকটেরিয়াম ডিপথেরিয়া নামক জীবাণু দ্বারা ইহা সংঘটিত হয়। শিশু ছোট থাকতে ডি. পি. টি দিতে হবে তাহলে আর ডিপথেরিয়া হইবার সম্ভবনা থাকে না।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথম অবস্থায় রোগীর সর্দি হয়, জ্বর জ্বর হয়। পরে গলায় ব্যাথা হয়। জ্বরের তাপমাত্রা ১০৪ ডিগ্রি পর্যন্ত হইতে পারে।

২। গলায় ব্যাথা ও ভিতরে প্রদাহ অনুভূত হয়।

৩। খাইবার সময় মনে হয় গলায় কিছু আটকাইয়া আছে, গিলিতে রোগীর খুব কষ্ট হয়।

৪। আক্রান্ত স্থান

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগীকে কমপক্ষে তিন সপ্তাহ বিছানায় শোয়াইয়া রাখা ভাল। কেননা এক্ষেত্রে হার্ট ফেইল করতে পারে।

২। তরল ও নরম খাবার দুধ-সগু, দুধ-বার্লি, গ্লুকোজ, হরলিক্স ইত্যাদি তরল খাদ্য খাওয়াতে হইবে।

৩। Hot water saline দিনে ২/৩ বার গার্গল করিতে হইবে।

হুপিং কাশি

☆ হুপিং কাশি শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত একটি সংক্রামক ব্যাধি। যে কোন বয়সের লোক এই রোগে আক্রান্ত হইতে পারে। শিশুদের মধ্যে(২ থেকে ৫ বৎসর) এই রোগের প্রকোপ খুব বেশী। তবে এই রোগ আর তেমন দেখা যায় না।

রোগের কারনঃ-

হেমোফেলাস পারটিউসিস নামক জীবাণু দ্বারা শিশু ও বালক - বালিকা এই রোগে আক্রান্ত হয়। সর্দি হইতে কাশি, কাশি শুকনো হইলে তাহা প্রায়ই হুপিং কাশিতে পরিনত হয়। হুপিং কাশির টিকা দিলে এই রোগ আর হয় না।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথম অবস্থায় রোগী সর্দি - কাশিতে আক্রান্ত হয় তার সঙ্গে জ্বর হয়। জ্বর বৃদ্ধি পেয়ে ১০০ ডিগ্রির উপর পর্যন্ত হইতে পারে।

২। ঘন ঘন কাশের পর কাশ হইয়া শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হইবার উপক্রম হয়।

৩। রোগী কাশির সাথে ঘন ঘন শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়।

৪। অনেক সময় কা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বচ্চাকে হুপিং কাশির টিকা দিন। বাচ্চাকে হুপিং কাশির টিকা দিলে এই রোগ আর হয় না। এই রোগের টিকা আবিষ্কারেরে পর থেকে হুপিং কাশি আর হয় না বললেই চলে।

২। জ্বর থাকিলে ভাত বন্ধ, জ্বর না থাকিলে সাভাবিক খাবার খাইবে।

৩। কাশির সঙ্গে বমি হইলে বমির পর কিছু খ

tanbircox.blogspot.com

হাম জ্বর

☆ হাম একটি মারাত্মক সংক্রামক ব্যাধি। শরৎ ও বসন্ত কালে এই রোগ মহামারী আকারে হইয়া থাকে। সরকারি পর্যায়ে এই রোগের টীকা দেওয়া হয়।

রোগের কারনঃ-

এক ধরনের ভাইরাসের কারনে এই রোগ হইয়া থাকে। সাধারণত এক বছরের বা তার কম বয়সী শিশুরা এই রোগে বেশী আক্রান্ত হইয়া থাকে। হামের টীকা দিলে এই রোগ হইতে মুক্ত থাকা যায়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথমে সর্দি জ্বরে আক্রান্ত হয়। নাক দিয়া পানি পড়ে ও চোখ লাল হয়, হাঁচি হয় ও সঙ্গে কাশি হয়।

২। দেহের তাপমাত্রা দ্রুত বৃদ্ধি পায় ১০৩/১০৪ ডিগ্রি পর্যন্ত হয়। জ্বরে রোগী বেহুশের মত হয়।

৩। ৩/৪ দিনের মধ্যে এক ঝাঁক হাম কপালে ও মুখে দেখা দেয়। হাম উঠার

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ইহার সুনির্দিস্ট কোন চিকিৎসা নাই। রোগীর উপসর্গ দেখে চিকিৎসা করতে হয়।

২। রোগীকে ঠাণ্ডা লাগান বা ঠাণ্ডা খাবার দেওয়া যাবে না।

৩। রোগীকে প্রায় ১০ দিন আলাদা জায়গায় রাখতে হইবে, যতক্ষণ পর্যন্ত না লাল দাগ মুক্ত না হয়।

৪। জ্বর ভাল না হওয়া পর্যন্ত রো

ধনুষ্টংকার বা টিটেনাস

☆ ইহা একটি জীবাণু ঘটিত মারাত্মক ব্যাধি। ইহা একটি প্রতিরোধ যোগ্য রোগ। ঠিকভাবে Vaccine বা টিটেনাস ইঞ্জেকশন দিলে আর টিটেনাস হয় না। সরকারী কর্মসুচির মাধ্যমে টিটেনাস ইঞ্জেকশন দেওয়া হয়ে থাকে।

রোগের কারনঃ-

বেসিলাস টিটানি অন্য কথায় Clostridium Tetani নামক জীবাণু দ্বারা এই রোগের উৎপত্তি হয়। শরীরের কোন অংশ কেটে গেলে ঐ স্থানে ক্ষতের সৃষ্টি হয় এবং সেখানে রোগ জীবাণু বাসা বাঁধে। তারপর ঐ ক্ষত স্থান থেকে টক্সিন নামক এক প্রকার পদার্থ সৃষ্টি হইয়া সারা শরীরে ছড়িয়া

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথম অবস্থায় চোয়াল লাগিয়া যায়, মুখ খোলা যায় না -ইহাকে লকজ বলে। বেশী মুখ খুলতে পারে না, চিবাতে পারে না।

২। রোগীর ঘাড় শক্ত হইয়া যায়।

৩। ধীরে ধীরে হাত পায়ের মাংসপেশী এবং শরীরের সমস্ত মাংসপেশী শক্ত হইয়া যায় এবং খিঁচুনি হইতে থাকে।

৪। রোগীর খিঁ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। শরীরের কোন অংশ কাটিয়া গেলে, পায়ে পেরেক ফুটিলে, অপারেশন করার পর ঘা হইলে, শিশুর নাড়ী কাটিবার পর, আগুনে পুড়িলে টিটেনাস হইবার সম্ভবনা থাকে। সুতরাং এইসব ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী টিটেনাস ইঞ্জেকশন দিতে হইবে।

২। রোগীকে কোলাহল মুক্ত অন্ধকার ঘরে

tanbircox.blogspot.com

ফুসফুসের যক্ষ্মারোগ বা টি বি

☆ যক্ষা অবশ্যই একটি মারাত্মক রোগ কারন সঠিক চিকিৎসা না করালে এই রোগ থেকে ফুসফুস ক্যানসার হইতে পারে। উপমহাদেশে একসময় এই রোগের প্রকোপ খুব বেশী ছিল। তবে এখনও এই রোগ প্রচুর দেখা যায়। এখন সরকারি ভাবে এই রোগের ফ্রি চিকিৎসা করা হইয়ে থাকে। যক্ষা হইলে রক্ষা না

রোগের কারনঃ-

অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ ও পুষ্টির অভাব যক্ষা রোগের মুল কারন। মাইক্রোব্যাক্টেরিয়াম টিউবারকুলোসিস নামক এক প্রকার জীবাণু দ্বারা যক্ষা রোগ সংঘটিত হয়। যক্ষা শরীরের বিভিন্ন জায়গায় হইয়া থাকে যথা- ফুসফুসে যক্ষা (Pulmonary T. B), হাড়ের যক্ষা (Bone T. B),

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

☆নিচের প্রথম চারটি লক্ষন যে কোন অঙ্গের যক্ষায় প্রকাশ পায়।

১। একমাস থেকে অধিক সময় ধরে শুকনো কাশি থাকে। বিকেলে মৃদু জ্বর হয়। রাত্রে বৃদ্ধি পায় বা ছাড়িয়া যায়।

২। ধীরে ধীরে রোগী দুর্বল হইয়া যায়। সামান্য কাজ করিলেই রোগী ক্লান্তি ও দুর্বল বোধ করে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগ ধরা পাড়ার পর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সবকাজ করিবেন, ওষুধ খাইবেন, নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষা করাইবেন, যথাসম্ভব বিশ্রাম লইবেন।

২। পুষ্টিকর(মাছ, মাংস, ডিম, হরলিক্স ইত্যাদি) ও প্রয়োজন মত ওষুধ খাইবেন।

৩। চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ খাওয়া বন্ধ করি

tanbircox.blogspot.com

পানি বা জল বসন্ত

☆ চিকেন পক্স বা জল বসন্ত একটি অত্যন্ত ছোঁয়াছে রোগ। আমাদের দেশে শীতের পরে বসন্তের শুরুতে চিকেন-পক্সের খুব বেশি প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়।অন্য সময়ে দেখা দিলেও আক্রান্তের হার তুলনামুলকভাবে অনেক কম। ছোটবড়,নারি-পুরুষ ভেদে সকল বয়েসিরাই এ রোগে আক্রান্ত হতে পারেন,তবে

রোগের কারনঃ-

চিকেন পক্স বা জল বসন্ত ভ্যারিসেলা-জষ্টার নামক ভাইরাস দ্বারা হয়ে থাকে। কাশি-হাঁচি, এমনকি ত্বকের সংস্পর্শে এলেও অন্যরা এতে আক্রান্ত হতে পারে।রোগটি ছড়াতে শুরু করে ত্বকে গুটি দেখা দেওয়ার দুদিন আগে থেকেই। আর ছড়াতে থাকে যদ্দিন না সব কটি গুটি শুকিয়ে যায়। তাই

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। সাধারন বসন্ত(Simple Type): অল্প জ্বর হয়ে গুটি বের হয়। গুটি বের হয়ে গেলে জ্বর ছেড়ে যায়। জ্বরের তাপমাত্রা সাধারণত ১০০ ডিগ্রীর উপরে হয় না।

২। কঠিন বসন্ত (Acute Type): বেশ কষ্টদায়ক। জ্বর ১০৩/১০৪ ডিগ্রি পর্যন্ত হয়। জ্বর আসার সময় কম হ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভাইরাস জনিত রোগ বিধায় এ রোগের কোন চিকিৎসা প্রয়োজন হয় না। সাবধানতা অবলম্বন করলে কদিন পর এমনিতেই ভাল হয়ে যায়। তবে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী লক্ষণ অনুসারে চিকিৎসা করাতে পারেন।

২। আক্রান্ত রোগীকে পৃথক করার মাধ্যমে এ রোগের সংক্রামণ অনেকাংশেই

নাক, কান ও গলা

নাক দিয়া রক্ত পড়া

☆ যে কোন বয়সের লোক এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হইতে পারে। শিশু ও ২/৩ বছরের বাচ্চাদের এই সমস্যা কম হয়ে থাকে। বহুবিধ কারনে ইহা হয়ে থাকে। তবে রক্ত পড়া অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী থাকে। দুই একবার রক্তপাত হইলে কোন সমস্যা না তবে মাঝে মাঝে রক্তপাত হইলে অবশ্যই ভাল কোন চিকিৎ

রোগের কারনঃ-

১। নাকে বা মাথায় আঘাত লাগলে।

২। ভাইরাস জাতীয় ইনফেকশন হইলে।

৩। নাকে সিফিলিস, ডিপথেরিয়া, টিউমার, কুষ্ঠ প্রভৃতি রোগ হইলে।

৪। রক্তে লিউকোমিয়া, এ্যামিনিয়া প্রভৃতি ব্যাধি হইলে।

৫। কালাজ্বর, টাইফয়েড জ্বর ইত্যাদি হইলেও নাক দিয়া রক্ত পড়তে পারে।

৬

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

যেকোনো কারনে নাক দিয়ে রক্ত পড়ে। খুব বেশী সময় রক্ত পড়ে না। তবে বেশী সময় ধরে রক্ত পড়লে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কারন ঘটিত রোগের চিকিৎসা করতে হইবে।

২। মাথায়, নাকের ভিতরে ও বাইরে ঠাণ্ডা পানি দিলে রক্ত পড়া বন্ধ হইতে পারে।

৩। রোগীকে শোয়াইয়া রাখা ভাল।

৪। মাথায় ঠাণ্ডা পানি ঢালার পরেও যদি রক্ত পড়া বন্ধ না হয় তাহলে জীবাণু মুক্ত তুলায় এড্রিনালিন (Adrenaline)ল

একিউট রাইনাইটিজ

☆ এটি তেমন পরিচিত রোগ না, তবে মাঝে মাঝে হইতে পারে। সর্দি লাগার পর ঠিকমত সর্দি নিঃসরণ না হইলে একিউট রাইনাইটিজ হইতে পারে। ইহা তেমন মারাত্মক রোগ না।

রোগের কারনঃ-

ভাইরাস দ্বারা এই রোগ হইয়া থাকে। অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগিলে এই ভাইরাস আক্রমনের সুযোগ পায়। নাকের মধ্যে ধুলা বা লোমের কণা ঢুকিয়া ইহা হইতে পারে।সর্দি লাগার পর ঠিকমত সর্দি নিঃসরণ না হইলে একিউট রাইনাইটিজ হইতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। নাক দিয়া অতিরিক্ত পানি পড়ে। নাক গরম হয়, ঝিল্লী ফুলিয়া যায় ও লাল বর্ন হয়। নাক ফুলে যেতে পারে।

২। হাঁচি হয়।

৩। জ্বর, মাথা ব্যাথা থাকে। মাথা দপ দপ করে।

৪। কোষ্ঠকাঠিন্য হইতে পারে।

৫। এলার্জির কারনে হইতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ঠাণ্ডা লাগান যাবে না।

২। গরম পানিতে পা ডুবাইয়া রাখা ভাল।

৩। পায়ে সরিষার তেল গরম করে লাগালে উপকার হতে পারে।

৪। মুক্ত ঘরে বিশ্রাম নিতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

এলার্জিক রাইনাইটিজ

☆ সাধারণত শীত কালে এই রোগ বেশী হয়ে থাকে। বাচ্চা ও বালক বালিকাদের মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী।

রোগের কারনঃ-

বছরের যে কোন সময় হঠাৎ ঠাণ্ডা লেগে এই রোগ হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ ঠাণ্ডা লেগে এই রোগ শুরু হয়।
২। হাঁচি হয়।
৩। নাক দিয়ে পানি পড়ে এবং ধীরে ধীরে শ্লেষ্মা বের হয়।
৪। এক নাক বন্ধ ও অন্য নাক খোলা থাকে।
৫। শ্বাস প্রশ্বাস এর সমস্যা হতে পারে।
৬। নাক বন্ধ হইয়াই কথা বলার সময় সুরের লক্ষন প্রকাশ পায়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না।
২। বৃষ্টির পানিতে ভিজা বা গোসল না করায় ভাল।
৩। গরম পানিতে পা ডুবিয়ে রাখা ভাল।
৪। সরিষার তেল গরম করে মালিশ করলে ভাল উপকার হয়।
৫। জ্বর ভাব থাকলে তরল খাবার খাওয়া ভাল।

ন্যাজাল পলিপ বা নাকের গোটা

☆ সর্দির কারনে এই রোগ হয়ে থাকে। ইহা সাধারণত নাকের সম্মুখ ভাগে হয়ে থাকে। যে কার এই রোগ হতে পারে। তবে যারা সর্দিতে বেশী আক্রান্ত হয় তাদের এই রোগ বেশী হয়ে থাকে।

রোগের কারনঃ-

পুরাতন সর্দি থাকলে নাকের ভিতরে সংক্রামিত হয়ে ফুলে উঠতে পারে এবং ঐ স্থানে অধিক জলীয় পদার্থ জমে গোটার ন্যায় দেখায় যা আমরা পলিপ নামে চিনে থাকি।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। পলিপ ছোট থাকলে কোন লক্ষন প্রকাশ পায় না।
২। পলিপ বড় হলে শ্বাসপ্রশ্বাস এর ব্যাঘাত হয়।
৩। আক্রান্ত স্থানে ব্যাথা হয়।
৪। ব্যাথা তীব্র হলে নাকে হাত দেওয়া যায় না।
৫। মুখ দিয়ে শ্বাস নিতে হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগের প্রাথমিক অবস্থাতেই বিশেশজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।
২। স্বাভাবিক সব খাবার খাবে।
৩। চিকিৎসায় ভাল না হলে অপারেশন করতে হয়।

tanbircox.blogspot.com

সাইনুসাইটিজ

☆ আমাদের জীবনে সাইনুসাইটিজ খুবই পরিচিত একটি সমস্যা। নাকের ছিদ্রের চারিদিকে কতকগুলো সাইনাস থাকে। নাকের দুই পাশের সাইনাস কে ন্যাজাল সাইনাস বলে । চোয়ালের দুই পাশের সাইনাস কে ম্যাক্সিলারী সাইনাস এবং ভ্রুর দুই ধারের ভিতরে ফ্রন্টাল এয়ার সাইনাস থাকে। সর্দি হলে

রোগের কারনঃ-

১। সাধারণত ব্যাক্টেরিয়ার আক্রমনেই সাইনুসাইটিজ হয়ে থাকে।
২। নাকে আঘাত পাওয়া।
৩। ঠাণ্ডা লাগা। ৪। ধুলাবালি
৫। নাকের হাড় বাঁকা হয়ে যাওয়া। ৬। নাকে টিউমার।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। নাক দিয়ে অবিরত পানি পড়ে।
২। নাক বন্ধ হয়ে যায় এবং শ্বাসপ্রশ্বাস এর সমস্যা হয়।
৩। চোখের চারপাশে এবং কপালে ব্যাথা করে।
৪। মাথা ব্যাথা করে ও গা ম্যাজ ম্যাজ করে।
৫। খাবারের স্বাদ নষ্ট হয়ে যায়।
৬। মাঝে মাঝে জ্বর ও উপরের চোয়ালে ব্যাথা অনুভূ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।
২। স্বাভাবিক সব খাবার খাবে।
৩। সর্দি থেকে যেন সাইনুসাইটিজ না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
৪। যথেষ্ট বিশ্রাম নিতে হবে।
৫। পুষ্টিকর খাবার খাবে। ৬। লেবুর রস উপকারি। ৭। ভিটামিন সি খাবে।

tanbircox.blogspot.com

টিনিটাস

☆ টিনিটাস কোন রোগ না, রোগের একটি উপসর্গ মাত্র। বহুবিধ কারনে এই রোগ হতে পারে। কানের ঝি ঝি, ঝিন ঝিন ইত্যাদি শব্দ করার নাম টিনিটাস।

রোগের কারনঃ-

১। মধ্য কানে ব্যাথা হলে।
২। কানে কিছু ঢুকলে।
৩। কানে পুঁজ হলে।
৪। মাথায় আঘাত লাগলে।
৫। সবসময় শব্দময় স্থানে কাজ করলে।
৬। রক্তহীনতা কিংবা স্নায়ুতারে টিউমার হলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কানের মধ্যে ঝি ঝি, ঝিন ঝিন শব্দ করে।
২। শুনতে ব্যাঘাত ঘটায়।
৩। অস্বস্থিবোধ হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কারন ঘটিত রোগের চিকিৎসা করতে হবে।

২। নাক, কান ও গলা(E. N. T Specialist) বিশেশজ্ঞের কাছে চিকিৎসা করতে হবে।

৩। প্রোটিন যুক্ত খাবার খাবে।

৪। লাল শাক খাওয়া ভাল।

৫। নিয়ম মাফিক ভিটামিন ওষুধ চলবে।

কান ব্যথা

☆ কানে ব্যথা খুব সাধারন একটা বিষয়। এটা যে কারও হতে পারে। বিভিন্ন কারনে কানে ব্যথা হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। কানে আঘাত লাগলে। ২। পুরাতন সর্দির জন্য।

৩। কানের ভিতর অত্যাধিক খইল হলে।

৪। কানের মধ্যে ঘা, ফোড়া বা জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হলে।

৫। কানে পানি ঢুকলে এবং পুঁজ হলে।

৬। টনসিলে ঘা হলে বা মামস হলে।

৭। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম হলে।

৮। বেশী ঠাণ্ডা লাগলে।

৯। কান চুলকানোর সময় জীবাণু ঢুকলে বা খোঁচা লেগে রক্ত বের হলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মাথাধরা কিছুতেই ভাল হতে চাই না। ঘ্রান শক্তি কমে যায়।

২। ঘন ঘন সর্দি লাগে, নাক দিয়ে পানি পড়ে।

৩। বার বার সর্দি লাগে।

৪। অনেক সময় কাঁচাপাকা সর্দি পড়ে। পাকা সর্দি হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। হালকা নরম খাবার খাবে যাতে কানে কষ্ট কম হয়।

২। তরল খাবার খাবে।

৩। পুকুরে বা নদীতে গোসল করা যাবে না। কানে পানি গেলে বিপদ হত পারে।

কানের খইল

☆ কানের খইল সবারই হয়। কান মাঝে মাঝে নরম কোন কিছু দিয়ে পরিষ্কার করতে হয়। কটন বাট ব্যবহার করতে পারেন।

রোগের কারনঃ-

কানের চামড়ায় অবস্থিত গ্ল্যান্ড থেকে যে রস নিঃসৃত হয় তা থেকে খইল সৃষ্টি হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মনে হয় কান বন্ধ হয়ে আছে।

২। খইল বেশী হলে কানে কম শোনা যায়।

৩। কানে ব্যথা হয়।

৪। কানের মধ্যে শোঁ শোঁ শব্দ হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ১৫ গ্রাম Sodi-bi-Carb (সোডি-বাই-কার্ব) এর সাথে ৩ গ্রাম বিশুদ্ধ পানি মিশিয়ে দিনে ৩/৪ বার কানে দিলে খইল নরম হয়ে যায়। পরে একটি শলার মাথায় তুলা পেঁচিয়ে ধীরে ধীরে খইল বার করতে হয়।

২। জিবানুমুক্ত সিদ্ধ পানি সিরিঞ্জ দ্বারা পিচকার

tanbircox.blogspot.com

কানে কিছু ঢোকা

☆ যে কোন মানুষের কানে বাইরের কোন কিছু যেমন পানি, লাল কাচ, ধান, চাউল, পিঁপড়া, মশা, মাছি ইত্যাদি ঢুকতে পারে। তবে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে এটা বেশী হতে দেখা যায়। বয়স্ক লোকের কানেও পোকা মাকড় ঢুকতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। বাচ্চারা খেলাধুলা করার সময়।

২। দুর্ঘটনা বশত কানে কিছু ঢুকতে পারে।

৩। ঘুমন্ত অবস্থায়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। অস্বস্থিবোধ হয়।

২। ব্যাথা করে।

৩। শুনতে সমস্যা হয়।

৩। সংক্রামন হতে পারে।

৪। মাঝে মাঝে শুষ্ক কাশি হতে পারে।

৫। জীবন্ত কিছু ঢুকলে কামড়াতে পারে যেমন পিঁপড়া।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কাছাকাছি কোন নাক, কান ও গলা বিশেশজ্ঞ থাকলে তার কাছে যেতে হবে।

২। না থাকলে নিচের পরামর্শ দেখুন।

৩। কানের মধ্যে জীবন্ত কিছু ঢুকলে-তুলার সাহায্যে কিছু সরিষার তেল দিলে পোকা মরে যায়। তারপর ছোট চিমটা দিয়ে তা বের করুন অথবা সিরিঞ্জ দিয়ে পিচকারী করুন।

tanbircox.blogspot.com

গলগন্ড বা গয়টার

☆ গলার সামনের দিকে শ্বাসনালীর দুই পাশে যে গ্ল্যান্ড থাকে তাকে থাইরয়েড গ্ল্যান্ড বলে। চামড়ার তলায় মিশে থাকে। স্বাভাবিক অবস্থায় ইহা দেখা যায় না। বিভিন্ন কারনে এই গ্ল্যান্ড বৃদ্ধি পায় এবং তখন তাকে গলগন্ড রোগ বলে। ইহা দুই প্রকার যথা 1). Simple Goitre ও

রোগের কারনঃ-

১। বিশেশজ্ঞদের মতে খাদ্য ও পানিতে আয়োডিনের অভাবের জন্য এই রোগ হয়ে থাকে।

২। স্ত্রী লোকের যৌবনের শুরুতে থাইরয়েড গ্ল্যান্ড বর দেখায়। এইসব স্ত্রী লোকের রোগ শুরুতে চিকিৎসা করালে তা আর বৃদ্ধি পায় না।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। গ্ল্যান্ড বড় হয় এবং বিশ্রী দেখায়।

২। গ্ল্যান্ড অস্বাভাবিক বৃদ্ধি পেলে গলার আশে পাশে চাপ সৃষ্টি হয়।

৩। গ্ল্যান্ডের গা নড়লে নরম বোধ হয়।

৪। অনেক সময় এই গ্ল্যান্ডে গুটি থাকে।

৫। গয়টারে স্টেথোসকোপ দ্বারা পরীক্ষা করলে কোন শব্দ পাওয়া যায় না।

৬। Th

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নাক, কান ও গলা বিশেশজ্ঞ দ্বারা চিকিৎসা করাতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করতে হবে।

২। প্রতিরোধ হিসাবে আয়োডিন যুক্ত লবন খেতে হবে।

গলা ব্যথা

☆ আমাদের স্বাভাবিক জীবানে অনেক সময় হঠাৎ গলা ব্যথার সম্মুখীন হয়ে থাকি। এটা আসলে কোন রোগ না।

রোগের কারনঃ-

বিভিন্ন কারনে গলায় ব্যথা হতে পারে। এই সকল কারন একটি হতে অন্যটি ভিন্ন। তাই গলা ব্যথা কোন রোগ না।

১। সর্দি কাশি থেকে গলা ব্যথা হতে পারে।

২। টনসিলের কারনে।

৩। রিউম্যাটিক ফিভার, ডিফথেরিয়া, কিডনীর সমস্যা, ক্যানসার প্রভৃতি রোগের প্রাথমিক লক্ষন হল গলা

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মুখ গহ্বরে ব্যথা। ফ্যারিংসে প্রদাহ।

২। গলায় ব্যথা ও ঢোক গিলতে কষ্ট হয়।

৩। হালকা জ্বর থাকতে পারে আবার নাও পারে।

৪। তালুতে ব্যথা ও অনেক সময় তালু ফুলে যায়।

৫। গলার নিকট কফ জমে থাকে কিন্তু উঠে না।

৬। শুকনো কাশি থাকতে পারে।

৭। গলার স্বর বসে যে

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না, গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে।

২। জোরে কথা বা বেশী কথা বলা যাবে না।

৩। জ্বর থাকলে তরল ও লঘু খাবার খেতে হবে। জ্বর না থাকলে পুষ্টিকর ও বলকারক ওষুধ খেতে হবে।

৪। ধূমপান বর্জন করতে হবে।

টনসিল বা টনসিলাইটিস

☆ গলার ভিতরে দুই পাশে দুইটা মাংস পিন্ড আছে তাদেরকে টনসিল বলে। মাঝে মাঝে তা সুপারির ন্যায় বড় হয় ও ব্যথা করে যা আমরা টনসিল হওয়া বা টনসিল ফোলা বা টনসিলাইটিস বলে থাকি। সাধারণত শিশুদের ইহা বেশী হয় তবে যে কোন বয়সের লোকের এই রোগ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। ইহা একটি ব্যাকটেরিয়া ঘটিত রোগ। স্ট্রেপটোকক্কাস হেমোলাইটিকাস নামক জীবাণু দ্বারা এই রোগের সংক্রামন ঘটে।

২। মাত্রাতিরিক্ত পরিশ্রম।

৩। অতিরিক্ত ঠাণ্ডার মধ্যে রাত জাগলে বা গলায় ঠাণ্ডা লাগা।

৪। পুষ্টির অভাব।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। গলায় ব্যথা ও ঢোক গিলতে কষ্ট হয়।

২। হালকা জ্বর বা ১০৩/১০৪ ডিগ্রি জ্বর থাকতে পারে।

৩। টনসিল লাল বর্নের হয় এবং ফুলে উঠে।

৪। টর্চ লাইট দিয়ে দেখলে গলার ভিতর টনসিল বাড়া দেখা যায়।

৫। মাথা ধরা, শ্বাসকষ্ট, গিলতে কষ্ট, থুথু উঠা, স্বরভঙ্গ ইত্যাদি লক্ষন

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না, গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে।

২। জোরে কথা বা বেশী কথা বলা যাবে না।

৩। জ্বর থাকলে তরল ও লঘু খাবার খেতে হবে। জ্বর না থাকলে পুষ্টিকর ও বলকারক ওষুধ খেতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

৪। ধূমপান বর্জন করতে হবে।

৫। গলায় গরম সেঁক উপকারী।

মাম্পস

☆ মানুষের দুই কানের লতির নিচে প্যারোটিড গ্ল্যান্ড নামে দুই পাশে দুটি স্যালভারী গ্ল্যান্ড থাকে। এই রোগে প্যারোটিড গ্ল্যান্ড আক্রান্ত হয়। ৫/৬ বছরের উপরের ছেলে মেয়েদের এই রোগ বেশী হয়।

রোগের কারনঃ-

এক জাতীয় ভাইরাস দ্বারা এই রোগের সৃষ্টি হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্যারোটিড গ্ল্যান্ড ফুলে যায়। প্রথমে এক পাশে এবং ২/৩ দিন পর অন্য পাশে কিংবা একই সাথে গ্ল্যান্ড ফুলে যায়।

২। জ্বর হয়। জ্বরের মাত্রা ১০২ থেকে ১০৮ ডিগ্রি পর্যন্ত হতে পারে।

৩। বমি বমি ভাব, গলাফোলা, গিলতে কষ্ট ও ঘাড়ে ব্যাথা এই রোগের প্রধান লক্ষন।

৪।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কাছাকাছি কোন নাক, কান ও গলা বিশেশজ্ঞ থাকলে তার কাছে যেতে হবে।

২। আক্রান্ত স্থানে সেঁক দিত থবে এবং তা ঢেকে রাখতে হবে।

৩। ঠাণ্ডা লাগান চলবে না।

৪। তরল ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

৫। ইহা সংক্রামক রোগ তাই রোগীকে আলাদা ঘরে রাখতে হবে।

ঘাড়ের মাংসপেশিতে ব্যথা বা ঘাড়ে ব্যাথা

☆ হঠাৎ ঘাড়ের মাংসপেশির সংকোচনকে টরটিকলিজ বলে।মাংসপেশির সংকোচনের সময় ব্যথা হয়।

রোগের কারনঃ-

১। বাত রোগ থাকলে।

২। ঘাড়ের হাড় বা লিম্প গ্ল্যান্ডের অসুখ থাকলে।

৩। হিস্টিরিয়া রোগ থাকলে।

৪। মুখের মাংসপেশির সংকোচন হলে।

৫। মানসিক ডিপ্রেসন হলেও এই রোগ হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ করে তীব্র ব্যথা হয়, ঘাড় নাড়ান যায় না।

২। ঘাড় নাড়ালে মাংসপেশি সজোরে সঙ্কুচিত হয়।

৩। রোগী অস্বস্থি ও কষ্ট অনুভব করে।

৪। ঘাড়ের মাংসপেশি শক্ত (Stiff) হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন নাক, কান ও গলা বিশেশজ্ঞ বা নিউরোলজিস্ট বা হাড় বিশেশজ্ঞ থাকলে তার কাছে দেখাতে হবে।

২। Cervical Collar ছাড়া হাঁটা যাবে না।

৩। স্বাভাবিক খাবার খাবে।

tanbircox.blogspot.com

গলার স্বর বসা বা গলা ভাঙ্গা

☆ বহুবিধ রোগে রোগীর গলার স্বর বসে যেতে দেখা যায়। শ্বাস নালীর দুই পাশে দুটি ভোকল কর্ড আছে। তাদের সংকচন বা সম্প্রসারণে গলার স্বর ভেঙ্গে যায়।

রোগের কারনঃ-

১। রোগজীবাণু দ্বারা স্বরযন্ত্র, ফ্যারিংস, ট্রেকিয়া, ব্রংকাস প্রভৃতির প্রদাহ হলে।

২। সর্দি-কাশি, কাশি ও ঠাণ্ডা লাগা।

৩। দুর্বলতা, রক্তশূন্যতা, অধিক রক্তপাত।

৪। হিস্টিরিয়া রোগ থাকলে।

৫। চিৎকার কর কাঁদলে বা গান গাইলে বা প্রচারনার কাজ করলে।

৬। লের

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কথা বের হয় না। ২। অস্পষ্ট ও বিকৃত স্বর।

৩। গলা শুকনো থাকে। ৪। শ্বাসকষ্ট হয়।

৫।গলা ব্যথা ও গলা জ্বালা করে।

৬। দুর্গন্ধময় শ্লেষ্মা।

৭। ভোরে বা সন্ধ্যায় রোগ বৃদ্ধি পায়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন নাক, কান ও গলা বিশেশজ্ঞ বা নিউরোলজিস্ট বা হাড় বিশেশজ্ঞ থাকলে তার কাছে দেখাতে হবে।

২। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না, গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে।

৩। জোরে কথা বা বেশী কথা বলা যাবে না।

৪। তরল ও লঘু খাবার খেতে হবে। ৫। ধূমপান বর্জন করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

রক্ত সংবহন তন্ত্র ও হৃদপিণ্ডের রোগ

উচ্চ রক্তচাপ

☆ উচ্চ রক্তচাপ আমাদের জীবনে খুবই পরিচিত একটি সমস্যা। একজন সুস্থ মানুষের রক্তের চাপ সিস্টোলিক (Systolic) ১১০ হতে ১৪০ মিলিমিটার এবং ডায়াসটোলিক (Diastolic) ৭০ হতে ৯০ মিলিমিটার। সহজ ভাষায়, মানুষের স্বাভাবিক রক্ত চাপ = ৯০ + বয়স। মানে একজন মানুষের বয়স ৪৫ বছর হ

রোগের কারনঃ-

১। বংশগত কারনে উচ্চরক্তচাপ হতে পারে।

২। উত্তেজনা ও উদ্বেগ।

৩। বেশী স্বাস্থ্যবান বা স্বাস্থ্যবতি মানুষের উচ্চরক্তচাপ হয়।

৪। স্বাস্থ্যহীনতা ও রক্তহীনতার কারনেও ইহা হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মাথা ব্যথা হয় ও চাপ ধরে থাকে।

২। ঘাড়ের রগ টেনে ধরে এবং ঘাড় ব্যথা হয়।

৩। মাথা ঘুরে পড়ে যেতে পারে।

৪। অনিদ্রা, ক্লান্তি ও অবসাদ নেমে আসে।

৫। বেশী চাপ বাড়লে রোগী অজ্ঞান হয় এবং অঙ্গহানি ঘটে।

৬। কানের মধ্যে ঝাঁ ঝাঁ করে।

৭। কাজে মনোযোগ দেওয়া যা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

২। Diet Control করতে হবে।

৩। চর্বি যুক্ত খাবার মাখন, ঘি, খাসির মাংস, গরুর মাংস খাওয়া যাবে না।

৪। রাগ, মানুষিক উত্তেজনা, চিন্তা কমাতে হবে।

৫। ফল ও শাকসবজি বেশী করে খেতে হবে।

৬। ওজন কমাতে হবে।

৭। বেশী খা

নিম্ন রক্তচাপ

☆ উচ্চ রক্তচাপ আমাদের জীবনে খুবই পরিচিত একটি সমস্যা। একজন সুস্থ মানুষের রক্তের চাপ সিস্টোলিক (Systolic) ১১০ হতে ১৪০ মিলিমিটার এবং ডায়াসটোলিক (Diastolic) ৭০ হতে ৯০ মিলিমিটার। সহজ ভাষায়, মানুষের স্বাভাবিক রক্ত চাপ = ৯০ + বয়স। মানে একজন মানুষের বয়স ৪৫ বছর হ

রোগের কারনঃ-

১। প্রয়োজনীয় ভিটামিনযুক্ত খাদ্য, চর্বি, প্রোটিন ইত্যাদির অভাব।

২। দির্ঘদিন রক্তশূন্যতায় ভুগলে লো-ব্লাদ প্রেসার হতে পারে।

৩। বহুমূত্র কৃমি ও যক্ষ্মা রোগের কারনে হতে পারে।

৪। ডায়রিয়া, কলেরা, মৃদু জ্বর ইত্যাদি রোগের কারনে হতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। চেহারা ফ্যাকাসে হয়, মাংসপেশী খুব ঢিলা হয়।

২। শরীর দুর্বল হয়, স্বরনশক্তি কর যায়।

৩। মাথা ঘোরে বা ব্যথা কর এমনকি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

৪। একটু পরিশ্রমে হাঁপায়ে যায়। কখনও কখনও শ্বাসকষ্ট হয়।

৫। অনেকক্ষণ বসে থেকে দাড়ালে চোখে অন্ধকার দেখা যায়, মাথা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

২। হরলিক্স, দুধ, ডিম, অর্ধ সিদ্ধ ডিম, মাখন, ঘি, টাটকা মাছের ঝোল, কচি মুরগীর মাংস বা সুপ নিয়মিত খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

৩। মাংসের কলিজা রক্ত সৃষ্টি করতে সাহায্য করে।

৪। টাটকা ফলমূল বা ফলের রস খাওয়া ভাল যেমন টমেট

লিউকিমিয়া বা ব্লাড ক্যানসার

☆ রক্তে শ্বেত কণিকার (W.B.C) অস্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং রক্তে অপরিণত শ্বেতক কণিকার প্রবেশ হলে তাকে লিউকিমিয়া বলে। রক্তের স্বাভাবিক শ্বেত কণিকা ৭০০০ থেকে ৬০০০০ বা তদুর্ধ হলে এই রোগ হয়। ইহা একটি মারাত্মক ব্যাধি। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি অল্প সময়েই মারা যেতে পার

রোগের কারনঃ-

ব্লাড ক্যান্সার বা লিউকিমিয়ার সঠিক কোন কারন জানা যায়নি।তবে,

১। রেডিয়েশন।

২। অতিরিক্ত এক্স রে।

৩। ধুমপান।

৪। বেনজিন।

৫। ভাইরাস (HLV 1)।

৬। বংশগত কারনে এই রোগে আক্রান্ত হবার আশংকা থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। শরীরের গ্রন্থি ফুলে যাওয়া।

২। দীর্ঘমেয়াদি রাত্রিকালীন জ্বর।

৩। শারীরিক দুর্বলতা।

৪। মাড়ী, নাক বা ত্বক দিয়ে রক্ত পড়া।

৫। গিড়ায় ব্যাথা হওয়া বা ফুলে যাওয়া।

৬। লিউকমিয়া রোগীদের রক্ত সহজে জমাট বাধে না। তাই কোন স্থান কেটে গেলে বেশী রক্তক্ষরণ হয়

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ইহার ফলপ্রসূ কোন চিকিৎসা নাই। রোগীকে বড় ক্যানসার হাসপাতালে বিশেশজ্ঞ ডাক্তারের তত্বাবধানে চিকিৎসা করানো ভাল।

২। রোগী যেন মানুষিক ভাবে ভেঙ্গে না পড়ে সে জন্য তার পাশাপাশি থেকে সাহস দিতে হবে।

৩। রোগীকে ভাল পুষ্টিকর খাবার ও ফলমূল খাওয়ানোর চেষ্টা করুন।

tanbircox.blogspot.com

পালপিটেশন বা হৃদকম্পন

☆ হঠাৎ করে বুকের মধ্যে ধড়ফড় বা ধকধক করাকে পালপিটেশন বা হৃদকম্পন বলে। সবসময় ইহা অনুভব করা যায় না।

রোগের কারনঃ-

১। উৎকণ্ঠা, দুশ্চিন্তা, মানুসিক অস্থিরতা, ভয় ইত্যাদি থাকলে।

২। প্রতিযোগিতা মূলক খেলা বা পরীক্ষা।

৩। নিম্ন রক্তচাপ বা উচ্চ রক্তচাপ।

৪। রক্তশূন্যতা বা দুর্বলতা।

৫। মৃত্যু ভয় বা কোন দুঃসংবাদ শুনলে।

৬। পেটের গ্যাস উঠলে। ৭। দুর্বলতা নিয়ে রাত জাগল

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। নাড়ীর গতি বেড়ে যায় ও ক্ষীণ হয়।

২। অস্থিরতা ও বুক ধড়ফড় করে। ৩। শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

৪। বুকে ব্যথা হতে পারে।

৫। বমি বমি ভাব হতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার বা কোন Heart Specialist এর পরামর্শ নিন।

২। আনন্দমুখর পরিবেশে থাকার চেষ্টা করতে হবে।

৩। হরলিক্স, দুধ, ছোত মুরগীর মাংস ইত্যাদি বলকারক খাবার খাওয়া ভাল।

৪। নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

৫। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় এবং ধূমপান ব

হার্টফেইল বা হার্ট অ্যাটাক

☆ শরীরের বিভিন্ন স্থানে প্রয়োজনমত রক্ত সরবরাহ করা হল হার্টের প্রধান কাজ। রক্ত সঞ্চালনের এই ক্ষমতা কমে গেলে তাকে হার্টফেইলিউর বা হার্ট অ্যাটাক রোগ বলা হয়। এই রোগ দুই প্রকার যথা ক) Acute-মারাত্মক বা হঠাৎ হওয়া এবং খ) Chronic-পুরাতন বা ধীরে ধীরে হওয়া।

রোগের কারনঃ-

১। করোনারী আর্টারীর ছিদ্র সরু হলে হার্ট রক্ত কম পায়।

২। হঠাৎ রক্তের চাপ বেশী হলে।

৩। করোনারী ধমনীর ভিতরে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে রক্ত জমাট বাধলে।

৪। জমাট রক্তের টুকরা রক্ত চলাচলের পথ আটকালে।

৫। অ্যালকোহল, ধূমপান বা মাদক সেবন।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগী ছটফট করে। ২। আঘাতপ্রাপ্ত স্থান অবশ হয়ে যায়।

৩। রোগী ফ্যাকাসে, ঘর্মাক্ত ও ঠাণ্ডা হয়।

৪। ব্লাড প্রেসার (B. P) কমে যায়।

৫। নাড়ীর গতি বেড়ে যায় ও ক্ষীণ হয়।

৬। প্রস্রাব কম হয়। ৭। বাতাসের জন্য অস্থির হয়ে পড়ে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। প্রয়োজনে অক্সিজেন দিতে হবে।

২। রোগীর অবস্থা খুব বেশী খারাপ হলে নিকটস্থ ডাক্তারের সাময়িক চিকিৎসা নিতে হবে নাহলে হাসপাতাল দূরে হলে হাসপাতালে

tanbircox.blogspot.com

যাওয়ার আগেই মারা যেতে পারে। রোগীর অবস্থা কিছুটা ভাল হলে হাসপাতালে নেওয়া উচিৎ।
৩। শরীর ঠাণ্ডা হতে দেওয়া যাবে

হৃদপিণ্ডের অক্ষমতা

☆ হৃদপিণ্ডের দুটি নিলয়ের (Ventricular) কর্মক্ষমতা অর্থাৎ সংকোচন ও প্রসারণের মাত্রা কমে গেলে দেহে রক্ত ও অক্সিজেন চলাচল ব্যাহত হয়। হৃদপিণ্ডের এই অবস্থাকে হৃদপিণ্ডের অক্ষমতা বলা হয়।

রোগের কারনঃ-

১। করোনারী আর্টারীর কোন রোগ থাকলে।
২। হঠাৎ কোন কারনে করোনারী আর্টারী Block হয়ে গেলে।
৩। এর আগে হার্ট অ্যাটাক হয়ে থাকলে।
৪। উচ্চ রক্তচাপ, ভালভের সমস্যা, কিডনী সমস্যা, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগ থাকলে।
৫। অ্যালকোহল। ৬। ধূমপান।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বাম নিলয়ের অক্ষমতা হলেঃ নাড়ী দ্রুত স্পন্দিত হয়, শ্বাসকষ্ট হয়, মাঝে মাঝে শ্বাসপ্রশ্বাসের সময় শব্দ হয়, রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়, ফুসফুসে পানি জমে।
২। ডান নিলয়ের অক্ষমতা হলেঃ মূত্র নিঃসরণের অক্ষমতা (Rnal Failure), যকৃত (Liver)বৃদ্ধি পায় এবং পেটে পানি (Ascit

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার বা কোন Heart Specialist এর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।
২। সব রকম খাবার খাবে। চর্বিযুক্ত খাবার বাদ দিতে হবে।
৩। অতিরিক্ত লবন খাওয়া যাবে না।
৪। চিন্তামুক্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে।
৫। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পা

কার্ডিয়াক এরেস্ট

☆ চালু অবস্থায় হঠাৎ করে রক্ত প্রবাহ বন্ধ হওয়াকে কার্ডিয়াক এরেস্ট Cardiac Arrest বলে। যদি খুব দ্রুত চিকিৎসা করা হয় তাহলে রোগীকে বাঁচান সম্ভব হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। সার্জিক্যাল অপারেশনের সময়।
২। Anaesthesia করার সময়।
৩। রোগ নির্নয়ের অক্ষমতা। ৪। হার্ট ব্লক থেকে।
৫। Myocardial Infraction থেকে।
৬। ইলেকট্রিক শক থেকে।
৭। ওষুধের বিষক্রিয়ার জন্য।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগীর শ্বাস নেওয়া বন্ধ হয়ে যায়।
২। নাড়ীর স্পন্দন খুঁজে না পাওয়া যেতে পারে।
৩। রোগী অজ্ঞান হয়ে যায়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। Brain ও হার্টের পেশীকে সবল ও সতেজ রাখার জন্য অক্সিজেন যুক্ত রক্ত সরবরাহ করতে হবে।
২। বুকের হার্ট অঞ্চলে আস্তে আস্তে ঘুষি মারলে হার্ট আবার চালু হতে পারে। রোগীকে চিৎ করে শোয়াতে হবে। পা দুটি ১৫ সেকেন্ড করে ৯০ ডিগ্রি কোনে উঁচু করে রাখাতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

শ্বাস তন্ত্রের বা ফুসফুসের রোগ

ফুসফুসীয় সমস্যা

☆ ফুসফুসে জীবাণু দূষণের কারনে সাধারণত এই রোগ হয়ে থাকে। যে কোন মানুষের এই রোগ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। ধূমপান ও মাদকদ্রব্য।

২। বিশ্রামহীন জীবনযাপন।

৩। অপুষ্টি।

৪। অতিরিক্ত ট্রাইসাইক্লিক ওষুধ গ্রহন।

৫। ফুসফুসীয় জীবাণু দূষণ।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কাশি উঠে আবার উঠেও না।

২। শ্বাসকষ্ট হয় এবং শ্বাস প্রশ্বাসের সময় শব্দ হতে পারে।

৩। রোগী খুব দুর্বল হয়।

৪। ঘন ঘন প্রস্রাব হয়।

৫। পায়ের গোড়ালী বা পা ফুলে যায় এবং গিটগুলো ব্যথা করে।

৬। অস্বাভাবিক ঘুম।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগীকে সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।

২। খুব বেশী পরিশ্রম করা যাবে না।

৩। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় এবং ধূমপান বর্জন করতে হবে।

৬। পারলে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন।

৭। স্বাভাবিক নরম খাবার খেতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

বুকে ব্যথা, কাশি ও শ্বাসকষ্ট

☆ বুকে ব্যাথা কোন রোগ না। তবে তা কোন রোগের লক্ষন হতে পারে। বুকে ব্যথা হার্ট অ্যাটাক এর ঝুকি বাড়াতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। প্লুরাইটিক বুকে ব্যাথা - সাধারনত নিউমোনিয়া বা অন্য শ্বসন তন্ত্র বিষয়ক সমস্যার সাথে সম্পর্কৃত।

২। ইশকেমিক কার্ডিয়াক ব্যথা - হার্ট অ্যাটাক বা মায়োকার্ডিয়াল ইনফ্রাকশান (এম আই) জনিত সমস্যার জন্য।

৩। গ্যাস্ট্রিক জনিত সমস্যার কারনে।

৪। বুকের মাংসপেশী

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্লুরাইটিক বুকে ব্যাথা : সাধারনত বুকের বিশেষ কোনো অংশে এটা হয় আর সাধারনত বুকের মাঝে এই ব্যথা হয় না, বা কম দেখা যায়।ব্যাথার ধরন অনেকটা স্টাবিং(ঐ অংশে ছুরি চালানোর মতো) ধাচের হয়, যা সাধারনত অন্য কোথাও ছড়ায়না, যদিও ক্ষেত্র বিশেষে এর ব্যতিক্রম দেখা যায়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। গ্যাস্ট্রিক জনিত ব্যথা হলে নিচের গুলো মেনে চলুন।

৩। গ্যাসের ব্যথার থেকে রেহাই পেতে পিপারমিন্ট, কেমোমাইল কিংবা ফিনেল দিয়ে চা বানিয়ে খেতে পারে

বুক জ্বালাপোড়া করা

☆ বুক জ্বালাপোড়া আমাদের জীবনে খুব পরিচিত একটি সমস্যা। বুক জ্বালাপোড়া করলে বেশ অস্বস্থি অনুভব হয়।

রোগের কারনঃ-

১। গ্যাস্ট্রিকের কারনে সাধারণত হয়ে থাকে।

২। উল্টাপাল্টা কিছু খেলে।

৩। অতিরিক্ত ধূমপান করলে বা অ্যালকোহল সেবন করলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বুকে ব্যথা হওয়া, বিশেষত সামনের দিকে ঝুকলে কিংবা শুয়ে পড়ার সময়।

২। উদরের উপরের দিকে মৃদু ব্যথা হওয়া।

৩। বুকে জ্বালাপোড়া হওয়া, ঠিক বুকের মাঝ বরাবর উপর থেকে নিচে। অর্থাৎ স্টারনামের পেছনে জ্বালাপোড়া হওয়া, বিশেষত খাওয়া দাওয়ার পর এই জ্বালা পোড়া শুরু হয়

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। বুক জ্বলা পোড়ার কষ্ট থেকে দ্রুত নিরাময় পেতে আদা চা খেতে পারেন।

৩। ঠিক ঘুমোতে যাবার আগ আগ দিয়ে খাওয়া দাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন।

৪। কফি পান,

কাশি ও শ্বাসকষ্ট

☆ কাশি ও শ্বাসকষ্টের সাথে আমরা প্রায় সকলেই পরিচিত। এটা আসলে কোন রোগের মধ্যে পড়ে না। বিভিন্ন রোগের লক্ষন হিসাবে ধরা হয়। বিভিন্ন করনে কাশি বা শ্বাসকষ্ট হতে পারে। যেকোনো মানুষের ই কাশি বা শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। বিভিন্ন রোগ জীবাণুর সংক্রমণের ফলে হতে পারে।

২। ঠাণ্ডা লাগা।

৩। ধুলাবালি নাকে প্রবেশ করলে।

৪। এলার্জি জনিত রোগের কারনে।

৫। ধূমপান ও মাদকদ্রব্য।

৬। পালমোনারী থ্রোম্বোসিস।

৭। সন্তান প্রসব, মাইট্রাল স্টেনোসিস, সার্জিক্যাল অপারেশনের পর।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ রোগীর কাশি শুরু হয় এবং শ্বাসকষ্ট হয়। পিঠে ঠেস দিয়ে বসলে আরাম লাগে।

২। কাশি উঠে আবার কখনও উঠে না, কাশি পাকে।

৩। কাশির জন্য বুকে ব্যথা হতে পারে।

৪। কাশির সাথে জ্বর থাকলে জীবাণুর ইনফেকশন বোঝায়।

৫। শ্বাসকষ্টের সময় বুকের বাম পাশে অথবা দুই স্ত

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। প্রয়োজনে অক্সিজেন দিতে হবে।

৩। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না, গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে।

৪। জোরে কথা বা বেশী কথা বলা যাবে না।

৫। জ্বর থাকলে ত

tanbircox.blogspot.com

প্লুরিসি

☆ ফুসফুসের উপরের প্লুরা নামক পাতলা আবরনীর প্রদাহকে প্লুরিসি বলে। বুক ও ফুসফুসের মধ্যবর্তী অংশ একটু ফাঁপা, ঐ ফাঁপা স্থানের নাম প্লুরাল কেভিটি। প্লুরাল কেভিটির মধ্যে জলীয় পদার্থ না থাকলে তাকে ড্রাই প্লুরিসি বলে এবং জলীয় পদার্থ থাকলে তাকে ওয়েট প্লুরিসি বলে।

রোগের কারনঃ-

১। যক্ষ্মার জীবাণু।

২। নিউমোক্কাল, স্ট্রেপটোক্কাল, স্ট্যাফাইলোক্কাল প্রভৃতি জীবাণু।

৩। ক্যানসারের কারনেও হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

✯ ✯ ড্রাই প্লুরিসির লক্ষনঃ

১। শ্বাস টানার সময় হঠাৎ বুকে খচ খচ করে এবং ব্যথা হয়।

২। রোগীর বুকে হাত দিলে কেমন ধরনের একটা অনুভূতি হয়।

৩। স্টেথিসকোপের দ্বারা বুকে কম বেশী খস খস শব্দ শোনা যায়।

৪। রোগী আক্রান্ত পাশে শুইতে ভালবাসে।

৫। জ্বর প্রায় সবসময়

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। উপরের লক্ষন গুলো দেখা দিলে দেরি না করে নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। X-ray করলে রোগ সুস্পষ্ট বোঝা যায়।

৩। পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।

৪। যক্ষ্মা হলে অবশ্যই চিকিৎসকের দেওয়া

হাঁপানি বা এ্যাজমা-Bronchial Asthma/ Asthma

✯ যাদের নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হয়, তাদের হাঁপানি বা অ্যাজমার রোগী বলা হয়। অ্যাজমা হলে মানুষের শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা হয়। এ সময় শ্বাসের সঙ্গে একটা টান চলে আসে। এ টানকেই হাঁপানি বলে। যখন মানুষের লাংগস বা ফুসফুস যথেষ্ট পরিমাণ বাতাস টানতে পারে না তখন শরীরে বাতাস

কারন সমূহঃ-

১। ইডিওপ্যাথিক এ্যাজমাঃ কোন কারন খুঁজে পাওয়া যায়নি তবে বিশেশজ্ঞরা মনে করেন বংশগত কারনে এটা হয়ে থাকে।

২। সেকেন্ডারী এ্যাজমাঃ পুরাতন T. B রোগী বা ফুসফুসে আক্রান্ত রোগীর এ্যাজমাকে সেকেন্ডারী এ্যাজমা বলে।

৩। কার্ডিয়াক এ্যাজমাঃ উচ্চরক্তচাপ এবং হৃদরোগ

লক্ষন সমূহঃ-

১। নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হয়, দম বন্ধ হয়ে যাওয়ার উপক্রম হয়।

২। নিঃশ্বাসে আওয়াজ হয় এবং দূর থেকে বোঝা যায়।

৩। বুকে ব্যথা অনুভব করে।

৪। বুকে জমাট বাঁধা বা বুকে ঠাণ্ডা লাগে।

৫। বুকে কান পাতলে গলা ও বুকে শাঁই শাঁই শব্দ শোনা যায়।

৬। মাঝে মাঝে জ্বর হয়

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। হাঁপানি একটি দীর্ঘমেয়াদি রোগ। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সঠিক চিকিৎসা এবং ওষুধ ব্যবহারের মাধ্যমে হাঁপানি সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

tanbircox.blogspot.com

২। মানুষিক শান্তির চেষ্টা করতে হবে।
৩। হাঁপানি বেশী হলে ধুতুরা পাতা পুড়িয়ে গন্ধ নিলে উপকার হয়।
৪। তার্পিন ত

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। ঘরে বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা থাকতে হবে।
২। ঠাণ্ডা ও ধুলোবালি এড়িয়ে চলতে হবে।
৩। নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
৪। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় এবং ধূমপান বর্জন করতে হবে।
৫। জ্বর থাকলে তরল ও লঘু খাবার খেতে হবে। জ্বর না থাকলে পুষ্টিকর ও বলকারক ওষুধ খেত

নিউমোনিয়া

☆ নিউমোনিয়া খুব পরিচিত একটা রোগ। এক থেকে দুই দিনের মধ্যে এই রোগ হয়ে থাকে। সাধারণত শিশু, বালক এবং বৃদ্ধের মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী।

রোগের কারনঃ-

নিউমোকক্কাস নামক এক ধরনের জীবাণু দ্বারা এই রোগ হয়ে থাকে। এই জীবাণু মানবদেহের ফুসফুস ও তার বায়ুকোষের গর্তগুলোকে আক্রমন করলে নিউমোনিয়া রোগের সৃষ্টি হয়। এই জীবাণু নরম ফুসফুসকে কঠিন ও নিরেট করে দেয় তাই শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক অবস্থায় ব্যঘাত ঘটে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসে, শীতশীত লাগে এবং শরীর সংকুচিত হয়।
২। প্রবল জ্বর, কাশি ও বুকে ব্যথা হয়। সপ্তাহখানিক পর জ্বর ছেড়ে যায়।
৩। কফ বুকে জমে থাকে তাই কফ উঠতে কষ্ট হয়।
৪। আক্রান্ত পাশে চাপ দিয়ে শয়ে থাকলে আরাম বোধ হয়।
৫। চেহারা নীলাভ হয়, শ্বা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।
২। পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে। ৩। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না।
৪। জ্বর বেশী হলে মাথায় প্রচুর পানি ঢালতে হবে বা জলপট্টি দিতে হবে।
৫। জ্বর থাকলে তরল ও

একিউট ব্রঙ্কাইটিজ

☆ একিউট ব্রঙ্কাইটিজ (Acute Bronchitis) বলতে শ্বাসনালীর ঝিল্লীর কঠিন প্রদাহকে বোঝায়। যেকোনো ধরনের মানুষ ই এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। নিউমোক্কাল, স্ট্রেপটোক্কাল, স্ট্যাফাইলোক্কাল প্রভৃতি জীবাণু।
২। ঠাণ্ডা লাগা। ৩। ধুলাবালি নাকে প্রবেশ করলে।
৪। এলার্জি জনিত রোগের কারনে।
৫। অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ বা স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশ।
৫। ধূমপান ও মাদকদ্রব্য।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। অল্প শুষ্ক কাশি হয়, শ্বাসপ্রশ্বাসে সামান্য কষ্ট হয়।
২। সামান্য সর্দি হয়, মাথা ব্যথা করে, তবে জ্বর খুব কম হয়।

tanbircox.blogspot.com

৩। কফ বের হওয়ার সময় গলা ও বুকে ব্যথা অনুভূত হয়। কিছুদিন পর কফ নরম ও দলা দলা মিউকাস মিশ্রিত হয়।

৪। এলার্জির দরুন একিউট ব্রঙ্কাইটিজে হঠাৎ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। গলা খুস খুস করলে গরম পানিতে লবন মিশিয়ে গড়গড়া করতে হবে।

৩। পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।

৪। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না, গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে।

ক্রোনিক ব্রঙ্কাইটিজ

☆ ক্রোনিক ব্রঙ্কাইটিজ হল একিউট ব্রঙ্কাইটিজের পুরাতন রুপ। সাধারণত বয়স্ক লোকদের মধ্যে এই রোগ বেশী দেখা যায়। ঋতু পরিবর্তনের সময় এই রোগ বেশী হয়।

রোগের কারনঃ-

যেহেতু এই রোগ একিউট ব্রঙ্কাইটিজ থেকে ধীরে ধীরে হয়, তাই একিউট ব্রঙ্কাইটিজের কারন গুলোই মুলত এই রোগের কারন হিসাবে নিচে দেওয়া হল।

১। নিউমোক্কাল, স্ট্রেপটোক্কাল, স্ট্যাফাইলোক্কাল প্রভৃতি জীবাণু।

২। ঠাণ্ডা লাগা। ৩। ধুলাবালি নাকে প্রবেশ করলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কাশি ও কফ মাত্রাতিরিক্ত বৃদ্ধি পায়। অনেক সময় হাত পায়ের গিটে ব্যথা করে।

২। স্টেথোস্কোপের সাহায্যে পরীক্ষা করলে বুকে শব্দ অনুভূত হয়। বাইরে থেকে দেখলে ব্রঙ্কাইটিজ মনে হয়।

৩। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে কফ অল্প বের হয়। গলার নিকটবর্তী শিরা ছিড়ে গেলে কফের সাথে

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। গলা খুস খুস করলে গরম পানিতে লবন মিশিয়ে গড়গড়া করতে হবে।

৩। পূর্ণ বিশ্রাম নিতে হবে।

৪। ঠাণ্ডা লাগানো যাবে না, গলায় মাফলার ব্যবহার করতে হবে।

ল্যাং এ্যাবসেস বা ফুসফুসে ফোড়া

☆ Abscess শব্দের অর্থ হল ফোড়া বা বিস্ফোটক। ল্যাং এ্যাবসেস (Lung Abscess) বলতে ফুসফুসে ফোড়া বোঝায়। শরীরের অন্যান্য জায়গার ন্যায় ফুসফুসে ফোড়া হয়ে থাকে। এটা যে কোন বয়সের মানুষের ই হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

মিশ্রিত নিউমোক্কাল, স্ট্রেপটোক্কাল, স্ট্যাফাইলোক্কাল প্রভৃতি জীবাণু দ্বারা এই রোগ হয়ে থাকে। টনসিল অপারেশনের পর বা দাঁত উঠানোর পর এই রোগ জীবাণু মানবদেহের ফুসফুসে এ্যাবসেস বা ফোড়ার সৃষ্টি করতে পারে, কিংবা রক্তের মাধ্যমে ফুসফুস আক্রমন করতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। জ্বর হয়। ২। কাশি হয় এবং বুকে ব্যথা হয়।

৩। কাশিতে তীব্র দুগন্ধ হয়।

৪। শ্বেত রক্ত কণিকা বৃদ্ধি পায়। ইহার সংখ্যা ১৫ থেকে ৩০ হাজার হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে।

২। এটা সিরিয়াস রোগ, X-ray করলে নিশ্চিত হওয়া যায় ল্যাং এ্যাবসেস আছে কিনা। যদি থাকে তাহলে দেরি না করে রেজিস্টার্ড অভিজ্ঞ সার্জনের (D. T. C. D) তত্ত্বাবধানে হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

স্নায়ু ও মানসিক রোগ

মানসিক রোগ

☆ বিবিধ রোগের মত মানসিক রোগও যেকোনো বয়সের মানুষের হতে পারে। সব শ্রেনীর মানুষ এ রোগে আক্রান্ত হওয়া অস্বাভাবিক না। অনেক রোগের মত মানসিক রোগেরও চিকিৎসা আছে। সময়মত সঠিক চিকিৎসা ও পরামর্শ নিলে এ রোগ নিরাময় হয় এবং পরিবার, আত্মীয় স্বজন, পাড়া প্রতিবেশীর কষ্ট দূর

রোগের কারনঃ-

১। দ্বন্দবহুল কলহময় পারিবারিক অশান্তি, সামাজিক নিরাপত্তাহিনতা প্রভৃতি কারনে মানসিক রোগ হতে পারে।

২। ব্যক্তিগত মানসিক সমস্যার বিভিন্ন ধরনের দুশ্চিন্তা এবং দ্বিধা দ্বন্দ থেকে মানসিক রোগের উৎপত্তি হতে পারে।

৩। বংশগত কারনেও এই রোগ হতে পারে।

৪। শারীরিক

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। চঞ্চলতা, প্রলাপ বকা ও আক্রমানাত্তক আচরণ প্রভৃতি উপসর্গসহ জিনিসপত্রের ক্ষতিসাধন বা ভাঙচুর করা।

২। চুপ হয়ে যায়, ঠিকমত খাওয়া দাওয়া করে না, একা একা বির বির করে কথা বলে কিংবা অকারনে নিজে নিজে হাসে।

৩। বিষণ্ণ ভাব, কিছু ভাল না লাগা, অস্থিরতা, অনিদ্রা, আ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। একজন মানসিক রোগের অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে এবং প্রয়োজনে মানুষিক হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। একজন মানসিক রোগীর ভাল হতে হলে অবশ্যই পারিবারের সহযোগিতার প্রয়োজন।

৩। স্বামী-স্ত্রী দুজনের ই উচিৎ ঝগড়া বিবাধ বা মনোমালিন্য না

প্রচণ্ড উন্মাদ রোগ

☆ এই অবস্থায় রোগীর শরীর ও মন মোটেই সুস্থ থাকে না। লেখা পড়া কাজ কর্ম কোন কিছুতেই মন বসে না। রোগী অন্যমনস্ক হয়ে যায়, কারনে অকারনে হাসে বা কাঁদে। নিজেকে সর্বদা বড় মনে করে। এই অবস্থায় রোগীর চরম পাগলামীর প্রকাশ ঘটে।

রোগের কারনঃ-

১। দ্বন্দবহুল কলহময় পারিবারিক অশান্তি, সামাজিক নিরাপত্তাহিনতা প্রভৃতি কারনে এই রোগ হতে পারে।

২। ব্যক্তিগত মানসিক সমস্যার বিভিন্ন ধরনের দুশ্চিন্তা এবং দ্বিধা দ্বন্দ থেকে এই রোগের উৎপত্তি হতে পারে।

৩। বংশগত কারনেও এই রোগ হতে পারে।

৪। শারীরিক অসুস্থত

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগী কখনও হাসে আবার কখনও কাঁদে।

২। চিন্তা ধারা খুব তাড়াতাড়ি চলে। এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে হঠাৎ চলে যায়।

৩। আত্মহত্যার প্রবণতা থাকে না।

৪। ঘুম হয় তবে ক্ষণস্থায়ী। ৫। অস্থিরতা বেড়ে যায়।

৬। যৌন ইচ্ছা থাকে না, কিন্তু শক্তি কম হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। একজন মানসিক রোগের অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে এবং প্রয়োজনে মানসিক হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

২। একজন মানসিক রোগীর ভাল হতে হলে অবশ্যই পারিবারের সহযোগিতার প্রয়োজন।
৩। স্বামী-স্ত্রী দুজনের ই উচিৎ ঝগড়া বিবাধ বা মনোমালিন্য না

মানুসিক অবসাদ

☆ এটি একটি মানসিক রোগ। নানা মানসিক আঘাতের পর বা অনেক সময় আপনা আপনি এই রোগ হয়ে থাকে। এই রোগটা খুব সিরিয়াস একটা রোগ যা মানুষকে ধীরে ধীরে শেষ করে দিতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। সাধারণত অনেক পরিশ্রমের পর সফল না হলে মানুষিক অবসাদ বা ডিপ্রেশন দেখা দিতে পারে।
২। কোন মানসিক আঘাতের ফলে এই রোগ হতে পারে।
৩। প্রেমে ব্যার্থ হলে এই রোগ হতে পারে।
৪। অতিরিক্ত আবেগপ্রবন মানুষ সামান্য কষ্ট পেলেও এই সমস্যা হতে পারে।
৫। দ্বন্দবহুল ক

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। সুস্থ্য চিন্তা করতে পারে না, সব কাজেই নিজেকে দোষী মনে করে।
২। সবসময় মন মরা ভাব থাকে।
৩। মানুষের মধ্যে না থেকে একা থাকতে ভালবাসে।
৪। সামান্য কারণকে বড় করে দেখে, অল্পতেই হতাশ হয়ে পড়ে।
৫। কথা বার্তা কম বলে, কম কথা বলে।
৬। আত্মহত্যার প্রবল বাসন

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। এই রোগের চিকিৎসা করা খুব জরুরী তাই একজন মানসিক রোগের অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।
২। ব্যার্থতার সময় পরিবার বা কাছের মানুষকে পাশে দাড়াতে হবে এবং সান্তনা দিতে হবে।
৩। সবধরনের খাবার নিয়মিত খেতে দিতে হবে।
৪। রোগীর সাথে খারাপ

অনিদ্রা বা নিদ্রাহীনতা

☆ মানুষের সুস্থতার জন্য ঘুমা একটি অপরিহার্য উপাদান। পরিমিত ঘুম না হওয়াকে অনিদ্রা বা নিদ্রাহীনতা বলে। এই সমস্যা যেকোনো বয়সের লোকেরই হতে পারে। নানাবিধ কারনে এই সমস্যা হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। অতিরিক্ত চিন্তা বা উন্মাদনা ও উত্তেজনা।
২। মানুষিক রোগ।
৩। ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদ।
৪। দেহের কোন রোগের কারনেও (ব্যথা, জ্বর, শ্বাসকষ্ট ইত্যাদি) নিদ্রাহীনতা হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থাকতে হয় ঘুম আসেনা। ঘুমানোর চেষ্টা করলেও ঘুম আসেনা।
২। স্বাস্থ্য নষ্ট হয়ে যায়।
৩। মেজাজ খিটখিটে হয়।
৪। খাবারের প্রতি রুচি থাকে না।
৫। সর্বদা শারীরিক দুর্বলতা অনুভুত হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। একজন মানসিক রোগের অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

২। অ্যালকোহল, ধূমপান ও মাদক সেবন পরিহার করতে হবে।

৩। চা বা কফি খাওয়া যাবে না।

৪। উত্তেজনা বা উদ্বেগের কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।

৫। ঘুম আসেনা কেন এ নিয়ে অতিরিক্ত চ

মৃগীরোগ

☆ হঠাৎ অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, তার সাথে হাত, পা ও সারা শরীরের মাংসপেশী সজোরে সংকোচিত করার নাম এপিলেপসি বা মৃগীরোগ। এই রোগ অল্প বয়সে শুরু হয়।

রোগের কারনঃ-

এই রোগের প্রকৃত কোন কারন খুঁজে পাওয়া যায়নি। এটি একটি দীর্ঘকালের স্থায়ী ব্যাধি।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগের আক্রমণ কালে কেউ কেউ চিৎকার করে আবার কেউ কেউ না করে মাটিতে পড়ে অজ্ঞান হয়ে যায়।

২। সমস্ত শরীর খিচে এবং পরে শক্ত হয়ে যায়।

৩। পা সটান হয়ে পড়ে, ঘাড় একদিকে কাত হয়ে যায়।

৪। দেহ সটান হয়ে পড়ে, এই অবস্থায় ২০/৩০ মিনিট থাকার পর জ্ঞান হারায়। প্রতিবারে

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। একজন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। সবধরনের স্বাভাবিক খাবার নিয়মিত খেতে দিতে হবে।

৩। নিয়মিত ওষুধ খেয়ে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

৪। রোগীকে আগুন, পানি ও চলাচলে সাবধান থাকতে হবে।

৫। রোগীর সাথে খারাপ ব্যবহার করা উচিৎ না।

হিস্টিরিয়া

☆ সাধারণত স্নায়ুমন্ডলের ক্রিয়া বিকারের ফলে এই রোগ হয়। এটি একটি মানসিক ব্যাধি। এই রোগ ১৫ থেকে ২০ বছরের মধ্যে বেশী হতে দেখা যায়। পুরুষদের অল্প এবং মেয়েদের যৌবনে অধিক হতে দেখা যায়।

রোগের কারনঃ-

এই রোগের সুস্পষ্ট কোন কারন জানা যায় না। তবে ধারনা করা হয় শোক সন্তাপ নিরবে সহ্য করা, প্রণয়ে হতাশা, অতিরিক্ত ক্রোধ, মানসিক আঘাত, স্বামীস্ত্রীর মধ্যে ঝগড়া বিবাধ, স্বামীর অত্যাচার নিরবে সহ্য করা, শশুর শাশুড়ির মানসিক আঘাত, দুঃসংবাদ, মাসিকের সমস্যা প্রভৃতি ক

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বুক ধড় ফড় করে ও কষ্ট অনুভব করে।

২। হঠাৎ পড়ে গেলেও রোগী খেয়াল করে যেন কোন কিছুর আঘাত তার শরীরে না লাগে।

৩। চোখ উল্টায়, হাত পায়ে খিঁচুনি থাকে, পেট ফাঁপা থাকে।

৪। মৃগী রোগীর মত সম্পুর্ন হুশ হারিয়ে ফেলে না।

৫। হাত পা নাড়া চাড়া করতে পারে না।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। একজন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। রোগীকে বোঝাতে হবে যে তার কোন অসুখ নাই, চিন্তা থেকে এমনটি হয়েছে, সব ঠিক হয়ে যাবে।

৩। কোমরের কাপড় ও শরীরের কাপড় ঢিলা করে দিতে হবে।

৪। দাঁত লাগলে দাঁত ছোড়ানোর চেষ্টা করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

প্যারালাইসিস বা পক্ষাঘাত

☆ আঘাত, বিষাক্ত খাদ্য খাওয়া বা রোগ বশত শরীরের কোন অংশে স্নায়ুর চালনা শক্তি আংশিকভাবে বা সম্পুর্ন ভাবে লোপ পেলে, ঐ অবস্থাকে প্যারালাইসিস বা পক্ষাঘাত বলে।

রোগের কারনঃ-

অনেক কারনে এই রোগ হতে পারে। তার মধ্যে উচ্চরক্তচাপ অধিক উল্লেখযোগ্য। রক্তের উচ্চচাপ জনিত কারনে মগজে রক্তপাত হয় কিংবা ধমনী ফেটে যায় এবং রোগী অজ্ঞান হয়। তারপর প্যারালাইজড হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রক্তচাপের কারনে মাথা ধরে এবং পড়ে যাওয়ার ভাব করে।

২। প্রায়ই মাথা ব্যথা হয়।

৩। যে কোন সময় জ্ঞান হারাতে পারে।

৪। ঘড় ঘড় শব্দ করে নিঃশ্বাস নেয়।

৫। হাত পা অবশ হয়ে যায়।

৬। রোগী অসাড়ে প্রস্রাব করতে পারে।

৭। দুই পা অবশ হতে পারে।

৮। প্রস্রাব পায়খ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। একজন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। উত্তেজনা বা উদ্বেগের কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।

৩। ক্যাথিটার দিয়ে প্রস্রাব ও ডুশ দিয়ে পায়খানা করাতে হবে।

৪। নরম বিছানায় শোয়াতে হবে।

৫। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

৬। ফল

রিউমেটিক ফিভার বা বার জ্বর

☆ এক বা একাধিক অস্থিসন্ধির ব্যথা, স্ফীতি বা সঞ্চালনে অক্ষমতা নিয়ে আকস্মিকরুপে এই বাত জ্বরের সুচনা হয়। যেকোনো বয়সের লোক রিউমেটিক ফিভারে আক্রান্ত হতে পারে। তবে ৫ থেকে ১৫ বছরের ছেলেমেয়েদের এই রোগ বেশী হতে দেখা যায়। বর্ষা ও শীত কালে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী

রোগের কারনঃ-

অনেকের মতে 'স্টেপটোকক্কাস হেমোলাইটিকাস' নামক জীবাণু দ্বারা এই রোগ সংক্রামিত হয়ে থাকে। স্যাত স্যাতে আবহাওয়া কিংবা ভাল খাদ্যের অভাবে এই রোগে আক্রান্ত হয়। সাধারণত জ্বর অবস্থায় এই রোগে আক্রান্ত হতে দেখা যায়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ জ্বর হয়, নাড়ীর স্পন্দন বেশী হয়, গলায় প্রদাহ হয় ও শরীরের যেকোনো স্থানের জোড়ায় ব্যথা হয়।

২। জ্বর উঠা নামা করে সম্পুর্ন ছাড়ে না, জ্বর ১০৪ ডিগ্রি পর্যন্ত হতে পারে।

৩। হাঁটুর জোড়া, পায়ের গোড়ালি, নখের জোড়া, হাতের কব্জি, কনই প্রভৃতি স্থানে আক্রান্ত

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগীর অবস্থা আশঙ্কা জনক হলে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। দুধ, বার্লি, গ্লুকোজ-ডি ইত্যাদি সহজ খাবার খাবে।

৩। রোগীকে পুর্ন বিশ্রামে রাখতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

ব্রেনের রোগ

মাইগ্রেন বা শিরপীড়া

☆ মাথাব্যথা মানেই যে মাইগ্রেন তা কিন্তু না। মাইগ্রেন রোগের কিছু ভিন্ন লক্ষণ আছে যা সাধারণ মাথাব্যাথা থেকে আলাদা। এ রোগের উৎস ও উপসর্গও আলাদা। অনেকেরই হয়ত হঠাৎ হঠাৎ মাথা ব্যাথা উঠে। এই মাথাব্যাথা নিয়ে মাথা না ঘামালেও চলবে! এই ধরণের মাথাব্যাথা তীব্র না এবং

রোগের কারনঃ-

১। বংশগত বা জেনেটিক। ২। দুশ্চিন্তা এবং অস্থিরতা।

৩। শব্দ দূষণ, পরিবেশ দুষণ, বায়ু দুষণ ইত্যাদি।

৪। ঘুম কম হওয়া অথবা অতিরিক্ত সময় ধরে বিছানায় শুয়ে থাকা।

৫। মেয়েদের ক্ষেত্রে পিরিওডের সময়কাল এবং জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়িও মাইগ্রেনের কারণ হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মাথার একপাশ বা উভয় পাশে তীব্রভাবে ব্যথা হয়।

২। কোন ব্যাথা তিন চার ঘন্টা স্থায়ী হয় এবং এই সময়ের মধ্যেই ঝড় তুলে শেষ হয়ে যায়।

৩। আবার কোন কোন ব্যাথা সপ্তাহ ধরে থাকে।

৪। বমিবমিভাব বা ব্যাথা বেশি তীব্র হলে বমি পারে।

৫। দৃষ্টি শক্তির গোলযোগ হতে পার

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। একজন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। যে স্থানে ব্যথা বেশি অনুভূত হচ্ছে, সেখানে বরফ বা ঠাণ্ডা সেক দিন।

৩। মাথার নিচে ও কাঁধে বালিশ রেখে হেলান দিয়ে থাকুন।

৪। যেখানে ব্যাথা খুব তীব্র সেখানেও বালিশ দিয়ে জোরে চাপ দিয়ে থাকতে প

মাথা ব্যথা

☆ প্রত্যেক মানুষেরই কম বেশী মাথা ব্যাথা হয়। কিন্তু মাঝে মাঝেই মাথা এতটাই অসহনীয় পর্যায়ে পৌঁছে যায় যে, সেটা সহ্য করার ক্ষমতা মানুষ হারিয়ে ফেলে।মাথা ব্যাথা কমাতে অনেকেই প্যারাসিটামল খেয়ে থাকে। কিন্তু সবসময় অতিরিক্ত প্যারাসিটামল গ্রহন মানুষের দেহের জন্য ক্ষ

রোগের কারনঃ-

অপর্যাপ্ত ঘুম, টেনশন, অতিরিক্ত কাজের চাপ, প্রেশার কমে যাওয়া, শরীরে পুষ্টির অভাব, রোদ ইত্যাদি কারনে মানুষের মাথা ব্যাথা হতে পারে। এছাড়া টেনশন, পরীক্ষা বা চাকরির অত্যন্ত চাপ, মানসিক অশান্তি, বাস বা গাড়িতে অনেকক্ষণ যাত্রা করা, মহিলাদের বেশিক্ষণ গরমে রা

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ প্রচণ্ড মাথা ব্যথা হতে পারে।

২। মাথার মধ্যে দপ দপ করে।

৩। কখনও বমি হতে পারে।

৪। দুর্বলতা, নিম্নরক্তচাপ, ঘুম না হওয়া, অত্যাধিক গরমের চাপেও মাথা ধরতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। প্রতিদিন ৭-৮ ঘন্টা ঘুমাবার অভ্যাস থাকতে হবে। অপর্যাপ্ত ঘুম মাথা ব্যাথা কারন হয়ে দাঁড়াতে পারে। কাজের চাপ খুব বেশী হলে, প্রতিদিন সকালে হালকা ব্যায়াম করুন। এতে করে মন সবসময় প্রফুল্ল থাকবে। ঘুমাবার আগে কমপক্ষে ৩ গ্লাস পানি পান

tanbircox.blogspot.com

করে ঘুমাতে হবে।

পারকিনসনের রোগ

☆ এটি স্নায়ুর একটি জটিল রোগ। ব্রেনের আংশিক দুর্বলতা এই রোগের কারন। পারকিনসনিজমকে রোগ না বলে সহলক্ষন সমষ্টি বলা যেতে পারে।

রোগের কারনঃ-

মস্তিষ্কের সাদা অংশের মধ্যে অবস্থিত ভৌমিক গ্রন্থির আঙ্গিক ক্ষয়ক্ষতি এই রোগের প্রধান কারন। তাছাড়া গুরু মস্তিষ্কের টিউমার, মস্তিস্কাবরনীর রক্তনালীর সিফিলিজ, ম্যাঙ্গানিজ বা কপার বিষ প্রভৃতি কারনেও এই রোগ হয়ে থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হাত পা শরীরে কাঁপুনি দেখা যায়, অনেক সময় মাথা কাঁপে।

২। মাংশপেশী শক্ত হয়ে যায় এবং রোগী ধীরে ধীরে হাটে, কখনও বা থামে।

৩। চলার সময় হাত শরীরের সাথে থাকে, নড়ে না।

৪। হাটু ভাজ করে বসতে পারে না। পায়ের গোড়ালি মাটি পর্যন্ত পৌছায় না।

৫। ঘুম স্বাভাবিক হ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। উপরের লক্ষন গুলো কোন মানুষের থাকলে তাড়াতাড়ি মানসিক রোগ বিশেশজ্ঞের তত্বাবধানে চিকিৎসা করাতে হবে। প্রাথমিক অবস্থায় চিকিৎসা না করালে পরে এই রোগ সারানো কঠিন হয়ে পড়ে।

২। আক্রান্ত স্থানে প্রতিদিন সরিষার তেল মালিশ করলে উপকার হয়।

৩। আক্রান্ত স্থানে Hotwa

বাত রোগ

গাউট বা বাত

☆ বাত খুব পরিচিত একটি রোগ। এই রোগে দেহের ছোট ছোট জোড়া, আঙ্গুল, পায়ের বুড়ো আঙ্গুলের গিড়া বা গোড়ালি আক্রান্ত হয়। যেকোনো বয়সের লোক এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। বিশেষ বিশেষ খাবার থেকে শরীরে রক্তের মধ্যে ইউরিক এ্যাসিড বৃদ্ধি পেয়ে টিস্যুর মধ্যে জমা হলে জোড়ায় ব্যথাসহ ফুলে উঠে। তৈলাক্ত মাছ, মাছের ডিম, মাংসের ঝোল, কলিজা প্রভৃতি খাবারে পিউরিন বেশী থাকে। সেখান থেকে ইউরিক এসিড তৈরি হয়।

২। অতিরিক্ত মদ্যপান ও মাংস খ

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ করে পায়ের বৃদ্ধা আঙ্গুলে বা পায়ের গিরার জোড়া আক্রান্ত হয় এবং অত্যাধিক ব্যথা হয়।

২। অল্প অল্প জ্বর এই রোগের প্রধান লক্ষন।

৩। ব্যথা কমে যাওয়ার পর আক্রান্ত স্থান ফুলে যায়।

৪। হাঁটুর জোড়া, পায়ের গোড়ালি, নখের জোড়া, হাতের কব্জি, কনই প্রভৃতি স্থ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ অর্থোপেডিক ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। রোগীকে পুর্ন বিশ্রামে রাখতে হবে।

৩। বেশী পরিশ্রমের কাজ কমাতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

৪। আক্রান্ত স্থানে প্রতিদিন সরিষার তেল বা গরম পুরাতন ঘি মালিশ করলে উপকার হয়।

৫। আক্রান্ত স্থানে

কটিবাত ও সায়াটিকা

☆ কোমরের পেছনে রানের ব্যাথা হলে তাকে লুমবাগো বা কটিবাত বলে। এটি এক প্রকার বাত। আবার কোমরের নিচে সায়াটিকা নার্ভে প্রদাহ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। কটিদেশে সজোরে আঘাত লাগা।

২। ভারি বোঝা উঠালে বা বহন করলে।

৩। উঁচু স্থান থেকে পড়ে নার্ভের উপর চাপ পড়লে।

৪। ভিটামিন বি এর অভাবে সায়াটিকা নার্ভে প্রদাহ হয়।

৫। তাছাড়া পুষ্টিকর খাবারের অভাব, শরীরে ঠাণ্ডা লাগা প্রভৃতি কারনে এই রোগ হয়ে থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কোমর টিপলে বা চাপ দিলে ব্যথা পাওয়া যায় না কিন্তু হাটলে বা নড়াচড়া করলে ব্যথা অনুভব হয়।

২। কোমর নাড়ানো যায়না, বসে থেকে উঠতে গেলে ব্যথা লাগে।

৩। ভোরবেলা বা বর্ষা কালে স্যাত স্যাতে ঘরে থাকলে এই ব্যথা বাড়ে।

৪। ইলেকট্রিক শকের মত ব্যথা ও তীক্ষ্ণ যন্ত্

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগীর অবস্থা আশঙ্কা জনক হলে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। প্রয়োজনে শরীরে সারেল কোরসেট বেল্ট ব্যবহার করতে হবে।

৩। রোগীকে পুর্ন বিশ্রামে রাখতে হবে।

৪। একটানা দাঁড়িয়ে থাকা বা বাঁকা হয়ে থাকা যাবে না এবং ঠাণ্ডা

পেশির বাত

☆ শরীরের যেকোনো স্থানে পেশীর বাত রোগ হতে পারে। শরীরের সেই অংশে রক্ত চলাচল কম-বেশী হলে এমন অবস্থার সৃষ্টি হয়। সুচিকিৎসা হলে এই রোগ ভাল হয়ে যায়।

রোগের কারনঃ-

তেমন বেশী কোন কারনে এই রোগ হয় না । এই সাধারণত ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স (Vitamin B-Complex) এর অভাবে হয়ে থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ ঘুম থেকে উঠার পর রোগী মাংসপেশীর ব্যথা অনুভব করে।

২। মাংসপেশী মনে হয় খিচিয়া ধরে।

৩। আক্রান্ত স্থানে হাত দিলে মাংসপেশীর খিচুন বোঝা যায়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। আক্রান্ত স্থানে কোন ওষুধ মালিশ করা যাবে না।

৩। আক্রান্ত স্থানে Hot Water Bag. বা গরম সেঁক দিলে উপকার হয়।

tanbircox.blogspot.com

চোখের রোগ সমূহ

চোখে খোঁচা, আঘাত বা ক্ষতিকর কিছু পড়া

☆ অনেক সময় আমাদের চোখে খোঁচা বা আঘাত লাগে কিংবা ক্ষতিকর কিছু পড়তে পারে। তাই সাথে সাথে চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। আবার অনেকসময় হঠাৎ করে চোখে চুন, গরম তেল বা এসিড পড়তে পারে।

রোগের কারনঃ-

আমরা হাটাচলা করার সময় খেলাধুলা বা বাইক চালানোর সময় কিংবা অবচেতন মনে বা অসতর্কতার কারনে বিভিন্ন বস্তু আমাদের চোখে এসে পড়ে। মূলত ধুলোকনা, কীট পতঙ্গ, ছোট ইট পাথর বা কাঠের টুকরা থেকে শুরু করে সুই, বাশ, ছোটো খেলার বল, ক্ষতিকর নানা কিছু আছে এই তালিকায়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। চোখ চুলকায়, চোখ দিয়ে পানি পড়তে পারে।

২। মাঝে মাঝে জ্বালা করতে পারে।

৩। চোখে ঝাপসা দেখতে পারে।

৪। চোখে ডলা দিলে আরাম লাগে।

৫। চোখ লাল হয়ে যেতে পারে।

৬। কখনও কখনও রক্তপাত হবে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। চোখে পানির ঝাপটা দেয়া অথবা ১ গ্লাস পরিস্কার পানিতে চোখ ডুবিয়ে পিট পিট করতে থাকা, যাতে চোখ হতে ধুলোবালি বা অন্য কিছু থাকলে বের হয়ে যায়।

২। চোখের উপরের পাতায় কিছু আটকালে ঐ পাতার লোমের দিকে একটু টেনে ধরে তা নিচের দিকে পাতার উপর দিয়ে আলতো ভাবে কয়েকবার

চোখে ফুল পড়া

☆ সাধারণত চোখের মধ্যে কর্নিয়ার ঘা হলে ঐ স্থান সাদা দেখা যায় এবং তখন তাকে চোখে ফুল পড়া বলা হয়ে থাকে। ঘা যুক্ত এবং ঘা বিহীন দুই ধরনের কর্নিয়ার প্রদাহ হতে দেখা যায়। সাধারণত বয়স্ক লোকদের এই রোগে আক্রান্ত হতে দেখা যায়।

রোগের কারনঃ-

১। স্টেফাইলোকক্কাস, নিউমোকক্কাস প্রভৃতি জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হলে এই রোগ হয়।

২। চোখে ধুলাবালি পড়লে তা সময়মত পরিষ্কার না করে জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

৩। সর্দি, ইনফ্লুয়েঞ্জা, চোখ উঠা প্রভৃতি রোগের কারনেও এই রোগ হতে পারে।

৪। ভিটামিন এ এর অভা

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কোন কিছুর দিকে তাকানো যায় না। চোখ খুলে চলাফেরা করা কঠিন এবং কষ্টকর।

২। চোখে তীব্র ব্যথা হয় এবং চোখ খচ খচ করে।

৩। চোখ হতে পানি পড়ে।

৪। চোখের আইরিশ এর সম্মুখে পুঁজ হতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। গরম পানি দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হয়।

৩। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী অপারেশন করতে হয়।

tanbircox.blogspot.com

চোখের তারামন্ডলে প্রদাহ

☆ চক্ষু তারকার চারিদিকে বর্নবিশিষ্ট মন্ডলকে তারামন্ডল বা Iritis বলে। বহুবিধ কারনে এই তারামন্ডলে প্রদাহ হতে পারে। যেকোনো লোকেরই এই রোগ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। জীবাণু বা ভাইরাসের আক্রমনে এই রোগ হতে পারে।

২। আঘাত লাগা।

৩। বাত বা প্রদাহ।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। দৃষ্টি শক্তি কমে যায়।

২। সুর্যকিরন, প্রদীপের আলো চোখে অস্বস্থিকর লাগে।

৩। চোখ বুঝলে খুব যন্ত্রণা অনুভব হয়।

৪। সুইটি রগে সুচ বিধার মত কষ্ট হয়।

৫। চোখ চুলকায়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ চক্ষু বিশেশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। চোখে গোলাপ জল দিলে চোখের উপরে আলোর চাপ কম পড়ে। দিনে ৩/৪ বার দিলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

৩। সানগ্লাস ব্যবহার করুন।

৪। চোখ চুলকানো যাবে না।

৫। হালকা পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। টক খা

অঞ্জলী

☆ অঞ্জলী খুব পরিচিত সমস্যা। যে কারও এই রোগ হতে পারে। চিকিৎসা না করলেও এই রোগ এমনিতেই ভাল হয়ে যায়।

রোগের কারনঃ-

স্টেফাইলোকক্কাস নামক জীবাণু দ্বারা চোখের পাতার লোমের গোড়ায় প্রদাহ হয়ে এই রোগ হয়ে থাকে। ধীরে ধীরে তা ছোট ফোড়ায় পরিনত হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। চোখের পাতার উপর ছোট গোটার মত হয়।

২। আক্রান্ত স্থানে ব্যথা হয়।

৩। চোখের পাতা ফুলে যায়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। চক্ষু বিশেশজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী চোখের ড্রপ দিলে এই রোগ ভাল হয়ে যায়।

২। গরম পানিতে কাপড় বা তুলা ভিজিয়ে চোখে সেঁক দেওয়া যায়।

৩। কোন চিকিৎসা না করলেও কয়েকদিন পর সাধারনত আপনা আপনি ভাল হয়ে যায়।

tanbircox.blogspot.com

স্ত্রী রোগ সমূহ

দেরীতে স্রাব ও রজঃস্রাব এ বিলম্ব

☆ সাধারণত স্বাস্থ্যবতী ও নিরোগ থাকলে ১৩/১৪ বছরের মেয়েদের ঋতু স্রাব আরম্ভ হয়। কারও কারও রজঃস্রাব এ বিলম্ব হতে পারে। তবে চিন্তা না করে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন।

রোগের কারনঃ-

১। স্ত্রীজাতীয় হরমোনের অভাব।

২। জরায়ু বা ডিম্বাশয়ের জন্মগত অপরিণতি বা ঠিক মত বর্ধিত না হওয়া।

৩। নারী দেহে পুষ্টির অভাব এবং তা ঠিক মত গঠিত না হওয়া।

৪। রক্তশূন্যতার জন্য যথা সময়ে ঋতু শুরু হয় না।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। নারীর শরীর প্রায় হয় কৃষকায় ও তাদের স্ত্রীজনিত গঠন হয় না। বক্ষ ঠিকমত উন্নত হয় না ও দেহের পেলব অংশগুলোতে ঠিকমত মেদ জমে না।

২। অনেক সময় দেহে অধিক রক্তশূন্যতা দেখা দেয়।

৩। মাথা ব্যথা, মাথা ভাড়, বুক ধড়ফড় করা, দেহে নানা দুর্বলতা জনিত কষ্ট হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভাল কোন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

২। ছোটবেলা থেকেই আপনার শিশুর শারীরিক গঠন ও পুষ্টির বিষয়ে সচেতন হন।

৩। নিয়মিত স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস ও ভাল স্বাস্থ্য পালনের জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।

৪। প্রত্যহ গরম দুধ পান করা ভাল।

রজঃরোধ বা মাসিক বন্ধ হওয়া

☆ অনেক সময় বিভিন্ন কারনে নারীর রজঃস্রাব বন্ধ হতে পারে। সাধারনত সতিচ্ছেদ পর্দা না থাকলে, সার্ভিক্স কেটে ফেললে, সার্ভিক্সে নালী না থাকলে এটি হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। গর্ভসঞ্চার প্রথম এবং প্রধান কারণ। তা হলে আর মাসিক হবে না।

২। সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ান অবস্থায়। আরেকটি কারণ হল রক্তহীনতা ও অপুষ্টি।

৩। ৪৫-৫০ বছরের পর।

৪। বয়স ১২ বছরের পূর্বে। ৫। ডিম্বাশয়ের টি বি হলে।

৬। জরায়ুর মধ্যে যক্ষা রোগে আক্রান্ত হলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগী দুর্বল ও ক্লান্ত হয়। তার পুষ্টি স্বাভাবিক দেখা যায় না।

২। চেহারায় রক্তশূন্যতা ও ফ্যাকাশে ভাব দেখা যায়।

৩। তলপেটে ব্যথা, মাথা ধরা, মাথা ঘোরা প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দিতে পারে।

৪। শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট হতে পারে।

৫। একই সঙ্গে কোষ্টকাঠিন্য, পেটে

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অস্বাভাবিক ভাবে মাসিক বন্ধ হয়ে গেলে অবশ্যই তাড়াতাড়ি স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

২। নিয়মিত স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস ও ভাল স্বাস্থ্য পালনের জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

৩। প্রত্যহ গরম দুধ পান করা ভাল।

৪। প্রোটিন জাতীয় খাদ্য-ছানা, ডিম-ম

অনিয়মিত ঋতু

☆ ১৩/ ১৪ বছর বয়স থেকে শুরু করে যে কোন বয়সে এটি হতে পারে। অনেকেরই অনিয়মিত মাসিক বা মিন্স হতে দেখা যায়। বিভিন্ন কারনে এটা হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। রক্তশুন্যতা একটি অন্যতম কারণ।

২। ডিম্বকোষ থেকে ডিম্ব নিঃসরণ ঠিকমত হয় না।

৩। হরমোনের অভাব একটি প্রধান কারণ।

৪। জরায়ু বা ডিম্বকোষের রোগ থেকে এটি হতে পারে।

৫। দেহের স্বাভাবিক ক্ষমতা, পুষ্টি ও দেহের পূর্ণ গঠনের অভাবে এটি হতে পারে।

৬। গণোরিয়া, স

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রক্তস্রাব হঠাত বন্ধ হয়ে যায়। ৫০/৬০ দিন হয়তো হয় না। কখনো ২৫/৩০ দিন হয় না।

২। ঋতু শুরু হলে তা ১৫/১৬ দিন ধরে চলে, ঠিক সময় মত বন্ধ হয় না।

৩। কখনো ১৫/২০ দিন বন্ধ থেকে ফোটা ফোটা ঋতু হতে পারে।

৪। মাসিকের পূর্বে বা পরে সাদার মত আঠালো স্রাব বের হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগ জটিল হবার পূর্বে চিকিতসকের পরামর্শ মত চিকিৎসা করা ভাল।

২। নিয়মিত স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস ও ভাল স্বাস্থ্য পালনের জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।

৩। প্রত্যহ গরম দুধ পান করা ভাল।

৪। প্রোটিন জাতীয় খাদ্য-ছানা, ডিম-মাছ বা কোন একটি প্রত্যহ খেতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

বাধক বেদনা

☆ রক্তস্রাবের বিভিন্ন গোলমাল, ডিম্বাশয়ের বিভিন্ন রোগ, জরায়ু রোগ প্রভৃতি কারণে এ রোগ দেখা যায়। যখন মাসিক হয় তখন তলপেট ও কোমরে খুব ব্যথা হয়ে থাকে।

রোগের কারনঃ-

১। ঠিকমত ঋতু পরিষ্কার না হলে এরুপ হয়ে থাকে।

২। জরায়ু পেশীর অস্বাভাবিক ও প্রবল সঙ্কোচনের জন্য এরুপ হতে পারে। দ্বিতীয় কারণটির জন্য বাধক বেদনা বেশীরভাগ ক্ষেত্রে হতে দেখা যায়।

৩। ডিম্বাশয়ের রোগ, জরায়ুর ব্যধি বা জন্মগত অপরিণতির জন্য ও অনেক সময় এ জাতীয় বা

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মাসিক খুব কম পরিমাণে হয়। অল্প ঋতু ও তার সঙ্গে জরাইয়ু বা তলপেটে ব্যথা হয়।

২। মাথা ঘোরা বা ব্যথা থাকে।

৩। দুর্বলতা থাকে। অনেক সময় জ্বর ও বেশী দুর্বল হতে দেখা যায়।

৪। আলস্য, অগ্নিমন্দা, বদহজম প্রভৃতি নানা লক্ষণ দেখা যায়।

৫। বমি বমি ভাব থাকতে পার

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভাল কোন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। ভাল খাদ্য, পুষ্টিকর খাদ্য ও ভাল আবহাওয়া প্রয়োজন।

৩। রোগীকে পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।

৪। অনেক সময় পেটে গরম পানির স্যাক দিলে ভাল হয়।

৫। উদ্বেগ, উতকণ্ঠামুক্ত থাকতে হবে

মেনোরেজিয়া

☆ যে কোন বয়সে হতে পারে। এতে মাসিক চক্রের কোন পরিবর্তন হয় না, তবে স্রাবের পরিমাণ বাড়তে পারে এবং এর স্থায়িত্বকাল ৮/১০ দিন হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। জরায়ু বা যোনির মধ্যে টিউমার হলে।

২। জরায়ু গ্রীবাতে ক্যান্সার হলে।

৩। ডিম্বকোষ বা ডিম্বনালীর প্রদাহ হলে।

৪। সন্তান প্রসবের পরে স্রাব হলে।

৫। এবোরসন হলে।

৬। জরায়ু নিচদিকে নেমে কিংবা পেছন দিকে হেলে পড়লে।

৭। প্রথম রজঃস্রাবে বিলম্ব হলে।

৮। হর

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মাসিক বা ঋতুর সময় স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশী স্রাব হয়। ঋতু ৮/৯ দিন বা এর চাইতে বেশী স্থায়ী হয়।

২। কখনো ঋতু বন্ধ থাকে বেশী দিন। তারপর ঋতু হয় ও তা বেশী হয়।

৩। কখনো কালচে পদার্থ স্রাবে দেখা যায়।

৪। আলস্য, গা ভাঙ্গা, হাই তোলা, ম্যাজ ম্যাজ করা ইত্যা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভাল কোন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। ভাল পথ্য খেতে দিতে হবে যা দ্রুত বল বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

৩। বেশী পরিশ্রমের কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।

৪। দেহের অন্যান্য দিকের বিশ্রাম নিতে হবে । শোক-দুঃখ, চিন্তা ইত্য

প্রদর বা লিকোরিয়া

☆ সন্তান প্রসব হবার পথে এক প্রকার ঘন সাদা স্রাব হওয়াকে প্রদর বা লিকোরিয়া বলে। দীর্ঘদিন ধরে হতে পারে। এটি কোন রোগ নয়। রোগের উপসর্গ মাত্র।

রোগের কারনঃ-

১। প্রধান কারন ইনফেকশন। পায়ুদেশ থেকে জীবাণু এসে খুব সহজে ইনফেকশন ঘটাতে পারে।

২। মাসিকের প্যাড দীর্ঘ সময় ধরে শরীরে থাকলেও ইনফেকশন হতে পারে।

৩। জন্মনিরোধক বড়ি থেকেও লিকোরিয়া হতে পারে।

৪। ঋতু স্রাবের পরবর্তী পর্যায়ে, গর্ভপাত হলে, বাচ্চা হবার পর ইনফেক

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। জরায়ু হতে অনিয়মিতভাবে সাদা স্রাব বের হতে পারে।

২। মাঝে মাঝে তার সাথে লালচে স্রাব বা এক ফোটা রক্ত বের হয়।

৩। ইনফেকশন থাকলে তার জন্য যোনি চুলকাতে পারে।

৪। হজমের গোলমাল, অম্বল প্রভৃতি থাকতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

৫। মাথা ধরা, মাথা ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য থাকতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার নির্দেশনা সঠিকভাবে মেনে চলতে হবে।

২। প্রদর অবস্থায় কোন প্রকার মিলন চলবে না।

৩। পুষ্টিকারক ও বলবৃদ্ধিকারক খাবার খেতে হবে।

ট্রাইকোমোনা সংক্রমণ

☆ এর ফলে যোনীপথের ঝিল্লীতে ব্যপক প্রদাহের সৃষ্টি হয়। প্রদাহের ফলে ঘন অথবা পাতলা স্রাব নির্গত হয়। যোনীপথ চুলকায় আবার জ্বালা যন্ত্রণা ও হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। এটা সাধারনত জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হয়ে থাকে।

২। পেটের গন্ডগোল থাকলে বা বিভিন্ন রোগের কারনেও এই রোগ হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। ভ্যাজিনা থেকে রস পড়ে কাপড় নষ্ট হয়।

২। ঘন ঘন প্রস্রাব হয় , প্রস্রাবে জ্বালা-পোড়ার ভাব থাকে।

৩। Vulva তে চুলকানি দেখা দেয়।

৪। যোনি ফুলে লাল হয় এবং ব্যথাও কমবেশী হতে পারে।

৬। সারভিক্স লালচে রঙের হয়।

৭। জরায়ুর গ্রীবা মুখে ঘা হতে পারে আবার কখনো

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার নির্দেশনা অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। রোগীকে পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।

৩। মন সতেজ ও প্রফুল্ল রাখতে হবে।

৪। রোগী ভাল না হওয়া পর্যন্ত সঙ্গম বন্ধ রাখতে হবে।

৫। প্রয়োজন বোধে কনডম ব্যবহার

মনিলিয়া সংক্রমণ বা ক্যানডিডোসিস

☆ এই রোগটি আসলে জীবাণু দ্বারা সংক্রামনের ফলে হয়ে থাকে। তবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

রোগের কারনঃ-

এক প্রকার ফাঙ্গাস জাতীয় জীবাণু। রোগিনীর যোনিপথ যদি বেশী এসিডিক হয়, তা হলে এ রোগের জীবাণু জন্মাতে পারে না। নারীর গর্ভধারণের সময় এ রোগ বেশী হয়। Antibiotic ব্যবহারে এ জীবাণু ধ্বংস হয় না। বগলে, নখের, পায়ের বা নিতম্বের খাঁজে প্রচুর পরিমাণে হতে দেখা যায়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। যোনিপথে তীব্র চুলকানি হয়।

২। যোনি পথ থেকে প্রচুর সাদা ও ঘন ঘন কষ ক্ষরণ হয়।

৩। যোনি লাল হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভাল কোন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

৩। ভালভাবে নিয়মিত যোনিপথ পরিষ্কার করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

৪। মনে প্রফুল্লতা বজায় রাখার চেষ্টা করতে হবে।

৫। গর্ভকালীন সময়ে কয়েক মাস যৌনিমিলন বন্ধ থাকে, ফলে

জরায়ুর প্রদাহ

☆ এটি একটি খারাপ ব্যধি। সাথে সাথে চিকিৎসা না করলে কঠিন ও জটিল রোগ সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা বেশী থাকে। বিবাহের পরে বা সন্তান জন্ম নেবার পরে এ রোগ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। জরায়ুতে বিভিন্ন ধরনের দূষণ থেকে এ রোগ হতে দেখা যায়।

২। প্রস্রাবনালী হতে নির্গত জীবাণু যোনীতে প্রবেশ করার জন্য ও জরায়ু প্রদাহ হয়।

৩। গর্ভপাত বা প্রসবের পর ঠিকমত জরায়ুর যত্ন না নিলে।

৪। মাসিকের সময় ময়লা কাপড় নিলে, জরায়ুতে টিউমার হলে জরায়ু প্রদাহ

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। যোনীপথে ও জরায়ুতে ব্যথা হতে দেখা যায়।

২। মাসিকের পর প্রদর হতে দেখা যায়।

৩। ঋতুস্রাবে দুর্গন্ধ হতে দেখা যায়।

৪। মাসিকের সময় জ্বালা ও ব্যথা করে। অনেক সময় রক্তপাত হতে পারে।

৫। জ্বর, গা ম্যাজম্যাজ করা, মাথা ধরা থাকতে পারে।

৬। বেশী দিন জরায়ুর প্

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগের প্রাথমিক অবস্থাতেই ভাল কোন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। ভাল পুষ্টিকারক খাবার দিতে হবে।

৩। রোগীর প্রতি যত্নবান হওয়া উচিত।

৪। অবস্থার অবনতি হবার পূর্বেই বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক দেখানো উচিত।

ডিম্বনালীর প্রদাহ

☆ যেকোন জীবাণুর প্রভাবে প্রদাহ হলে তবে তাকে ডিম্বনালীর প্রদাহ বলে। প্রাপ্তবয়স্ক যে কোন নারীর এই রোগ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

সাধারনত জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়ে এই রোগ হতে পারে। তাছাড়া অন্য কোন রোগ, বা অপরিষ্কার স্থানে বসবাস এই রোগের প্রভাবক হিসাবে কাজ করতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মাসিকের পর সাদা স্রাব দেখা দিতে পারে।

২ । ডিম্বানালীর টিউব মোটা হয় এবং এতে জ্বালা যন্ত্রণা হতে পারে।

৩। কখনো মাসিক কম হয় ফলে পেটে ব্যথা বেশী হতে পারে।

৪। মাসিকের স্রাব দুর্গন্ধযুক্ত হয়।

৫। মাথা ব্যথা, মাথা ঘোরা, গা চাবানি, তলপেট, কোমরে কিংবা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগের প্রাথমিক অবস্থাতেই ভাল কোন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

১। রোগীকে বিশ্রামে রাখতে হবে।

২। জ্বর অবস্থায় দুধ-বার্লি, দুধ-সাগু খাবার দিতে হবে।

৩। জ্বর ছাড়লে প্রোটিনযুক্ত খাবার দিতে হবে।

৪। টিবি থাকলে তার

tanbircox.blogspot.com

স্তনে ফোড়া

☆ স্তনে ফোড়া রোগটা আসলে তেমন বহুল পরিচিত কোন রোগ না। তবে কারও কারও এই রোগ হতে পারে। চিন্তার কোন কারন নেই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

রোগের কারনঃ-

মা শিশুদের স্তন পান করান, স্তন চুলকানো কিংবা বহুবিধ কারণে স্তনে ফোড়া হতে পারে। যাদের শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেছে তারাই এ রোগে আক্রান্ত হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। স্তনে ব্যথা হয়।

২। আক্রান্ত স্থান শক্ত হয়।

৩। ফোড়া লাল রঙ ধারণ করে।

৪। জ্বর হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগের প্রাথমিক অবস্থাতেই ভাল কোন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। আক্রান্ত স্থানে শিশুকে দুধা খাওয়ানো বন্ধ রাখতে।

৩। স্বাভাবিক খাবার খাবে।

৪। না কমলে অপারেশন করতে হবে এবং অপারেশন পরেও চিকিৎসা করতে হবে।

বন্ধ্যাত্ব

রোগের কারনঃ-

বন্ধ্যাত্ব সাধারন্ত দুই রকমের হতে পারেঃ

১। প্রাথমিক বন্ধ্যাত্বঃ সন্তান জন্ম দিতে সম্পূর্ণভাবে অক্ষম।

২। সাময়িক বন্ধ্যাত্বঃ কিছু সময় সন্তান জন্ম দিয়ে পরবর্তীতে অক্ষম হয়েছে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। পুরুষের ক্ষেত্রেঃ ত্রুটিপূর্ণ লিংগ রোগ বা আঘাতে নষ্ট অন্ডকোষ বা অন্ডকোষের প্রদাহ, অপরিণত অন্ড ও তার বীর্যপাত, ধ্বজভংগ ও যে অন্ড উপর হতে নিচে নামে না।

২। মহিলাদের ক্ষেত্রেঃ দীর্ঘদিন গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহার, অপরিণত বা ত্রুটিপূর্ণ জরায়ু বা জরায়ুহীন

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। মানসিক প্রফুল্লতা, দৈহিক ত্রুটি সংশোধন করা, হরমোনের ঘাটতি পূরণ করা, স্বাভাবিক সুস্থতার প্রতি নজর দেওয়া এবং ডিম্বনালী বন্ধ থাকলে বা কোন রোগের কারণ থাকলে এই চিকিতসার পূর্বে নির্মল করতে হবে।

২। সম্পূর্ণ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চলতে হবে।

গর্ভপাত হওয়া

☆ সাধারণত সাত মাসের পূর্বে শিশু জন্মনিলে তাকে গর্ভপাত বা গর্ভ নষ্ট হওয়া বলে। সাত মাসের পর প্রসব হলে তাকে অকাল প্রসব বলে। এ ধরনের শিশু মরতে পারে কিংবা বাঁচতে পারে। গর্ভপাত সাধারণত দুই ধরনের হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। ভয় পেয়ে, ধাক্কা লেগে বা অতিরিক্ত পরিশ্রমের জন্য।

২। পুরো ২৮০ দিনের পূর্বে গর্ভপাত হয়, তাকে Habitual Abortion বলে।

৩। শতকরা ৫০ ভাগ ক্ষেত্রে ভ্রুণের দোষে গর্ভপাত হয়।

৪। মায়ের ম্যালেরিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জা, সিফিলিস, আমাশয় বা অন্যান্য কারণে শরীরে অত্যধি

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। গর্ভধারনের সাত মাসের আগেই শিশুর জন্ম হয়।

tanbircox.blogspot.com

২। এক্ষেত্রে সাধারনত শিশু মারা যায়।

৩। শিশুর অনুপস্থিতির বিষয়টা মা অনুভব করতে পারে।

৪। অকাল প্রসব হলে শিশু মারা যেতেও পারে আবার বেচে যতেও পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারণ অনুসারে মূল রোগের চিকিৎসা করতে হবে।

২। উপরে লিখিত কারণগুলো এড়িয়ে চলতে হবে।

৩। অকারণে গর্ভপাত ঘটানো যাবে না।

৪। নরম ও তরল খাবার খাবে।

৫। জোর করে গর্ভপাত করাতে গিয়ে রোগীর মৃত্যু হয়।

একলামসিয়া

☆ প্রসবের পূর্বে স্ত্রীলোকদের এ রোগ হতে পারে। এ রোগ খুব কম হয়। তবে একলামসিয়া হলে মৃত্যু ভয় বেশী থাকে।

রোগের কারনঃ-

সাধারণত প্রস্রাব যন্ত্র খারাপ হলে প্রস্রাব কম হয় এবং ধীরে ধীরে হাত পা ও মুখ ফোলা দেখা দেয়। যাতে পরবর্তীকালে একলামসিয়া হবার সম্ভাবনা থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রস্রাব কম পরিমাণে হয় এবং হাত পা ও মুখ ফোলা দেখা দেয়।

২। প্রস্রাব পরীক্ষায় এলবুমিন বা পাস সেল পাওয়া যায়।

৩। ব্লাড প্রেসার বৃদ্ধি পায়।

৪। প্রথম অবস্থায় ফিট হলে ২/৪ ঘন্টা বাদে জ্ঞান ফিরে , কিন্তু আবার ফিট হয় । ফিট হবার পূর্বে ব্যথা , বমি হওয়া ই

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। গর্ভাবস্থায় প্রথম থেকে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিৎ এবং Urine R/M/E ১ মাস পরপর পরীক্ষা করা উচিত।

২। রক্তহীনতা যেন না হয় সেজন্য এ নিয়মে Blood for C/P করতে হবে ।

৩। শ্বাস কষ্টের জন্য অক্সিজেন ব্যবহার করতে হবে।

৪। রোগীকে নির্জন অন্ধকার কক্ষে র

গর্ভধারন

☆ গর্ভধারন আসলে কোন রোগ না। এটা মহান আল্লাহ তা'আলার অশেষ রহমতে এই পৃথিবীতে মানুষের জন্মের একটা সুন্দর মাধ্যম। এইখানে গর্ভধারনের কথা উল্লেখ করার একটায় কারন হল গর্ভধারনের সময় থেকে সন্তান প্রসব করা পর্যন্ত একজন মা অনেক সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকে। আমাদের এই অ

রোগের কারনঃ-

গর্ভধারনের কারন আমরা সবাই জানি। তবে আমার ভাষায় আমি বলব গর্ভধারনের প্রাধান এবং একমাত্র কারন হল এই পৃথিবীতে মানুষের আগমন এবং মহান আল্লাহ তা'আলার আনুগত্য করার মাধ্যম।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। মাসিক বন্ধ হওয়া।

২। বমি বমি ভাব বা ঘন ঘন বমি হওয়া।

৩। স্তনের আকার বৃদ্ধি ও বর্ণ পরিবর্তন।

৪। ঘন ঘন মূত্র বেগ।

৫। ক্রমান্বয়ে তলপেটের ঘের বৃদ্ধি।

৬। গর্ভস্থ শিশুর স্পন্দন বা নড়াচড়া।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

tanbircox.blogspot.com

☆ গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যগত নিরাপত্তার কারণে সার্বক্ষণিক সুস্থ জীবনযাত্রার কয়েকটি নিয়ম ও উপদেশঃ

১। নিয়মিত উপযুক্ত খাদ্য খেতে হবে। মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, মুরগী, বিভিন্ন ডাল, সীম, মটরশুঁটি প্রভৃতি গর্ভস্থ শিশুর পুষ্টি বৃদ্ধি ও মায়ের শরীরের ক্ষয়পূরণ করে

গর্ভকালীন রক্তহীনতা

☆ গর্ভকালীন অবস্থায় রক্তহীনতা আমাদের দেশের মেয়েদের খুব কমন একটা সমস্যা। সাধারনত দুর্বল ও অপ্রাপ্তবয়সী মেয়েরা গর্ভবতী হলে এই সমস্যায় বেশী ভোগে।

রোগের কারনঃ-

গর্ভবতী অবস্থায় মহিলাদের রক্তকণিকা, হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি বৃদ্ধি পায়। এগুলোর তুলনায় প্লাজমা অধিক বৃদ্ধি পায় বলে গর্ভিনীকে রক্তহীন দেখায়। তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই প্রায়ই মেয়েরা রক্তহীনতায় ভোগে। তাহার দেহ হতে প্রয়োজনীয় ভিটামিন অংশ বাচ্চার দেহে যায়। কাজেই বা

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগী দুর্বলতা অনুভব করে। সকল সময় মাথা ও বুক ধড়ফড় করে।

২। অল্প পরিশ্রমে হাঁপিয়ে পড়ে।

৩। চেহারা ফ্যাকাশে হয়।

৪। ক্ষুধামন্দা, বদহজম, পেট ফাঁপা ইত্যাদি থাকতে পারে।

৫। কৌষ্ঠ্যকাঠিন্য ইত্যাদি হতে পারে।

৬। জিহবায় ঘা দেখা দিতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভিটামিন ও আয়রন টনিক খাওয়ার ফলে পেটের গন্ডগোল দেখা দিলে ঔষধ বন্ধ রাখতে হবে।
আবার পেট ভাল হলে ঔষধ শুরু করতে হবে।

২। কৃমি থাকলে বা আমাশয় থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে। তবে গর্ভাবস্থায় কৃমির ঔষধ রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে খেতে হবে।

৩। রক্ত বৃদ্ধ

হাইপো-থাইরয়েডিজম

☆ এটা নবাগত শিশুদের জন্য খুব খারাপ একটা রোগ বা অক্ষমতা। শিশুর এ ধরনের অক্ষমতা ঘটলে শিশুর চেহারা কুতসিত, বামনাকার হয়। বুদ্ধি ও চেহারা হয় হাবার মত। কথা বলতে পারে না। ঠিক সময়ে দাঁত উঠে না, গায়ের চামড়া মোটা হয়, মুখ দিয়ে লালা গড়াতে থাকে। হাতের আঙ্গুল গুলি ম

রোগের কারনঃ-

হাইপো-থাইরয়েডিজম এর অর্থ থাইরয়েড গ্ল্যান্ডের অক্ষমতা। গলার থাইরয়েড গ্ল্যান্ডের কাজ কমে গেলে এই রোগ হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত ব্যক্তির চেহারা ফ্যাকাশে হয়।

২। হাত পায়ের চামড়া খসখসে বা ফোলা ফোলা হয়।

৩। রক্তহীনতা ও কৌষ্ঠ্যকাঠিন্য হতে পারে।

৪। ক্ষুধা কম হয়।

৫। শ্রবণ শক্তি কমে যেতে পারে।

৬। সব শরীরে বা হাতে পায়ে ব্যথা হতে পারে।

৭। স্ত্রীলোকদের অনিয়মির স্রা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ চিকিতসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

২। আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া ভাল।

৩। স্বাভাবিক সকল খাবার খাবে।

সারভাইটিস ও জরায়ু প্রদাহ

☆ অনেক সময় মেয়েদের জরায়ুতে প্রদাহ হতে পারে। বিভন্ন কারনে যে কোন মেয়েরই এই সমস্যা হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। জরায়ুতে জীবাণু যেমন - ট্রাইকোমোনাস, মনিলিয়া, ক্যান্ডিডিডিয়া প্রভৃতি দ্বারা দূষণের মাধ্যেমে।

২। সিফিলিস , গণোরিয়া প্রভৃতি যৌন রোগের মাধ্যমে।

৩। বিকোলাই দ্বারা আক্রান্ত রোগে দীর্ঘদিন ভোগার পর মূত্রনালীর জীবাণু বা প্রসবোত্তর জরায়ুর ঘা এর মাধ্যমে বি

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। ঋতুস্রাবে দুর্গন্ধ কালো জমাট রক্তের দানা বের হয় । অতঃপর সাদা স্রাব সব সময় দেখা দেয়।

২। জরায়ুর নিচের অংশ যৌনিতে চুলকানো ও সহকামে ব্যথা অনুভূত হয়।

৩। কখনো কখনো জ্বর, কর্মে অনীহা, মাথা ব্যথা দেখা দেয়।

৪। ঋতু ৮/১২ দিন পর্যন্ত দেখা দেয়। মাঝে মাঝে ফ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে।

২। সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার চেষ্টা করতে হবে।

৩। গর্ভপাত যেন না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

৪। পুষ্টিকর স্বাভাবিক খাবার খেতে হবে।

যোনীর প্রদাহ

☆ ইহা জীবাণু দূষণ জনিত রোগ। যে কোন বয়সের মেয়েদের এই রোগ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। বিভিন্ন যৌন রোগ হতে।

২। জরায়ুর ডিম্বনালীর যক্ষা হতে।

৩। জরায়ু ও ডিম্বনালীর প্রদাহ হতে।

৪। যোনীতে বিভিন্ন ব্যাক্টেরিয়া ও ফাঙ্গাস দূষণ হতে।

৫। অপরিষ্কার থাকলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। তলপেট ও কোমড়ে ব্যথা হয় এবং সামান্য জ্বর হয়।

২। যোনী ফুলে উঠে, চুলকায় ও ব্যথা করে।

৩। কখনো যোনীতে ঘা ও পুঁজ হতে দেখা যায়।

৪। ঋতুর গোলযোগে হলুদ স্রাব এবং সাদা আঠালো স্রাব দেখা যায়।

৫। যোন রোগ যেমন - গণোরিয়া, সিফিলিস।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। যোনীর প্রদাহ থাকলে সহবাস করা উচিৎ না।

৩। স্বাভাবিক খাবার ও ভিটামিন খাওয়া ভাল।

tanbircox.blogspot.com

চর্ম রোগ সমূহ

চর্মের প্রদাহ

☆ চর্মের প্রদাহ আসলে তেমন ভয়ঙ্কর কোন রোগ না। এটি তেমন পরিচিত রোগও না তবে যাদের এলার্জি আছে তারা প্রায়ই এই সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে। সব বয়সের রোগীদের হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। বিভিন্ন এলার্জিক খাবার গ্রহনের ফলে।

২। বিভিন্ন এলার্জিক প্রসাধনী ব্যবহারের ফলে।

৩। ত্বকে বিভিন্ন ভাইরাস, ব্যাক্টেরিয়া, ছত্রাক ইত্যাদি আক্রমণের ফলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত স্থানে ফুসকুড়ি পড়ে এবং চুলকায়।

২। আক্রান্ত স্থানে চুলকানোর ফলে ফুলে উঠে।

৩। চামড়ায় ঘামাচির ন্যায় ফুটনী জাতীয় উঠে।

৪। জীবাণু প্রদাহ হলে, একস্থান থেকে অন্যস্থানে হতে পারে।

৫। বড় ফুস্কুরী চুলকানোর ফলে গলে গিয়ে ঘা সৃষ্টি করে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ চিকিতসকের পরামর্শ মত চলতে হবে।

২। মুল কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

৩। এলার্জি জাতীয় খাবার বাদ দিতে হবে।

চুলকানী ও পাঁচড়া

☆ এটা চামড়ার ব্যধি। খোস পাঁচড়া একটি সংক্রামক ব্যধি। মুখ, গলা কিংবা মাথায় ইহা হয় না। সাধারণত হাতের তালু, হাতের পিঠ, হাতের বা পায়ের আঙ্গুলের ফাঁক, নাভির চারদিক, পাছায়, মাথায়, পেটের বিভিন্ন জায়গায় এটা প্রচুর পরিমাণে হয়। আক্রান্ত স্থান অত্যধিক চুলকায়।

রোগের কারনঃ-

১। সাধারণত অপরিষ্কার - অপরিচ্ছন্ন থাকার ফলে এ রোগ হয়ে থাকে।

২। পরিবারের কোন সদস্য আক্রান্ত হলে অল্প কয়েকদিনের মধ্যে বাকীদের ও আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত স্থান চুলকায়।

২। নখের সাহায্যে চুলকানোর পরে সলে যায় এবং নখের সাথে জীবাণু লেগে এটি পাকে।

৩। এটি কতগুলো নির্দিষ্ট স্থানে হয়।

৪। বয়স্ক লোকদের তুলনায় শিশু ও বালকবালিকাদের বেশি হয় এবং তাদের পা ও হাতের তালুতে হয়।

৫। ঠিকমত চিকিৎসা না হলে

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ ব্যাবহার করতে হবে।

২। ঔষধ ব্যবহারের পূর্বে গরম পানি দিয়ে সমস্ত শরীরে এবং আক্রান্ত স্থান কার্বলিক সাবান বা ডেটল সাবান দিয়ে গোসল করবে। অতঃপর মুখমন্ডল, মাথা ও জননেন্দ্রিয় বাদে নিম্নোক্ত ঔষধ ব্যবহার করবে।

৩। বাড়ির সকলের

tanbircox.blogspot.com

দাদ বা দাউদ

☆ দাদ ছত্রাক ঘটিত এক ধরনের চর্ম রোগ। সকলে বয়সের লোকদেরই এটি হতে পারে। ছোঁয়াচে এবং দ্রুত একজনের দেহ থেকে অন্যজনের দেহে যায়। মানুষের চামড়ার মধ্যে থাকে। নীচে যায় না। শরীরের যে কোন স্থানে চামড়া আক্রান্ত হয়ে তার চারদিকে গোলাকার হয়ে ছড়িয়ে পড়ে। দেখতে আংটির মত ব

রোগের কারনঃ-

১। সাধারণত অপরিষ্কার- অপরিচ্ছন্ন থাকার ফলে এটি হয়ে থাকে।

২। পরিবারের কোন সদস্য আক্রান্ত হলে অল্প কয়েকদিনের মধ্যে বাকীদের ও আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথমে আক্রান্ত স্থান খুব চুলকায়। তারপর ছোট ছোট ফুসকুরি বের হয়।

২। দাদ গোলাকার আকারে ছড়ায়।

৩। চুলকানোর পর একধরনের কষ বের হয়। ঐ কষে দাদের জীবাণু থাকে বলে এটি শরীরের অন্য অংশে ছড়ায়।

৪। এটি পাকে না বা পুঁজ ও পড়ে না। কেবল চুলকায়।

৫। সারা শরীরে হ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রক্ত বা প্রস্রাবে সুগার থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে।

২। মলে কোন কৃমি পাওয়া গেলে তার চিকিৎসা করতে হবে।

৩। অন্যের চিরুনী বা কাপড় ব্যবহার করা যাবে না।

৪। রোগাক্রান্ত গরু , কুকুর , বিড়ালের সংস্পর্শে যাওয়া যাবে না।

৫। পানির সংস্পর্শ যাতে না পায়। প্

বিখাউজ

☆ একপ্রকার চর্ম প্রদাহ। এক শ্রেণির এলার্জি থেকে এ রোগ হয় বলে একে এলার্জিক ডার্মাটাইটিস বলে। সাধারণত হাত ও পায়ের বাইরের দিকে আঙ্গুলের গায়ে এটি হয়। ছোট বড় সবারই এ রোগ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। বেশী অপরিষ্কার - অপরিচ্ছন্ন চললে এ রোগ হতে পারে।

২। অতিরিক্ত এলার্জিক রিয়াকশনের জন্য এটি হয়, সংমিশ্রণের জন্য এটি হয় না।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। ছোট বাচ্চাদের গায়ে, বাহুতে এবং হাতে লালচে ধরনের ফুসকুরী বের হয়। এর মধ্যে পুঁজ হয় এবং এক সময় ফুসকুরী ফেটে পুঁজ হয়।

২। বড় ছেলেমেয়েদের একজিমা সাধারণত শুষ্ক হয় এবং সচরাচর কনুই ও হাটুঁর পিছনে চামড়া, পায়ের পাতা কিংবা কোমড়ে হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। প্রচুর পরিমাণে খাবার খাবে। তবে ডিম,মাছ, দুধ, কলা ইত্যাদি পরিহার করতে হবে।

২। পশমী কাপড় , সিনথেটিক কাপড় ব্যবহার করা চলবে না।

৩। জ্বালা সৃষ্টিকারী ঔষধ সাবান, ইত্যাদি ব্যবহার করা যাবে না।

৪। আক্রান্ত স্থান সর্বদা শুকনা রাখতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

সর্বশরীর চুলকানী

☆ অনেক কারণে চুলকাতে পারে। যে কোন বয়সে এ রোগ হতে পারে। বৃদ্ধ বয়সে এ রোগ বেশী দেখা যায়।

রোগের কারনঃ-

১। শরীরের মধ্য হতে এন্টিজেন সৃষ্টি হয়ে এলার্জি দেখা দিলে জন্ডিস, বহুমুত্র, খোস-পাঁচড়া, রক্তে ইউরিমিয়া বা লিউকিমিয়া প্রভৃতি রোগ হলে সর্ব শরীর চুলকায়।

২। অনেক সময় আক্রান্ত ব্যক্তি চুলকাতে চুলকাতে আক্রান্ত স্থানে চামড়া উঠিয়ে ফেলে এবং পরে এতে জীবাণু দ্বা

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত স্থান চুলকায়।

২। নখের সাহায্যে চুলকানোর পরে সলে যায় এবং নখের সাথে জীবাণু লেগে এটি পাকে।

৩। এটি কতগুলো নির্দিষ্ট স্থানে হয়।

৪। বয়স্ক লোকদের তুলনায় শিশু ও বালকবালিকাদের কম হয় এবং তাদের পা ও হাতের তালুতে হয়।

৫। ঠিকমত চিকিৎসা না হলে পাঁ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী মূল রোগের চিকিৎসা করতে হবে।

২।গরম মসলাযুক্ত খাবার বাদ দিতে হবে।

৩। যে খাবার খেলে শরীরের চুলকানী বৃদ্ধি পায় সে খাবার বাদ দিতে হবে।

৪। গরুর মাংস, হাঁসের মাংস, ডিম, চিংড়ি মাছ, ইলিশ মাছ, বেগুন, পাকা কলা, ইত্যাদি খাওয়া বন্ধ

প্রসবদ্বার চুলকানী

☆ যেকোন সময় অনেক কারণে প্রসবদ্বার চুলকাতে পারে। তবে কারো কারো গর্ভাবস্থায় অধিক চুলকানোর কথা শোনা যায়।

রোগের কারনঃ-

১। কোন কারণে মলদ্বার হতে সুতা কৃমি প্রসবদ্বারে প্রবেশ করলে কিংবা প্রসবদ্বারে কৃমি ডিম পাড়লে, বহুমুত্র, দাদ বা এক্সিমা রোগ হলে, ক্লোরাম ফেনিকল বা টেট্রাসাইক্লিন ক্যাপসুল অধিক ব্যবহার করলে, লিকোরিয়া হলে, এলার্জি হলে, প্রসবদ্বার ঠিকমত পরিষ্কার না করলে কিং

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রসবদ্বার চুলকায়।

২। অস্বস্থি ও বিরক্ত অনুভুত হয়।

৩। চুলকানোর কারনে অনেক সময় জ্বর আসতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কারণ ঘটিত রোগের চিকিৎসা করতে হবে। যেমন - লিকোরিয়া, সুতা কৃমি প্রভৃতি রোগ থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে।

২। এলার্জি যুক্ত খাবার খাওয়া যাবে না।

৩। কারণ ঘটিত রোগের চিকিৎসা করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

সোরিয়াসিস

☆ একপ্রকার চর্ম রোগ। সকল ব্যক্তি এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে। এ ব্যধির প্রকৃত কারণ জানা নাই। ছোঁয়াচে রোগ না কিংবা মৃত্যুর ভয় ও নাই।

রোগের কারনঃ-

১। ধারণা করা হয় যে ট্রমা, উদ্বেগ, আবেগ, শীতল আবহাওয়া ইত্যাদি কারনে সোরিয়াসিস হয়ে থাকে।

২। শরীরের যে কোন স্থানে এটি হতে পারে, তবে কয়েকটি স্থানে এটি প্রায় হয়। বংশগত কারণেও হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত স্থান লাল রঙ ধারণ করে এবং সে স্থান উঁচু হয়। ঐ স্থান থেকে ধীরে ধীরে মাছের আইশের মত ছাল উঠে।

২। ঘা থেকে কোন রস বের হয় না । উহা শুকনা অবস্থায় থাকে।

৩। এ রোগে কোন চুলকানি দেখা যায় না।

৪। দুই কনুই ও কব্জার মধ্যবর্তী অংশ, দুই হাঁটুর জোড়ার উপ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। স্বাভাবিক সব খাবার খাবে।

২। ক্ষতস্থানে আলো বাতাস লাগানো ভাল।

৩। যে খাদ্য খেলে অসুখ বৃদ্ধি পায় তা বাদ দিতে হবে।

৪। রোগীকে ভাল পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে।

ইমপেটিগো

☆ একপ্রকার চর্ম রোগ। এটি সংক্রামক ব্যধি। ছোট শিশুদের বেশি হয়। হাতের আঙ্গুলের নখের মাধ্যমে এ রোগ ছড়িয়ে পড়ে। এটি স্থানিক রোগ।

রোগের কারনঃ-

১। হাতের আঙ্গুলের নখের মাধ্যমে এ রোগ ছড়িয়ে পড়ে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। স্থানিকভাবে চর্ম আক্রান্ত হয়।

২। আক্রান্ত চর্মের উপরে গ্রাম্য ভাষায় চল্টা পড়ে।

৩। প্রাথমিক অবস্থায় চিকিৎসা না হলে এটি বেড়ে যায় ও ছড়িয়ে পড়ে।

৪। মুখমন্ডল, শরীরের নানা স্থানে ছড়িয়ে পড়ে। ফলে চামড়া বিশ্রী আকার ধারণ করে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চলতে হবে।

২। আক্রান্ত স্থান ভালভাবে গরম পানি ও সাবান দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে যাতে রোগ না ছড়ায়।

৩। বাচ্চাদের টাওয়েলে আক্রান্ত ব্যক্তির হাত না দেওয়ায় ভাল তাহলে বাচ্চার এটা হওয়ার সম্ভবনা কম থাকবে।

সেবোরিক ডারমাটাইটিস

☆ সেবেশাস নামক গ্ল্যান্ড হতে রস ক্ষরণের জন্য চামড়া কোমল , মসৃণ ও তৈলাক্ত হয়। কোন কারণে উক্ত গ্ল্যান্ড থেকে বেশী পরিমাণ রস সিক্রেশন হলে ঐ স্থানে জীবাণু সংক্রমিত হতে পারে। জীবাণু কর্তৃক আক্রান্ত স্থান কম চুলকায় । তবে অতিরিক্ত জীবাণু সংক্রমণে চুলকানি বৃদ্ধি

রোগের কারনঃ-

১। সেবেশাস নামক গ্ল্যান্ড হতে রস ক্ষরণের জন্য চামড়া কোমল, মসৃণ ও তৈলাক্ত হয়। কোন কারণে উক্ত গ্ল্যান্ড থেকে বেশী পরিমাণ রস সিক্রেশন হলে ঐ স্থানে জীবাণু সংক্রমিত হতে পারে।

জীবাণু কর্তৃকআক্রান্ত স্থান কম চুলকায়।

tanbircox.blogspot.com

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত স্থান অতিরিক্ত তৈলাক্ত হওয়া এর প্রধান লক্ষণ।

২। শরীরের যে কোন স্থানে হতে পারে।

৩। মাথায় বেশি হতে দেখা যায়। ৪। কারো কারো মুখে হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। এ রোগের বিশেষ কোন চিকিৎসা নেই।

২। ডাক্তারের পরামর্শ মত চলতে হবে।

আঙ্গুল হাড়া

☆ আঙ্গুল হাড়া একটি ইনফেকশন জনিত সমস্যা। এই সমস্যা যে কারও হতে পারে। এটা তেমন কঠিন সমস্যা না। ডাক্তারেরের পরামর্শ নিলে জটিলতা না বেড়ে অল্প সময়ের মধ্যেই ভাল হয়ে যায়।

রোগের কারনঃ-

১। কোন কারণে আঙ্গুলে আলপিন, সুঁচ ইত্যাদি ফুটলে বা তীব্র আঘাত লাগলে, নখ কেটে গেলে তাতে ইনফেকশন হলে আঙ্গুল হাড়া হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত স্থানে কাটা ফোটার মত ব্যথা হয় ও দপদপ করে। পরে তাতে পুজ হয়।

২। কখনো আগুনের মত জ্বালা হয় - গরমে কমে।

৩। লালার মত বা দুর্গন্ধময় পুঁজ খারাপ লক্ষণ।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। এ রোগে টক ও মসলাযুক্ত খাদ্য খাওয়া যাবে না।

২। অত্যদিক টাটানিতে বেগুন কেটে গর্ত করে তা আঙ্গুলের উপর দিয়ে রাখলে আরামবোধ হয়।

৩। সেপটিক যেন না হয় সেজন্য সবসময় সাবধান করা উচিত।

আমবাত

☆ শরীরের যে কোন জায়গায় চামড়ার উপরের লালা বর্ণের চাকা হয়ে ফুলে উঠে, তার নাম Urticaria অর্থাৎ আমবাত।

রোগের কারনঃ-

১। জানা অজানা অনেক কারণে এটি হতে পারে।

২। তবে এলার্জিক কারণে বেশি হতে পারে।

৩। পচা মাছ মাংস খেলে।

৪। অধিক পরিমাণে গরু, হাঁসের মাংস, হাঁসের ডিম, বেগুন, ডাল, ইলিশ মাছ, চিঙড়ী মাছ, পুঁই শাক, কাঁকড়া, পাকা কলা ইত্যাদি খেলে।

৫। পেটে কৃমি , আমাশয় , ফা

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। অত্যন্ত চুলকায়। চুলকানোর পর জ্বালা করে। অল্প সময়ের মধ্যে বেশি পরিমাণে এ ইরাপশন দেখা দেয় । ২/৩ ঘন্টার মধ্যে এ ইরাপশন মিলে যায় আবার অন্য জায়গায় দেখা যায়।

২। সাধারণত শরীরের কাপড় খুলে ফেললে অধিক চুলকায় এবং এই ইরাপশন বের হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। যেসব খাবার খেলে এলার্জিক প্রতিক্রিয়া দেখা দেয় তা বাদ দিতে হবে।

২। আমাশয় থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে।

৩। কৃমি থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

৪। ফাইলেরিয়া থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে।

৫। শরীরের যেকোন স্থানে ক্ষত থাকলে তার চিকিৎসা করাতে হবে।

আঁচিল

☆ নানা কারণে আঁচিল হতে পারে । তবে এর সঠিক কারণ জানা যায় না। আঁচিল সবার নিকট পরিচিত। বারবার খোঁচা দিয়ে আঘাত করলে আঁচিল জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়ে প্রদাহ হতে পারে।

পরবর্তীতে ক্যান্সারে পরিনত হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

ধাতুগত দোষ, সিফিলিস রক্তের দোষ ইত্যাদি নানা কারণে আঁচিল হতে পারে। আবার অনেকের লিভার ট্রাবল থেকেও হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। শরীরের যেকোন জায়গায় ছোট কালো স্থায়ী ফোড়ার মত হয়।

২। এতে ব্যথা করে না।

৩। আচিলের উপর লোম গজাতে পারে।

৪। আচিল অনেক সময় বিরক্তিকর হতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন ঔষধ নাই।

২। চুন ও চুল দিয়ে আঁচিল বেধে রাখলে অনেক সময় আঁচিল নাকি পড়ে যায়।

৩। আঁচিল খোঁচা দেওয়ার ফলে জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হলে Antibiotic ব্যবহার করতে হবে।

৪। আঁচিল কখনো জোড় করে ছিড়তে নাই। প্রয়োজনবোধে অপারেশন করে গোড়া থেকে উপরে ফেলা যায়।

ধবল বা শ্বেতী

☆ এক প্রকার চামড়ার রোগ। এই কারণে শরীরের চামড়া সাদা হয়ে যায়। তাই বলে শরীরের চামড়া সাদা হলে যে শ্বেতী হবে তা নয়। বিভিন্ন রকম জানা ও অজানা কারণে চামড়ার রঙ সাদা বা তামাটে হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। আগুনে পুড়ে গিয়ে চামড়া সাদা হয়ে গেলে।

২। ছুলী বা এক্সিমার পর চামড়ার রঙ সাদা হয়ে গেলে।

৩। এটি কোন কারণ ছাড়াও ছড়াতে পারে।

৪। সাদা চামড়া থেকে কালো চামড়াতে শ্বেতী বেশি হয়।

৫। বংশগত কারণে শ্বেতী খুব কম হয়, তবে হয় না তাও বলা যায় না।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। সাধারণত ঠোঁটে, হাতে ও পায়ের আঙ্গুলের অগ্রভাগে হয়। তবে শরীরের অন্যান্য স্থানেও হতে পারে।

২। ব্যথা বেদনা চুলকানী ইত্যাদি ও হতে পারে।

৩। আক্রান্ত স্থানের লোম সাদা হতে পারে।

৪। সাদা লোম এ রোগের একটি প্রধান লক্ষন।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ কোন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে কারণ অনুসন্ধানের পর চিকিৎসা করতে হবে।

২। শাক বা টক ফল খাওয়া চলবে না।

৩। মাছ, মাংস, ডিম, বুট, মটরশুঁটি বেশি করে খেতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

সেলুলাইটিজ

☆ মানব শরীরের চামড়ার নিচে টিস্যু আছে । কোন কারণে ঐ টিস্যুর প্রদাহ হলে তাকে সেলুলাইটিস বলে।

রোগের কারনঃ-

১। স্টেপ্টোকক্কাস নামক জীবাণু দ্বারা এ রোগ সংঘটিত হয়ে থাকে।

২। সাধারণত শরীরের যেসব অংশের চামড়া ঢিলা , ঐ অংশে এ রোগ বেশি হয়ঃ

ক) চোখের উপরের পাতায় হয় , তা থেকে চোখের ভিতর পর্যন্ত রোগ ছড়াতে পারে।

খ) অন্ডকোষের চামড়ায় এ রোগ হয়।

গ) ঘাড়ে এ রোগ হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। সেলুলাইটিজ আক্রান্ত ব্যক্তির কারো কারো জ্বর কম হয়, আবার কারো বেশি হয়।

২। আক্রান্ত স্থানে তীব্র ব্যথা হয়। সেইস্থানে প্রদাহ হয়, ফুলে উঠে এবং লালচে রঙ ধারণ করে।

৩। সেপটিসিমিয়া হলে রোগী অজ্ঞান হতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। এ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিকে Skin Specialist এর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করানো উত্তম।

২। রোগের আক্রমণ বেশি হলে রোগীকে হাসপাতালে পাঠানো উচিত।

tanbircox.blogspot.com

যৌন সমস্যা ও রোগ

পুরুষের যৌন সমস্যা ও সমাধান নিয়ে যাবতীয় প্রশ্নোত্তর

পুরুষের যৌনবিষয়ক নানা প্রশ্ন মনে আসে, সেসবের কিছু প্রশ্ন ওউত্তর নিচে তুলে ধরা হলো।

পেনিসের আকার কতটা হওয়া দরকার ?

প্রায় অর্ধেক প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষ মনে করেন তাদের পুরষাঙ্গ অনেক ছোট। বিশ্বজুড়ে সাধারনত উত্তেজিত অবস্থায় পুরুষ লিঙ্গের গড় দৈর্ঘ্য হয়ে থাকে 4.7 থেকে 6.3 ইঞ্চি। অনেকের মতে পেনিসের গড় দৈর্ঘ্য ৫.১-৫.৯ ইঞ্চি। তবে লিঙ্গের আকার ব্যাক্তি এবং অঞ্চলভেদে অনেক পার্থক্য দেখা যায়। বিরল ক্ষেত্রে পারিবারিক (জেনেটিক) এবং হরমোন জনিত সমস্যার কারনে ৩ ইঞ্চির চেয়েও অনেক ছোট লিঙ্গ দেখা যায়। চিকিৎসা শাস্ত্রে এটি মাইক্রোপেনিস নামে পরিচিত। তবে পেনিস ৪(চার) ইঞ্চি হলেই স্ত্রীকে অর্গাজন দিতে কোনো প্রকার অসুবিধা হওয়ার কথা নয়। অনেকের ক্ষেত্রে প্রোষ্টেইট ক্যান্সার অপারেশান সহ নানা রোগের কারনে লিঙ্গের আকার ছোট হয়ে যেতে পারে।

অনেক পুরুষ কিংবা নারী পর্ন ফিল্ম দেখে লিঙ্গের আকার এবং মিলেনের সময় নিয়ে নিজের মধ্যে একপ্রকার নেগেটিভ ধারনা করে রাখে। সত্যিকার অর্থে ছবিতে নায়ক তারাই হয় যারা অন্যদের তুলনায় হ্যান্ডসাম হয়। পর্নষ্টারও তার ব্যতিক্রম নয়। পর্নগ্রাফিতে ক্যামেরা এমন এঙ্গেল এ ধরা হয় যাতে ভিজ্যুয়ালী লিঙ্গকে বড় দেখা যায়। উদাহরন স্বরুপ আপনি যদি কোন একটি উচু স্থানে থেকে নিচে দাড়ানো আপনার কোন বন্ধুর ছবি তোলেন তাহলে তাকে খাটো দেখাবে। তেমনি যদি আপিনি মাটিতে বসে কিছুটা উপরে দাড়ানে অবস্থায় আপনার বন্ধুর ছবি তোলেন তাহলে একই ব্যাক্তিকে অনেক লম্বা দেখাবে। আর সে জন্যই আমরা যখন মাথা নিচু করে আমাদের নিজের লিঙ্গ দেখতে যাই তখন ভিজ্যুয়াল ইল্যুশানের কারনে আমাদের লিঙ্গের আকার প্রকৃত আকারের চেয়ে ছোট দেখা যায়।

হস্তমৈথুন এবং লিঙ্গের আকার :-

অনেকের ক্ষেত্রেই দেখা যায় - দীর্ঘদিন হস্তমৈথুন করার কারণে লিঙ্গের আকার কিছুটা পরিবর্তন হয়ে যায় এবং পেনিসে কিছুটা বক্রতাও সৃষ্টি হয় এর কারণে। কিন্তু তথা কথিত বিশেষজ্ঞরা হস্তমৈথুন করাকে ক্ষতিকর বলার বিপক্ষে, কিন্তু আমাদের দেশের পরিস্থিতিটা সম্পূর্ণ ভিন্ন। যেহেতু ধর্মীয় বিধি নিষেধ আছে, যেমন ইসলামে হস্তমৈথুন করা কবিরা গোনাহ, তাই এটা করলে মানুষের মনে পাপ বোধ জন্মাবে এটাই নিয়ম, তার সাথে সাথে নানা মানুষিক বিপর্যয় দেখা দিবে এটাও অস্বাভাবিক কিছু নয়, তাই হস্তমৈথুনও যৌন সমস্যার কারণ হয়ে থাকে। তাই হস্তমৈথুন না করাই অতি উত্তম।

তবে লিঙ্গ প্রাকৃতিক ভাবে ছোট বা বড় হয়ে যেতে পারেনা। এটি শুধু উত্তেজনার সময় পর্যাপ্ত রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে আকার পরিবর্তন করে। হস্তমৈথুন (এটা অপাকৃতিক এবং কবিরা গুনাহ) অভ্যাসের কারণে হয়ত অনেকের ক্ষেত্রে একই জায়গায় অতিরিক্ত প্রেসারের কারণে পেনিসের পরিবর্তন হতে পারে। তবে হস্তমৈথুন অভ্যাস এবং এ সংক্রন্ত যাবতীয় কুফল দূর করার সফল চিকিৎসা রয়েছে হোমিওপ্যাথিতে । যেটা যৌন ক্ষমতার কোনো ক্ষতি করে না বরং উল্টো আরো যৌন শক্তি বাড়িয়ে থাকে। কিন্তু মন থেকে হস্তমৈথুন করার চিন্তাটাই দূর হয়ে যায় ।

পর্ন ফিল্মে দেখা যায় একই যুগল ২০/২৫ মিনিট মিলন করছে।

সত্যিকার অর্থে তাদের এই ২০ মিনিট এর মিলন দৃশ্যের শুটিং হয়েছে ২/৩ দিন ধরে। তাদের অনেকবারের মিলনের দৃষ্টিনন্দন অংশগুলো ভিডিও এ্যাডিটে কাট-ছাট করে একটি ক্লিপ বাজারে আসে। তাই পর্ন ফিল্ম দেখে পেনিসের আকার এবং মিলনের সময় নিয়ে আমাদের হতাশ হবার অবকাশ নেই। কারণ সমীক্ষায় দেখা গেছে, ওই সব দেশের বেশির ভাগ পুরুষরই ২-৩ মিনিটের বেশি মিলন করতে পারে না। এটা হলো তাদের বাস্তব চিত্র।

tanbircox.blogspot.com

যৌন তৃপ্তির জন্য লিঙ্গের আকার মুল বিষয় নয়। প্রধান বিবেচ্য বিষয় হচ্ছে মিলনে এবং সিঙারে আপনার কারুময়তা। আপনি যত বেশি সৃষ্টিশীল পদ্ধতিতে স্ত্রীকে "অন" করবেন সে তত বেশি আপনার পার্সোনলিটির প্রতি আবেগী হবে।

প্রশ্নঃ কি করে প্রথম হস্তমৈথুন বিষয়ে ধারণা পায়?
উত্তরঃ শিশু বয়সে লিঙ্গ নিয়ে নাড়াচাড়া শুরু হয়। তখন সে দেখতে পায় নাড়াচাড়া করলে লিঙ্গ শক্ত হয়। বয়ঃসন্ধিকালে নাড়াচাড়া করার সময় হঠাৎ বীর্যপাত হয়। এটা বিস্ময়ের জন্ম দেয়। বীর্যপাতে সুখানুভূতি হয়। পরবর্তীতে হঠাৎ পাওয়া জিনিসটাকে সে নিজের ইচ্ছাধীন করে ফেলে এবং ইচ্ছামতো বীর্যপাত ঘটায়।
প্রশ্নঃ আমি যখন হস্তমৈথুন করি তখন বীর্য গড়িয়ে গড়িয়ে বের হয়। ৪-৫ ফোঁটা বের হয়। এটা কি কোনো সমস্যা?
উত্তরঃ এভাবে বীর্যপাত অস্বাভাবিক কিছু নয়। তবে যদি মনে হয় লিঙ্গে কোথাও বাধাপ্রাপ্ত হচ্ছে সে ক্ষেত্রে ডাক্তার দেখানো ভালো। বীর্যের পরিমাণ বিভিন্ন রকম হয়, সাধারণত এটা ১ চা চামচের মতো। তবে কারো কারো এর বেশি বা কম থাকতে পারে।
প্রশ্নঃ লিঙ্গের গোড়ার চুল শেভ করে ফেলে দিলে আবার গজাতে কতদিন লাগে? আমি লক্ষ্য করছি হস্তমৈথুন শুরু করার পর থেকে আমার লিঙ্গের গোড়ায় চুল কমে যাচ্ছে।
উত্তরঃ চুল আবার গজাতে কয়েক সপ্তাহ লেগে যায়। হস্তমৈথুন করলে ওই চুল পড়ে যায় না। একজন ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া ভালো। অন্য কোনো রোগের কারণে চুল পড়ে যাচ্ছে কি না তিনি নির্ণয় করতে সাহায্য করবেন।
প্রশ্নঃ আমার বয়স ২২ বছর। আমি যৌনসঙ্গম করিনি এর আগে। তবে বর্তমানে সঙ্গম করার পর আমার লিঙ্গ খুব ছোট হয়ে যায়। লিঙ্গ বড় ও দীর্ঘ করার জন্য কোনো রকম ব্যায়াম আছে কি না। আমি কোনো ওষুধ বা পিল ব্যবহার করতে চাই না।
উত্তরঃ ভয় পাবেন না। এটাই স্বাভাবিক। এর জন্য কোনো ওষুধ, পিল বা ব্যায়ামের প্রয়োজন নেই।
প্রশ্নঃ লিঙ্গ কতটা চওড়া হওয়া উচিত?
উত্তরঃ এ বিষয়টি নিয়ে বিশেষ কোনো গবেষণা হয়নি। ফলে লিঙ্গের পরিধি কতটা হলে স্বাভাবিক তা বলা হয়নি কোথাও। যেহেতু লিঙ্গের পরিধির মাপ সঠিক হয় না এবং লিঙ্গের বিভিন্ন স্থানে এর মাপ বিভিন্ন রকম তাই এ নিয়ে যা কিছু বলা হয়েছে তা বিশ্বাসযোগ্য নয়।
প্রশ্নঃ আমার মুসলমানি করা হয়নি। লিঙ্গ যখন শক্ত হয় তখন লিঙ্গ মুণ্ডের চামড়া আমি টেনে পেছনে আনতে পারি না, এটা কি কোনো সমস্যা?
উত্তরঃ চিন্তা করার মতো কিছু নয়। চামড়াটা ধীরে ধীরে গোড়ার দিকে টানতে টানতে একসময় পুরোপুরি পেছনে চলে আসবে। তবে খুব জোরাজুরি করলে রক্ত পড়বে এবং ব্যথা করবে। সুতরাং জোরাজুরি না করাই ভালো। তবে Phimosis নামে একটা অসুখ আছে যে ক্ষেত্রে ওই চামড়া পেছনে আসে না। তখন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা ভালো।
প্রশ্নঃ যখনই আমি রোমান্টিক অনুভূতি পাই তখনই আমার লিঙ্গ শক্ত হয়। আমি যৌনসঙ্গম করিনি এখনো, তাহলে এর অর্থ কি?
উত্তরঃ কোনো রোমান্টিক কিছু চিন্তা করলে লিঙ্গ শক্ত হবে এটাই স্বাভাবিক। সুস্থ স্বাভাবিক পুরুষ হলে এটাই স্বাভাবিকভাবে হয়।
প্রশ্নঃ মানুষের সামনে হস্তমৈথুন করলে আমি চরম উত্তেজনা অনুভব করি। আমার মধ্যে পরপর ওই স্বভাবটা খুব বেড়ে যাচ্ছে। আমার কেন এরকম হচ্ছে। আমি কোনো সমস্যায় ভুগছি?
উত্তরঃ Exibitionism নামে একটা অসুখ আছে যে অসুখে আক্রান্ত ব্যক্তি তার নিজের গোপন অঙ্গ অন্য মানুষকে দেখানোর মধ্যে তীব্র আনন্দ খুঁজে পায়। এটি Paraphilia নামেও অভিহিত। এক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া ভালো।
প্রশ্নঃ আমি পুরুষ সমকামী। কিন্তু আমি স্বাভাবিক হতে চাই, কিভাবে হতে পারি?
উত্তরঃ মনের বর্ধন অভিজ্ঞতা, অপরের সঙ্গে দীর্ঘ সম্পর্ক ইত্যাদির ওপর নির্ভর করে যৌন স্বভাব গড়ে ওঠে। কার যৌন স্বভাব কী হবে তা ঠিক তাই বলা যায় না। এক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া ভালো।
প্রশ্নঃ আমি আমার বুকে নিয়ে যৌন কল্পনা করি। এটার মানে কি আমি সমকামী?
উত্তরঃ সবসময় তা নয়। চিন্তা করলেই সমকামী হয় না।
প্রশ্নঃ যৌনসঙ্গমের সময় আমার বাবী যখন ওপরে থাকে তখন তার যোনি থেকে আধা কাপ থেকে এক কাপ পরিমাণ রসক্ষরণ হয়। এটার মানে কি সে খুব উপভোগ করছে? নাকি বীর্যপাত?
উত্তরঃ হ্যাঁ, যৌনসঙ্গমের সময় রসক্ষরণ হয় বা ইজাকুলেশন হয়।
প্রশ্নঃ একটা মেয়ে 'WET' বলতে কী বোঝানো হয়?

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ যৌন উত্তেজনা হলে মেয়েদের যোনিপথে রসক্ষরণ হয়। এটা সঙ্গমকে সহজতর করে- যোনিপথ পিচ্ছিল করে।

পুরুষ শরীর ও লিঙ্গবিষয়ক প্রশ্ন

প্রশ্নঃ আমি গত ৩ সপ্তাহে হস্তমৈথুন করিনি। আমি যখন বাবীর সাথে সঙ্গম করি তখন প্রচুর পরিমাণে বীর্য বের হয় এবং আমার খুব ভালো লাগে। দীর্ঘদিন বীর্যপাত না হলে কি এমন হয়?

উত্তরঃ হ্যাঁ। তবে নির্দিষ্ট সময় পরে অতিরিক্ত বীর্য শরীরের ভেতরেই নিষিক্রয় ও ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। এটাই স্বাভাবিক শারীরিক ঘটনা।

প্রশ্নঃ আমি কয়েক সপ্তাহ ধরে হস্তমৈথুন করিনি। আমরা কাল বাচ্চা নেয়ার চেষ্টা করব। কোন ভঙ্গিতে যৌনসঙ্গম করলে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। বীর্য ধরে রেখে পরে সঙ্গম করলে কি গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে?

উত্তরঃ পূর্ণ মাত্রায় বীর্য তৈরি হতে ২৪-৭২ ঘণ্টা সময় লাগে। যে কোনো ভঙ্গিতে সঙ্গম করলেই হয়। তবে যদি গর্ভবতী না হন এবং বারে বারে এরকমই হতে থাকে সে ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ২১ বছর। সপ্তাহে ১ বার আমি হস্তমৈথুন করি। আমার ডান দিকের অণ্ডকোষ বেশি নিচে ঝুলে পড়ে ও বেশ বড়। এটা কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ অণ্ডকোষ দুটোর একটি বড় হয়। একটি অণ্ডকোষ অন্যটি থেকে নিচের দিকে থাকে। এটা স্বাভাবিক।

প্রশ্নঃ আমার সারা শরীরে লোমে ঢাকা। আমার বুদের মধ্যে এমন কারো নেই। এটা কি কোনো সমস্যা?

উত্তরঃ কার শরীরে কতটা লোম হবে তা বংশগত। লোম বেশি হলে যদি সমস্যা হয় সেক্ষেত্রে লোম তুলে ফেলার ক্রিম ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

প্রশ্নঃ আমার এক পরিচিত ব্যক্তির Vas deferens (শুক্রনালী) নামের নলটি নেই, রোগটি ধরা পড়েছে। এ বিষয়ে কিছু জানতে চাই।

উত্তরঃ Vas deferens বা শুক্রনালী থাকে না রোগটা একেবারেই দেখা যায় না- তবে হতে পারে। কারো কারো হাত হয় না, পা হয় না বা কিডনি ত্রুটিযুক্ত হয়, এ ব্যাপারটাও সেরকমই।

প্রশ্নঃ ঠাণ্ডা পানির সপর্শে লিঙ্গ কি শক্ত হতে পারে?

উত্তরঃ ধরাবাঁধা তেমন কোনো নিয়ম নেই। তবে লিঙ্গ শক্ত হতে পারে এমন কোনো চিন্তা সপর্শ ঘটলেই লিঙ্গ শক্ত হয়।

প্রশ্নঃ স্বপ্নদোষ কি আমার জানা নেই। আমার বয়স ৩২। এটা কেমন জানতে ইচ্ছে করে।

উত্তরঃ সাধারণত এ বয়সে পৌঁছানোর আগেই স্বপ্নদোষ শুরু হয়। আপনার হয়তো স্বপ্নদোষ হয়েছে, আপনি বুঝতে পারেননি। বীর্যপাত হয়তো হয়েছে কিন্তু বোঝেননি, কাপড়ে শুকিয়ে গেছে। সাধারণত এর জন্য কাপড়ে দাগ হতেও পারে, নাও হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার একটি অণ্ডকোষ সঠিকভাবে নিচে নামেনি, কী করা উচিত? আমার বীর্যপাত হচ্ছে।

উত্তরঃ এ বিষয়ে শল্য চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। কারণ ঘটনাটা স্বাভাবিক নয়। এটিকে উপেক্ষা করা ঠিক না।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ মুণ্ডের ওপরে খয়েরি রঙের একটা ছাপ আছে। এটা অনেকদিন থেকে আছে। জ্বালাপোড়া বা ব্যথা করে না। এটা কি জন্ম দাগ হতে পারে।

উত্তরঃ হ্যাঁ। জন্ম দাগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

প্রশ্নঃ প্রস্টেট মালিশ 'Prostatate massage' এর গুরুত্ব কি? কতবার কিভাবে এটা করা উচিত।

উত্তরঃ এটা করতেই হবে এমন কোনো বিষয় নয়। অনেকে যৌনসঙ্গমের সময় এটা করে থাকে। এর কোনো প্রয়োজন নেই। তবে কোনো কোনো অসুখে এটা করা হয় যেমন- ক্যান্সার বা বড় প্রস্টেটের ক্ষেত্রে। ডাক্তাররা এটা করে থাকেন। খুব অল্প সময় লাগে এতে।

প্রশ্নঃ আমার মুসলমানি হয়নি। লিঙ্গের চামড়া পেছনে পুরোপুরি টানলে গোড়ার দিকে সাদা সাদা জমাট বাঁধা দলা দেখতে পাই। ধোয়ার চেষ্টা করেছি। কিন্তু তবুও ওগুলো সরে না। কী করব? আমি হস্তমৈথুন করি।

উত্তরঃ চামড়ার নিচে সাদা সাদা জিনিস স্বাভাবিকভাবে জমে, একে Smegma বলে। হস্তমৈথুন করলে এটা হয় না। ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া যেতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ আছে কিন্তু অণ্ডকোষ নেই। কী করা উচিত?

উত্তরঃ ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া ভালো।

প্রশ্নঃ আমার বয়স সাড়ে পনেরো বছর। আমার বগলে চুল গজায়নি, লিঙ্গের গোড়ায় চুল গজায়নি। আমার অণ্ডকোষ নেমে আসেনি। এ অবস্থায় কোনো মেয়ের সাথে সঙ্গম করলে কি সমস্যা হবে? আমার কী করা উচিত।

উত্তরঃ ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

tanbircox.blogspot.com

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ শক্ত হলে উঁচু হয়ে দাঁড়িয়ে পড়ে আমার মুখের দিকে। অনেক চেষ্টা করেছি নিচে নামানোর- নামে না। অনেকে বলে এরকম হলে সঙ্গম সম্ভব হয় না। আমার কি অপারেশন দরকার?

উত্তরঃ না। শক্ত হলে লিঙ্গ কখনো ঊর্ধ্বমুখী হয়, কখনো আনুভূমিক (Horizontal) হয়। কখনো নিম্নমুখী হয়। কখনো ডানে বা বামে বেঁকে যায়। এসবই স্বাভাবিক অবস্থায়। কোনো রোগ নয় এবং এতে সঙ্গমে কোনো সমস্যা হয় না। লিঙ্গের অবস্থান ও আকার অনুযায়ী সঙ্গমের পজিশন ঠিক করে নিতে হয়।

প্রশ্নঃ আমার ডান অণ্ডকোষ বামটি থেকে দ্বিগুণ বড়। এটা ছোট করা যায় কিনা।

উত্তরঃ সত্যি সত্যিই দ্বিগুণ বড় হলে ডাক্তার দেখানো উচিত।

প্রশ্নঃ আমার প্রস্টেটাইটিস রোগ ধরা পড়েছে। সিপ্রোফ্লক্সাসিন ও আইবুপ্রফেন দিয়ে চিকিৎসা করেছি। কিন্তু লক্ষ্য করছি আমার বীর্য খুব আঠালো এবং দ্রুত স্খলন হয়ে যাচ্ছে। এটা কি শারীরিক না মানসিক সমস্যা?

উত্তরঃ ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করতে পারেন এ ক্ষেত্রে। প্রস্টেট বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুন করলে কি অণ্ডকোষ ঝুলে পড়ে?

উত্তরঃ না।

প্রশ্নঃ দ্রুত স্খলন কি মানসিক সমস্যা না শারীরিক সমস্যা।

উত্তরঃ দুটোই হতে পারে। মানসিক চিকিৎসায় সমাধান না হলে ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে দেখা যেতে পারে।

প্রশ্নঃ যৌনসঙ্গমের সময় আমার অদ্ভুত একটা অভিজ্ঞতা হচ্ছে। সঙ্গমের সময় আমি বীর্যপাতের সুখ অনুভব করি কিন্তু বীর্যপাত হয় না। প্রায় সবসময়ই হয় না, তবে এখন খুব ঘন ঘন হচ্ছে।

উত্তরঃ যদি বারেবারে এমন হয় ডাক্তারের পরামর্শ নিন। তবে কেউ কেউ ইচ্ছা করে লিঙ্গ মুণ্ড বা লিঙ্গের নিচের মূত্রনালী চেপে ধরে রাখে যাতে বীর্য না বেরিয়ে আসে।

প্রশ্নঃ বারে বারে অত্যধিক হস্তমৈথুন করার পর আমার অণ্ডকোষ ঝুলে পড়েছে এবং ওইভাবেই ঝুলে আছে। ঘটনাটা কি?

উত্তরঃ অণ্ডকোষ ঝুলেই থাকে কখনো কখনো খুব বেশি। এটা স্বাভাবিক। যত বয়স বাড়ে ততই তা ঝুলে পড়ে। অল্প বয়সে অণ্ডকোষ উপরে থাকে, খুব কম ঝোলে।

প্রশ্নঃ একবার বীর্যপাতের কতক্ষণ পর লিঙ্গ আবার শক্ত হয় ও সঙ্গমের জন্য তৈরি হয়?

উত্তরঃ যত বার বীর্যপাত হয় তার প্রতিবারেই লিঙ্গ শক্ত হওয়ার সময়টা বাড়তে থাকে। তবে ১০ মিনিট থেকে ৩০ মিনিট লাগে আবার শক্ত হতে। কারো কারো ২৪ গণ্টা লাগে।

প্রশ্নঃ আমার স্বামীর বয়স ২৭। ২ বছর ধরে চেষ্টা করছি গর্ভবতী হওয়ার জন্য কিন্তু পারিনি। তার কি শুক্রাণু সমস্যা আছে?

উত্তরঃ হতে পারে। এ ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। শুক্রাণুর সংখ্যা ঠিক আছে না আপনার সমস্যা আছে এটা জানা যাবে।

প্রশ্নঃ 'Viagra' কি?

উত্তরঃ ভায়াগ্রা একটা ওষুধ। যে লিঙ্গ শক্ত হয় না ভায়াগ্রা দিয়ে তা শক্ত করা হয়। এটাকে ইরেক্টাইল ডিসফাংশন বলে। পূর্ণ তৃপ্তিদায়ক সঙ্গম করতে লিঙ্গ যথেষ্ট দীর্ঘ সময় ধরে শক্ত থাকার প্রয়োজন হয়- যদি তা না হয় তাকে ইরেক্টাইল ডিসফাংশন বলে।

প্রশ্নঃ 'Levitra' কি?

উত্তরঃ এটিও ভায়াগ্রার মতো অন্য একটা ওষুধ। ইরেক্টাইল ডিসফাংশন চিকিৎসায় এটি ব্যবহার করা হয়।

প্রশ্নঃ আমার অণ্ডকোষ ১টি। আমি সন্তানের জন্ম দিতে পারব?

উত্তরঃ হ্যাঁ, একটি অণ্ডকোষ থাকলেও সন্তান জন্ম দেয়া যায়।

প্রশ্নঃ কতদিন হস্তমৈথুন না করলে 'blue balls' বা অণ্ডকোষ ব্যথা হয়।

উত্তরঃ ব্লু বল হলো অণ্ডকোষ ও তলপেটের ব্যথা যা হস্তমৈথুন না করলে হয়। এটার জন্য নির্দিষ্ট কোনো সময় নেই। বিভিন্ন সময়ে এটা হতে পারে। তবে হলেও এটা বেশিদিন থাকে না- স্বপ্নদোষের মাধ্যমে শরীর একে ঠিক করে।

প্রশ্নঃ আমার মুসলমানি হয়নি। লিঙ্গ শক্ত হলে লিঙ্গ মুণ্ডের চামড়া পেছনে গুটিয়ে আনা যায় না কিন্তু নরম হলে আগে কী করে আমি আনব?

উত্তরঃ শক্ত থাকা অবস্থায় ধীরে ধীরে গোড়ার দিকে টানুন, আস্তে পুরো চামড়াটা গুটিয়ে আসবে।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুনের সময় আমার ডান অণ্ডকোষ ব্যথা করে। ডান কোষটি বেশ নিচে ঝুলে থাকে, এটা কি কোনো অসুখ।

উত্তরঃ অণ্ডকোষ একটা একটু নিচে থাকে। ব্যথার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ জেগে থাকা অবস্থায় কোনো রকম যৌন উত্তেজনাকর জিনিসের কথা চিন্তা না করলে কি বীর্যপাত হয়?

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ হতে পারে একে Spontaneous ejaculation বলে। খুব বড় গাড়ি দুর্ঘটনার পর অনেকদিন বীর্যপাত না হলে সবঃযধসঢ়যবঃধসরহব খেলে মাদকসেবীদের চিকিৎসার সময় এরকম হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার স্বামীর লিঙ্গ শক্ত হয় কিন্তু বীর্যপাত হয় না। কারণ কি?

উত্তরঃ মানসিক কারণ বা শারীরিক কারণ হতে পারে। তবে চেষ্টা ও মনোনিবেশ করলে বীর্যপাত হয়।

প্রশ্নঃ আমার কপালের দুপাশ থেকে চুল পড়ে যাচ্ছে। ঠিক টাক যাকে বলে তা হচ্ছে না। আমার মনে হয় মেয়েরা আমাকে অপছন্দ করবে, প্রতিকার কি?

উত্তরঃ নানা কারণে চুল পড়ে। স্কিন বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। অনেক মেয়ে টাক পছন্দ করে-তারা মনে করে বুদ্ধিমান, জ্ঞানী ও সৌভাগ্যবানদের টাক হয়। চিন্তিত হওয়ার কারণ নেই।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুনের সময় কি বীর্য নতুন করে তৈরি হতে থাকে?

উত্তরঃ হস্তমৈথুনের সময় বিশেষ আয়োজন করে শরীর বীর্যরস বা বীর্য তৈরি করে না।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুন কি প্রস্টেট গ্রন্থির জন্য ভালো? বীর্যপাত ঘটলে কি এইচআইভি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়? বীর্যপাতে অধিক বীর্যক্ষয় হলে কি ক্ষতির কারণ। বীর্য খেলে কী হয়?

উত্তরঃ বীর্যপাত প্রস্টেট গ্রন্থির জন্য ভালো। বীর্যক্ষয় করা যায় না কারণ শরীরে সবসময় বীর্য তৈরি হয়। বীর্য ও এইচআইভি জীবাণুর মধ্যে কোনো সম্পর্ক নেই। দৈনিক হস্তমৈথুনে ক্ষতি হয় না। বীর্য খেলে শরীরে কোনো পরিবর্তন হয় না।

প্রশ্নঃ আঠালো বীর্য ও পাতলা বীর্যের পার্থক্য কি?

উত্তরঃ শুক্রাণুকে বহন করে সিমেন নামে এক তরল পদার্থ। কারো সিমেন বেশি হয় কারো সিমেন কম হয়। সিমেন শুক্রাণুকে রক্ষা করে ও বহন করে। পার্থক্য শুধু সিমেনের পরিমাণ কম হলে আঠালো বেশি হলে পাতলা।

প্রশ্নঃ আমার অণ্ডকোষ দুটো প্রায়ই ব্যথা থাকে। ও দুটো হাত দিয়ে নাড়াচাড়া করলেও ব্যথা করে। এটা কি কোনো অসুখ?

উত্তরঃ কেউ কেউ বেশি সেনসিটিভ বা সপর্শকাতর থাকে। তাদের এরকম হতে পারে। তবে যদি তেমন না হয় এবং ব্যথা থেকেই যায় সবসময় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ কাঠের মতো শক্ত হয় না। কোনো সমস্যা আছে নাকি? থাকলে কী করব।

উত্তরঃ লিঙ্গ কখনো কাঠের মতো শক্ত হয় না। যারা এমন বলে তারা অতিরিক্ত বলে। উত্তেজনা আশার পর লিঙ্গ শক্ত হয় এবং লম্বা হয়। এরকম লিঙ্গ দিয়ে যৌনসঙ্গম করতে কোনো সমস্যা হয়নি। আপনার যদি এ কাজে সমস্যা না হয় তাহলে মনে হয় ঠিকই আছে।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গের গোড়ায় কিছু উঁচু গুটি আছে। এগুলো বড়ও হয় না ঘাও হয় না, এগুলো কি?

উত্তরঃ সম্ভবত লোমকূপ। ভবিষ্যতে নতুন চুল গজাতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার অণ্ডকোষ দুটো হস্তমৈথুন বা যৌনসঙ্গম করার সময় উপরে উঠে আসে। নামাতে পারি না। ওখানে লাগলে ব্যথা করে, কী করে ওদের নিচে নামানো যায়?

উত্তরঃ উপরে উঠে আসা স্বাভাবিক। ঠাণ্ডাতে এটা বেশি হয়। গরমে ঝুলে পড়ে, নিজের পদ্ধতিটা ঠিক করে নিন যাতে অণ্ডকোষে আঘাত না লাগে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স প্রায় ১৮। লিঙ্গ কি এখনো বাড়বে? আমার তলপেটে ব্রণ আছে, লিঙ্গের গোড়ায় চুলের মধ্যেও। কী করব?

উত্তরঃ হ্যাঁ লিঙ্গ এখনো বাড়তে পারে। ব্রণ একসময় চলে যাবে। সঙ্গমের সময় পিচ্ছিলকারক ব্যবহার করলে সেগুলো ধুয়ে ফেলা ভালো, নইলে চামড়ায় দাগ পড়তে পারে।

প্রশ্নঃ কী করে দ্রুত স্খলন থামানো যায়?

উত্তরঃ দ্রুত স্খলন থামানো যায়। সঙ্গমের সময় মাঝে মাঝে থামতে হবে। তাহলে বীর্যপাত পিছিয়ে যাবে। এছাড়া সে সময় অন্য চিন্তা করতে হবে তাহলে যৌন উত্তেজনা কমে যাবে। এভাবে দ্রুত স্খলন থামানো যায়। আর এতেও সম্ভব না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

প্রশ্নঃ অণ্ডকোষের থলিতে লোম হওয়া কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ হ্যাঁ! তবে কারো কারো থাকে না। এটাই স্বাভাবিক।

প্রশ্নঃ আমি ৫ বছর ধরে হস্তমৈথুন করি। আমার লিঙ্গ আগার দিকে হাতের তালুর মতো ছড়িয়ে গেছে। একটু বেঁকেও গেছে। এরকম কেন হলো?

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ আপনার বর্ণনা থেকে আপনার লিঙ্গ দেখতে কেমন বোঝা কঠিন। তবে লিঙ্গ কেমন হবে তা জন্মগত ব্যাপার। হস্তমৈথুন করে আকৃত বা আকার বদলায় না।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গের আগা মোটা গোড়া চিকন। এটা কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ লিঙ্গ বিভিন্ন রকম হয় এবং ওই লিঙ্গ দিয়ে সব করা যায়। হস্তমৈথুন আকৃতি বদলে দিতে পারে না।

প্রশ্নঃ আমি ল্যাকটোজ সমৃদ্ধ খাবার সহ্য করতে পারি না। তাই Soymilk খাই। শুনেছি Soymilk-এ সামান্য মাত্রায় ইস্ট্রোজেন (Oestrogen) থাকে। এতে আমি চিন্তিত আমার পুরুষ শক্তি কমে যাবে কি না।

উত্তরঃ মানুষের শরীরে স্বাভাবিকভাবেই কিছু ইস্ট্রোজেন তৈরি হয় আর নারী শরীরে টেস্টোস্টেরন, তাহলে অতি সামান্য মাত্রায় (Oestrogen) শরীরে গেলে ক্ষতি হবে না। এ নিয়ে এখন বিজ্ঞানীরা কাজ করবেন, ভবিষ্যতে যদি সমস্যা দেখা দেয়।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৬ বছর। কী করে বলা যায় বীর্যরসে শুক্রাণু আছে? আমার মনে হয় আমার শুক্রাণু বের হয় না। কী করে তা বের করতে পারি?

উত্তরঃ শুক্রাণু খালি চোখে দেখা যায় না। তা দেখতে অণুবীক্ষণ যন্ত্র লাগে। তবে ১৬ বছর বয়সীদের অনেক শুক্রাণু থাকে। দুশ্চিন্তা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে শুক্রাণু সংখ্যা জেনে নিতে পারেন।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ বাম দিকে বাঁকা, এতে যৌনসঙ্গমে কি সমস্যা হবে?

উত্তরঃ ৩১% লোকের লিঙ্গ ডানে অথবা বামে বাঁকা থাকে। এতে স্বাভাবিক যৌনসঙ্গমে কোনো সমস্যা হয় না।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গের গোড়ায় আঁচিলের মতো দুটো গুটি হয়েছে, কনডম থেকে কি এরকম হতে পারে?

উত্তরঃ কনডম থেকে কারো কারো এলার্জি হয়। তবে আঁচিল হয়েছে কি না নিশ্চিত করতে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ মুসলমানি না করলে কি লিঙ্গ বাড়ে না?

উত্তরঃ না, বয়সের সাথে সাথে লিঙ্গের স্বাভাবিক বর্ধন হয়।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ২০ বছর। আমি ১৫ বছর বয়স থেকে হস্তমৈথুন করি। কিন্তু তারপর আমার উচ্চতা আর বাড়েনি। আমি ৫ ফুট ৫ ইঞ্চি। হস্তমৈথুন ব করলে কি আমি আরো লম্বা হব?

উত্তরঃ লম্বা হওয়ার সাথে হস্তমৈথুনের সম্পর্ক নেই। কে কতটা লম্বা হবে তা বংশগত ব্যাপার।

প্রশ্নঃ কিছুদিন হলো আমার অণ্ডকোষ দুটো ব্যথা করছে, কী করা যায়?

উত্তরঃ প্রথমে কী কারণে ব্যথা হচ্ছে সেটা দূর করলে ব্যথা কমে যাবে। ঢিলেঢালা পোশাক পরুন, ধীরে ধীরে হস্তমৈথুন বা যৌনসঙ্গম করুন।

প্রশ্নঃ নিগ্রোদের লিঙ্গ কি খুব লম্বা হয়?

উত্তরঃ লিঙ্গ কী রকম হবে তা বংশগত ব্যাপার।

প্রশ্নঃ হঠাৎ লিঙ্গ শক্ত হওয়া কিভাবে কমানো যায়?

উত্তরঃ তখন এমন কিছু চিন্তা করুন যা যৌনচিন্তা কমায়। তাহলে হঠাৎ লিঙ্গ শক্ত হলেও কমে যাবে।

প্রশ্নঃ আমি শরীরকে মাংসল করতে চাই। আমি কি Steroid ব্যবহার করব?

উত্তরঃ Steroid শরীরকে ধ্বংস করে দেয়। অনেক সময় অণ্ডকোষ ছোট হয়ে যায় এতে। Steroid ব্যবহার করবেন না, ব্যায়াম করুন।

প্রশ্নঃ হার্নিয়া কি? কিভাবে এটা হয়?

উত্তরঃ যখন পেটের নাড়ি নিচের দিকে নেমে এসে অণ্ডকোষের থলিতে ঢুকে যায় তাকে হার্নিয়া বলে। দীর্ঘদিন কাশি থাকলে অথবা ভারী ওজন নিয়ে ব্যায়াম করলে এটা হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার চামড়ায় শ্বেতী আছে কী করব?

উত্তরঃ চর্ম বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার শক্ত লিঙ্গকে জোর করে বাঁকা করলে ব্যথা পাই। এটা কি কোনো অসুখ?

উত্তরঃ জোর করে শক্ত লিঙ্গকে মোচড়ালে ব্যথা করবে এটাই স্বাভাবিক। লিঙ্গ শক্ত হলে একে জোর করে বাঁকা না করা ভালো।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুনের পর আমার লিঙ্গ একদম ছোট হয়ে যায়। কি করতে পারি এ ব্যাপারে।

উত্তরঃ বীর্যপাতের পর লিঙ্গ ছোট হবে এটাই স্বাভাবিক। এটা নিয়ে চিন্তিত হওয়ার মতো কোনো কারণ নেই।

প্রশ্নঃ বীর্যপাতের সময় লিঙ্গ চেপে ধরে বীর্যপাত ব করলে কী খুব ক্ষতি হয়?

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ পদ্ধতিটা ভালো নয়। একে ইজাকুলেশন বলে। তাৎক্ষণিক কোনো বিপদ না হলেও পরবর্তীতে বীর্যস্খলনজনিত সমস্যা হতে পারে।

প্রশ্নঃ ৩ বছর বয়সে কুকুর আমার লিঙ্গে কামড় দেয়। আমার লিঙ্গ কি এতে বাড়বে না? বয়ঃপ্রাপ্তির অন্য লক্ষণগুলো আমার স্বাভাবিক আছে।

উত্তরঃ এত ছোটকালে লিঙ্গের ওপর কামড়ে লিঙ্গ বাড়ার ব্যাপারে কোনো সমস্যা হবে। বয়ঃপ্রাপ্তির অন্য লক্ষণগুলো ঠিক আছে যখন তখন লিঙ্গ স্বাভাবিকভাবেই বাড়বে।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গের ওপরে লাল দাগ আছে এবং উপরের দিকটা অনেক উঁচু-নিচু। আমি কি ডাক্তার দেখাব?

উত্তরঃ যদি না চুলকায়, ব্যথা না হয় এবং রঙের পরিবর্তন না হয় তাহলে কোনো সমস্যা হবে না। তবে ডাক্তার দেখালে নিশ্চিত হতে পারবেন।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ বাঁকা। কী করে সোজা করা যায়?

উত্তরঃ বাঁকা লিঙ্গ দিয়ে সব কাজ করা যায়। সোজা করার দরকার হয় না। তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন। জেনে নিতে পারেন নতুন আধুনিক কোনো অপারেশন আবিষকার হয়েছে কি না সোজা করার জন্য।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গের গোড়ার লোম যদি শেভ করি এটা কি ঠিক হবে?

উত্তরঃ কেউ কেউ শেভ করে থাকে। কেউ কেউ করে না। তবে লোমগুলো পরিষকার রাখা ভালো। শেভ করলেও সমস্যা হবে না।

প্রশ্নঃ অণ্ডকোষের আকার কি কোনো প্রভাব ফেলে?

উত্তরঃ না। তবে খুব ছোট হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ কতটা বীর্য থাকা উচিত হস্তমৈথুন না করলে? আমার মনে হয় আমার বীর্যের পরিমাণ কম।

উত্তরঃ সাধারণত বীর্য ১ চা চামচ পরিমাণ হয়। কম হলেও চিন্তিত হওয়ার কিছু নেই। সন্তান ধারণ ক্ষমতা ঠিক থাকে।

প্রশ্নঃ আমার স্বামীর বীর্যপাত হয় না। এ নিয়ে কথা বলতে গেলে সে ক্ষেপে যায়। কী করে স্বাভাবিক করা যায়?

উত্তরঃ অনেক সময় কিছু কিছু ওষুধ খেলে বীর্যপাত হয় না। আবার বীর্যপাত না হওয়াটা কখনো মানসিক সমস্যাও। যদিও বীর্যপাত হোক সবাই চায় কিন্তু বীর্যপাত ছাড়াই অনেকে চরমপুলক অনুভব করে। ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার বীর্যপাতের সময় রক্ত বের হয়। আমি খুব চিন্তিত।

উত্তরঃ প্রস্টেট অপারেশনের পর অনেক সময় এ রকম দেখা যায়। তবে যদি ব্যথা করে এবং বারে বারে রক্ত যায় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া ভালো।

প্রশ্নঃ আমার মুসলমানি করানো হয়নি। না করলে কী হবে?

উত্তরঃ পুরুষ মুসলমানি না নিয়েই জন্মায়। করিয়ে নিতে পারেন। ডাক্তারের সাহায্য নিতে হবে। না করালে কোনো সমস্যা হয় না।

প্রশ্নঃ আমার বীর্য গাঢ় বাদামি রঙের। আমার বয়স ৩৫ বছর, আমি খুব চিন্তিত।

উত্তরঃ বীর্যের রঙ হলুদাভ-বাদামি। যদি খুব চিন্তিত হন ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আগে আমার বীর্য দূরে ছিটকে যেত, এখন তা হয় না। গড়িয়ে গড়িয়ে বের হয়। কী করে আবার আগের মতো বীর্যপাত করাতে পারি?

উত্তরঃ বীর্যপাত গড়িয়ে গড়িয়েও হয়। এটা অস্বাভাবিক কিছু নয়। গবেষণায় দেখা গেছে অধিকাংশে বীর্য গড়িয়ে গড়িয়ে বের হয়।

প্রশ্নঃ আমি একজনের সাথে যৌনসঙ্গম করেছি। কনডম ব্যবহার করিনি। এরপর থেকে একটু চুলকানি, শুকনাভাব শুরু হয়েছে লিঙ্গে। আমার কি কোনো অসুখ হলো?

উত্তরঃ তেমন মনে হলে চিকিৎসকের কাছে গিয়ে সব পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে নিয়ে দেখুন কোনো জীবাণু এর জন্য দায়ী কি না। সন্দেহমুক্ত হওয়া ভালো।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গটা শুকনো শুকনো। সঙ্গমের পর জ্বালা করে। কিভাবে স্বাভাবিক করা যায়।

উত্তরঃ দেখতে হবে কোনো অসুখ আছে কি না। চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গের গোড়ার যৌনকেশ শেভ করলে তা কি কনডমকে ছিদ্র করতে পারে?

উত্তরঃ লেটেক্স কনডম শেভ করা চুল দ্বারা সাধারণত ছিদ্র হয় না।

প্রশ্নঃ বীর্যরস ও বীর্যপাতের আগে যে রসক্ষরণ হয় তার পার্থক্য কি?

উত্তরঃ বীর্যপাতের আগে যে রসক্ষরণ হয় তা কপারস গ্ল্যান্ড নামক গ্রন্থি থেকে বের হয়। এটি মূত্রনালীকে পিচ্ছিল করে। বীর্যরস বলতে বোঝানো হয় শুক্রাণু ও প্রস্টেট গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত রস।

tanbircox.blogspot.com

প্রশ্নঃ বীর্য রেখে দিলে পানির মতো হয়ে যায় কেন? বীর্য কি বাতাসে উড়ে যায়?

উত্তরঃ বীর্য রেখে দিলে ঘণ্টা খানেক পরে বাতাসের সংসপর্শে এর পরিবর্তন ঘটে। তখন পানির মতো তরল হয়ে যায়। এতে তখন মৃত শুক্রাণু থাকে। বীর্যরসে প্রচুর পানি থাকে- যেটা বাতাসে উড়ে যেতে পারে।

প্রশ্নঃ লিঙ্গের চামড়ার নিচে কি লোম হতে পারে?

উত্তরঃ হ্যাঁ হতে পারে। শেভ করলে এগুলো বেড়ে যায়।

প্রশ্নঃ আমার অণ্ডকোষ থলি বেশ লাল হয়ে গেছে এবং এর চামড়া বেশ শুকনো, এটা কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ এটা র্যাশ হতে পারে। সাবান ও ডিটারজেন্ট থেকে এটা হতে পারে। ময়েশ্চারাইজার ক্রিম ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ নিচের দিকে বাঁকা, এতে কি কোনো সমস্যা হবে।

উত্তরঃ না।

প্রশ্নঃ আমার যৌনকেশ শেভ করলে কি আবার বাড়বে?

উত্তরঃ হ্যাঁ। কিছুদিন সময় লাগবে কিন্তু ঠিকই বাড়বে।

প্রশ্নঃ গাঁজা খেলে কি শুক্রাণু সংখ্যা কমে যায়?

উত্তরঃ হ্যাঁ। গাঁজা শুক্রাণু ও সন্তান জন্মদান ক্ষমতা কমায়। তবে অবশ্যই জন্ম নিরোধ করার এটা ভালো কোনো উপায় না।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ শক্ত অবস্থায় কি প্রস্রাব করা যায়? শুনেছি এটা সম্ভব না।

উত্তরঃ লিঙ্গ শক্ত অবস্থায় প্রস্রাব করতে কারো কারো সমস্যা হয়। তবে শক্ত অবস্থায় প্রস্রাব বের হলে সেটা কোনো সমস্যা নয়।

প্রশ্নঃ প্রথম কোন বয়সে বীর্যপাত হয়? ১১ বছর বয়সে আমার প্রথম বীর্যপাত হয়।

উত্তরঃ ১২-১৩ বছর বয়সের মধ্যে বীর্যপাত হয়। তবে ১১ বছর বয়সেও অনেকের হয়।

প্রশ্নঃ বীর্যপাতের পর প্রস্রাব করলে জ্বালাপোড়া করে আমার, এটা কি কোনো অসুখ।

উত্তরঃ বীর্যপাতের পর প্রস্রাব করলে অনেক সময় জ্বালাপোড়া করে। এটা স্বাভাবিক।

প্রশ্নঃ আমি খুব ধর্মপ্রাণ। আমার যৌন আবেগ কিভাবে কমাতে পারি?

উত্তরঃ ধর্মকর্ম নিয়ে ব্যস্ত থাকলে যৌন আবেগ কমে যাবে। তবে পুরোপুরি কমানো সম্ভব না। যৌন আবেগ কমানোর জন্য তেমন কোনো ওষুধ নেই।

প্রশ্নঃ এমন কোনো ব্যায়াম আছে যা দিয়ে লিঙ্গ বড় করা যায়?

উত্তরঃ না। লিঙ্গের দৈর্ঘ্য ও আকার বংশগত ব্যাপার।

প্রশ্নঃ রুলার দিয়ে কিভাবে আমার লিঙ্গ মাপব?

উত্তরঃ রুলালের যেদিকে ০ সেটিক গোড়ায় ধরে মাপ নিন।

প্রশ্নঃ লিঙ্গের গড় দৈর্ঘ্য ৬ ইঞ্চি। কারো কারো ১০-১২ ইঞ্চি লম্বা হয় কিভাবে?

উত্তরঃ শ্বেতকায় মানুষের গড় উচ্চতা ৫.৮-৫.১০ ইঞ্চি। কিন্তু কারো কারো ৭ ফুট লম্বা হয়। এটা বংশগত কারণে হয়।

প্রশ্নঃ লিঙ্গের দৈর্ঘ্য কী কী দ্বারা ঠিক হয়?

উত্তর: কার লিঙ্গ কত বড় হবে এটা বংশগত ব্যাপার। পূর্ব পুরুষদের নিকট থেকে কী কী গুণ পেল তা নির্দিষ্ট করে লিঙ্গের দৈর্ঘ্যকে। কোন গুণাবলী পাবে তা আগে থেকে বলা যায় না। জেনেটিক্সের ব্যাপারগুলো লটারির মতো- আগে থেকে বলা যায় না কিন্তু পেলে পরে বলা যায় কী পাওয়া গেল। কোনো একটা সন্তান তার বাবার দিকের ও মায়ের দিকের গুণাবলী পায়। কোন গুণাবলী পেল তার ওপর নির্ভর করেই ঠিক হয় চেহারা কেমন হবে, কতটা লম্বা-চওড়া হবে, হাত-পা দেখতে কেমন হবে। ঠিক তেমনি লিঙ্গ শরীরেরই একটা অংশ। তাই অন্যান্য অংশের মতো বংশগত গুণাবলী পাওয়ার ওপরই লিঙ্গের মাপ নির্ভর করে।

প্রশ্নঃ আমি আমার লিঙ্গের সঠিক মাপ কিভাবে নেব?

উত্তর: লিঙ্গের মাপ নেয়ার ব্যাপারে নানাজনে নানা রকম ধারণা দিয়েছেন। কেউ বলে ওপরে মাপো, কেউ বলে নিচের দিকে মাপো। কেউ বলে দাঁড়িয়ে মাপো, কেউ বলে শুয়ে মাপো। কিন্তু মাপলে তো লিঙ্গ বড় বা ছোট হবে না। লিঙ্গের দৈর্ঘ্য ও আকার নিয়ে চিন্তিত হয়ে কোনো পরিবর্তন আনা যায় না। সুতরাং চিন্তা না করাই ভালো।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৪ বছর। আমার লিঙ্গ ৫.৪ ইঞ্চি লম্বা। খুব ছোট মনে হয়। আপনার মতামত কি?

উত্তর: অধিকাংশ পুরুষ জীবনের কোনো না কোনো সময়ে লিঙ্গ নিয়ে এমন চিন্তা করে। লিঙ্গ ছাড়া জীবনে আরো অনেক কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আছে সেগুলো নিয়ে ভাবুন।

tanbircox.blogspot.com

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৫ বছর। আমার লিঙ্গ শক্ত হলে দৈর্ঘ্য হয় ৪.৫ ইঞ্চি কিন্তু নরম হলে হয় ২ ইঞ্চি। আমি সন্তানের পিতা হতে পারব?

উত্তর: হ্যাঁ। আপনার লিঙ্গের দৈর্ঘ্য স্বাভাবিকের মধ্যে। এছাড়া সামনে লিঙ্গ আরো বাড়বে।

প্রশ্নঃ অপারেশন করে কি লিঙ্গ বড় করা যায়? চাই না লিঙ্গ ঝুলে পড়ুক।

উত্তর: অপারেশনগুলো বিশ্বাসযোগ্য নয়। এগুলো খুব কষ্টদায়ক।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ কি ছোট হয়ে যেতে পারে?

উত্তর: সাধারণত হয় না। তবে টাইট কাপড়, খুব ঠাণ্ডা, মানসিক বিষণ্নতাতে লিঙ্গ ছোট হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৩ বছর। শক্ত অবস্থায় লিঙ্গের দৈর্ঘ্য ৪ ইঞ্চি। এটা কি ঠিক আছে?

উত্তর: হ্যাঁ।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৮ বছর। শক্ত অবস্থায় আমার লিঙ্গের দৈর্ঘ্য ৩ ইঞ্চি। আমার বীর্যের পরিমাণ খুব কম। কোনো সমস্যা হবে কি?

উত্তর: ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ শক্ত হলে আমার লিঙ্গের দৈর্ঘ্য ৫.৯ ইঞ্চি। কখনো এটি ৩ ইঞ্চি বা ২ ইঞ্চি হয়। কেন এরকম হচ্ছে?

উত্তর: সবারই কমবেশি এরকম হয়। এটা স্বাভাবিক ঘটনা। কেউ এগুলো লক্ষ্য করে না, কেউ করে। বেশি মনোযোগ দিয়ে ফেলেছেন আপনি।

প্রশ্নঃ ওজন নিয়ে ব্যায়াম করলে কি লিঙ্গ ছোট হয়ে যায়?

উত্তর: না।

প্রশ্নঃ নিগ্রোদের লিঙ্গ কি খুব বড় হয়?

উত্তর: সবার হয় না, এটা বংশগত ব্যাপার।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ ৬.৫ ইঞ্চি লম্বা, ২ ইঞ্চি পুরু। এটা কি ছোট?

উত্তর: না।

প্রশ্নঃ খাবারের রঙ কি লিঙ্গ ছোট করে দেয়?

উত্তর: না।

প্রশ্নঃ নরম অবস্থায় আমার লিঙ্গ যৌন কেশের মধ্যে ঢুকে যায়। কিন্তু শক্ত অবস্থায় ৫.৫-৬ ইঞ্চি লম্বা হয়। এটা কি সমস্যা।

উত্তর: না। শক্ত হলে তো যথেষ্ট লম্বা হয়।

প্রশ্নঃ জাঙ্গিয়া পরলে কি লিঙ্গ ছোট হয়ে যায়?

উত্তর: না।

প্রশ্নঃ মানুষের দৈর্ঘ্য আর লিঙ্গের দৈর্ঘ্য কি এক?

উত্তর: না। কমবেশি হতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

পুরুষের বয়ঃপ্রাপ্তি ও বর্ধন সংক্রান্ত প্রশ্ন

প্রশ্নঃ বয়ঃপ্রাপ্তি বা বয়ঃসন্ধি কি জিনিস। কেন এমন হয়?

উত্তরঃ একজন শিশু অবস্থা থেকে যখন যৌনসক্ষম ব্যক্তিতে পরিণত হয় তখন তার শারীরিক কিছু পরিবর্তন ঘটে, একে বয়ঃপ্রাপ্তি বলে। মস্তিষেকর হাইপোথ্যালামাস ও পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে গ্রোথ হরমোন নামে একটি রাসায়নিক যৌগ নিঃসরণ হয়। এই হরমোনের প্রভাবে অণ্ডকোষ ও ডিম্বাশয় পরিবর্তন হয় এবং এরা টেস্টোস্টেরন ও ইস্ট্রোজেন নামক হরমোন তৈরি করে। এদের প্রভাবে চুল, ত্বক, হাড়, বিভিন্ন অঙ্গ ও মাংসপেশিতে পরিবর্তন দেখা দেয়। গোঁফ দাড়ি ছেলেদের, মেয়েদের স্তন ও অন্যান্য শারীরিক পরিবর্তন দেখা দেয়। এই পুরো পরিবর্তনের সময়কালই হলো বয়ঃপ্রাপ্তি।

প্রশ্নঃ বয়ঃপ্রাপ্তি কখন আসে?

উত্তরঃ ছেলেদের ১১-১৫ বছরের মধ্যে ও মেয়েদের ৯-১৩ বছরের মধ্যে বয়ঃসন্ধি শুরু হয়।

প্রশ্নঃ বয়ঃপ্রাপ্তির সময় কী কী শারীরিক পরিবর্তন ঘটে?

উত্তরঃ ছেলেদের ক্ষেত্রে: লিঙ্গের গোড়ায় যৌনকেশ, লিঙ্গ বড় ও মোটা হয়, অণ্ডকোষ ঝুলে যাওয়া ও বড় হয়, বগলে লোম হওয়া, মুখে লোম হওয়া (গোঁফ, দাড়ি), তলপেটে লোম হওয়া, গলার স্বর ভারী হওয়া, স্বর ভেঙে যায় (অল্প সময়ের জন্য), বুকে লোম গজায়, উচ্চতা বাড়ে, যৌন কামনা বাড়ে, মুখে তেল বাড়ে, ব্রণ হওয়া, বীর্যপাত হয়, সন্তান জন্মদান ক্ষমতাপ্রাপ্ত হয়।

মেয়েদের ক্ষেত্রে: স্তন বেড়ে ওঠে, নিতম্ব আকারে বাড়ে ও ভারী হয়, মাসিক ঋতুস্রাব শুরু হয়, গলার স্বর উঁচু হয়, যোনিপথের চারদিকে যৌনকেশ গজায়, বগলে লোম গজায়, মুখে সামান্য লোম গজায়, যৌনসঙ্গম করার কাজে সক্ষম হয় ও গর্ভধারণের ক্ষমতা অর্জন করে।

প্রশ্নঃ আমার বুদের বয়ঃপ্রাপ্তি চলছে কিন্তু আমার মধ্যে তেমন কোনো পরিবর্তন আসেনি কেন?

উত্তরঃ আপনার বয়স বলেননি। যদি বয়স ১৫-১৬ বছর হয় এবং শারীরিক কোনো পরিবর্তন না আসে সে ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। অনেকের অনেক দেরিতে শুরু হয়। ২০ বছরের সময় অনেকের পরিবর্তন হতে দেখা যায়। আশা করি আপনারও স্বাভাবিক পরিবর্তন হবে।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ আর লম্বা হবে না, কী করব?

উত্তরঃ লিঙ্গের বেড়ে ওঠা প্রতিদিনই বোঝা যায় না। আপনার বযস ১০-১৫ বছরের মধ্যে হলে চিন্তার কোনো কারণ নেই। কারণ লিঙ্গ অনেক বয়স পর্যন্ত বাড়ে।

প্রশ্নঃ কখন আমার বগলে লোম হবে?

উত্তরঃ ১৩-১৭ বছর বয়সের মধ্যে বগলে লোম হয়। কারো কারো হয়ই না। এটা থাকতেই হবে এমন কিন্তু না। এটা নিয়ে চিন্তিত হবেন না।

প্রশ্নঃ মনের বয়ঃপ্রাপ্তি কাকে বলে?

উত্তরঃ এটা মনের সেই অবস্থা যা যৌন তাড়না, আকাঙ্ক্ষা সঙ্গমের ইচ্ছার জন্ম দেয়। ১৫-২০ বছর বয়সের মধ্যে এই পরিবর্তন শুরু হয়। এ সময় মনে যৌন কল্পনা করার ক্ষমতার জন্ম হয়। এই অবস্থার পরিবর্তনের ওপর মনের নিয়ন্ত্রণ থাকে। শারীরিক বয়ঃপ্রাপ্তির ক্ষেত্রে কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না। মনের বয়ঃপ্রাপ্তির সময় নানা রকম যৌনকলা; বীর্যপাত পিছিয়ে দেয়া নানা ধরনের মজাদার যৌন কল্পনা করার মতো ক্ষমতা জন্মায়।

প্রশ্নঃ আমার যৌনকেশ কি করে বাড়াতে পারি? আমার বুদের অনেক যৌনকেশ আছে।

উত্তরঃ যদি আপনার বয়স ১২-১৩ বছরের মধ্যে হয় তাহলে সময় আছে। যৌনকেশ তৈরি হবে। কিন্তু যদি বয়স ১৬ বছরের বেশি হয় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ বয়ঃপ্রাপ্তির আগে হস্তমৈথুন করলে কি শারীরিক পরিবর্তন থেমে যায়?

উত্তরঃ বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বয়ঃপ্রাপ্তির আগে হস্তমৈথুন শুরু হয়। তখন হয়তো চরমপুলক অনেকেই পায় না। কিন্তু একটা ভালো লাগা তারা খুঁজে পায়। বয়ঃপ্রাপ্তির সব পরিবর্তন শরীরের ভেতর থেকে চলতে থাকে, বাইরের কোনো কর্মকাণ্ডের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে না।

প্রশ্নঃ সব সময় আমার সঙ্গম করার ইচ্ছা হয়। কিন্তু আমার বয়স ১১ বছর।

উত্তরঃ এরকম অনেকেরই হয়। তবে এখনই এসব কাজে সময় ও শক্তি নষ্ট না করে অন্যান্য কাজে মন দেয়া ভালো।

প্রশ্নঃ আমি হস্তমৈথুন করি না। আমার কি কোনো সমস্যা হয়েছে?

উত্তরঃ ৯৯% লোক নিয়মিত হস্তমৈথুন করে। ১% মিথ্যা কথা বলে। ভয়ের কিছু নেই এটা যে কোনো বয়সে করা যায়- সবাই করে থাকে।

প্রশ্নঃ কখন প্রথম বীর্যপাত হয়?

উত্তরঃ যৌনকেশ ওঠা বা অন্যান্য শারীরিক পরিবর্তনের আগেও বীর্যপাত হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৫ বছর। আমার যথেষ্ট যৌনকেশ আছে এবং লিঙ্গও বেশ বাড়ছে। কিন্তু বগলে লোম কম আছে, কখন এটা বাড়বে।

উত্তরঃ কয়েক বছরের মধ্যেই এটা বাড়বে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৪ বছর। আমি খুব পাতলা কিন্তু পেটটা খুব বড়। এটা কি 'বেবি ফ্যাট'।

উত্তরঃ বেবি ফ্যাট ছাড়াও অন্য অনেক কিছু হতে পারে। পরীক্ষা না করে কিছু বলা যাবে না।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৫ বছর। বগলে আমার যথেষ্ট লোম আছে কিন্তু বুকে ও তলপেটে কোনো লোম নেই। যৌনকেশ আছে এবং অণ্ডকোষ থলিতেও লোম আছে, আমি কি ডাক্তার দেখাব?

উত্তরঃ শরীরের যেসব জায়গায় লোম আছে তা বয়ঃপ্রাপ্তির স্বাভাবিক লক্ষণ। দুশ্চিন্তা দূর করার জন্য ডাক্তার দেখানো যেতে পারে। টেস্টোস্টেরন মাত্রা মেপে ডাক্তার বলতে পারবেন কোনো সমস্যা আছে কি না। তবে মাত্র ১৫ বছর, লোম গজানোর এখনো সময় আছে। এরকম অনেকেরই হয়, এটা চিন্তা করার মতো কিছু নয়।

tanbircox.blogspot.com

প্রশ্নঃ আমি জানি না আমার বয়ঃসন্ধি চলছে কি না, তবে কিছুদিন আগে বীর্যপাত করার সময় আঠালো বীর্য বেরিয়েছে। আগে বীর্য খুব তরল ছিল, এর মানে কি?

উত্তরঃ বীর্যের ঘনত্ব কমে, বাড়ে, বিশেষ করে বয়ঃপ্রাপ্তির সময়। এটা বড়দেরও হয়। এটা খুব পাতলা থেকে খুব গাঢ় দুরকমই হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স প্রায় ১৬ বছর। কেউ কেউ বলে ৬ ইঞ্চি লম্বা লিঙ্গ ছোট। আমার লিঙ্গ ৪.৫ ইঞ্চি লম্বা। প্রচুর যৌনকেশ আছে, আমার লিঙ্গ কি ৬ ইঞ্চি লম্বা হবে?

উত্তরঃ লিঙ্গের মাপ সঠিকভাবে কেউ নিতে পারে না। কোন অবস্থায় নেয়া হলো- দাঁড়ানো, বসা না শোয়া অবস্থায় তার ওপর দৈর্ঘ্য নির্ভর করে। আশা করি আপনার লিঙ্গ আরো বাড়বে।

প্রশ্নঃ আমি ছোট briefs পরি, এতে কি লিঙ্গ ছোট হয়ে যায়?

উত্তরঃ খুব টাইট briefs পরলে রক্ত সঞ্চালন বাধা পায়, খুব টাইট হলে শুক্রাণু উৎপাদনে ব্যাঘাত ঘটায়। তবে লিঙ্গ ছোট হয় না। খুব টাইট briefs না পরা ভালো।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৫ বছর। আমার কতদিন পরপর শারীরিক পরীক্ষা করা ভালো? পরীক্ষায় কী আশা করতে পারি।

উত্তরঃ ১ বছর পর পর শারীরিক পরীক্ষা করা ভালো। পরীক্ষায় কী পাওয়া যাবে তা নির্ভর করে ডাক্তারের ওপর। কেউ সামান্য কিছু দেখে, কেউ কেউ অনেক কিছু পরীক্ষা করে।

প্রশ্নঃ শেভ করলে কি যৌনকেশ আবার হয়? লিঙ্গে যৌনকেশ থাকা কি ভালো?

উত্তরঃ শেভ করলে যৌনকেশ আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসে। লিঙ্গের ওপর যৌনকেশ থাকা স্বাভাবিক।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৫ বছর। আমার অণ্ডকোষ কত বড় হওয়া উচিত?

উত্তরঃ আধা ইঞ্চি থেকে দেড় ইঞ্চি। এর চেয়ে বড় বা ছোটও হতে পারে। এই বয়সে পুরোপুরি বৃদ্ধি হতেও পারে নাও পারে।

প্রশ্নঃ মদ, বিয়ার খেলে বয়ঃপ্রাপ্তিতে কি সমস্যা হয়?

উত্তরঃ মদ, বিয়ার শরীরের সব কিছুর ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। না খাওয়া ভালো।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৩ বছর। আমি কি এখন হস্তমৈথুন শুরু করতে পারি?

উত্তরঃ হস্তমৈথুন শুরু করার নির্দিষ্ট কোনো বয়স নেই। চাইলে করতে পারো।

প্রশ্নঃ বয়ঃপ্রাপ্তির আগে হস্তমৈথুন করলে কি লিঙ্গ থেকে কিছু বের হবে?

উত্তরঃ হ্যাঁ, কিছু রস ক্ষরণ হবে।

প্রশ্নঃ প্রতিদিন ভোরে আমার লিঙ্গ শক্ত হয়ে যায় এবং হস্তমৈথুন না করা পর্যন্ত নরম হয় না, কেন?

উত্তরঃ এ কথাটা অনেকেরই। এটা দেখা গেছে যে, অনেক পুরুষের যৌন উত্তেজনা ভোরে ঘুম থেকে জাগার পর তীব্র থাকে। এ সময় প্রস্রাব করলে লিঙ্গ নরম হয়ে আসে।

প্রশ্নঃ আমি আমার স্তনের বোঁটা ডলতে ভালোবাসি। কিন্তু মনে হয় সেখানে দলামতো কিছু আছে এবং ব্যথা করে।

উত্তরঃ হ্যাঁ বয়ঃপ্রাপ্তিতে পুরুষ স্তনে সামান্য পরিবর্তন হয়। একটু বড় হয়, রসক্ষরণ হয় ও ব্যথা হয়। খুব বেশি ব্যথা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া ভালো।

প্রশ্নঃ ভায়াগ্রা খেলে লিঙ্গ কি খুব দ্রুত বাড়ে?

উত্তরঃ না। ভায়াগ্রা যৌন অক্ষম পুরুষের লিঙ্গকে শক্ত ও যৌন সক্ষম করে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৪ বছর। আমার স্তনের বোঁটা ফুলে গেছে। সেখান থেকে দুধের মতো রস বের হয়। বয়ঃপ্রাপ্তির সময় এটা কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ হ্যাঁ। তবে সবার এটা হয় না। সামান্য কিছুদিন পর এটা ঠিক হয়ে যায়।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৩ বছর। এখনো স্বপ্নদোষ হয়নি, এটা কি অস্বাভাবিক?

উত্তরঃ হস্তমৈথুন না করলে স্বপ্নদোষ হয়। তবে স্বপ্নদোষ জীবনের জন্য অতীব প্রয়োজনীয় এমন কিছু না। স্বপ্নদোষ হলেও অনেক সময় কাপড়ে শুকিয়ে যায়, বোঝা যায় না।

প্রশ্নঃ আমার বয়ঃপ্রাপ্তি সম্পূর্ণ হলো কিভাবে জানব? কোনো লক্ষণ দিয়ে এটা কি বোঝা যায়?

উত্তরঃ যখন হঠাৎ লম্বা হয় কেউ, যখন শরীরে লোম গজায়, গলার স্বরে পরিবর্তন হয়, লিঙ্গ বড় হয় এভাবে কৈশোর ছেড়ে যৌবনে পা দেয়ার মধ্য দিয়ে বয়ঃপ্রাপ্তি সম্পূর্ণ হয়।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৮ বছর। আমি প্রচুর গাঁজা ও মদ খেয়েছি। আমার লিঙ্গ ছোট, লিঙ্গ কি আরো বড় হবে? হলে কতদিন লাগবে।

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ গাঁজা, মদ শরীরের পরিবর্তনকে বাধা দেয়। ওগুলো ছেড়ে দিলে পরিবর্তন হবে। তবে ডাক্তার দেখানো ভালো।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১২-১৩ বছর। আমার লিঙ্গের দৈর্ঘ্য ৬ ইঞ্চি আর কতদিন লিঙ্গ বড় হবে?

উত্তরঃ বলা যাচ্ছে না, তবে আপনার বয়ঃপ্রাপ্তি খুব দ্রুত হয়েছে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৪ বছর। আমার লিঙ্গে, অণ্ডকোষথলিতে, উরুতে সাদা সাদা ক্ষত চিহ্নের মতো দাগ হয়েছে। এটা কি কোনো অসুখ?

উত্তরঃ চিন্তা করার মতো কিছু হয়নি। বয়ঃপ্রাপ্তিতে এমন দাগ হয়- এটা স্বাভাবিক।

প্রশ্নঃ লিঙ্গে বা অণ্ডকোষথলিতে কি ব্রণ হতে পারে?

উত্তরঃ হ্যাঁ হতে পারে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৩ বছর। আমি যখন হস্তমৈথুন করি তখন সামান্য তরল বের হয়, বীর্য বের হয় না। কিন্তু স্বপ্নদোষ হয় এমন কি হতে পারে?

উত্তরঃ হ্যাঁ হতে পারে। বয়ঃপ্রাপ্তির শুরুতে এমনই হয়।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৪ বছর। আমি কি ভারোত্তোলন করতে পারব? এটা কি আমার শরীরের টেস্টোস্টেরন গঠনে সমস্যা করবে? হলে কী ধরনের?

উত্তরঃ ১৪ বছর বয়সে ভারোত্তোলন শুরু করা যায়। ভারোত্তোলন মাংসপেশি গঠনে সাহায্য করে। তবে এসব ধীরে ধীরে করা ভালো। স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ না নেয়া ভালো, এর নানা ক্ষতিকারক দিক আছে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৫ বছর। বয়ঃপ্রাপ্তির আগে হস্তমৈথুন করলে লিঙ্গের সাইজের ওপর কি প্রভাব পড়ে?

উত্তরঃ না

প্রশ্নঃ বয়ঃপ্রাপ্তির আগে হস্তমৈথুন করলে লিঙ্গ কি বড় হয়?

উত্তরঃ না

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৫ বছর। আমার লিঙ্গ প্রায়ই আপনা থেকে শক্ত হয়ে দাঁড়িয়ে যায়, এর মানে কি লিঙ্গ বড় হচ্ছে?

উত্তরঃ আপনা থেকে লিঙ্গ শক্ত হওয়া বা দাঁড়িয়ে যাওয়াকে Spontaneous erection বলে। এটা কারো কারো হতে দেখা যায়। এর সঠিক কারণ জানা যায়নি। তবে ভয়ের কিছু না, বয়স বাড়ার সাথে সাথে এটা কমতে থাকে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৩ বছর। এখনই আমার সারা শরীরে অনেক লোম জন্মেছে। এত তাড়াতাড়ি এরকম কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ মনে হয় বয়ঃপ্রাপ্তির লক্ষণগুলো খুব বেশি এবং তাড়াতাড়ি প্রকাশ পেয়েছে। তবে চিন্তিত হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৬ বছর। সুন্দর মেয়ে দেখলে হস্তমৈথুন করার প্রচণ্ড ইচ্ছা হয়, আমার এটা কি ঠিক?

উত্তরঃ সুন্দর মেয়ে দেখলে মনে ইচ্ছা জাগে। তাই বলে দেখার সাথে সাথে হস্তমৈথুন করতে হবে এটা ঠিক না। নিজেকে সংযত করতে শিখতে হবে। নইলে মানসিক সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুন করলে শুনেছি উচ্চতা কমে যায়?

উত্তরঃ হস্তমৈথুন করলে শারীরিক কোনো পরিবর্তন হয় না। লম্বা হওয়ার সাথে ওটা কোনো বাধা নয়।

প্রশ্নঃ খুব বেশি হস্তমৈথুন করলে কি ছেলে সন্তান না হয়ে মেয়ে সন্তান হয়? কখন হস্তমৈথুন করলে ছেলে বা মেয়ে হবে? কী করে ছেলে বা মেয়ে সন্তান জন্মদান নিশ্চিত করা যায়?

উত্তরঃ হস্তমৈথুন করে ছেলে বা মেয়ের জন্ম নিশ্চিত করা যায় না। আপনি সন্তানের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ আমার স্তনের বোঁটা দুটো বেশ বড় ও ব্যথা করে। আমার বুক চওড়া হচ্ছে, আমার কি স্তন বড় হবে?

উত্তরঃ ওগুলো প্রকৃত স্তন না। বয়ঃপ্রাপ্তির সময়ে প্রোল্যাকটিন নামে হরমোনের জন্য এরকম অনেকের হয়। যদি সমস্যা দীর্ঘদিনের হয় তাহলে ডাক্তার দেখিয়ে প্রোল্যাকটিনের মাত্রা দেখে নিতে পারেন।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ সহজেই শক্ত হয়। সেক্সি মেয়ে দেখলেই হয়। খুব সম্প্রতি আমি একটা মেয়ে দেখেছি খুব সুন্দর। তাকে খুব ভালো লাগে এবং তার জন্য অনেক কিছু করতে ইচ্ছা করে। সেও আমার প্রতি একই রকম আসক্ত। আমার শরীরের প্রতি তার টানও খুব বেশি। কিন্তু তাকে কাছে পেলে কিছুতেই আমার লিঙ্গ শক্ত হয় না। তার জন্য আবেগের কারণে কি এটা হচ্ছে?

উত্তরঃ আপনি নিজেই নিজের উত্তর দিয়েছেন। আপনি এতটাই তার প্রতি আসক্ত হয়ে পড়েছেন যে সে আপনার কাছে শুধুই 'সেক্সি' নয় অন্য কোনো বিশেষ বস্তুতে পরিণত হয়েছে। কখনো ভালোবাসার সাথে দুশ্চিন্তা, নার্ভাস লাগা, হতাশা জড়িয়ে যেতে পারে। এমনও হতে পারে মেয়েটি দেখতে সুন্দর কিন্তু তার আহ্বান গভীর কিছু নয়। তার দৃষ্টিও যৌন আবেগের জন্ম দেয় না। স্থির হোন, শান্ত হোন, সময় নিন আস্তে আস্তে ঠিক হয়ে যাবে।

tanbircox.blogspot.com

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ চোষানোর পর ৪৫ সেকেন্ডের মধ্যেই বীর্যপাত হয়ে যাচ্ছে। কী করে সময়টা বাড়াতে পারি? আমার ভয় হচ্ছে মেয়েটাকে হয়তো যৌনতৃপ্তি দিতে পারব না?

উত্তরঃ কারো কারো দ্রুত বীর্যস্খলন হয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এটা বদলে যায়। এতদিন অপেক্ষা না করেও কাজটি সারা যায়। মেয়েটার সাথে মিলে একসাথে চেষ্টা করতে হবে। যখনই বীর্যপাত হওয়ার সম্ভাবনা তখনই থেমে যান। দেখবেন বীর্যপাত হচ্ছে না। এভাবে বারেবারে করতে থাকুন দেখবেন বীর্যস্খলন পেছাতে পারবেন। একে 'Stop and go' পদ্ধতি বলে।

প্রশ্নঃ আমি মেয়েদের চুমু দিতে পারি না। কী করে সঠিকভাবে চুমু দিতে পারব?

উত্তরঃ যদি কেউ বলে আপনি পারেন না এটা ঠিক না। যে কোনো ভালো মেয়েও আপনার মতোই নার্ভাস হয়ে যাবে। মেয়েটিকে ভালোভাবে বুঝে নিন জড়তা কেটে যাবে, তাড়াহুড়ার কি আছে?

প্রশ্নঃ আমার শালীকে নিয়ে যৌন চিন্তা হয়। ঠেকাতে পারি না, বিষয়টা বেশ ক্ষতিকর। সে যৌন বিষয় নিয়ে আমাকে উত্তেজিত করে।

উত্তরঃ এরকম হতে পারে। তবে বাস্তব যৌনসঙ্গম করার পরিকল্পনা না করা ভালো। নিজেকে সংযত করুন দেখবেন কল্পনা কমে যাবে। তাকে বলুন আমি আমার স্ত্রীকে ভালোবাসি, কিছুতেই আমাদের সংসারে সমস্যা ডেকে আনব না। তাকেও বোঝানোর চেষ্টা করুন, সাফল্য আসবে।

প্রশ্নঃ আমার বয়স যখন ৮ বছর তখন আমার বয়সী এক আত্মীয়ার সাথে যৌনসঙ্গম খেলা খেলতাম। ও সময়ে যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশ করত না। এভাবে এক বছর চলেছিল। এটা কি স্বাভাবিক ছিল। এতে কি আমার যৌন গুণাবলী বাধা পাবে?

উত্তরঃ এটা স্বাভাবিকভাবে হতে পারে। এতে শারীরিক বা মানসিক যৌন পরিবর্তনে কোনো সমস্যা হবে না। মনের ওপর কতটা প্রভাব ফেলবে তা নির্ভর করে যৌন কাজের অভিজ্ঞতাগুলোর ফল আপনার ওপর কী প্রভাব ফেলল।

প্রশ্নঃ যৌন ইচ্ছা প্রবল কাদের- ছেলেদের না মেয়েদের?

উত্তরঃ যৌন ইচ্ছার জন্য যে হরমোন দায়ী তার নাম টেস্টোস্টেরন। পুরুষদের এই হরমোন বেশি তৈরি হয়। সুতরাং তাত্ত্বিকভাবে পুরুষের যৌন ইচ্ছা প্রবল হওয়া উচিত। ব্যক্তিত্ব, অ্যাড্রিনালিন মনের অবস্থা, অতীত অভিজ্ঞতা এসবও যৌন ইচ্ছাকে প্রভাবিত করে। তাই দেখা যায় কোনো কোনো মেয়ের যৌন ইচ্ছা পুরুষদের চেয়ে প্রবল।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ২৩ বছর। আমার স্বামীর বয়স ২৭ বছর। আমাদের বিয়ে হয়েছে ১ বছর। সপ্তাহে ২-৩ বার সঙ্গম করি। এটা কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ হ্যাঁ অস্বাভাবিক মনে হচ্ছে না।

প্রশ্নঃ সপ্তাহে কতদিন যৌনসঙ্গম করা উচিত?

উত্তরঃ এর জন্য ধরাবাঁধা কোনো নিয়ম নেই। সপ্তাহে ১ দিন থেকে মাসে প্রতিদিন যে কোনো রকমই হতে পারে।

প্রশ্নঃ মাসে ১ বার হস্তমৈথুন কি স্বাস্থ্যের জন্য ভালো? যদি যৌনসঙ্গম ব করা হয় তাহলে কি ক্ষতি হবে?

উত্তরঃ হস্তমৈথুন বা যৌনসঙ্গম শরীরের জন্য ভালো। হস্তমৈথুন বা যৌনসঙ্গম ব করলে তৈরি হওয়া বীর্য স্বপ্নদোষের মাধ্যমে বেরিয়ে আসে, এভাবেই তার নিজের ব্যবস্থা করে।

প্রশ্নঃ আমি আমার যৌনসঙ্গিনীর মুখের ভেতরে ও উপরে বীর্যপাত করতে ভালোবাসি। এটা কি ঠিক?

উত্তরঃ বিষয়টা আপনাদের দুজনের। জোর করলে বিষয়টা ভালো না। আপনার যৌনসঙ্গিনীর ভালো লাগা, মন্দ লাগা, ইচ্ছার কথা জেনে সেভাবে আচরণ করা ভালো।

প্রশ্নঃ আমি যৌনসঙ্গম করেছি ৪ বার। প্রথমবার ৪৫ মিনিট পর বীর্যপাত হয়েছে, পরে ৫ মিনিটের মধ্যেই বীর্যপাত হয়ে গেছে, আমার মনে হচ্ছে সঙ্গিনীর তৃপ্তি হচ্ছে না।

উত্তরঃ মাত্র ৪ বার সঙ্গম থেকেই বলা যায় না প্রতিবারই খুব তাড়াতাড়ি বীর্যপাত হয়ে যাবে। ৫ মিনিটের বীর্যপাত হবে এটাই স্বাভাবিক। মনে হয় আপনার সঙ্গিনী আপনার কাছে খুব যৌন উত্তেজনাময়ী, ফলে তাড়াতাড়ি বীর্যপাত হয়ে যাচ্ছে। তেমন হলে তাকে বলুন। তবে যখনই বীর্যপাত হওয়ার মতো হয় তখনই লিঙ্গ বের করে নিন। অপেক্ষা করুন কিছুক্ষণ, তারপর আবার শুরু করুন। এভাবে বীর্যপাত পিছিয়ে দেয়া যায়।

প্রশ্নঃ যৌন সাহিত্য পড়া কি 'পর্নোগ্রাফি'র মধ্যে পড়ে?

উত্তরঃ পর্নোগ্রাফি বলতে নগ্ন চিত্র বোঝানো হয়। নগ্ন সাহিত্য ও নগ্নচিত্র এক জিনিস নয়। নগ্ন সাহিত্য যৌন কর্মকাণ্ডের বর্ণনাসমৃদ্ধ আর পর্নোগ্রাফি নগ্ন যৌনচিত্র ও যৌনসঙ্গমের চিত্র সমৃদ্ধ, দুটো দুই জিনিস।

প্রশ্নঃ আমি চাই আমার সঙ্গিনী আমার বীর্য খেয়ে ফেলুক। কিন্তু অসুখ হওয়ার ভয়ে সে খায় না।

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ যৌন রোগে আক্রান্ত হলে সঙ্গিনীর অবশ্যই যৌনরোগ হবে। তবে বীর্য খেয়ে ফেলা বিষয়টা রোগ সৃষ্টি করতে না পারলেও ঠিক নয়।

প্রশ্নঃ আমার ভাইয়ের বয়স ১২। ১০ বছর বয়স যখন তখন থেকেই সে আমাকে জড়িয়ে ধরে, আমার বাবীরা এলেও তাদের শরীরে হাত দেয়, জড়িয়ে ধরে। অভিভাবকের সাথে কথা বলেছি, তারা বলে এ বয়সে ওরকম হয়।

উত্তরঃ সে যদি বাবীদের স্তনে, নিতম্বে বা গোপনাঙ্গে হাত দেয় তাহলে তাকে অবশ্যই থামাতে হবে। কারণ এগুলো যৌন অত্যাচার। কাজটা অবশ্যই সঠিক নয়। এখনই না থামালে পরে বড় সমস্যা দেখা দেবে।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ চুষে চুষে কি বড় করা যায়? এটা অভ্যাসে পরিণত হয়েছে, কী করে ছাড়াতে পারি?

উত্তরঃ না। ডাক্তারের পরামর্শ নিন। আশা করি ছাড়তে পারবেন।

প্রশ্নঃ লিঙ্গ ৩ ইঞ্চি হওয়ায় আমার সঙ্গিনী তৃপ্তি পায় না। কী করা যাবে? বড় করার কোনো পদ্ধতি আছে কি না?

উত্তরঃ লিঙ্গ অপারেশন করে বড় করলে নরম থাকে। খুব শক্ত হয় না। এসব না করে এমন যৌনসঙ্গম পদ্ধতি ব্যবহার করুন যাতে সঙ্গিনী তৃপ্তি পায়।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ অনেক লম্বা। এটা কি বাঁকিয়ে আমার মলদ্বারে ঢুকিয়ে বীর্যপাত করতে পারি?

উত্তরঃ হ্যাঁ। আশ্চর্য শোনাচ্ছে। তবুও অনেকে করে। তবে মলদ্বারের জীবাণু লিঙ্গে লেগে অসুখ হতে পারে।

প্রশ্নঃ কোন বয়সে যৌনসঙ্গম শুরু করা ভালো?

উত্তরঃ ১৮ বছরের পর হলে ভালো।

প্রশ্নঃ কনডম কেনার জন্য বয়ঃসীমা আছে?

উত্তরঃ তেমন কোনো কিছু শুনিনি।

প্রশ্নঃ কী করে বীর্যপাতের সময় পেছাতে পারি?

উত্তরঃ 'Stop and go' পদ্ধতিতে। এ ব্যাপারে উপরে আলোচনা করা হয়েছে।

প্রশ্নঃ এক জায়গায় বসে একমনে যৌন কল্পনা করা এবং লিঙ্গ শক্ত করা কি স্বাভাবিক কাজ?

উত্তরঃ হ্যাঁ খুবই স্বাভাবিক। এর মানে হলো আপনি বয়ঃপ্রাপ্তি হয়েছেন- যৌন কল্পনা করতে পারেন এবং প্রকাশ ঘটাতে পারেন।

প্রশ্নঃ আমার সঙ্গিনী যৌনসঙ্গম করতে চায়। আমি কোনোদিন করিনি, কী করে করব বলে দিন।

উত্তরঃ তাড়াহুড়ার কিছু নেই। মেয়েরা ছেলেদের অনেক আগে আগে বোঝে, সময় নিন। এক সময় আপনার ভেতর থেকেই বেরিয়ে আসবে কী করে যৌনসঙ্গম করবেন।

প্রশ্নঃ যৌনসঙ্গমের সবচেয়ে কম সময় ও সবচেয়ে দীর্ঘ সময় কতটা? কতক্ষণ সঙ্গম করা উচিত?

উত্তরঃ সম্ভবত ৪০ সেঃ এবং ১৮ দিন। সঙ্গমকাল কতটা হবে এ নিয়ে ধরাবাঁধা কোনো নিয়ম নেই। দুজনের সমমতিক্রমে যৌনসঙ্গমকাল ঠিক করা যায়।

প্রশ্নঃ এইচআইভি ভাইরাস কনডমের আবরণ দিয়ে প্রবেশ করতে পারে কি না?

উত্তরঃ না। প্রবেশ করতে পারে না বলেই যৌনসঙ্গমের সময় কনডমের ব্যবহার করতে বলা হচ্ছে। যৌনরোগ ঠেকানোর ৩টি উপায়-

(১) অন্যের সাথে যৌনসঙ্গম থেকে বিরত থাকা

(২) একাধিক সঙ্গী বা সঙ্গিনীর সাথে যৌনসঙ্গম না করা

(৩) কনডম ব্যবহার করা

প্রশ্নঃ যৌনাঙ্গ চুষিয়ে নিলে কি যৌনরোগ হতে পারে? কী কী অসুখ হতে পারে?

উত্তরঃ হ্যাঁ। গনোরিয়া, হারপিস, আঁচিল, ছত্রাক, সিফিলিস, ক্যানডিডিয়াসিস, শ্যাংক্রয়েড, এলজিভি, এইচআইভি যে কোনো কিছুই হতে পারে।

প্রশ্নঃ ১০ বছরের মেয়ের সাথে যৌনসঙ্গম করা কি ঠিক হবে? আমার বয়স ১৬ বছর।

উত্তরঃ না।

প্রশ্নঃ আমার লিঙ্গ শক্ত হচ্ছে না। ভায়াগ্রা খেয়েও কোনো উপকার হচ্ছে না। আমার স্ত্রী অসন্তুষ্ট, কি করা উচিত?

উত্তরঃ ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ভায়াগ্রাতে উন্নতি না হলে সমস্যাটা মানসিক। আপনি ও আপনার স্ত্রী দুজনে মিলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন। মানসিক সমস্যা থাকলে কাউন্সিলিংয়ের মাধ্যমে উন্নতি করা যাবে।

প্রশ্নঃ আমি মেয়েদের প্যান্টি পরলে উত্তেজনাবোধ করি। আমি মাঝে মাঝে প্যান্টি পরে উত্তেজিত হই ও হস্তমৈথুন করি, এটা কি ঠিক?

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ উত্তেজনা নানাভাবে আসে। তবে প্যান্টি ব্যবহার না করে ছোট জাঙ্গিয়া ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

প্রশ্নঃ আমার বয়স ১৩ বছর। বয়স্ক লোকের সাথে যৌনসঙ্গম করার ইচ্ছা হয়। কি করে সঙ্গম করতে পারব।

উত্তরঃ এই বয়সে যৌনসঙ্গম ঠিক নয়। ১৮+ হলে সঙ্গম করাটা সঙ্গত। তবে নিজেকে সংযত করতে পারলে ভালো হয়।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুন করার সময়ে মলদ্বারে আঙ্গুল ঢুকালে বীর্যপাতের আনন্দ বেড়ে যায় এটা কী ঠিক?

উত্তরঃ বিভিন্ন জনে বিভিন্ন উপায়ে বীর্যপাতের আনন্দ অনুভব করে। মলদ্বারে আঙ্গুল ঢোকালে আনন্দ বাড়ে কি না সেটা করে দেখতে পারেন। সেক্ষেত্রে পিচ্ছিলকারক কিছু জেলি ব্যবহার করা ভালো।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুনের সময় কতক্ষণ পর বীর্যস্খলন হওয়া উচিত। নারী সঙ্গমের সময় কতক্ষণ পর বীর্যস্খলন হওয়া উচিত?

উত্তরঃ এর কোনো নির্দিষ্ট সময় নেই। এক এক জনের এক এক সময় লাগে। তবে 'Stop and go' পদ্ধতিতে বীর্যপাতের সময় পিছিয়ে দেয়া যায়। নারী সঙ্গমের সময়কাল কতটা হবে সেক্ষেত্রেও ওই একই কথা প্রযোজ্য।

প্রশ্নঃ আমার এক পুরুষ বুর প্রতি যৌন আকর্ষণ অনুভব করি। আমি কী তার সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করব? মেয়ে দেখলেও উত্তেজনা অনুভব করি।

উত্তরঃ সমকামিতা সুস্থ যৌন আচরণ নয়। নিজেকে সংযত করুন। মেয়েদের সাথে স্বাভাবিক যৌন সম্পর্ক স্থাপন করাটা সুস্থতার লক্ষণ।

প্রশ্নঃ 'Stop and go' পদ্ধতি কি নারী সঙ্গমের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। যৌনসঙ্গমের মাঝে কি সঙ্গম থামিয়ে দেব? দেখেছি সঙ্গমের বিভিন্ন ভঙ্গিমাতে বীর্যপাত পিছিয়ে যায় এবং বিভিন্ন ভঙ্গিমাতে বিভিন্ন অনুভূতি পাওয়া যায়।

উত্তরঃ হ্যাঁ ঠিক বলেছেন। ওই পদ্ধতিতে যৌনসঙ্গমের মাঝে বারে বারে সঙ্গম থামাতে হয়। এক্ষেত্রে মেয়েটির সাথে আপনার আলাপ করে নেয়া প্রয়োজন, কারণ এতে তার সুখানুভূতি ব্যাহত হলে সম্পর্কচ্ছেদ হয়ে যেতে পারে। বিভিন্ন ভঙ্গিমা ব্যবহার করেও সঙ্গমকাল দীর্ঘ করা যায়।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুন করার পর ইদানীং আমার তীব্র মাথাব্যথা ও ঘাড় ব্যথা হচ্ছে। ব্যথা এত তীব্র যে চিৎকার করে কাঁদতে ইচ্ছা করে, কিভাবে মুক্তি পাব?

উত্তরঃ সম্ভবত আপনার মাইগ্রেন জাতীয় মাথাব্যথা হচ্ছে। যৌন উত্তেজনা যার কারণ। এরকম অনেকেরই হয়। আপনার চিকিৎসা প্রয়োজন। ডাক্তারের পরামর্শ নিন, যে ভঙ্গিতে আপনি হস্তমৈথুন করেন সেই ভঙ্গি পরিবর্তন করে দেখতে পারেন এতে আপনার মাংসপেশির চাপ কমে কি না। তাহলে মাথাব্যথা হবে না। ডাক্তার জানে, কমবেশি বেশিরভাগই হস্তমৈথুন করে, সুতরাং লজ্জা পাওয়ার মতো কিছু নেই।

প্রশ্নঃ একটা মেয়ের সাথে আমার সম্পর্ক হয়েছে। সে যৌনসঙ্গম করতে চাচ্ছে। আমার মনে হচ্ছে আমি পারব না। কী করা উচিত।

উত্তরঃ আপনার যৌনভীতি শুরু হয়েছে। বিষয়টা তাকে খুলে বলুন, সে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। একবার কাজটা না করলে বোঝা যাবে না আপনি পারবেন কি না। আগে চেষ্টা করুন, সম্ভব না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

প্রশ্নঃ হস্তমৈথুন করার পর বীর্য মুখে নিয়ে দেখতে ইচ্ছা করে কেমন লাগে এটা কি নিরাপদ?

উত্তরঃ অনেকেই এ কাজ করে কিন্তু স্বীকার করে না। বীর্য মুখে নেয়াতে অসুখ হবে না, বীর্যের স্বাদ লোনা পানির মতো।

প্রশ্নঃ একজন খুব Sexy ও Hot মেয়ের সাথে আমার যৌন সম্পর্ক হয়েছে। তবে বীর্যপাতের সময় আমার পায়ের আঙ্গুল কুঁকড়ে এসেছে, এটা কি স্বাভাবিক?

উত্তরঃ হ্যাঁ। এটা স্বাভাবিক। বীর্যস্খলনের সময়ে অনেক সময় পায়ের মাংসপেশিতে টান ধরতে পারে, একে Charlie horse বলে।

প্রশ্নঃ কিছুদিন আগে আমার এক বুর বাড়িতে টিভি দেখছিলাম। সে সময় তার সুন্দরী আত্মীয়া ছাড়া ঘরে কেউ ছিল না। কিছুক্ষণ পরে আমাকে সে চুমু খেল। আমি তাকে চুমু খেলাম। সে আমার লিঙ্গ নিয়ে নাড়াচাড়া শুরু করল। আমি চরম উত্তেজনা অনুভব করলাম। তাকে একটানে শুইয়ে দিলাম এবং সঙ্গম করলাম। তখন আমার শরীরে জিন্স প্যান্ট ও জামা কাপড় সব ছিল। কাপড় পরা অবস্থায় সঙ্গমে চরম আনন্দ পেলাম। এরকম কি কেউ করে?

উত্তরঃ হ্যাঁ। অনেকেই এরকম করে এবং দারুণ তৃপ্তি অনুভব করে।

প্রশ্নঃ আমরা সন্তান নেব। আমার স্ত্রীর সাথে সঙ্গমের সময়ে তাকে চিৎ করে শুইয়ে দিলাম, সে তার দুই পা আমার ঘাড়ে তুলে দিল। এরপর আমি আমার লিঙ্গ তার যোনিপথের যতটা ভেতরে সম্ভব ঢুকিয়ে বীর্য ঢেলে দিলাম। এরপর সে একঘণ্টা শুয়ে ছিল। শুনেছি এতে শুক্রাণু দ্রুত ভেতরে পৌঁছায় এটা কি ঠিক?

উত্তরঃ সম্ভবত ঠিক।

প্রশ্নঃ সম্প্রতি আমার চুল রঙ করে খয়েরি করেছি। শুনেছি এই রঙে মেয়েরা আকৃষ্ট হয়।

tanbircox.blogspot.com

উত্তরঃ কে কোন রঙে আকৃষ্ট হবে তা ব্যক্তিমত না নেয়া পর্যন্ত বোঝা যায় না। এখন দেখতে পাবেন কেউ আকৃষ্ট হচ্ছে কি না।
প্রশ্নঃ কোন ভঙ্গিতে বীর্যপাত সবচেয়ে আনন্দদায়ক? পেছন থেকে লিঙ্গ ঢুকিয়ে বীর্যপাত করতে আমার ভালো লাগে।
উত্তরঃ এটা ব্যক্তি পছন্দের ব্যাপার। আপনার যৌনসাথী যেভাবে আনন্দ পায় সে ভঙ্গি ব্যবহার করা ভালো।
প্রশ্নঃ যৌনসঙ্গমের সময় আমি বিভিন্ন শব্দ করতে পছন্দ করি। অন্যরা কি এরকম করে?
উত্তরঃ এক একজনের অভ্যাস এক এক রকম। তবে যৌনসঙ্গমের সময় অজান্তেই মুখ থেকে নানা শব্দ বের হয় এটাই স্বাভাবিক।
সৌজন্যে: অধ্যাপক ডা. এ এইচ মোহাম্মদ ফিরোজ
এমবিবিএস এফসিপিএস এমআরসিপি এফআরসিপি

যৌনবাহিত রোগসমূহ

সিফিলিস :- সিফিলিস রোগের জীবানুর নাম ট্রেপনোমা প্যালিডাম। সিফিলিস আক্রান্ত কারো সাথে যৌন মিলনে এই রোগ হয়ে থাকে, তবে রোগীর রক্ত গ্রহনের মাধ্যমেও এই রোগ হয়। আবার গর্ভাবস্থায় মায়ের সিফিলিস থেকে থাকলে সন্তান সেখান থেকে এই রোগে আক্রান্ত হয়ে ভূমিস্ট হয়ে থাকে। সাধারণত আক্রান্ত কারো সাথে যৌন মিলনের ২-৪ সপ্তাহ পরে এই রোগের লক্ষন গূলো দেখা দেয়, তবে কারো কারো ক্ষেত্রে ৩ মাস পর্যন্ত দেরী হতে পারে।
এটা শুরুতে পুরুষের যৌনাঙ্গের মাথায় বা শীশ্নে হাল্কা গোলাপী বর্ণের একটা দাগ হিসেবে দেখা দেয়। ধীরে ধীরে এটা বড় হয়ে ফোস্কা বা ঘায়ের মতো হতে থাকে। রোগ শুরুর ২ মাসের মধ্যেও যদি চিকিৎসা না নেয়া হয় তবে যৌনাঙ্গের ঘা দ্রুত ছড়াতে থাকে এবং সেই সাথে জর ও মাথা ব্যথার মতো উপসর্গ দেখা দেয় এবং শরীরের বিশেষ করে কুচকীর গ্রন্থিগুলো বড় হয়ে যেতে থাকে। এ রোগ পায়ু-পথ, ঠোট, মুখ, গলনালী, খাদ্যনালী এমনকি শ্বাসনালীতেও ছড়িয়ে পড়তে পারে, অবশ্য এটা নির্ভর করে কোন পথে যৌনাচার করা হয়েছিলো তার উপড়।

এ অবস্থায় ও যদি কেউ চিকিৎসা নিতে অবহেলা করে তবে রোগটি খুবই জটিল আকার ধারন করে। তবে কারো কারো ক্ষেত্রে এটি সুপ্ত অবস্থায় চলে যায় এবং বছর দুয়েক সুপ্ত থাকার পরে ভয়াবহ রুপে দেখা দেয়। এভাবে চিকিৎসাহীন থেকে গেলে পুরুষাঙ্গের মাথায় বিশাল আকৃতির বিশ্রী ক্ষত বা ঘা হয়, অবস্থা আরো জটিল হতে থাকে এবং এক সময় এই রোগ হৃদপিন্ড এবং মস্তিস্কে ছড়িয়ে পরে বা নিউরোসিফিলিস (Neurosyphilis) হয়, যা রোগীকে মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়।

বিভিন্ন রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে (যেমন VDRL, TPHA) এই রোগটি সনাক্ত করা যায়। প্রাথমিক পর্যায়েই সিফিলিসের চিকিৎসা করানো উচিত। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পেনিসিলিন শ্রেনীর ঔষধ সেবন অথবা ইঞ্জেকশন গ্রহনে এই রোগ ভালো হয়ে যায়। স্বামী-স্ত্রী বা যৌনসঙ্গী উভয়েরই চিকিৎসা নেয়া উচিত অন্যথায় এই ইনফেকশন সঙ্গীর কাছ থেকে আবার হতে পারে।

গনোরিয়া :- যৌন বাহিত এই রোগটি নাইজেরিয়া গনোরি নামক একপ্রকার ব্যকটেরিয়ার কারনে হয়। আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে মিলনের ৮-১০ দিন পর এই রোগের লক্ষন গুলো দৃষ্টিগোচর হয়। পুরুষের যৌনাংগ দিয়ে পুজ (Pus) বের হওয়া, প্রসাবে জ্বালাপোড়া হলো গনোরিয়া রোগের উপসর্গ। মহিলাদের যোনিপথ, মূত্রনালী ও গুহ্যদারে এই রোগ হয়। যদিও অনেক মহিলার ক্ষেত্রেই রোগটি কোনো লক্ষন প্রকাশ করেনা তবে প্রসাবে জ্বালাপোড়া, যোনিপথে স্রাব আসা (Vaginal discharge) এসব উপসর্গ নিয়ে অধিকাংশ রোগী চিকিৎসকের দারপ্রান্তে উপস্থিত হয় । সমকামীরা এই রোগে গুহ্যদারে আক্রান্ত হয়।

যৌনাংগ থেকে নিঃসৃত নির্যাস বা পুজ থেকে স্মেয়ার (Smear) বা স্লাইড তৈরী করে অথবা কালচার (Culture) করেও এর জীবানু সনাক্ত করা হয়। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী পেনিসিলিন বা সেফালোস্পোরিন জাতীয় অসুধ গ্রহনে এই রোগ ভালো হয়ে যায়। সঠিক সময়ে চিকিতৎসা না করালে পুরুষের শুক্রাশয় (Testes), মহিলাদের ডিম্বাশয় (Ovary), ডিম্বনালী এসব স্থানে প্রদাহ হয়ে রোগী বন্ধাত্ব বরণ করতে পারে। মায়ের এইরোগ থাকলে শিশু অপথাল্মিয়া নিওন্যাটারাম (Opthalmia neonataram) নামক চোখের প্রদাহ নিয়ে জন্ম নিতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

ব্যাকটেরিয়াল ভাজিনোসিস (বিভি/BV) :- এই রোগকে কঠিন অর্থে যৌন সংক্রান্ত রোগ বলা যায় না, কারণ এই রোগ যৌনমিলনের দ্বারা সংক্রামিত হয় না। তবে যৌনমিলনের দ্বারা এই রোগের বাড়াবাড়ি হতে পারে এবং যে সকল মহিলারা কোন দিন যৌন সঙ্গম করেননি, তাদের থেকে যে সকল মহিলারা নিয়মিত যৌন সঙ্গম করে থাকেন তাদের মধ্যে এই রোগ বেশী হয়। জনন যন্ত্রের স্বাভাবিক জীবানুর ভিতর সমতা না থাকার দরুন এই রোগ হয়ে থাকে। যদিও এই জীবানু সাধারনভাবে ক্ষতিকারক নয় এবং অজানাভাবে এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তির মধ্যে যেতে পারে, তাহলেও মধ্যে মধ্যে যোনি থেকে বেশী পরিমানে স্রাব বেরোতে পারে এবং সেটার থেকে মাছের গন্ধের মত গন্ধ বেরোতে পারে।
যদিও পরিষ্কার ভাবে জানা যায় না যে কেন ব্যাকটেরিয়াল ভাজিনোসিস (বিভি/BV) হয়, তবে এটা মনে করা হয় যে বীর্যে এলকালাইন থাকার দরুন এটা হতে পারে, কারন এটা স্ত্রী যোনির জীবানুগুলি যেগুলি এসিডিক(টক), সেগুলির মধ্যে গন্ডগোল সৃষ্টি করে। এই রোগ হওয়ার আর একটা কারন হতে পারে কয়েল ব্যবহার করার ফলে। একজন মহিলা থেকে এই রোগ কোন পুরুষের মধ্যে যেতে পারে না। তবে তার এই রোগের চিকিৎসা করানো অত্যন্ত জরুরী কারন ব্যাকটেরিয়াল ভাজিনোসিস কখনও কখনও জরায়ু এবং ফেলোপাইন টিউব পর্যন্ত যেতে পারে এবং তার ফলে কঠিন সংক্রামক রোগের সৃষ্টি হতে পারে।

বালানিটিস :- এই রোগকে প্রায়ই বলা হয়ে থাকে যে এটা হল সংক্রামনের লক্ষন এবং হয়ত এটা সংক্রামক রোগ নয়। এক কথায় বলা যায় না যে এটা যৌন সংক্রামক রোগ, এটা বিশেষ করে হচ্ছে যৌন সঙ্গমের ফলাফল। এই রোগ কেবলমাত্র পুরুষদের হয়। এই রোগের লক্ষন হল পুরুষ জনন যন্ত্রের মাথা ফুলে যাওয়া এবং যাদের লিঙ্গের উপরের চামড়া কাটা, অন্যদের থেকে তাদের এই রোগ কম হয়।

অপরিস্কার অবস্থা, কনডোম এবং স্পারমিসাইডস্ (জেলী জাতীয় পদার্থ) ব্যবহার করার জন্য জ্বালা যন্ত্রনা হওয়ার জন্য, সুগন্ধি প্রসাধন দ্রব্য গুলির ব্যবহার করার এবং থ্রাস হওয়ার ফলে এই রোগ হতে পারে। কতকগুলি বিশেষ প্রসাধন দ্রব্যগুলি ব্যবহার না করে এবং জনন যন্ত্রের চামড়ার নীচে পরিষ্কার করে ধুঁয়ে রাখলে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

ক্লামোডিয়া :- এটা হচ্ছে সবচাইতে সাধারন জীবানুদ্বারা সংক্রমিত যৌন সংক্রান্ত রোগ। এই রোগের যদি সময়মত চিকিৎসা না হয় তাহলে বয়স হলে পরে গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। ক্লামাডিয়া মহিলাদের গর্ভাশয়ের সঙ্কীর্ন অংশে রোগের সংক্রামন করে। এই রোগের দ্বারা পুরুষ এবং মহিলা দুজনেরই মুত্রনালী, মলদ্বার এবং চোখে এই রোগ সংক্রামিত হতে পারে। এই রোগ যে সংক্রামিত হয়েছে, যে কোন সময়েই তার লক্ষন দেখা যেতে পারে। সাধারনত: এই রোগের সংস্পর্শে আসার এক থেকে তিন সপ্তাহের ভিতর এই লক্ষনগুলি দেখা যায়। তবে এটাও দেখা যায় যে এর লক্ষনগুলি অনেকদিন পর প্রকাশ পেতে পারে।

ক্রেব অথবা পিউবিক লাইস :- এইগুলি হচ্ছে কাকড়ার মত ছোট পরগাছা জীবানু/প্যারাসাইটস। এইগুলি চুলের মধ্যে বাস করে এবং রক্ত শুষে খায়। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই যৌন এলাকার চুলের ভিতর। তবে বগলের চুলে, শরীরের অন্যান্য জায়গায় এমন কি মুখের এলাকায়, যেমন ভুরুর ভিতরেও এই জীবানুগুলি থাকতে পারে। এগুলি মানুশের শরীর ছাড়া বাইরেও থাকতে পারে, এবং সেইজন্য জামাকাপড়ের ভিতরে বিছানার কাপড়চোপর এবং টাওয়েল গুলিতেও পাওয়া যেতে পারে। আপনার হয়ত: এই ক্রেব/কাকড়া থাকতে পারে কিন্তু আপনি জানেন না, তবে ২ থেকে ৩ সপ্তাহ পরে আপনার চুলকানি হতে পারে।

এই ক্রেব/কাকড়াগুলি সাধারনত যৌন সঙ্গম করার সময় একজনের শরীর থেকে আরেকজনের শরীরে যায়, তবে জামাকাপড়, টাওয়েল অথবা বিছানাপত্রে অন্য কারো সঙ্গে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করলেও এই রোগ একজন থেকে আরেকজনের মধ্যে যেতে পারে। এই রোগে আপনি যাতে আক্রান্ত না হতে পারেন, কার্যকরীভাবে ভাবে সেটা বন্ধ করা কঠিন। তবে জামাকাপড় এবং বিছানাপত্র গরম জলে ধুঁয়ে আপনি অন্যদের এই রোগে আক্রান্ত হওয়া বন্ধ করতে পারেন। ফার্মেসী থেকে লোশন কিনে এই পরগাছা জীবানুগুলিকে/প্যারাসাইটগুলিকে মারবার জন্য সারা শরীরে মাখতে পারেন। যৌন এলাকার চুল কেটে ফেললেই যে এই ক্রেব/কাকড়াগুলি ছাড়াতে পারবেন এমন কোন কথা নেই।

এপিডিডাইমিটিস :- হচ্ছে এপিডিডাইমিটিসের ফোলা। এটা হচ্ছে পুরুষের শুক্রাশয়ের উপরের কতকগুলি টিউব, যেখানে পুরুষের শুক্রানু/স্পার্ম জমা করা থাকে। সবসময় এই রোগ যৌন সংক্রামক রোগের ফলে হয় না। কিন্তু যদি কখনও কখনও এইভাবে হয়ে

tanbircox.blogspot.com

থাকে, তাহলে তার মানে হল যে ক্লামাডিয়া অথবা গনোরিয়া থাকার জন্য হয়েছে। এই অসুখের লক্ষন হল শুক্রাশয় এবং অন্ডকোষ ফুলে যাওয়া এবং যন্ত্রনা হওয়া।

এই রোগ হওয়া বন্ধ করার পথ হল যৌনমিলনের সময় কনডোম ব্যবহার করা। যেমন ক্লামাডিয়া এবং গনোরিয়া যাতে না হতে পারে, তারও সর্বশ্রষ্ঠ পথ হল কনডোম ব্যবহার করা। এপিডিডাইমিটিস রোগ এক ব্যক্তি থেকে আরেকজন ব্যক্তির মধ্যে ছড়ায় যায় না তবে অন্য কোন সংক্রামক রোগ, থাকলে সেগুলি এই রোগকে ছাড়াতে সাহায্য করতে পারে।

জেনিটাল ওয়ার্টস/জননেন্দ্রিয় আঁচিল :- এইগুল পুরুষ বা মহিলাদের জননেন্দ্রিয়ের যতে কোন অংশে ছোট ছোট মাংসপিন্ডের মত গজায়। এইগুলি হয় হিউম্যন পাপিলোমা ভাইরাস/রোগের জীবানু (এইচ পি ভি/HPV) দ্বারা। এই ওয়ার্ট/আঁচিল জননেন্দ্রিয় বা শরীরের অন্য অংশেও, যেমন হাতে হতে পারে। এই রোগের সংস্পর্শে আসার ১ থেকে তিন মাসের ভিতর জননেন্দ্রিয়ে এই ওয়ার্ট/আঁচিল বেরোয়। আপনি বা আপনার সঙ্গী হয়ত দেখতে পাবেন যে জননেন্দ্রিয়তে ছোট ছোট গোলাপী মাংসপিন্ড বা ফুলকপির মত দেখতে মাংসপিন্ড গজিয়েছে।

এই মাংসপিন্ড স্ত্রী যোনী দ্বারে, অন্ডকোষ বা মলদ্বারে হতে পারে। এই মাংসপিন্ডগুলি আলাদা আলাদা ভাবে একটা একটা করে বা একসঙ্গে অনেকগুলি হতে পারে। সেগুলিতে সাধারনত কোন ব্যথা হয় না তবে চুলকানি হতে পারে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই অন্য কোন লক্ষন দেখা যায় না এবং এই ওয়ার্টগুলি/আঁচিলগুলি চোখে দেখা কঠিন। যদি কোন মহিলার গর্ভাশয়ের সঙ্কীর্ন অংশে এই ওয়ার্ট/আঁচিল হয়ে থাকে, তাহলে এর ফলে অল্প স্বল্প রক্তপাত হতে পারে, অথবা কদাচিত রঙীন স্রাব বেরোতে পারে।

গাট ইনফেকশ্ন/তন্ত্রের সংক্রামন :- এই রোগ যৌনমিলনের সময় একজনের থেকে আরেকজনের মধ্যে যায়। সব থেকে সাধারন দুইটা সংক্রামনের নাম হল এমিয়োবিয়াসিস এবং জিয়ারডিয়াসিস। এই রোগের সংক্রামন জীবানুর/ব্যকটিরিয়ার দ্বারা হয়ে থাকে এবং সেগুলি যখন গাট বা তন্ত্রে পৌঁছায় তখন পেটখারাপ বা পেটে ব্যথা হতে পারে। কোন ব্যক্তির যখন এই রোগ থাকে তখন যৌনমিলনের সময় এই রোগ অন্য ব্যক্তির শরীরে প্রবেশ করতে পারে। বিশেষত: যদি মলের সংস্পর্শে আসে, যেমন রিমিং এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গম দ্বারা।

কনডোম, দাতের বাঁধ/ডেন্টাল ডেমস অথবা লেটেক্স গ্লাভস ব্যবহারের দ্বারা এই সংক্রামন বন্ধ করা যায়। যৌন খেলনাগুলি ব্যবহার করার পরে ভালভাবে পরিষ্কার করা এবং মলের সংস্পর্শে আসার পর ভালভাবে হাত ধোওয়া উচিত। এই সংক্রামনগুলির বেশীরভাগই পেঠখারাপের ঔষধের চিকিৎসাতেই ভাল হয়ে যায় তবে যথাযথ হোমিও ট্রিটমেন্ট নেয়া উচিত।

মলাস্কাম :- এটা হচ্ছে একটা চামড়ার রোগ। এই রোগ হয় মলাস্কাম কন্টাজিওসাম নামক রোগের বীজ/ভাইরাসের দ্বারা। এই রোগের ফলে চামড়ায় ছোট ছোট ফোলা দেখা দেয়। এই ফোলাগুলি দুই সপ্তাহ থেকে কয়েক বৎসর পর্যন্ত থাকতে পারে। মলাস্কামের এই ফোলাগুলি উরুতে, পাছাতে, জননেন্দ্রিয়ে এবং কখনও কখনও মুখেও হতে পারে। এই রোগজীবানু/ভাইরাস যৌনমিলনের সময়ের শরীরের যোগাযোগের এবং অন্যান্যভাবে চামড়ার যোগাযোগের দ্বারা একজনের শরীর থেকে অন্যজনের শরীরে যেতে পারে।

এই রোগ আটকানোর পথ হল কনডোম ব্যবহারের দ্বারা এবং যে ব্যক্তির এই রোগ আছে তার চিকিৎসা না হওয়া পর্যন্ত তার সঙ্গে যৌন মিলন না করা, যাতে তার শরীরের চামড়ার সঙ্গে কোন যোগাযোগ না হয়। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই মলাস্কামের কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এই রোগ ভাল হয়ে যায়। তবে, কখনও কখনও এই রোগ শরীরে থেকে যেতে পারে।

নন-স্পেসিফিক্ উরেত্রিটিস(এন এস ইউ/NSU) :- এই রোগের ফলে পুরুষের মূত্রনালী ফুলে যায়। বিভিন্ন ধরনের সংক্রামনের জন্য এই ফোলার সৃষ্টি হতে পারে। এই রোগ সবচাইতে বেশী হয় ক্লামাডিয়ার সংক্রামনের ফলে। এন এস ইউ/NSU হয়ত একজন পুরুষ অথবা নারীর সঙ্গে সম্পর্ক আরম্ভ হওয়ার মাস অথবা কোন কোন ক্ষেত্রে বহু বছর পরেও হতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

এই রোগের লক্ষনের ভিতর থাকতে পারে, প্রস্রাব করার সময় ব্যথা বা জ্বালা করা। সকালে প্রস্রাব করার সময়ে লিঙ্গের মাথায় সাদা ঘনরস দেখা যেতে পারে। আপনার হয়ত মনে হতে পারে যেন আপনার ঘন ঘন প্রস্রাব করার প্রয়োজন। প্রায়সই কোনরকম লক্ষন দেখা যায় না। তবে এই এর মানে এই নয় যে আপনার থেকে আপনার সঙ্গীর ভিতর এই রোগের সংক্রামন হবে না। আরও খবরের জন্য এন এস ইউ/NSU দেখুন।

স্কেবিজ :- এই রোগ হয় একধরনের পরজীবানু বা প্যারাসাইট দ্বারা। এইগুলি চামড়ার নীচে ঢুকে যায় এবং এর ফলে চুলকানি হয়। এই পরবীজানু বা প্যারাসাইটগুলি খুবই ছোট এবং এগুলিকে চোখে দেখা যায় না। বহু লোকেই জানেন না যে তাদের এই রোগ আছে। এই রোগের ফলে চুলকানি হয় এবং এটা আরম্ভ হয় সংক্রামনের ২ থেকে ৬ সপ্তাহের ভিতর। হাতের চামড়ার নীচে পাছায় বা জননেন্দ্রিয়তে লাল লাল লাইন হয়ত এই রোগের চিহ্ন হতে পারে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই যৌন মিলনের সময়ে শরীরের সংস্পর্শই হল এই রোগের কারণ।

তবে এটাও সম্ভব যে, যে ব্যক্তির এই রোগ আছে, তার ব্যবহার করা টাওয়েল বা কাপড় চোপড় ব্যবহার করলেও এই রোগ হতে পারে। যদিও সাধারনভাবে এরকম হয় না। আপনার নিজের এই রোগ না হওয়া বন্ধ করার কোন কার্যকরী পথ নেই। তবে কাপড় চোপড় বিছানাপত্র, গরম জলে ধুঁয়ে অন্যদের এই রোগের আক্রমন থেকে বাঁচাতে পারেন। ফার্মেসী থেকে লোশন কিনে শরীরে লাগিয়ে এই পরজীবানু বা প্যারাসাইট গুলিকে মারতে পারেন।

ট্রিকোমোনাস ভাজিনোসিস :- এটাকে ট্রিচ ও বলা হয়। এই রোগ হয় একরকমের পরগাছা জীবানু দ্বারা যেটা মহিলাদের যোনীতে এবং পুরুষদের মুত্রনালীতে পাওয়া যায়। প্রায়সই এই রোগের কোন লক্ষন দেখা যায় না। যদি কোন লক্ষন দেখা যায় তাহলে সেগুলি হতে পারে পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রস্রাবের সময় ব্যথা এবং স্রাব এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে স্রাব,যৌনমিলনের সময় এবং প্রস্রাবের সময় ব্যথা এবং যোনীদ্বারে ফোলা এবং ব্যথা। যেব্যক্তির এই রোগ আছে, তার সঙ্গে মৌখিকভাবে, যোনীতে অথবা মলদ্বারে যৌনমিলন করবার সময় অন্য ব্যক্তির মধ্যে এই রোগের সংক্রামন হতে পারে। এর এন্টিবায়োটিকের দ্বারা চিকিৎসা করা হয় এবং এই সংক্রামন আবার হওয়ার কথা নয়।

থ্রাস :- এটাকে ক্যানডিয়াসিসও বলা হয়। এটা হচ্ছে একরকমের ইষ্ট(yeast), যেটা চামড়ার উপরে বাস করে এবং সাধারনত শরীরের জীবানুগুলির/ব্যাকটেরিয়াগুলির দ্বারা সংযত থাকে। তবে যদি এই ইষ্ঠ পরিমানে বাড়ে, তাহলে পুরুষ এবং মহিলা দুইজনেরই শরীর ফুলে যেতে, ঘা হতে এবং চুলকানি এবং লিঙ্গ বা যোনী থেকে স্রাববের হতে পারে। যে মহিলার এই রোগ আছে তার যোনী থেকে ঘন সাদা স্রাব বেরোতে পারে এবং প্রস্রাব করার সময় ব্যথা হতে পারে। একজন পুরুষ যার এই রোগ আছে, তার হয়ত লিঙ্গ থেকে একই ধরনের ঘন স্রাব বেরোতে পারে এবং তার লিঙ্গের চামড়া পেছনে টানতে অসুবিধা হতে পারে। যে ব্যক্তির থ্রাস আছে, যৌনসঙ্গমের সময়ে তার শরীর থেকে অন্য ব্যক্তির শরীরে এই রোগের সংক্রামন হতে পারে।

তবে আপনি যদি টাইট নাইলন টাইট অথবা লাইক্রা কাপড় পরেন অথবা কতকগুলি বিশেষ ধরনের এন্টিবায়োটিকস খান তাহলেও এই রোগ হতে পারে। তবে কখনও কখনও এই রোগ হবার সঠিক কারন জানা যায় না। যৌনমিলনের সময় কনডোম ব্যবহার করলে এবং পুরুষ মানুষ তাদের লিঙ্গের চামড়ার নীচের অংশ ভাল করে ধুলে এই রোগের সংক্রামন বন্ধ করা যায়। এর চিকিৎসার ভিতরে আছে এন্টি ফাংগাল ঔষুধের ব্যবহার। থ্রাস ভাল হয়ে গেলেও, আরেকবার হতে পারে, বিশেষ করে মহিলাদের।

tanbircox.blogspot.com

পুরুষের যৌন দুর্বলতা এবং সমাধান

পুরুষের দুর্বলতা বলতে যৌন অক্ষমতা বা যৌন আচরণে অতৃপ্তি, যৌন অসন্তোষ ইত্যাদি বোঝানো হয়ে থাকে। মূলত যৌন আচরণের যে দিকটি পুরুষের জন্য অত্যন্ত স্পর্শকাতর তা হলো পুরুষাঙ্গ বা লিঙ্গের উত্থানে ব্যর্থতা। এটিকে আমরা অনেক সময় ইরেকটাইল ডিসফাংশন বলে থাকি। অবশ্য মেডিকেল টার্ম হিসেবে একে ইম্পোটেন্স বা পুরুষত্বহীনতাও বলা হয়ে থাকে। একজন পুরুষ যখন যৌন সঙ্গম বা যৌনমিলনের জন্য মনোশারীরিকভাবে প্রস্তুতি লাভ করে তখন যদি তার লিঙ্গ বা পুরুষাঙ্গ সঙ্গমের জন্য উপযুক্তভাবে উত্থিন না হয় তবে তা তার জন্য অত্যন্ত বেদনাদায়ক।

সন্তোষজনকভাবে সেক্স করার জন্য ইরেকশন বা লিঙ্গের পর্যাপ্ত উত্থান একটি বাধ্যতামূলক আচরণ। এর ফলশ্রুতিতে পুরুষের যৌন আগ্রহ বা যৌন ইচ্ছার যেমন ঘাটতি দেখা যায় তেমনি চরমপুলক অনুভূতি লাভও তার ভাগ্যে জোটে না। যে পুরুষ এর ভুক্তভোগী তিনিই কেবল জানেন এর কেমন মর্মপীড়া। অথচ মেডিকেল স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে পুরুষত্বহীনতার অনেক আধুনিক কার্যকারী চিকিৎসা রয়েছে। এখানে উল্লেখ্য যে,ইরেকটাইল ডিসফাংশন বা লিঙ্গ উত্থানজনিত নানা সমস্যা যে কোনো বয়সের পুরুষের ক্ষেত্রেই হতে পারে। হঠাৎ করে দুই একবার লিঙ্গ উত্থিন না হওয়া কোনো বড় সমস্যা নয় এটি আপনাআপনি দূর হয়ে যায়।
ফিজিশিয়ানরা সাধারণত ইম্পোটেন্স বা পুরুষত্বহীনতার টার্মটির পরিবর্তে ইরেকটাইল ডিসফাংশন টার্মটি বেশি ব্যবহার করে থাকেন , কেননা এটি ইম্পোটেন্সির চেয়েও অনেক ব্যাপক অর্থ বহন করে। পুরুষের যৌন কর্মের মানে যে কেবলমাত্র পুরুষাঙ্গের ইরেকশন বা উত্থান হওয়া তা কিন্তু নয় এর সঙ্গে মনোগত এবং আবেগজনিত অনেক ফ্যাক্টরই জড়িত।

পুরুষত্বহীনতা শব্দটির সঙ্গে যেহেতু অনেক নেতিবাচক ধারণা জড়িত তাই ইরেকটাইল ডিসফাংশন টার্মটি আমরা ব্যবহার করব। শারীরিক বা দৈহিক নানা কারণে যেমন লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হতে পারে ঠিক তেমনি মানসিক সমস্যার কারণে বা আবেগজনিত বা সাইকোসেক্সুয়াল (মানসিক যৌন সমস্যা) ইত্যাদির কারণেও পুরুষত্বহীনতা হতে পারে। যে কারণেই হোক না কেন ডায়াগনোসিস বা রোগ নির্ণয় হচ্ছে সবার আগে। সঠিক চিকিৎসা ব্যবস্থাপনার জন্য পুরুষত্বহীনতার জন্য উপযুক্ত কারণ খুজে বের করে তবেই তার চিকিৎসা করতে হবে। এ নিবন্ধে আমরা লিঙ্গ উত্থানজনিত নানা সমস্যা যেমন-
কেন হয় ?

☆ এসমস্যার কি কি উপসর্গ রয়েছে?
☆ কখন এ সমস্যা বেশি হয়?
☆ কোন কোন ক্ষেত্রে এ সমস্যার ঝুঁকি বেশি থাকে?
☆ কখন ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া উচিত?
☆ ইরেকটাইল ডিসফাংশনের জন্য কি কি পরীক্ষা-নিরীক্ষা প্রয়োজন?
☆ এর আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা?
☆ এটি কি ভাবে প্রতিরোধ করবেন?
☆ প্রচলিত মেডিকেশন/ওষুধ?
☆ সার্জারির মাধ্যমে চিকিৎসা এবং অন্যান্য চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে আলোকপাত করব?

লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যার কারণ :-
ইরেকশন প্রবলেমের জন্য মূলত দুই ধরনের কারণ দায়ী। ফিজিক্যাল বা শারীরিক কারন- (এটি সাধারণত রক্তনালী সম্পর্কীয় বা নার্ভের সাথে সম্পর্কিত) সাইকোলজিক্যাল বা মনোগত কারণ:- নানা ধরনের মানসিক বিকারজনিত কারণে পুরুষত্বহীনতা অনেকক্ষেত্রেই ঘটে থাকে।

আবার অনেকের লিঙ্গ উত্থানজনিত নানা সমস্যার পেচনে রক্তনালী, লার্ভ বা স্নায়ু, নানা ধরনের সাইকোলজিক্যাল বা মানসিক কারণজনিত ফ্যাক্টর দায়ী থাকতে পারে। শারীরিক নানা কারণের মাঝে রয়েছে দীর্ঘ মেয়াদি অসুস্থতা, ইনজুরি বা আঘাত,

tanbircox.blogspot.com

অপারেশনজানত কারনে জটিলতা যেমন-প্রস্টেট সার্জারিজনিত সমস্যা ইত্যাদি। এসকল সমস্যার কারণে পেনিসে পর্যাপ্ত পরিমাণে স্নায়ুবিক সংবেদী তাড়না ও রক্তপ্রবাহ বিঘ্নতা ঘটে থাকে। এখানে একটি কথা বলে রাখা প্রয়োজন ইরেকশন হলো এক ধরনের ভাসকুলার বা রক্তনালীতে পর্যাপ্ত রক্ত সংবহনজনিত ঘটনা।

যদি স্নায়ুতন্ত্র যৌনশিহরণের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ সিগন্যাল বা সংকেত পাঠাতে না পারে তাহলে পেনিসের রক্তনালীগুলোতে ইরেকশনের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণে রক্ত আসে না ফলে লিঙ্গ উত্থান ঘটে না। গবেষণা সমীক্ষায় প্রতীয়মান হয়েছে যে, শতকরা ৪৮ ভাগ ক্ষেত্রে পুরুষত্বহীনতার মূল কারণ ভাসকুলারবা রক্তনালী সম্বন্ধীয় নানা সমস্যা শতকরা ১৪ ভাগ ক্ষেত্রে পুরুষত্বহীনতার ক্ষেত্রে নার্ভকে দায়ী করা হয়েছে। নানা ধরনের নিউরোলজিক বা স্নায়ুবিক সমস্যার কারণে যৌন অক্ষমতা ঘটতে পারে।শতকরা ৩ ভাগ ক্ষেত্রে পেনিসের কাঠামো অথবা এর পার্শ্ববর্তী কোষকলাকে ইরেকশনের প্রবলেমের জন্য দায়ী করা হয়েছে।

কতক ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াজনিত কারণে যেমন-যারা উচ্চ রক্তচাপবিরোধী ওষুধ সেবন বা করছেন বিষন্নতাবিরোধী ওষুধ সেবন করছেনতাদের ক্ষেত্রেও সাময়িক যৌন অক্ষমতা ঘটাতে পারে। হরমোনাল ফ্যাক্টরস বা হরমোনের তারতম্যজনিত কারণে পুরুষত্বহীনতা শিকার অনেকেই হতে পারে।

জিঙ্কের স্বল্পতাজনিত কারণে অনেকের পুরুষত্বহীনতা হতে পারে। সাধারণত শতকরা ৫০ ভাগ ক্ষেত্রে পুরুষত্বহীনতার কারণ হিসেবে শারীরিক অসুস্থতাগুলোকেই দায়ী করা হয়ে থাকে। দৈহিক বা শারীরিক অসুস্থতার জন্য যেমন ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থানের সমস্যা হতে পারে। ঠিক তেমনি মনোগত নানা সমস্যায়ও যৌন অক্ষমতা হতেই পারে।

এগুলোর মাঝে রয়েছে ডিপ্রেশন বা বিষন্নতা এ্যাংজাইটি বা দুশ্চিন্তা, মনোদৈহিক চাপ বা স্ট্রেস, দীর্ঘমেয়াদি অনুশোচনাবোধ অথবা নারী-পুরুষের আন্তঃসম্পর্কজনিত নানা সমস্যা। এসকল নানা সমস্যায় যৌন সঙ্গম বা যৌনমিলনের সময় পুরুষ একটু অন্যমনস্ক হয়ে থাকে ফলে স্বাভাবিক যৌনতার জন্য যে শিহরণ লাভ করা উচিত তার মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক কমে যায়। ফলে ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থান ঘটে না।

সাইকোলজিক্যাল নানা সমস্যার জন্য শতকরা ৪০ ভাগেরও বেশি ক্ষেত্রে ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হয়:
যেসব পুরুষের বয়স ৫০ বছরের নিচে তাদের ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যার মূল কারণ সাইকোলজিক্যাল বা মানসিক সমস্যা।

নারী – পুরুষের মাঝে আন্তঃসম্পর্কজনিত নানা দ্বন্দ্ব ,দাম্পত্য কলহ দুজনের সাঝে অন্তরঙ্গ সম্পর্কের অনুপস্থিতি,একজন আরেকজনের নিকট নানা ব্যক্তিগত বিষয় গোপন করা ইত্যাদি নানা কারণে যৌন পার্টনারদের মাঝেও নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। আবার এটাও ঠিক যে, কোনো পুরুষ যদি নির্দিষ্ট কোনো নারীর প্রতি যৌন আগ্রহ বা যৌন ইচ্ছা হারিয়ে ফেলে তার ক্ষেত্রেও ইরেকশনের সমস্যা হতে পারে। যে পুরুষের হঠাৎ করে বিবাহ বিচ্ছেদ হয়েছে তারও লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হতে পারে।

কতক পুরুষের আবার স্ত্রীর প্রথম সন্তান জন্মের পর সেক্সুয়াল ইন্টারকোর্সে কতক সমস্যা দেখা দিতে পারে।

লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যার নানা উপসর্গ :-

☆ পুরুষের পুরুষঙ্গ যখন উত্থিত না হয় তখন লিঙ্গ সম্পর্কীয় কতক উপসর্গ দেখা দিয়ে থাকে। এগুলো হলোঃ
☆ পুরুষ ইচ্ছা করলে পার্টনারের উপস্থিতিতে বা অনুপস্থিতিতে লিঙ্গ উত্থান ঘটাতে পারে না। এর মানে হলো পুরুষ যদি পার্টনারের অনুপস্থিতিতে হস্তমৈথুন করতে চায় তথাপিও তাদের লিঙ্গ উত্থিত হয় না।
☆ একবার ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থান হলেও উত্থানজনিত অবস্থা একেবারে ধরে রাখতে না পারা। এর ফলে লিঙ্গ একবার শক্ত হলেও একটু পরে আবার আগের মত স্বাভাবিক নরম অবস্থায় চলে যায়

tanbircox.blogspot.com

☆ যৌন সঙ্গম বা ইন্টারকোর্সের সময় সঙ্গমকে পরিপূর্ণতা দান করতে বা সঙ্গমে সন্তুষ্টি লাভ করতে যে পরিমাণ ইরেকশনের প্রয়োজন তা না হওয়া।

☆ যৌন আগ্রহ বা যৌন ইচ্ছা ইত্যাদিতেও ঘাটতি দেখা দিতে পারে।

☆ পুরুষের চরমপুলকজনিত ব্যর্থতা এবং বীর্যস্খলনজনিত নানা সমস্যাও একই সঙ্গে বিরাজ করতে পারে।

কখন এ সমস্যা বেশি হয় :-

বেশিরভাগ পুরুষের প্রফেশনাল বা হঠাৎ করে দু-একবার লিঙ্গ উত্থানের সমস্যা হতে পারে। কিন্তু এই লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যা যখন দীর্ঘমেয়াদি রূপ লাভ করে এবং অব্যাহত থাকে তখনই তা ব্যক্তির ব্যক্তিত্বের ওপরে এবং ব্যক্তির যৌন জীবনে নানা ধরনের শঙ্কা ও নেতিবাচক অনুভূতির জন্ম দেয়। এখানে একটি কথা বিশেষভাবে বলা দরকার একবার যাদের লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যা হয়ে পড়ে তারা বারবার মনে করতে থাকে পরের বার যৌনমিলনে সমস্যাটি বুঝি আবার হবে এই অতিরিক্ত আগাম যৌন দুশ্চিন্তার কারণে যৌনমিলনের সময় লিঙ্গ উত্থান নাও ঘটতে পারে একে আমরা বলি পারফরমেন্স এ্যাংজাইটি। এই এ্যাংজাইটিজনিত কারণে সমস্যা অনেক বেড়ে যেতে পারে।

আবার অনেক পুরুষ রয়েছে যাদের যৌন সঙ্গমকালীন সময়ে লিঙ্গ ঠিকই উত্থিত হল কিন্তু বর্ধিত যৌন চাপের কারণে সাথে সাথেই বীর্যস্খলিত হয়ে গেল। এরও মূল কারণ এ্যাংজাইটি, এটাকে বলে প্রি-ম্যাচিউর ইজাকুলেশন। আবার কতক পুরুষ রয়েছে যাদের সন্তোষজনক যৌন সঙ্গমের জন্য অনেকক্ষণ লিঙ্গকে যোনির ভেতরে ক্রমাগতভাবে ঢুকাতে এবং বের করতে হয়। অনেকের ক্ষেত্রে এটি পুরুষাঙ্গে ব্যথার উদ্রেক করতে পারে। যেহেতু এ ধরনের পুরুষদের ইজাকুলেশন বা বীর্যস্খলনে অনেক সময় প্রয়োজন হয় তাই তারা এ নিয়ে চরম দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ে। কেননা বীর্যস্খলিত হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত এরা চরমপুলক লাভ করতে পারে না।

এত কিছুর পরেও সৌভাগ্যের কথা এই যে, পুরুষত্বহীনতা বা যৌন অক্ষমতার জন্য শারীরিক ও মানসিক যে কারণেই দায়ী হোক না কেন উপযুক্ত এবং বর্তমানে প্রচলিত আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থাপনায় আশানুরূপ ফল পাওয়া যায়।

কোন কোন ক্ষেত্রে ঝুঁকি বেশি থাকে :-

অনেকগুলো মেডিকেল ফ্যাক্টর রয়েছে যেগুলো পুরুষের মাঝে উপস্থিত থাকলে যৌন অক্ষমতা বা পুরুষত্বহীনতার ঝুঁকি স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি বাড়ে। একটু আগেই উল্লেখ করা হয়েছে যে, পুরুষত্বহীনতার জন্য রক্তনালী সম্পর্কীয় নানা অসুখ বা স্নায়ুবিক বা নার্ভ সম্পর্কীয় অসুখ ইত্যাদি দায়ী থাকতে পারে। যেসকল শারীরিক কারণে পুরুষত্বহীনতার

ঝুঁকি বাড়ে সেগুলোর কয়েকটি নিচে উল্লেখ করা হল :-

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগঃ যেসকল পুরুষের ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ রয়েছে তাদের অনেকেই পুরুষত্বহীনতায় ভুগে থাকে। গবেষণা সমীক্ষায় প্রতীয়মান হয়েছে যে ডায়াবেটিস রোগ নির্ণীত হওয়ার ৫ বছরের ভেতরে প্রায় শতকরা ৫০ ভাগ ক্ষেত্রে পুরুষত্বহীনতার অভিজ্ঞতা লাভ করে।

উচ্চ রক্তচাপ :-যেসকল পুরুষ উচ্চ রক্তচাপে ভোগে তাদের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে রক্তনালীর ভেতরের লুমেন্ট বা গহ্বরে কোলেস্টেরল জাতীয় পদার্থ জমা হয়ে ভেতরে স্পেস বা জায়গা কমিয়ে দেয়। ফলশ্র“তিতে পর্যাপ্তপরিমাণ রক্ত এর ভেতর দিয়ে প্রবাহিত হতে পারে না। এ কারণেও ইরেকশন সমস্যা দেখা দিতে পারে:

☆ রক্তনালী সম্পর্কীয় অসুখ।

☆ স্ট্রোক বা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ।

রক্তে উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল বিশেষত অল্প ঘনত্বমাত্রার কোলেস্টেরল এখানে উল্লেখ্য যে, যেসকল কোলেস্টেরল বেশি ঘনত্বের মাত্রার হয়ে থাকে সেগুলো স্বাস্থ্যের জন্য ভালো ।

tanbircox.blogspot.com

যৌন অঙ্গগুলোর স্বাভাবিক বিকাশ এবং কার্যকারীতার জন্য যেসকল হরমোনের প্রয়োজন সেগুলোর লেবেল যদি কম থাকে এ মেডিকেল জটিলতাটিকে আমরা বলি হাইপোগনাট ডিজাম। এর ফলে রক্তে টেস্টোস্টেরন হরমোনের লেবেলে আশঙ্কাজনকভাবে কমে যায়। ফলশ্র“তিতে ইরেকশনে নানা ধরনের সমস্যার হতে পারে।

☆ থাইরয়েড গ্রন্থি বা গ্ল্যান্ডের নানা ধরনের সমস্যার জন্য ইরেকশনে সমস্যা হতে পারে।
☆ মাল্টিপল ক্লোরোসিস নামক স্নায়ুবিক অসুখটিতেও পুরুষত্বহীনতা একটি বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়াতে পারে।
☆ পেনিস বা পুরুষাঙ্গের কোনো ধরনের আঘাত বা শ্রোণী চক্রের কোনো ধরনের ইনজুরির জন্য এ সমস্যা হতে পারে।
☆ পেলভিস বা শ্রোণী চক্রের সার্জারি বা অস্ত্রোপচার।
☆ রেডিয়েশন ট্রিটমেন্ট বা রঞ্জনরশ্মির সাহায্যের চিকিৎসা
☆ উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য যেসকল ওষুধ সেবন করা হয় তাদের কতকগুলোতে যৌন অক্ষমতা দেখা দিতে পারে।
☆ এন্টিডিপ্রেসেন্ট বা বিষন্নতারোধী কতক ওষুধ সেবনেও ইরেকশনের সমস্যা হতে পারে।
☆ ডাইইউরেটিক বা মূত্রবর্ধক ওষুধ সেবনেও সাময়িকভাবে ইরেকশনের সমস্যা হতে পারে।
☆ যারা দীর্ঘমেয়াদি এ্যালকোহল এবিউজ বা মদ্যপান করে থাকেন তাদের কতকের যৌন অক্ষমতা দেখা দিতে পারেশ
☆ ড্রাগ এডিক্স বা মাদকাসক্তের মাঝেও যৌন অক্ষমতার প্রবণতা অপেক্ষাকৃত বেশি।
☆ যারা অতিমাত্রায় ধূমপান করেন তাদের ক্ষেত্রেও পুরুষত্বহীনতা বিরল ঘটনা নয়।

এতক্ষণ আমরা পুরুষত্বহীনতা যেসব শারীরিক কারণে ঘটে সেগুলোর কথা বললাম এবার আসা যাক সাইকোলজিক্যাল বা মনোগত কি কি সমস্যায় ইরেকশনের ঝুঁকি বাড়ে।

ডিপ্রেশন বা বিষন্নতা :-

☆ এ্যাংজাইট বা দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগরোগ।
☆ আন্তঃসম্পর্কজনিত দ্বন্দ্ব সমস্যা(রিলেশনশিপ প্রবলেম)।
☆ সাম্প্রতিক জীবনে বড় ধরনের পরিবর্তী যেমন-বাচ্চার জন্মদান, চাকরি থেকে অবসর গ্রহন, চাকরি পরিবর্তী, কোনো অন্তরঙ্গ পার্টনারকে হারানো, অন্তরঙ্গ পার্টনারের মৃত্যু, বিবাহ বিচ্ছেদ ইত্যাদি কারণেও ইরেকশনের ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়।

কখন ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন :-
ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থানে সহায়তা করে এরকম কোনো মেডিকেশন বা ওষুধ সেবনে (ইনজেকশন বা অন্য কোনো ওষুধ) চার ঘন্টার চেয়ে বেশি স্থায়ীভাবে ইরেকশন থাকে তবে জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
নিম্নোক্ত মেডিকেল জটিলতায় ইরেকশনের সমস্যা হতে পারেঃ

☆ পা, পশ্চাদদেশে বা পেনিসে অথবা শুক্রাশয়ে কোনো ধরনের ইনজুরি ।
☆ যৌনঙ্গ এলাকায় চুল বা বগলের নিচে হঠাৎ করে চুলের পরিমানে হ্রসি পেলে এবং স্তরের বৃদ্ধি ঘটলে। ওপরের জটিলতাগুলোতে ফিজিশিয়ানের পরামর্শ নেয়া অত্যন্ত জরুরি।
☆ যদি এক থেকে দুই সপ্তাহের মাঝে শতকরা ২৫ ভাগ ক্ষেত্রে আপনার ইরেকশন না হয় এবং সাথে নিচের উপসর্গ বা লক্ষণগুলো থাকে তাহলেও ভালো ফিজিশিয়ানের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন।
☆ ইরেকশনের সমস্যাটি যদি পশ্চাদদেশে অবিরত ব্যথাসহকারে হয়ে থাকে।
☆ লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যা যদি নতুন কোনো ওষুধ সেবনজনিত কারণে অথবা ওষুধের ডোজের পরিবর্তনজনিত কারণে হয়ে থাকে।

tanbircox.blogspot.com

☆ যে কোনো ধরনের সমস্যা যাতে আপনার আত্ম ইমেজ পরিবর্তিত হয়/নিজের সম্পর্কে নেতিবাচক ধারণা জন্মে।
☆ পর্যাপ্ত পরিমাণ যতন নেয়ার পরেও যদি সমস্যার কোনো সাবধান না ঘটে।

আপনার যদি ইরেকশন প্রবলেমের সাথে সমন্বিত হয় মূত্রতন্ত্র সম্পর্কীয় কোনো সমস্যা, তলপেটে ব্যথা বা পশ্চাদদেশের নিচের দিকে ব্যথা, জ্বর অথবা আঘাতজনিত কারণে অন্য কোনো উপসর্গ থাকে তাহলেও জরুরি ভিত্তিতে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন।

হঠাৎ করে দুই এবার ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থান না ঘটা সাময়িক হতে পারে। এটি আশা করা যায় ধীরে ধীরে অবস্থায় ফিরে যাবে। তাই এক্ষেত্রে আগেই ধারণা করা উচিত নয় যে, উত্থানজনিত সমস্যাটি আবারও ঘটবে যদি সম্ভব হয় তবে উত্থানজনিত যে সমস্যাটি ঘটেছিল সেটির কথা ভুলে যান এবং পরবর্তীতে আপনি আরো সুখকর যৌনানুভূতি লাভ করবেন মনে মনে এমন ধারণাটি পোষণ করুন। যৌন পার্টনারের সঙ্গে আপনার সমস্যা নিয়ে, যৌন আচরণে আপনার কোনো ভয়-ভীতি বা দুশ্চিন্তা থাকলে একেবারে খোলামেলা আলাপ-আলোচনা করুন। এতে অনেক বিষয়ে ডাক্তারের সাহায়তা ব্যতীত একটি ভালো পারস্পারিক সমঝোতায় পোঁছানো যায়।

যদি দুই সপ্তাহের ভেতরে আপনাদের সমস্যাটির সমাধান না হয় এবং প্রতি চারবারে একবার করে ইরেকশনের সমস্যা হয় তবে এ বিষয়ে কোনো প্রফেশনাল বা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া উচিত। একটি গবেষণা সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, অনেক পুরুষ তাদের পুরুষত্বহীনতা বা যৌন অক্ষমতার বিষয়টি সেক্স পার্টনারের নিকট কৌশলে এড়িয়ে যেতে চান এবং অনেকদিন ভোগার পর গোপনে গোপনে ডাক্তারের পরামর্শ নেন। এ বিষয়ে সঠিক পরামর্শ হল আপনার যদি ইতিমধ্যে দীর্ঘমেয়াদি ইরেকশন বা উত্থানজনিত সমস্যা থাকে তাহলে সবরকম লাজ লজ্জা ঝেড়ে আপনার সেক্স পার্টনারকে খুলে বলুন এবং প্রথমে একজন ইউরোলজিস্ট ও তাতে কোনো শারীরিক কারণ খুঁজে না পাওয়া গেলে সাইকিয়াট্রিস্ট বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অতি সত্ত্বর নিন।

এ বিষয়ে কতক হেলথ প্রফেশনাল রয়েছে। যেমন- সাধারণ ফিজিশিয়ান, মেন্টাল হেলথ প্রফেশনাল। কতকক্ষেত্রে দেখ যায় যৌনতা বিষয়ক এবং ইরেকশন সম্পর্কিত নানা আলোচনায় তারা এসব প্রফেশনালদের সামনে এক ধরনের অস্বস্তি এবং অস্বাচ্ছন্দ্যবোধে ভুগে থাকে।ফলশ্র"তিতে তারা তাদের মূল যৌন সমস্যার কথা ডাক্তারের কাছে মুখ খুলে বলতে পারেন না। অবশ্য এটা ঠিক যে, ডাক্তার এবং রোগী উভয়ের কিছু ত্রুটি বিচ্যুতি থাকতে পারে। অনেক সাধারণ ফিজিশিয়ানসহ মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ রয়েছেন যারা নিজেরাও যৌনতা নিয়ে স্বাচ্ছন্দ্যভাবে খোলামেলা আলাপ-আলোচনা করতে পারেন না।

আপনার ইরেকশন প্রবলেম বা লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যা যদি সাইকোলজিক্যাল বা মানসিক সমস্যার কারণে হয়ে থাকে তবে আপনার নিম্নোক্ত হেলথ প্রফেশনালের পরামর্শ নেয়া উচিত।
☆ সাইকিয়াট্রিস্ট বা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ
☆ সাইকোলজিস্ট বা মনোবিজ্ঞানী
☆ সেক্স কাউন্সিলর
☆ কাপল বা মেরিটাল থেরাপিস্ট(দাম্পত্য সম্পর্কীয় বিশেষজ্ঞ)।

ইরেকশন ডিসফাংশনে কি কি পরীক্ষা-নিরীক্ষা প্রয়োজন :-
ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থানঘটিত সমস্যা দূরীকরণে প্রথমত যা দরকার তা হচ্ছে উত্থানে ব্যর্থতার সঠিক কারণ খুঁজে বের করা। একটু আগেই উল্লেখ করেছি সাইকোলজিক্যাল বা মনোগত কারণ এবং ফিজিক্যাল বা শারীরিক কারণ যে কোনটিতেই ইরেকশন সম্পর্কীয় সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেহেতু মনোদৈহিক নানা কারন এর সঙ্গে জড়িত তাই এর সঠিক রোগ নির্ণয় একটু জটিল।

সঠিক মূল্যায়নের জন্য একজন অভিজ্ঞ হেলথ প্রফেশনাল সাধারণভাবে নিম্নোক্তভাবে এগিয়ে থাকেন-
☆ আপনার লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যা থাকলে তার সাথে সমন্বিত হয়ে কি কি ঝুঁকিজনিত ফ্যাক্টর রয়েছে তা খুঁজে বের করা।

tanbircox.blogspot.com

☆ আপনার সম্পূর্ণ সেক্সুয়াল বা যৌনতার ইতিহাস নেয়া।
☆ সম্পূর্ণ শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা (বিশেষত পেট, পেনিস বা পুরুষাঙ্গ,প্রস্টেট বা পুরুষগ্রন্থি, রেক্টাম/মলাশয় এবং শুক্রাশয় ইত্যাদি।
☆ রক্তের টেস্টোস্টেরন, প্রোলাক্টিন এবং থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা পরীক্ষা করা।
☆ ডায়াবেটিস রয়েছে কিনা রক্তের গ্লুকাজের মাত্রা ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা।
☆ নিদ্রাকালী লিঙ্গ উত্থান ঘটে কিনা এবং লিঙ্গ পর্যপ্ত পরিমাণে দৃঢ় থাকে কিনা তা পরীক্ষা করা। এটিকে পূর্বে স্ট্যাম্প টেস্ট বলা হতো।
☆ বড় কোনো ধরনের সাইকোলজিক্যাল বা মনোগত কারণ রয়েছে কিনা তা জানার জন্য সম্পূর্ণ মানসিক বা সাইকোলজিক্যাল মূল্যায়ন পরীক্ষা করে দেখা দরকার।

এসকল নানা পরীক্ষ-নিরীক্ষার মাধ্যমে ডায়াগনোসিস করা সম্ভবপর হবে আপনার পুরুষত্বহীনতার বা যৌন অক্ষমতার পেছনে মূলত কোন কারণেটি দায়ী। এর ওপর ভিত্তি করে আপনার ডাক্তার মেডিকেশন বা ওষুধ বা অপারেশন (শল্য চিহিৎসা) কোনটি নিতে হবে তা নির্ধারণ করবেন।

কতক পুরুষের আবার পেনিসে রক্তসংবহনকারী ধমনি এবং শিরা পরীক্ষা করতে হয়। এসব পরীক্ষা এক ধরনের ইন্ট্রাকেভার্নাস বা ইন্ট্রাইউরেথ্রাল ইনজেকশন দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

স্নায়ুতন্ত্র সম্পর্কীয় কোনো ধরনের জটিলতা রয়েছে কিনা তাও ভালোভাবে খতিয়ে দেখতে হবে। আলট্রাসনোগ্রাফি এবং রক্তনালীর একটি পরীক্ষা যাকে এনজিওগ্রাফি বলে তার মাধ্যমে মোটামুটি একটা ধারণা পাওয়া যেতে পারে। পেনিসে সংবহনকারী রক্তনালীগুলোকে যদি মেরামত করার প্রয়োজন হয়ে পড়ে তাহলে সার্জারির মাধ্যমে তা করা সম্ভবপর।

তবে এটা ঠিক যে, পুরুষত্বহীনতার সঠিক কারণটি খুঁজে বের করা একটি জটিল প্রক্রিয়া। এটি করার জন্য আজ পর্যন্ত সরাসরি কোনো স্ক্রিনিং টেস্ট বা পরীক্ষা আবিস্কৃত হয়নি।

ইরেকটাইল ডিসফাংশনে ট্রিটমেন্ট :-
লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যা বা ইরেকশন প্রবলেমের জন্য নানা ধরনের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা রয়েছে তবে এটি নির্ভর করে পুরুষত্বহীনতা কি কারণে হল তার ওপর। যদি মনোগত কারণে লিঙ্গঘটিত সমস্যা হয় তবে মনোরোগ বিশেষজ্ঞই এর সঠিক চিকিৎসা করতে পারে। শারীরিক বা ফিজিওলজিক্যাল কারণে যদি ইরেকশন সম্পর্কীয় সমস্যা হয় তাহলে তার মূল চিকিৎসা করেন ইউরোলজিস্ট বা মূত্র ও জননতন্ত্র বিশেষজ্ঞ। কতক রোগীদের ক্ষেত্রে দেখা যায় যে, ইরেকশনের সাথে জড়িত রয়েছে মনোদৈহিক উভয় রকমের মেডিকেল জটিলতা। সেক্ষেত্রে সার্বিকভাবে মনোরোগ বিশেষজ্ঞ এবং ইউরোলজিস্টের তত্ত্বাবধানে একত্রে চিকিৎসা নেয়া বাঞ্ছনীয়।

শুরুতে আমার উল্লেখ করেছিলেন ডাক্তাররা ইম্পোটেন্স বা পুরুষত্বহীনতার পরিবর্তে ইরেকটাইল ডিসফাংশন টার্মটিকে বেশি উল্লেখযোগ্য মনে করেন। একজন পুরুষের যৌনক্রিয়া কেবলমাত্র পেনিসে ইরেকশন নয় এর সঙ্গে মনোদৈহিক নানা জটিলা যৌন আচরণ জড়িত। পুরুষত্বহীনতার সঙ্গে জড়িয়ে রয়েছে অনেকগুলো নেতিবাচক ধ্যান ধারণা।

চিকিৎসা ব্যবস্থাপনায় অনেক দিক বিবেচনা করে দেখা হয় রোগীর বয়স কত, রোগের তীব্রতা কেমন, যৌনতা সম্পর্কে রোগীর দৃষ্টিভঙ্গি কেমন, যৌন পার্টনারের সাথে তার সম্পর্ক, তারা কি কি যৌন আচরণ করে থাকে, যৌন সঙ্গমের পূর্বে তারা সঙ্গম বহির্ভূত যৌন আচরণ করে কিনা ইত্যাদি সবকিছু মূল্যায়ন করে উপযুক্ত চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা প্রয়োগ করা হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ডাক্তাররা চেষ্টা করেন ননসার্জিক্যাল বা অপারেশন না করে ওষুধ দিয়ে বা মানসিক কারণ দায়ী থাকলে সেক্স থেরাপি দিয়ে চিকিৎসা করতে। অগত্যা যদি সার্জারি অত্যাবশ্যকীয় হয়ে দাঁড়ায় সেক্ষেত্রে ইউরোলজিস্টরা শল্য চিকিৎসা করে থাকেন।

tanbircox.blogspot.com

নানা ধরনের চিকিৎসা ব্যবস্থাপনার মধ্যে রয়েছে

☆ ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থানের জন্য কেভারজ্যাক্ট নামক ইনজেকশন অথবা মিউস নামক এক ধরনের পদার্থ যা পেনিসে ঢোকাতে হয় এগুলোর মাধ্যমে খুব সহজেই লিঙ্গ উত্থান ঘটে থাকে।
☆ আপনি যদি কোনো ওষুধ সেবন করে থাকেন এবং ওষুধ সেবনজনিত কারণে ইরেকশনের সমস্যা দেখা দেয় তবে ডাক্তার আপনার জন্য ওষুধটি বদলিয়ে অন্য কোনো ওষুধ প্রেসক্রাইব করতে পারেন।
☆ নানা ধরনের ভ্যাকুয়াম বা খালিকরণ সংকোচনক্ষম ডিভাইস দিয়ে চিকিৎসা।
☆ পেনাইল ইমপ্ল্যান্টস(সার্জারির মাধ্যমে একপ্রকার চিকিৎসা)।

মনোগত কারণে যদি আপনার পুরুষত্বহীনতা ঘটে থাকে তবে অবশ্যই আপনার প্রয়োজন পর্যাপ্ত পরিমাণ সেক্সুয়াল কাউন্সিলিং। অবশ্য ফিজিক্যাল ডিসঅর্ডারের জন্য যৌন অক্ষমতায় ভুগছে এমন অনেক পুরুষের জন্যও সাইকোথেরাপি বা আচরণগত চিকিৎসার গুরুত্ব অপরিসীম। প্রায় সময়ই দেখা যায় শারীরিক কারণের পাশাপাশি সাইকোলজিক্যাল পুরুষত্বহীনতার সাথে জড়িত থাকতে পারে।

তবে এটা ঠিক যে, ইরেকশন প্রবলেম বা লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যার সঠিকভাবে সংজ্ঞায়িত করা এবং পরিমাপ করা যেহেতু জটিল তাই কোন চিকিৎসা পদ্ধতি কতটুকু কার্যকারী তার সঠিক পরিসংখ্যান এখনো পর্যন্ত নির্ধারিত হয়নি। তবে ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে গড়পড়তা হিসেবে দেখা গেছে ইনজেকশন দিয়ে চিকিৎসা শতকরা ৮০ ভাগ ক্ষেত্রে কার্যকর হতে পারে। তবে সাইকোলজিক্যাল চিকিৎসা যেহেতু দীর্ঘমেয়াদি তাই উচিত রোগীর পর্যাপ্ত ধৈর্য্যসহকারে মনোরগ বিশেষজ্ঞের সার্বিক তত্ত্বাবধানে থেকে চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়া।

অনেক পুরুষেরই আবার যৌনতার এই ব্যাপারটি নিয়ে একটু ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে । তারা একবার লিঙ্গ উত্থান ঘটার পরেও সাবলীলভাবে যৌন সম্পর্ক চালিয়ে যেতে পারে না। পঠকদের জানার জন্য ভলা হয় যে, একবার যৌনসঙ্গম করার পর পুরুষের পেনিস কিছু সময়ের জন্য আপাত ঘুমন্ত অবস্থায় বিরাজ করে। এসময়ে লিঙ্গ উত্থত হয় না তাই এটিকে কেউ যদি যৌন অক্ষমতা মনে করেন তাহলে তিনি মারাত্তক ভুল করছেন।

এই সময়টিতে সেক্স পার্টনারকে নিয়ে আউটার কোর্স বা সঙ্গম বহির্ভূত যৌন আচরণে যেমন- চুমু দেয়া, একজন অন্যজনকে অন্তরঙ্গভাবে জড়িয়ে ধরা,স্তনে এবং শরীরের নানা অংশে মেসেজ করা,মৃদু চাপ্পড় ইত্যাদি করতে পারেন। দেখা যাবে একটু সময় পেরিয়ে যাবার পর পেনিস ধীরে ধীরে আবার উত্থিত হবে। তাই পুরুষদের এ ব্যাপারটি নিয়ে মাথা না ঘামানোই উচিত।

সেক্স থেরাপি বা সেক্সুয়াল কাউন্সিলিং এক্ষেত্রে যদিও পুরুষকে ঘিরে তথাপি সেক্স পার্টনারের সহযোগিতা এবং সক্রিয় অংশগ্রহণও একটি উল্লেখযোগ্য ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। সেক্স পার্টনারের সঙ্গে কলহ, মনের মিল না থাকা,একজন অন্যজনকে তীব্রভাবে সন্দেহ করা, ঘৃণা,বিদ্বেষ,ক্ষোভ ইত্যাদি থাকলে অবশ্যই মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া উচিত।

লিঙ্গ উত্থাজনিত সমস্যার প্রতিকার :-
লিঙ্গ উত্থানজনিত নানা সমস্যার প্রতিকারের ক্ষেত্রে প্রথমত বা করা দরকার তা হল অন্তরঙ্গ সম্পর্ক স্থাপন বা যৌনমিলনের পূর্বে রিলাক্সড বা শিথিল থাকা। যৌন দুশ্চিন্তা এড়িয়ে চলা। বিবাহের প্রারম্ভিক পর্যায়ে স্ত্রীর সঙ্গে নানা ধরনের যৌন আচরণে পুরুষের মনে অনেত ধরনের ভয়-ভীতি বিরাজ করতে পারে। তাদের উচিত সম্পর্কে স্বাচ্ছন্দ্য,সাবনীল এবং স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তোলা।

যৌনতা সম্পর্কে নেতিবাচক অনুভূতিগুলো এবং মনোভাবগুলো যৌন সম্পর্ক স্থাপনের পূর্বে ধীরে ধীরে মন থেকে সরিয়ে ফেলা দরকার। সেক্সুয়াল অন্তরঙ্গতা বা যৌনমিলনের পূর্বে স্ত্রীর সঙ্গে যৌন উত্তেজনাকর নানা ধরনের খোলামেলা আলাপচারিতা, সোহাগী ভঙ্গিতে স্ত্রীকে আদর করা এবং একে অপরের সঙ্গে সবকিছু শেয়ার করা ইত্যাদি লিঙ্গ বা পেনিসের উত্থানকে দৃঢ় করবে।

tanbircox.blogspot.com

যে কথাটি মনে রাখা প্রয়োজন তা হলো -যৌন আচরণ মানে কেবলমাত্র যৌন সঙ্গম নয়। এটি যৌন আচরণের একটি অংশ। আপনি এবং আপনার সেক্স পার্টনার যদি যৌনমিলনের পূর্বে প্রেম নিবেদনের সময় একে অপরের সঙ্গে খোলামেলা যৌন আলাপে এবং হাল্কামাত্রার হাসি-ঠট্রামূলক খেলাচ্ছলে যৌনক্রীড়া করেন তবে এটি আপানাদের স্ট্রেসবা মনোদৈহিক চাপ এবং যৌন দুশ্চিন্তা কমাতে অনেক সহায়তা করবে। এতে করে আপনি এবং আপনার পার্টনার যৌনমিরনের আগের চেয়ে অনেক বেশি সুখবর অনুভূতি সঞ্চার করতে পারে।

বয়োঃবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ইরেকশনে একটু সমস্যা হওয়া বা একবার ইরেকশন হওয়ারপর তা ধরে রাখা একটু কষ্টকর হতে পারে। তথাপি যৌনমিলনের পূর্বে ফোরপ্লে বা যৌনক্রীড়া বা যৌনক্রীড়া এবং যৌনমিলনের উপযুক্ত মানসিক পরিবেশ আপনার লিঙ্গ উত্থানকে অব্যাহত রাখবে।

লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যার মেডিকেশন বা ওষুধ :-

যেসকল মেডিকেশন বা ওষুধের মাধ্যমে লিঙ্গ উত্থান ঘটতে পারে সেগুলো মূলত পুরুষত্বহীনতার মূল ডায়াগনোসিস বা কারণে ওপর নির্ভর করে। রক্তসংবহনতন্ত্র বা ভাসকুলার,হরমোনাল স্নায়ুতন্ত্র সম্পর্কীয় বা সাইকোলজিক্যাল (মনোগত কারণ) যে কারণে লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা হয় এদের প্রত্যেকটিরই খুব ভালো চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা রয়েছে। আমরা দীর্ঘ চিকিৎসা জীবনে দেখেছি ওষুধ চিকিৎসা পাশাপাশি বেশিরভাগ রোগীকে সেক্সুয়াল কাউন্সিলিং(সাইকোথেরাপি) এবং সেক্স থেরাপি বেশ ফলপ্রসূ ভূমিকা রাখে। অবশ্য এসব ক্ষেত্রে দৈহিক কারণের পাশাপাশি মানসিক কারণও দায়ী থাকতে পারে।

লিঙ্গ উত্থানজনিত সমস্যাটি যদি ওষুধ সেবনজনিত কারণে হয়ে থাকে তবে আপনার ডাক্তার ওষুধের ডোজ পরিবর্তনের কথা ভাবতে পারেন অথবা ওষুধ বদলিয়ে অন্য কোনো গ্র'পের মেডিকেশন প্রেসক্রাইব করতে পারেন। ওষুধ সেবনজনিত কারণে যদি সাময়িকভাবে আপনার লিঙ্গ উত্থানে সমস্যা ঘটে তবে হুট করে ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত ওষুধ সেবন বন্ধ করে দেবেন না। প্রকৃত অর্থেই ওষুধ সেবনের জন্য এই সমস্যা হচ্ছে কিনা তা অভিজ্ঞ ডাক্তারই বলতে পারবেন।

ওষুধ দিয়ে চিকিৎসার মূল উদ্দেশ্য হল :-

- মেডিকেশন বা ওষুধ জনিত কারণে ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থানের তারতম্য ঘটলে ওষুধ নতুন করে এডজাস্ট করতে হবে বা নতুন কোনো ওষুধ দিয়ে তাতে পরিবর্তন আনতে হবে।
- ইরেকশন বা লিঙ্গ উত্থান ঘটাতে সহায়তা করে এমন ওষুধ দিয়ে পেনিস বা লিঙ্গে রক্ত প্রবাহ বাড়াতে হবে।
- যৌনমিলনের পূর্বে লিঙ্গের উত্থান নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা বিশেষত পারফরমেন্স এ্যাংজাইটি কমাতে হবে। অনেক রোগীর ক্ষেত্রে সেই বিশেষকালীন কি দুশ্চিন্তায় লিঙ্গ উত্থান নাও হতে পারে।
- আপনার রক্তে হরমোনের লেবেল বিশেষত টেস্টেস্টেরন থাইরয়েড হরমোন ইত্যাদি পরীক্ষা করে দেখা দরকার। পরীক্ষা করে যদি অস্বাভাবিক হরমোন লেবেল পরিলক্ষিত হয় তাহলে হরমোনাল
- থেরাপির প্রয়োজন দেখা দিতে পারে। অবশ্য হরমোনের তারতম্যজনিত কারণে লিঙ্গ উত্থানের সমস্যা খুব বেশি একটা পাওয়া যায় না।

tanbircox.blogspot.com

গণোরিয়া

☆ গণোরিয়া আমাদের বেশ পরিচিত একটি সমস্যা যে কারও এই রোগ হতে পারে। চিন্তার কোন কারন নেই উপযুক্ত পরামর্শ ও চিকিৎসার মাধ্যমে এটি সম্পুর্নরুপে সারিয়ে নেওয়া যায়।

রোগের কারনঃ-

১। কক্কস জাতীয় এক প্রকার জীবাণুর সংক্রমণে এ রোগ হয়।

২। অণুবীক্ষণযন্ত্রে এদের ডটের মত দেখায়।

৩। গণোকক্কাস নামক এক ধরনের ডিপলোকক্কাস থেকেই গণোরিয়া রোগের সৃষ্টি।

৪। পুরুষ ও নারীর যৌন্মিলনের মাধ্যমে এক জন থেকে আরেকজনে স্থানান্তরিত হয়।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। পুরুষাঙ্গের মাথা চুলকায় এবং ঐস্থানে আঠাল পদার্থ দেখা যায়।

২। জ্বর জ্বর ভাব হয়।

৩। বারবার প্রস্রাবের চাপ হয় এবং অল্প প্রস্রাব হয়।

৪। সাদা, হলদে প্রভৃতি বিভিন্ন ধরনের পুঁজ পড়ে।

৫। চোখ, রেক্টাম, মলদ্বার প্রভৃতি সংক্রমিত হতে পারে।

৬। প্রস্রাবের

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অবৈধ সংসর্গ ত্যাগ করতে হবে।

২। রোগীর ব্যবহৃত কাপড়চোপড় অন্য কারো ব্যবহার করা উচিত নয়।

৩। রোগ যাতে না বাড়ে সেজন্য প্রথমে চিকিৎসা নেওয়া উচিত।

৪। রক্তের V,D,R, L করে রোগ নির্ণয় করতে হয়।

৫। অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

স্পারমেটরিয়া

☆ সাধারণত অনেকের সামান্য উত্তেজনাতেই যৌনাঙ্গের মাথায় আঠাল জাতীয় পাতলা এক প্রকার পদার্থ বের হতে দেখা যায়। এতে দুশ্চিন্তার কিছু নেই।

রোগের কারনঃ-

১। যৌন উত্তেজনায় এমন হয় বা হতে পারে।

২। প্রস্রাব করার শেষে এবং পায়খানা করার সময় চাপ পড়ে পাতলা দুধের মত এক প্রকার পদার্থ বের হতে পারে। এটা স্বাভাবিক।

৩। যৌন উত্তেজনা মূলক ছবি দেখলে বা অশ্লীল গ্রন্থ পাঠ করলে এটা হতে পারে।

৪। ঘন ঘন উত্তেজনা হলে এবং প

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। অল্প উত্তেজনায় যৌনাঙ্গের মাথায় আঠালো পদার্থ বের হয়।

২। প্রস্রাবের শেষে কষা প্রস্রাব হতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কুগ্রন্থ পাঠ , খারাপ চিন্তা ইত্যাদি বাদ দিতে হবে।

২। পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

৩। ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন।

tanbircox.blogspot.com

আংশিক অঙ্গ শিথিল বা পুরুষত্বহীনতা

☆ সাধারণতঃ পুরুষাঙ্গ উত্তেজনায় দৃঢ় ও শক্ত হয়। কিন্তু উহা সঠিক স্থায়ী ও সুদৃঢ় না হওয়ায় উহাকে আংশিক অঙ্গ শিথিল বা পুরুষত্বহীনতা বলে।

রোগের কারনঃ-

১। দীর্ঘদিন যৌনব্যধিতে ভুগলে এবং চিকিৎসা না করালে।

২। অল্প সময়ে বারবার স্ত্রীসঙ্গম করলে কিচ্ছুক্ষণের জন্য এমন হতে পারে। প্রথম দিকে না হয়ে শেষ দিকেও হতে পারে।

৩। স্নায়ুর ক্লান্তি বা অবসাদের জন্য ও এটি হতে পারে।

৪। ৪০ বছরের অধিক বয়স হলে এটি হতে পারে

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। সঙ্গম করার ক্ষমতা থাকে না বললেই চলে।

২। পুরুষাঙ্গ সুদৃঢ় হয়না।

৩। যৌন চাহিদা কম থাকে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ যৌন বিশেষজ্ঞের মাধ্যমে রোগীর ইতিহাস শুনে রোগ নির্ধারণ করে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। ভাল কোন কবিরাজের বা হারবাল চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন।

সেপ্টিক জ্বর

☆ সাধারণত রক্ত জীবাণু কর্তৃক দূষিত হয়ে পুঁজের সৃষ্টি করে। অনেক সময় ঘা ভাল না হয়ে সেপটিক হয়। পরে সেপটিক ঘা এর সৃষ্টি করে। মূলতঃ জ্বর এ রোগের লক্ষণ মাত্র।

রোগের কারনঃ-

সাধারনত স্ট্যাফাইলোকক্কাস, গনোকক্কাস, পিনিউমোকক্কাস প্রভৃতি জিবানু এই রোগের প্রধান কারন।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রদাহের স্থান লাল হয় এবং ফুলে উঠে । অনেক সময় পচন শুরু হয় এবং গ্যাংগ্রিন হয়ে যায়।

২। জ্বর হয় , কখনো বেশি হয় । এর ফলে শরির বেশি দুর্বল হয়।

৩। দেহের বিভিন্ন স্থানে ফোড়া হতে থাকে । রোগীর প্রবল জ্বর হয়।

৪। জ্বরের সময় গা, মাথা ঘোরা, হাতে পায়ে ব্যথা

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেষজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। রোগীকে প্রচুর বিশ্রামে রাখতে হবে।

৩। জ্বরের সময় জ্বরের মত পথ্য। জ্বর ছেড়ে গেলে হালকা - ঝোল ভাত সুপথ্য।

৪। প্রচুর পানি পান করতে হবে।

৫। সুস্থ হলে রোগীকে রক্তের ঔষধ দেয়া যায় ।

ধ্বজভংগ

☆ সঙ্গমে বা স্ত্রী সহবাসে সম্পূর্ণ বা আংশিক অক্ষমতাকে ধ্বজভঙ্গ বলে। ধ্বজভংগ খুব পরিচিত একটা রোগ।

রোগের কারনঃ-

১। বহুদিন ধরে যৌন রোগে ভোগার কারনে এক সময় এই রোগ হতে পারে।

২। মানসিক রোগের কারনে এই রোগ হতে পারে।

৩। অন্যান্য বিভিন্ন রোগের প্রতিক্রিয়ায় এই রোগ হতে পারে।

৪। বিভিন্ন নেশা, বদভ্যাস, রাত জাগা প্রভৃতি কারনে এই রোগ হতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

৫। প্রোটিন ও ভিটামিনের অভ

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। উত্তেজন আনলেও লিঙ্গ দৃঢ় ও উত্থান হয় না।

২। বীর্যপাত হতে চায় না । হলেও ২-১ ফোঁটা হয়।

৩। অনেক চেষ্টার পর উত্তেজনা আসলেও অনুভূতি জাগে না।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অভিজ্ঞ চর্ম ও যৌন রোগ বিশেষজ্ঞের তত্বাবধানে চিকিৎসা করাতে হবে।

২। বদভ্যাস ছাড়তে হবে।

৩। সংশ্লিষ্ট অন্য রোগের বা মানসিক বা দৈহিক কারণ খুঁজে চিকিৎসা করতে হবে।

৪। প্রচুর প্রোটীন, ভিটামিন এবং মিনারেল জাতীয় খাবার খেতে হবে । যেমনঃ দুধ, ডীম, মাছ, মা

অতিরিক্ত কামভাব ও স্বপ্নদোষ

☆ অতিরিক্ত কামভাব ও স্বপ্নদোষ আমাদের খুব পরিচিত সমস্যা। সাধারনত যুবকদের ক্ষেত্রে এই রোগ বেশি হয়ে থাকে। তবে এগুলো তেমন সিরিয়াস কোন রোগ না। ডাক্তারের পরামর্শ নিলে ও কিছু বদোভ্যাস ত্যাগ করলেই এই সমস্যা দূর হয়ে যেতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। অতিরিক্ত কামভাব ও মানসিক অপ্রকৃতিস্থতা।

২। পুরুষ্মানুষের ক্ষেত্রে এ জন্য পুং হরমোন নিঃসরণ দায়ী।

৩। জটিল রোগ , যেমন বুক ও পেটের রোগের তীব্র অবস্থায় কামভাব প্রবল হয়।

৪। অতিরিক্ত নেশার প্রভাবে বারবার কামভাব জাগে।

৫। মনের পারিপার্শ্বিকতায় হঠাত সু

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বার বার মেয়ে সংগ পেতে মন চাই।

২। সেক্স করার জন্য অস্থিরতা বোধ করে।

৩। অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। চর্ম ও যৌন রোগ বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে।

২। ভোরে ঘুম থেকে উঠে মূত্র ত্যাগ করলে স্বপ্নদোষের মাত্রা কমে যায়।

৩। প্রচুর পুষ্টিকর খাদ্য ও ভিটামিন খেতে হয়।

৪। বেশী মসলাযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে।

৫। গুরুপাক খ

tanbircox.blogspot.com

পুরুষের জন্য সুস্থ বীর্য উৎপাদন করে যে খাবারগুলি

ক্যান্সার, প্রস্টেট ক্যান্সার, হার্টের বিভিন্ন অসুখ এবং অতিরিক্ত কোলেস্টরেল নির্মূল করে ফেলে ফলে পুরুষেরা শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে।

২. শস্যদানা :-

বিভিন্ন ধরনের শস্য দানাতে ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার রয়েছে যেগুলো একজন পুরুষের দেহের প্রয়োজনীয় চাহিদা পূরণ করে থাকে। বাদামি ভাতে রয়েছে ভিটামিন বি, যা শরীরে এনার্জি উৎপাদনে সহায়তা করে থাকে। ফলে এই খাবারটি পুরুষের শারীরিক শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

৩. রসুন :-

পুরুষের শারীরিক শক্তি বৃদ্ধিতে রসুন বেশ কার্যকর ভূমিকা রাখে। কেননা এতে থাকা বিভিন্ন উপাদান শরীরের অতিরিক্ত কোলেস্টরল কমিয়ে আনতে সহায়তা করে।

৪. স্যামন মাছ :-

প্রোটিন এবং ওমেগা ৩-ফ্যাটি অ্যাসিড এর উৎকৃষ্ট উৎস হল এই স্যামন মাছ যেটি রক্তে কোলেস্টরেল এর মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। এছাড়া এটি হার্টের বিভিন্ন সমস্যা, কোলোরেক্টাল ক্যান্সার, প্রোস্টেট ক্যান্সার এবং বিভিন্ন ধরনের মানসিক অস্থিরতা দূর করতে সহায়তা করে এই স্যামন মাছ। তাই প্রতিটি পুরুষের বর্তমান যুগে বেশীর ভাগ পুরুষের মধ্যে একটা সমস্যা বেশ প্রকট হয়ে উঠছে। দিন যত যাচ্ছে পুরুষের মধ্যে নৃপুংসকতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে পুরুষের যৌণ ইচ্ছা ক্রমশঃ কমে যাচ্ছে সেই সাথে দেখা দিচ্ছে পুরুষাঙ্গের উত্থান ও সাইজ জনিত যতসব সমস্যা। কাজেই আপনার যৌন চাহিদা কমে যাওয়ার ও অনান্য সমস্যা দেখা দেওয়ার আগেই আপনি সচেতন হয়ে যান।

কেবল নিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন ও ব্যায়াম করাই নয়, একজন সুস্থ ও সক্ষম পুরুষ হতে চাইলে লক্ষ্য রাখতে হবে খাবারের দিকেও। আসুন, জেনে নেই এমন কিছু খাবারের কথা যেগুলো একজন পুরুষকে রাখে সুস্থ ও সক্ষম।

১. টমেটো :-

পুরুষের সুস্থতা এবং দক্ষতা বজায় রাখতে টমেটো একটি বেশ উপকারী খাবার কেননা এতে বেশ কিছু গুণাগুণ রয়েছেন টমেটোতে থাকা লাইকোপেন কোলোরেক্টাল শারীরিক এবং মানসিক বিকাশে এই মাছটি অবশ্যই খাওয়া প্রয়োজন।

৫. পেঁয়াজ :-

কাম-উত্তেজক ও কামনা বৃদ্ধিকারী হিসাবে পেঁয়াজ বহুদিন থেকেই ব্যবহৃত হয়ে আসছে। কিন্তু এটি কিভাবে এই বিষয়ে কার্যকরী তা এখন পর্যন্ত সঠিক ভাবে জানা যায় নি। সাদা পেঁয়াজ পিষে নিয়ে তাকে মাখনের মধ্যে ভালো করে ভেঁজে নিয়ে তা প্রতিদিন মধুর সঙ্গে খেলে তা থেকে উপকার পাওয়া যায়। কিন্তু একটি বিষয় মনে রাখবেন, এটি খাওয়ার আগে ঘণ্টা দুয়েক সময় আপনার পেট খালি রাখবেন। এইভাবে প্রতিদিন খেলে স্খলন, শীঘ্রপতন বা ঘুমের মধ্যে অতিরিক্ত ধাতুপতন (যাকে এক কথায় spermatorrhea বা স্বপ্নদোষ বলা হয়) ইত্যাদি সমস্যার সমাধান হওয়া সম্ভব। এছাড়া পেঁয়াজের রসের সঙ্গে কালো খোসা সমেত বিউলির ডালের গুঁড়ো সাত দিন পর্যন্ত ভিজিয়ে রেখে তাকে শুকিয়ে নিন। এইটির নিয়মিত ব্যবহার আপনার কাম-উত্তেজনা বজায় রাখবে এবং শারীরিক মিলনকালীন সুদৃঢ়তা বজায় রাখবে।

৬. ডিম :-

ডিমে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন এবং আয়রন আছে যা একজন পুরুষের দেহের শারীরিক বিকাশে সহায়তা করে থাকে। অনেক পুরুষ রয়েছে যাদের অল্প বয়সে অতিরিক্ত চুল পড়ে যায়। এই অস্বাভাবিক চুল পড়া রোধে ডিম বেশ কার্যকরী খাদ্য।

৭. গাজর :-

150গ্রাম গাজর কুঁচি এক টেবিল চামচ মধু এবং হাফ-বয়েল ডিমের সঙ্গে মিশিয়ে দুমাস খেলে আপনার শারীরিক ও যৌন অক্ষমতা কম হতে পারে। কাজেই এখন আর দুশ্চিন্তা করবেন না। সমস্যার একেবারে প্রথম ধাপে আপনি বাড়িতে এই পদ্ধতি গুলি মেনে চলে দেখুন হয়ত প্রাথমিক ধাপে এই সমস্যার সমাধান হতে পারে। তাই আপনার খাদ্য তালিকায় উপরিউক্ত খাবার গুলো রাখুন এবং নিয়মিত গ্রহণ করুন। সুস্থ থাকুন।

tanbircox.blogspot.com

শিশুর স্বাস্থ্য

শিশুর জ্বর

☆ আমরা মাঝে মাঝেই শিশুদের জ্বর হতে দেখি। জ্বর একটা উপসর্গ, এটা নিজে কোনও রোগ নয়। শিশুর জ্বর হলে ঘাবড়ানোর কোন কারন নেই, এটা স্বাভাবিক।

রোগের কারনঃ-

ভাইরাস কিংবা ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণ হলে ঘন ঘন জ্বর হয়। জ্বর হলো একটা প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা যা শিশুকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সাহায্য করে। তবে জ্বর যে কারণেই হোক জ্বরের চিকিত্সা করা প্রয়োজন।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। শিশুর শরীর গরম হয়ে যায়। ২। শিশু কান্নাকাটি করে।

৩। স্বাভাবিক হাসি বা খেলা করা বন্ধ করে দিতে পারে।

৪। কোন কিছু ভাল বোধ করে না।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। শিশুর যে কোন অসুখে অবশ্যই চিকিত্সকের পরামর্শ নেবেন।শিশুর জ্বর কমাতে চিকিত্সকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ খাওয়ান।

২। শিশুকে স্বাভাবিক পানি দিয়ে ১৫ থেকে ২০ মিনিট স্পঞ্জ বাথ করাবেন। কখনও বেশী ঠাণ্ডা পানি ব্যবহার করবেন না।

৩। শিশুকে প্রচুর পরিমাণ অল্প অল

শিশুর তড়কা বা খিঁচুনি

☆ খিঁচুনি রোগ বিভিন্ন কারণে হতে পারে। তবে শিশুর সাধারণত যে কারণে খিঁচুনি হয়ে থাকে তা হচ্ছে শরীরের তাপমাত্রা হঠাত্ বৃদ্ধি পাওয়া। আর জ্বরের কারণে যে খিঁচুনি হয় সেটাকে চিকিৎসা পরিভাষায় বলে ফেব্রাইল কনভালশন (Febrile Convulsion)জ্বরের কারণে খিঁচুনি সাধারণত ছ

রোগের কারনঃ-

১। স্বাধারনত অধিক জ্বর ও কৃমি কারনে খিঁচুনি হয়।

২। স্নায়ুমণ্ডলের উত্তেজনার কারন খিঁচুনি হতে পারে।

৩। দাঁত উঠা, চর্মরোগ, হাম ইত্যাদি রোগের কারনে খিঁচুনি হতে পারে।

৪। পাকস্থলীর গোলযোগ, আঘাত, ভয় ইত্যাদি কারনে খিঁচুনি হতে পারে।

৫। ধনুষ্টংকার হলে মাড়

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। শিশু অধিক জ্বরে(১০১ ডিগ্রি বা ১০২ ডিগ্রি বা তারও বেশী) আক্রান্ত হয় ও অস্থিরতা বোধ করে।

২। শিশু হাত পা ছেড়ে দিয়ে কাঁদতে থাকে।

৩। শিশুর হাত পা ও ঘাড় শক্ত হয়ে যায়।

৪। শরীরে ঝাকুনি দেয় ও শরীর বেঁকে যায়।

৫। চোখ উপরে নিয়ে এক দৃষ্টিতে তাকিয়ে থাকে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। দেরি না করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিকটবর্তী কোন শিশু হাসপাতাল অথবা কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান। বাসায় রেখে সময় নষ্ট করলে শিশুর সমূহ কোন ক্ষতি এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

২। শিশুর মাথা একদিকে কাত করে রাখবেন।

৩। শিশুর মুখের লালা মুছে দিন।

tanbircox.blogspot.com

শিশুর নিউমোনিয়া

☆ নিউমোনিয়া সাধারণত বাচ্চাদের মধ্যে বেশি দেখা যায় এবং এটা কোনও কোনও ক্ষেত্রে জীবনের জন্য ঝুকিপূর্ণও হতে পারে। তাই শিশুর নিউমোনিয়া হলে কখনোই তা অবহেলা করা উচিত নয়।

রোগের কারনঃ-

নিউমোকক্কাস নামক এক ধরনের জীবাণু দ্বারা এই রোগ হয়ে থাকে। এই জীবাণু মানবদেহের ফুসফুস ও তার বায়ুকোষের গর্তগুলোকে আক্রমন করলে নিউমোনিয়া রোগের সৃষ্টি হয়। এই জীবাণু নরম ফুসফুসকে কঠিন ও নিরেট করে দেয় তাই শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক অবস্থায় ব্যঘাত ঘটে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথমে দেখুন শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি অর্থাৎ মিনিটে বুক কয়বার ওঠানামা করছে। বয়স অনুসারে এই গতি বেশি-কম হতে পারে। দু মাস বয়সের নিচে যাদের বয়স তাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি মিনিটে ৬০ বার বা তার বেশি, দু মাস থেকে ১২ মাস পর্যন্ত শিশুদের ৫০ বার বা তার বেশি

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। দেরি না করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিকটবর্তী কোন শিশু হাসপাতাল অথবা কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান এবং তার পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করান।

২। শিশুর নাক বন্ধ থাকলে নরম কাপড় বা কটনবাড দিয়ে নাক পরিস্কার করে দিন। প্রয়োজনে নরসল ড্রপ বা লবন-পানির মিশ

শিশুর হৃদরোগ

☆ শিশুদেরও হৃদরোগ হতে পারে। শিশু হৃদরোগ প্রধানত দুই ভাগে ভাগ করা যায় জণ্মগত হৃদরোগ ও জণ্ম-পরবর্তী হৃদরোগ।

রোগের কারনঃ-

১। ভ্রূণ অবস্থায় জীবকোষের জিনগত বা জেনেটিক ত্রুটিই মূলত এর প্রধান কারণ। এছাড়া গর্ভাবস্থায় মায়ের (বিশেষ করে গর্ভের প্রথম তিন মাসের মধ্যে) ভাইরাল ইনফেকশন, রেডিয়েশন, ক্ষতিকর ওষুধ সেবন অথবা গর্ভপাত ঘটানো অসফল প্রচেষ্টা থেকেও জণ্মগত হৃদরোগ হয়ে থাকে।

২। জণ

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। কান্না বা খাওয়ার সময় শ্বাস কষ্ট হওয়া বা খেতে বেশি সময় লাগা।

২। সব সময় দ্রুত শ্বাস নেওয়া।

৩। বুক ধড়ফড় করা এবং সামান্য দৌড়-ঝাঁপে বা খেলাধুলায় দ্রুত ক্লান্ত হয়ে যাওয়া।

৪। বেশি বেশি ঘাম হওয়া।

৫। ঘন ঘন ফুসফুসের প্রদাহ বা নিউমোনিয়া হওয়া।

৬। শরীর

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। দেরি না করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নিকটবর্তী কোন শিশু হাসপাতাল অথবা কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান এবং তার পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করান।

২। শিশুকে সম্পুর্ন সময় দিন এবং যত্ন নিন।

৩। মাকে গর্ভ ধারনের আগে ও পরে উপযুক্ত যত্ন নিতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

অপুষ্টিজনিত শিশুরোগ

☆ আমিষ ও শর্করা জাতীয় খাদ্যের অভাবে শিশুদের ম্যারাসমাস ও কোয়াশিয়রকর নামক অপুষ্টিজনিত রোগ দেখা দেয়। আমাদের দেশে এ রোগে শিশু মৃতুযর হার অনেক। ৫ বছরের কম বয়সী শিশুরা এ রোগে বেশী আক্রান্ত হয়। সাধারণত দুইটি রোগের উপসর্গ একত্রে দেখা যায়।

রোগের কারনঃ-

১। ম্যারাসমাসঃ দ্রুত মায়ের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করে দেওয়া। ৫ মাসের পূর্বে দুধের বদলে অন্য খাবার শুরু করা। অতিরিক্ত পাতলা খাবার খাওয়ানো। সময় মতো খাবার না দেওয়া। বারবার পেটের অসুখ হওয়া।

২। কোয়াশিয়রকরঃ অতিরিক্ত রোগে ভুগলে। শর্করা জাতীয় খাবার

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। ম্যারাসমাসঃ ক) অতিরিক্ত শুকিয়ে যাওয়া। খ) হাড্ডিচর্মসার চেহারা। গ) চামড়ার নিচে কোনও চর্বি থাকে না।

২। কোয়ারশিয়রকরঃ ক) শিশু বেশি শুকায় না। খ) চেহারা ফোলাফোলা থাকে। গ) চামড়ার নিচে চর্বি বর্তমান থাকে। ঘ) শরীরে পানি জমে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটবর্তী কোন শিশু হাসপাতাল অথবা কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করান।

২। বাচ্চাকে ২বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ান।

৩। ৬মাসের পর অন্যান্য খাবার খেতে দিতে হবে।

৪। বাচ্চাকে নিয়মিত টিকা দিতে হবে।

৫। বাচ্চার নিয়মিত ওজন নিতে হ

শিশুর নাড়ী কাটা সমস্যা

☆ অনেক সময় শিশুর নাড়ী কাটার সমস্যা হতে পারে তাই শিশুর নাড়ী কাটার সময় সাবধানতা অবলম্বন করা উচিৎ। বিভিন্ন কারনে শিশুর নাড়ী কাটার সমস্যা হয়ে থাকে।

রোগের কারনঃ-

১। মরিচা পড়া ক্ষুর, চাকু বা ব্লেড দ্বারা নাড়ী কাটলে।

২। অশিক্ষিত ধাত্রি (দাই) নাড়ী কাটলে।

৩। অপরিষ্কার হাতে নাড়ী কাটলে।

৪। নাড়ী কোন রোগ জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হলে নাড়ীর সমস্যা হয়ে থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। নাড়ী কাটার সমস্যা হলে নাড়ীতে ব্যথা হয়।

২। অনেক সময় নাড়ী পেকে পুঁজ হয়।

৩। অবশেষে নাড়ীতে দুর্গন্ধ হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী নাড়ী কাটা উচিৎ আর তা নাহলে নিচের গুলো মেনে নাড়ী কাটা উচিৎ।

২। নাড়ী কাটার সময় নতুন ব্লেড Savlon বা Dettol দ্বারা গরম পানিতে ফুটিয়ে নিতে হবে।

৩। যে সুতা দিয়ে নাড়ী বাধা হবে তা গরম পানিতে চুবিয়ে পরিষ্কার করে

tanbircox.blogspot.com

শিশুর ডায়রিয়া

☆ শিশুরা প্রায়ই ডায়রিয়া রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকে। তবে দিনে ৩/৪ বার পাতলা পায়খানা হলে তেমন ভয়ের কোন কারন নাই। দিনে ৮/১০ বার বা তদুর্ধ পাতলা পায়খানা হলে খারাপ বুঝতে হবে।

রোগের কারনঃ-

বিভিন্ন কারনে শিশুর ডায়রিয়া হতে পারে। সাধারনত জীবাণু সক্রামনের কারনে শিশুর ডায়রিয়া হয়ে থাকে। তবে বদহজম বা ফুড পয়জনিং এর কারনেও শিশুর ডায়রিয়া হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। পাতলা পায়খানা হয়। মলের রং পানির মত বা সবুজ বা হলুদাভ হতে পারে।

২। খাবার হজম না হলে মলের সাথে পড়তে পারে।

৩। মলের গন্ধ টকযুক্ত হলে বুঝতে হবে এসিডিটি হয়েছে। বুকের দুধ খায় এমন শিশুর মায়ের এসিডিটি থাকলে এমন হতে পারে।

৪। পাতলা পায়খানা হয়, শক্ত পায়খান

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। পানি স্বল্পতার কারনে শিশু মারা যেতে পারে তাই শিশুকে ঘন ঘন খাওয়ার সেলাইন খাওয়াতে হবে।

৩। প্রচুর তরল ও পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে।

৪। শিশু বমি করলে মায়ের বুকের দুধ বন্ধ করবেন না। একবার

শিশুর পেটে ব্যথা

☆ মাঝে মাঝে শিশুর পেটে ব্যথা হতে পারে। শিশু কিছু বলতে পারে না শুধু কান্নাকাটি করে।

রোগের কারনঃ-

বিভিন্ন কারনে শিশুর পেটে ব্যথা হতে পারে। গ্যাস্ট্রিক, হার্নিয়া বা আমাশয় ইত্যাদি কারনে বাচ্চার পেটে ব্যথা করতে পারে। তবে আসল কারন জানতে হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

শিশু কিছু বলতে পারে না তাই শুধু কান্নাকাটি করে। শিশু ছটফট করে এবং অস্থির বোধ করে। শিশু স্বাভাবিক আচরন করে না।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। শটি, বার্লি, ছানার পানি প্রভৃতি হালকা খাবার দিতে হবে। তারপর কমে গেলে সাধারন খাবার খাবে।

৩। সরিষার তেল পানিতে মিশিয়ে ধীরে ধীরে পেটে মালিশ করলে অনেক সময় কমে যায়।

শিশুর কোষ্ঠ কাঠিন্য

☆ অনেক সময় শিশুদের কোষ্ঠ কাঠিন্য দেখা যায়। এটা তেমন কোন রোগ না, তবে কোষ্ঠ কাঠিন্য বিভিন্ন রোগের উপসর্গ হতে পারে। তাই চিকিৎসার মাধ্যমে কোষ্ঠ কাঠিন্য সেরে ফেলা উচিৎ।

রোগের কারনঃ-

খাওয়া দাওয়ার অনিয়ম, ঘুমের অনিয়ম ইত্যাদি কারনে শিশুদের কোষ্ঠ কাঠিন্য বা পায়খানা শক্ত হতে পারে। অন্য কোন কারনে যদি হয়ে থাকে তবে শিশু বিশেশজ্ঞ ডাক্তারের কাছে গেলেই পরিষ্কার হয়ে যাবে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। পায়খানা করতে কষ্ট হয় ও মল শক্ত হয়।

২। শিশুরা পায়খানা করতে গিয়ে কাঁদতে পারে।

৩। অস্থির বোধ করে। ৪। বুক ধড়ফড় করতে পারে।

৫। ২/৩ দিন বা তারও বেশী সময় পায়খানা নাও হতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। তরল ও লঘু খাবার খেতে দিতে হবে।

৩। ফলের রস, টাটকা পাকা ফল, কমলালেবু, বেদানা, পাকা টমেটো খাওয়া খুব উপকারী।

৪। মাখন জাতীয় খাবার খেলে অনেক সময় পায়খানা হয়।

শিশুর অবিরাম বমি

☆ আমরা অনেক সময় শিশুদের বমি করতে দেখি। বমি আসলে কোন রোগ না। তবে বমি বমি ভাব বা বমি করা অনেক রোগেরই উপসর্গ। নানাবিধ কারনে শিশুরা বমি করতে পারে।

রোগের কারনঃ-

সাধারণত যেসব কারনে বমি হয় সেগুলো হল কোন বিষক্রিয়া, ডায়রিয়া, কলেরা, উত্তেজক কিছু খেলে, মাথায় আঘাত লাগলে বা কৃমির জন্য বমি হতে পারে। অবশ্য বমির কারন জেনে চিকিৎসা করা ভাল।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বার বার বমি করে বা বমি বমি ভাব হয়।

২। অস্থির বোধ করে।

৩। শিশুরা কান্নাকাটি করতে পারে।

৪। যা খায় তাই বমি করে দিলে শিশুরা দুর্বল হয়ে পড়ে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী বমি বন্ধের ওষুধ দিতে হবে এবং কৃমির কারনে বমি হলে পরে কৃমির ওষুধ দিতে হবে।

৩। শিশুকে বরফের কুচি পরিষ্কার কাপড়ের টুকরাই জড়িয়ে চুষার জন্য মুখে দিতে

শিশুর দাঁত উঠা

☆ প্রতিটি স্বাভাবিক শিশুরই দাঁত উঠে। এতে চিন্তার কিছু নেই। এটা আসলে কোন রোগ না।

রোগের কারনঃ-

দাঁত উঠার কারন বলতে আসলে বলার কিছু নেই। এটা একটা প্রাকৃতিক বিষয়। এটা মহান আল্লাহতা'আলার এক অশেষ নিয়ামত।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

শিশুর যখন দাঁত উঠে তখন প্রায়ই পেট খারাপ, জ্বর, সর্দি বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দেয়। এতে শিশুর মেজাজ খিটখিটে হতে পারে। অবশ্য তাতে ভয় পাওয়ার কিছু নেই।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। প্রয়োজনে নিকটস্থ কোন বিশশজ্ঞ ডেন্টিস্ট এর পরামর্শ নিতে পারেন।

২। খাদ্যাভ্যাস ধীরে ধীরে পরিবর্তন করতে হবে।

৩। সুজি, ডিমের কুসুম, টমেটোর রস ইত্যাদি খাওয়াতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

শিশুর পেট ফাঁপা

☆ শিশুর পেট ফাঁপা আমাদের কাছে বেশ পরিচিত সমস্যা। এটা আসলে কোন রোগ না বরং অন্য কোন রোগের লক্ষন মাত্র।

রোগের কারনঃ-

বিভিন্ন কারনে শিশুদের পেট ফাঁপতে পারে। সাধারণত কৃমি, উদারাময়, আমাশয়, টাইফয়েড বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। অবশ্য চিকিৎসা করালে সঠিক কারন জানা যাবে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। শিশুর পেট ফোলা থাকে।

২। অস্বস্থি বোধ করে।

৩। ঢেকুর তোলে। ৪। পেটে কামড় দিতে পারে।

৫। শিশুরা কান্নাকাটি করতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন শিশু বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। সরিষার তেল বা তার্পিন পানিতে মিশিয়ে পেটে মালিশ করলে উপকার হয়।

কানে ব্যথা বা কানে ঘা

☆ সাধারণত ছোট ছেলেমেয়েদের কানে ব্যথা সাধারন ব্যাপার। শিশুরা কানে ব্যথার কথা কিছু বলতে পারে না শুধু কান্নাকাটি করে।

রোগের কারনঃ-

বিভিন্ন কারনে শিশুর কানে ব্যথা বা কানে ঘা হতে পারে। সাধারণত রোগ জীবাণুর সংক্রমণের ফলে হয়ে থাকে। তাছাড়া কানে খোঁচা লাগা, কানের খইলের পরিমান বেড়ে যাওয়া, কানের মধ্যে কোন কিছু ঢুকার পর পচে গেলে ইত্যাদি কারনে কানে ব্যথা বা কানে ঘা হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগ সংক্রামণের আগে শিশু কয়েকদিন সর্দিতে ভোগে, নাক দিয়ে পানি পড়ে বা নাক বন্ধ হয়ে যায়।

২। জ্বর হতে পারে।

৩। শিশুরা কানের কাছে হাত দিয়ে রাখে বা মাথা কাত করে ঘষে এবং কাঁদে।

৪। কখনও কখনও কানে ব্যথার সাথে ডায়রিয়াও হতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন নাক, কান বা গলা বিশশজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন।

২। কান পাকা থাকলে টক জাতীয় খাবার বর্জন করতে হবে।

৩। পুষ্টিকর ও ভিটামিন যুক্ত খাবার খেতে দিতে হবে।

৪। ভিটামিন সি যুক্ত খাবার খেতে দিতে হবে।

৫। শিশুকে গোসল করানোর সময় সাবধানতা অবলম্বন কর

কৃমি

☆ কৃমি আমাদের খুবই পরিচিত একটি রোগ। যেকোনো মানুষই কৃমি রোগে ভুগতে পারে। কৃমি সাধারণত চার প্রকার যথাঃ ক) কেঁচো কৃমি (Round Worm),খ) বক্র কৃমি (Hook Worm), ঞ) সুতা কৃমি (Thread Worm) এবং ঘ) ফিতা কৃমি (Tape Worm).

রোগের কারনঃ-

কৃমির ডিম মানুষের অন্ত্রে গিয়ে বংশবৃদ্ধি করে এবং পায়খানার সাথে বের হয়ে যায়। পরে ধুলাবালি, মশা মাছি, পানি, আইসক্রিম ইত্যাদির মাধ্যমে মানুষের দেহে প্রবেশ করে। কৃমি হল পরজীবী যা মানুষের খাবারের সার অংশটুকু আত্মসাৎ করে।

tanbircox.blogspot.com

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বক্র কৃমির লক্ষনঃ রোগী দুর্বলতা অনুভব করে এবং রক্তহীন হয় ফলে রোগী ফ্যাকাসে ও সাদা দেখায়। হাত, পা, ও মুখে রস ধরে ও ফুলা ফুলা দেখায়। খুধা, বদহজম ও মাঝে মাঝে পাতলা পায়খানা হয়। প্রচুর খেলেও শরীর ভাল হয় না। জিহ্বা সাদা ও মোটা হয়। পেটে ব্যথ

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। অবশ্যই নিকটস্থ কোন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। যেখানে সেখানে পায়খানা করতে নেই।

৩। খালি পায়ে চলাফেরা করা যাবে না।

৪। স্বাভাবিক পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে, প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রক্তের ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।

খাদ্য সংবহন তন্ত্রের রোগ

মুখের ঘা

☆ সচরাচর শীতকালে মানুষের মুখে ঘা দেখা যায় । শিশু ও বয়স্কদের মধ্যে দেখা যায় । তবে যেকোনো মানুষের এই সমস্যা হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। পেটের পীড়া, ভাইটামিন বি গ্রুপের ভাইটামিন বি২ , ফলিক এসিড বা ভাইটামিন সি কিংবা যে কোন ভাইটামিনের অভাবে ইহা হয়ে থাকে ।

২। জ্বর , হামজ্বর প্রভৃতির পরেও এ রোগ হয় ।

৩। দাঁত ঠিকমত পরিষ্কার না করলে।

৪। পুষ্টি জনিত কারনে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। জিহ্বার উপরে পাতলা ঘা হয়। ঘা এর চারিদিকে লাল রং দেখা যায়।যায়।

২। মুখের কোণায় ভিজা ভিজা সাদা দাগ দেখা যায়।

৩। জিহ্বা, দাঁতের মাড়ি, তালু প্রভৃতি ফুলে যাজায়

৪। ঠোঁটের কোণা বা দাতের গোড়ায় ঘা হতে দেখা যায় ।

৫। কোন ঝাল বা ঝাঁজপূর্ণ জিনিস খেতে পারে

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। আক্রান্ত হবার পরে ঝাঁজপূর্ণ বা অতিরিক্ত মরিচযুক্ত তরকারী না খাওয়া ভাল ।

২। ভালভাবে মুখ পরিষ্কার করুন।

৩। ভাত খাবার মুখ ভালভাবে কুলকুচা করার অভ্যাস করুন।

tanbircox.blogspot.com

জিহ্বা প্রদাহ

☆ জিহ্বা থেকে অতিরিক্ত লালা নিঃসৃত হয় এবং সাথে ব্যথা হয়। যেকোনো মানুষের জিহ্বা প্রদাহ হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। ভাইটামিনের অভাব।

২। ঠান্ডা লাগা।

৩। পানে চুন বেশী খাওয়া।

৪। লৌহ জাতীয় খাদ্যের অভাবে জিহ্বা প্রদাহ হয়ে থাকে ।

৫। রক্ত স্বল্পতার কারনেও এ রোগ হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। জিহ্বা লাল হয়, ফুলে ওঠে ভয়ানক কষ্টদায়ক ব্যথা হয় ।

২। অনেক সময় জিহ্বা ফুলে মুখের বাহিরে আসে , ফলে বেশী লালা বের হয় ।

৩। জিহ্বার সঙ্গে তালু, তালুমূল , গলা প্রভৃতি অংশে ব্যাথা হয় ।

৪। জিহ্বা ছিলে যায় । দেখে যে কেউ বুঝতে পারে ।

৫। জিহ্বা ছোট ছো

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভাল না হওয়া পর্যন্ত ঝাল জিনিস খাওয়া যাবে না।

২। ভাত খাওয়ার পর মুখ পরিষ্কার করা ভাল।

৩। খাওয়া দাওয়ার পর ভাল করে কুলকুচা করার অভ্যাস করা ভাল।

মাড়িতে ফোঁড়া

☆ আমাদের স্বাভাবিক জীবনে অনেকেরই দেখা যায় মাড়িতে ফোড়া হয়। বিভিন্ন কারনে মানুষের এই সমস্যা হতে পারে। তবে চিন্তার কোন কারন নেই চিকিৎসা করালে খুব সহজেই এ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

রোগের কারনঃ-

১। ঘুম থেকে উঠে দাঁত ও মুখ ভাল করে পরিষ্কার না করলে ।

২। খাওয়া দাওয়ার পর ভাল করে কুলকুচা না করলে , দাঁত ও মাড়িতে খাদ্যদ্রব্য জমে এই রোগ সৃষ্টি হয় ।

৩। দাঁত ঠিকমত না মাজলে , শরীরে ক্যালসিয়ামের অভাবে ।

৪। দাঁত মাজার কাজ ঠিকমত না করলে দাঁতে Tartar

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। দাতের গহ্বরে ক্ষুদ্র ফোঁড়া বা Septic শুরু হয় । ধীরে ধীরে রোগ বৃদ্ধি পেয়ে দাঁতের মাড়ি ও গাল ফুলে যায় ।

২। অনেক সময় মাড়ি বা গালের চামড়া ফেটে পুঁজ বাহির হয় ।

৩। দাঁতে তীব্র ব্যথা হয়, দপ দপ করে , ভীষণ জ্বালা যন্ত্রণা হয়, সঙ্গে সামান্য জ্বর থাকে ।

-

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নরম নরম খাবার খেতে হবে । সম্ভব না হলে তরল খাবার খেতে হবে।

২। Boric Acid পানিতে গুলে খুব নরম করে তুলো দিয়ে প্রদাহিত স্থানের বাহিরে সেঁক দিতে হবে।

৩। প্রথম অবস্থায় ব্যথার স্থানে ২% Mercurochrome লাগালে উপকার হয়।

tanbircox.blogspot.com

দাঁতের রোগ

দাঁতের ব্যথা-Tooth Ache

✯ দাঁতের ব্যথা আমাদের খুব পরিচিত সমস্যা। যে কারো দাঁতের ব্যথা হতে পারে। তবে সাধারণত যারা দাঁতের যত্ন নেয় না বা ঠিকমত দাঁত পরিষ্কার করে না তাদের এই সমস্যা বেশী হয়ে থাকে।

কারন সমূহঃ-

১। ঋতুর পরিবর্তন। ২। ঠাণ্ডা লাগা।

৩। দাঁতে পোকা লাগা।

৪। দাঁতের এনামেল নষ্ট হয়ে গেলে।

৫। শারীরিক দুর্বলতা বা ক্যালসিয়ামের অভাব।

৬। খাবার পর ঠিকমত দাঁত পরিষ্কার বা ব্রাশ না করা।

লক্ষন সমূহঃ-

১। দাঁতের গোড়া লাল হয় ও ফুলে যায়।

২। দাঁতের গোড়ায় Septic Focus হলে মুখ ফুলে যায় এবং অসহ্য ব্যথা হয়।

৩। লালা ক্ষরন হতে পারে।

৪। তীব্র ব্যথায় রোগী অস্থির হয়ে উঠে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। দাঁতের মধ্যে কিছু ঢুকলে ফ্লস করে বের করার চেষ্টা করুন।

২। ব্যথা নাশক ওষুধ খেতে পারেন।

৩। নিয়মিত নিমের ডাল দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করতে পারেন।

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। ভাল কোন ডেন্টিস্টের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার কথা মত চিকিৎসা করাতে হবে।

২। শক্ত জিনিস খাবেন না।

৩। নরম খাবার খাবেন।

৪। নড়া দাঁত থাকলে ফেলে দেওয়া ভাল।

৫। খাওয়ার পরে ভাল করে কুলকুচা করা উচিত ও নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

দন্ত ক্ষয় বা দাঁতে পোকা

☆ দন্ত ক্ষয় বা দাঁতে পোকা আমাদের খুব পরিচিত একটি সমস্যা। জীবাণু জনিত কারনে দাঁতের গায়ে সৃষ্ট ক্ষত বা গর্তকে দাঁতের কেরিজ বা দন্ত ক্ষয় বলে। এটা প্রায় সব দেশের মানুষের একটা সাধারন সমস্যা।

রোগের কারনঃ-

১। স্ট্রেপটোকক্কাস (Streptococcus) ও ল্যাকটোবেসিলাস (Lacto Bacillus) নামক জীবাণুই দন্ত ক্ষয় বা দাঁতে পোকার প্রধান কারন।

২। মিষ্টি জাতীয় আঠাল খাবার দন্ত ক্ষয়ের অন্যতম কারন।

৩। দন্ত ক্ষয় রোগ নিম্ন লিখিত তিনটি উপাদানের মিলিত সংযোগ ও প্রক্রিয়ার প্রয়োজ

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। দাঁতে কালো কালো দাগ পড়ে। ২। দাঁতে গর্তের সৃষ্টি হয়।

৩। মাঝে মাঝে দাঁত ব্যথা করতে পারে আবার নাও পারে।

৪। দাঁতের গোড়া দুর্বল হয়ে যেতে পারে।

৫। দাঁতে কাটি দিলে একটু ভাল লাগে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। ভাল কোন ডেন্টিস্টের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার কথা দাঁতে সৃষ্ট গর্ত যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ফিলিং করতে হবে।

২। নড়া দাঁত থাকলে ফেলে দেওয়া ভাল।

৩। খাওয়ার পরে ভাল করে কুলকুচা করা উচিত।

৪। ডেন্টিস্ট দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করা ভাল।

৫। নিয়মিত দাঁত ব্রা

কলেরা বা ওলাউঠা

☆ সংক্রামক রোগ গুলোর মধ্যে কলেরা অন্যতম। এটি একটি মারাত্মক ব্যাধি। বাংলাদেশে প্রতি বছর হাজার হাজার মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। যেকোনো বয়সের লোকই এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

ভিব্রিও কলেরা নামক এক ধরনের জীবাণু দ্বারা এই রোগ সংক্রামিত হয়ে থাকে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এই রোগের জীবাণু দূষিত পানি সেবনে বা ধুলা, বালি, মাছি ইত্যাদির মাধ্যমে খাবারের সাথে পেটে যায়। পচা বা বাসি খাবার কলেরা রোগ বিস্তারে দ্রুত সাহায্য করে। জীবাণু দেহে প্রবে

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। প্রথমে বড় রকমের পায়খানা হয়, তারপর বারে বারে পানির মত বেশী পায়খানা হয়।

২। পায়খানার রং চাউল ধোয়ার পানির মত হয়।

৩। পায়খানা শুরু হওয়ার সঙ্গে ভেদ বমিও হতে পারে।

৪। নাড়ীর গতি ক্ষীণ হয়, অনেক সময় অনুমান করা যায় না।

৫। শরীর ঠাণ্ডা হয়ে যায়, হাত

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। রোগীর দ্রুত চিকিৎসা করাতে হবে। বাড়িতে সম্ভব না হলে হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

৩। রোগী সুস্থ হলে তাকে সব রকমের খাবার দিতে হবে।

৪। রোগীকে পুর্ন বিশ্রামে রাখতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

দাঁতের মাড়িতে রক্ত পড়া-Bleeding Gums

✯ দাঁতের সমস্যার মধ্যে অন্যতম সমস্যা হলো মাড়ি থেকে রক্ত পড়া। এই সমস্যা শুরু হলে অনেক চিকিৎসা করেও রেহাই পাওয়া সম্ভব হয় না যদি না আপনি নিজে থেকে সচেতন হয়ে যত্ন নেন। দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া রোধে আপনি করতে পারেন নানা কাজ। এই কাজগুলো তাৎক্ষণিক ভাবে উপশমে ক

কারন সমূহঃ-

১। নিয়মিত ব্রাশ না করা বা ব্রাশ করতে গিয়ে খোঁচা লাগলে।

২। ভিটামিন সি ও কে (C, K) এর অভাব।

৩। মুখ কম স্বাস্থ্যকর।

৪। ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রামন।

৫। কোন শক্ত পদার্থ দ্বারা খোঁচা লাগলে।

৬। গর্ভবতী।

৭। গরম খাবার।

৮। লিউকিমিয়ার (শ্বেত রক্ত কনিকার অ

লক্ষন সমূহঃ-

১। দাঁতের গোঁড়া বা মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ে।

২। হালকা ব্যাথা হতে পারে।

৩। দাঁতের মধ্যে শির শির করতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। ভাল কোন দাঁতের ডাক্তার (Dentist) দেখান।

২। বরফের প্যাকেট দিয়ে চাপ দিন।

৩। দাঁতের স্কেলিং করাতে পারেন।

৪। লবন পানির গড়গড়া করুন দিনে ২/৩ বার।

৫। দাঁতের ভিতর কোনকিছু দিয়ে খোঁচাবেন না।

৬। মাড়ি আস্তে আস্তে ম্যাসাজ করুন।

৭। ডাক্তারের পরামর্শ অন

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। নিয়মিত সুন্দর করে সাবধানে নরম ব্রাশ দিয়ে ব্রাশ করুন।

২। ধূমপান পরিহার করুন।

৩। নিয়মিত ফ্লস বা সুতা দিয়ে দাঁতের ফাঁকের ময়লা পরিষ্কার করুন।

৪। নিম গাছের ডাল দিয়ে মেসওয়াক করতে পারেন।

tanbircox.blogspot.com

পেটের রোগ

ডায়রিয়া

☆ যখন মল নরম হয়ে বার বার পায়খানা হয় এবং পায়খানা পাতলা হয় তখন তাকে ডায়রিয়া বলে। যেকোনো মানুষের ই ডায়রিয়া হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। কোন জীবাণুর কারনে।
২। বদহজমের কারনে।
৩। ফুড পয়জনিং এর কারনে।
৪। এলার্জি ইত্যাদি কারনে ডায়রিয়া হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বার বার পাতলা পায়খানা হয়।
২। নাভীর চারিদিকে পেট ব্যথা বা কামড়ানি থাকে।
৩। বার বার দুর্গন্ধ যুক্ত বমি করতে পারে।
৪। কখনও কখনও ঢেকুর উঠে।
৫। রোগী খুব পিপাসা বোধ করে।
৬। মাঝে মাঝে পেটে তীব্র ব্যথা অনুভুত হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।
২। রোগীকে প্রচুর পরিমান স্যালাইন খাওয়াতে হবে যাতে রোগীর পানি শুন্যতা কমে।
২। হালকা তরল ও লঘু খাবার খাওয়ানো ভাল।

পেটের ব্যথা

☆ বাংলাদেশে শতকরা ৭০ থেকে ৮০ জন লোক পেটের যেকোনো রোগে ভোগে। এর প্রধান কারন হল ভেজাল, চর্বিজাতীয় খাবার, ভাজা পোড়া ইত্যাদি খাবার খাওয়া।

রোগের কারনঃ-

১। এসিডিটি বা গ্যাস্ট্রিক।
২। চর্বিযুক্ত খাবার বা ভাজা পোড়া খেয়ে বদহজম হলে।
৩। আমাশয়, এপেন্ডিসাইটিজ, ইনটেস্টিনাল অবস্ট্রাকশন, পিত্তথলিতে পাথর, অগ্ন্যাশয়ের পাথর ইত্যাদি কারনেও পেটে ব্যথা হয়ে থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। নাভীর চারিদিকে ব্যথা বা তলপেটে ব্যথা হয়।
২। ব্যথা কখনও বাড়ে আবার কখনও কমে।
৩। অনেক সময় পেট ফাঁপা থাকে।
৪। বমি বমি ভাব থাকতে পারে বা বমি হতে পারে।
৫। কোষ্ঠ কাঠিন্য থাকতে পারে।
৬। বায়ু নিঃসরিত হয়, দিনে ঢেকুর উঠে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

২। রোগীকে বিশ্রামে রাখতে হবে।

৩। গ্লুকোজের সরবত, ডাবের পানি খাওয়া ভাল।

বমি

☆ পেটের ভিতরের খাদ্যদ্রব্য, পানি, পিত্ত অর্থাৎ যেকোনো জিনিস মুখ দিয়ে বের হলে তাকে বমি বলে। বহুবিধ কারনে যে কারও বমি হতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। বদহজম বা ফুড পয়জনিং ।

২। বাস, রেল, স্টিমার ও প্লেনে চড়লে।

৩। পাকস্থলীতে এসিডিটি হলে।

৪। ডায়রিয়া বা কলেরায় আক্রান্ত হলে।

৫। জ্বর বেশী হলে বা কৃমি হলে।

৬। প্রাথমিক গর্ভাবস্থা।

৭। অতিরিক্ত গরম, মাথা ব্যথা, মাথায় আঘাত লাগা, মাথায় টিউম

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বমি বমি ভাব হয় কিংবা বমি হয়।

২। অশান্তি বা অস্থির বোধ হয়।

৩। মাঝে মাঝে পেটে ব্যথা হতে পারে।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। রোগীকে বিশ্রামে রাখতে হবে।

৩। গ্লুকোজের সরবত, ডাবের পানি খাওয়া ভাল।

৪। বিষ জাতীয় কিছু খেলে পেট ওয়াশ (Wash) করতে হবে।

হিক্কা বা হেঁচকি

☆ শ্বাসপ্রশ্বাস এর সময় হঠাৎ মাঝ পথে বাধাপ্রাপ্ত হলে হিক্কার সৃষ্টি হয়। সকলের কাছে ইহা হেঁচকি নামে পরিচিত। ডায়াফ্রাম নামক একটি পর্দা দ্বারা বুক পেট দুই ভাগে বিভক্ত। এই ডায়াফ্রামের মাংসপেশী সংকুচিত হলে হিক্কার সৃষ্টি হয়।

রোগের কারনঃ-

১। খাদ্যনালীতে মরিচ, তামাক, জর্দা এই জাতীয় কোন ঝাজপুর্ন জিনিস প্রবেশ করলে।

২। টিউমার, মৃগী, হিস্টিরিয়া, মেনিনজাইটিস ইত্যাদি রোগ থাকলে।

৩। কোন রোগ না থাকলেও পানি কম খাওয়ার কারনে হিক্কা হতে পারে।

৪। স্নায়ুবিক কারনে হিক্কা হতে পারে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। বার বার হেঁচকি হয়।

২। অস্বস্থি বোধ হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। কোন রোগের কারনে হিক্কা হলে বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। সাধারণত পানি পান করলে হিক্কা বন্ধ হয়ে যায়।

৩। হাঁচি দেওয়া বা কিছুক্ষন নিঃশ্বাস বন্ধ করে রাখলে হিক্কা বন্ধ হয়ে যায়।

৪। হঠাৎ আতঙ্ক দেখালে হিক্ক

tanbircox.blogspot.com

ফুড পয়জনিং

☆ ফুড পয়জনিং বা খাদ্যে বিষক্রিয়া প্রতিটি পরিবারে এক ধরণের স্বাস্থ্য সমস্যা। এমন কোন মানুষ নেই যে এই সমস্যায় এক বা বহুবার আক্রান- হননি। কোন খাদ্যে রোগ জীবাণু বংশ বৃদ্ধি করে খাদ্যকে বিষাক্ত করে তোলে এবং সেই খাবার কেউ খেলে ফুড পয়জনিং হয়।

রোগের কারনঃ-

১। সাধারণত পচা, বাসি খাবার, অস্বাস্থ্যকর খাবার বা জীবানুযুক্ত খাবার বা পানীয় আহার বা পান করলে ফুড পয়জনিং হতে পারে।
২। খাবার পাত্র ভালোভাবে না পরিষ্কার করলে ফুড পয়জনিং হতে পারে।
৩। টিকটিকি, আরশোলা, ইঁদুর প্রভৃতি দ্বারা ফুড পয়জনিং হতে পারে।
৪।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। সাধারণত একই পরিবারের সবাই একসাথে আক্রান্ত হয়ে থাকে।
২। খাবার কিছুক্ষন পরেই বমি হয়।
৩। খাবার ৬/৭ ঘন্টা পরে বমি হলে রোগ জীবাণু টক্সিন দ্বারা আক্তান্ত হয়েছে বোঝায়।
৪। খাবার ১২/৪৮ ঘন্টার মধ্যে আক্রান্ত হলে বুঝতে হবে টিকটিকি, ইঁদুর বা আরশোলার

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।
২। এই ধরনের সমস্যা হলেই প্রথমেই ঘন্টা ২-৩ পানি এবং কোন ধরনের খাবার খাওয়া সম্পূর্ণ বন্ধ করে দিন।
৩। ঘন্টা ২-৩ পর সোডা জাতীয় কিছু পানীয় খান। তবে বেশী পানি না খাওয়া উত্তম।

রক্ত আমাশয়

☆ রক্ত আমাশয় আমাদের খুব পরিচিত একটি রোগ। আমাদের দেশে অধিকাংশ মানুষই একবার না একবার রক্ত আমাশয়ের সম্মুখীন হয়েছে। রক্ত আমাশয় বেশ কষ্টদায়ক এবং তিক্ত অভিজ্ঞতা সৃষ্টিকারী একটি রোগ।

রোগের কারনঃ-

শিগা, ফ্লেক্সনার ও সনি জীবাণু দ্বারা রক্ত আমাশয় হয়ে থাকে। স্যাত স্যাতে জায়গা কিংবা অপরিষ্কার জায়গায় বসবাসকারী মানুষের মধ্যে এই রোগের প্রকোপ বেশী দেখা যায়। পানি, খাদ্য ও মাছির মাধ্যমে এই রোগ সংক্রামিত হয়ে থাকে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। রক্ত আমাশয় রোগ হঠাৎ করে প্রকাশ পায়। রোগ জীবাণু মানবদেহে প্রবেশ করার কয়েক ঘন্টার মাদ্ধে ইহা দেখা যায়।
২। জ্বর ১০২ ডিগ্রি থকে ১০৪ ডিগ্রি হয়ে পায়খানা আরাম্ভ হতে পারে।
৩। মারাত্মক অবস্থায় রোগী তৃষ্ণার্ত হয় এবং জিহ্বা শুকিয়ে যায়।
৪। বার বার ম

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ কোন ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।
২। রোগীকে পুর্ন বিশ্রামে রাখতে হবে।
৩ । দই, চিড়া ও কলা সহ্যানুসারে খেতে হবে।
৪। প্রচুর পরিমানে ডাবের পানি ও বার্লি খেতে হবে।

tanbircox.blogspot.com

পেট ফাঁপা

☆ পেট ফাঁপা কোন রোগ নয়, তবে এটি একটি রোগের লক্ষন মাত্র। বিভিন্ন রোগের কারনে বা রোগে ভোগার জন্য এই লক্ষন শরীরে দেখা দিতে পারে।

রোগের কারনঃ-

১। পুরাতন আমাশয়, গ্যাস্ট্রিক, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড, অজীর্ন, উদারাময় প্রভৃতি রোগে ভোগার জন্য পেট ফাঁপা দেখা দিতে পারে।

২। অনিয়মিত খাওয়া, কালাজ্বর, দীর্ঘদিন রোগে ভোগা প্রভৃতি কারনেও পেট ফাঁপে।

৩। কোষ্ঠ কাঠিন্যের জন্য, ভিটামিন বি এর অভাবে বা স্নায়ু

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। পেট ফুলে উঠে ও ভুটভাট করে। ২। ঠিকমত হজম না হলে পেট ফাঁপে।

৩। পেট ফুলে উঠার কারনে রোগী অস্বস্থি বোধ করে। ৪। অম্ল ঢেকুর উঠে।

৫। বুক ধড়ফড় করে এবং অনেক সময় হার্টের সমস্যা হতে পারে।

৬। বার বার পায়খানা করার ইচ্ছা হয় কিন্তু পায়খানা ক্লি

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। অজীর্ন বা উদারাময়ের সমস্যা হলে সব খাবার দেওয়া যাবে না। চিকন চালের হালকা ঝোল ভাত খেতে দেওয়া ভাল।

৩। ডাবের পানি ও সরবত উপকারী।

৪। সরিষার তেল বা পানি মিশ্রিত তার্পিন পেটে

গ্যাস্ট্রিক সমস্যা

tanbircox.blogspot.com

★ গ্যাস্ট্রিক সমস্যা আমাদের দেশে অনেক পরিচিত একটি সমস্যা। এই সমস্যায় ভোগে নাই এমন লোকের সংখ্যা নাই বললেই চলে। সাধারণত মধ্যবয়সী মানুষ এই রোগে বেশী ভোগে। তবে যে কারও গ্যাস্ট্রিক সমস্যা থাকতে পারে।

কারন সমূহঃ-

১। জন্ম হতে পাকস্থলীর ঝিল্লীর দুর্বলতার জন্য।

২। বংশগতভাবে রোগ থাকলে।

৩। স্বাভাবিক অবস্থায় পাকস্থলীর ঝিল্লির হাইড্রোক্লোরিক এসিড সহ্য করার ক্ষমতা আছে। এ কারণে পাকস্থলীর মিউকাস মেমব্রেনে প্রদাহ হয়।

৪। পাকস্থলীর হাইড্রোক্লোরিক এসিড নিঃসরণ নার্ভের উপ

লক্ষন সমূহঃ-

১। এর কারণে পেটে প্রচন্ড ব্যথা হয়।

২। অস্বস্তি বোধ হয়।

৩। পেট জ্বালা, বুক জ্বালা করে এবং ঢেকুর উঠে।

৪। রোগী ব্যথার কারনে ঘুম থেকে জেগে উঠতে পারে।

৫। X-ray করলে এই রোগ ধরা পড়ে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার দ্বারা কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে না হলে এ থেকে আলসার হয়ে যেতে পারে।

২। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী এন্টাসিড ওষুধ খেলেই সাধারণত গ্যাস্ট্রিক সমস্যা থেকে সাময়িক মুক্তি পাওয়া যায়।

৩। লঘু ও তরল খাবার খেতে হবে। ৪। ডাল, টক, দধি,

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। গরম খাবার ও অতিরিক্ত খাওয়া যাবে না।

২। রোগীকে সম্পুর্ন বিশ্রামে রাখতে হবে।

৩। মানুষিক উদ্বেগ বা অশান্তি দূর করতে হবে।

৪। ধূমপান ও অ্যালকোহল সম্পুর্ন রুপে বর্জন করতে হবে।

গ্যাস্ট্রিক বা এসিডিটির এর সহজ সমাধান

গ্যাস্ট্রিক বা এসিডিটির সমস্যা আমাদের দেশে খুবই স্বাভাবিক ব্যপার। অনেককে বছরের প্রায় সময়ই ভূগতে হয় এ সমস্যায়। গ্যাস্ট্রিক বা এসিডিটির সমস্যায় ভুগছেন? খাবার সময় একটু ওলট পালট হলেই শুরু হয় সমস্যা? অনেককেই বছরের প্রায় সময় এই সমস্যায় ভূগতে হয়। যে কোনো জায়গায় এই সমস্যার প্রতিকার হিসাবে পাওয়া যায় অনেক নামি-দামি ওষুধ। কিন্তু যখন আমাদের হাতের কাছে রয়েছে বিভিন্ন প্রকৃতিক জিনিস যা দিয়ে দ্রুত এবং তাৎক্ষণিক এই গ্যাস্ট্রিক বা এসিডিটির সমস্যা সমাধান করা সম্ভব তবে কেন খাবেন আপনি ঔষধ? চলুন তবে দেখে নিই গ্যাস্ট্রিক বা এসিডিটির সমস্যা তাৎক্ষণিক সমাধানে ৯ টি খাবার।

পুদিনা পাতা

পুদিনা পাতার রস গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা দূর করতে সেই প্রাচীনকাল থেকেই ব্যবহার হয়ে আসছে। প্রতিদিন পুদিনা পাতার রস বা পাতা চিবিয়ে খেলে এসিডিটি ও গ্যাস্ট্রিকের থেকে মুক্তি পাবেন। এছাড়া পুদিনা পাতা আপনাকে বদহজম থেকেও দূরে রাখবে।

লবঙ্গ

গ্যাস্ট্রিকের সমস্যার তাৎক্ষণিক সমাধান করবে লবঙ্গ। গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা শুরু হলে দুটি লবঙ্গ মুখে নিয়ে চিবোতে থাকুন। এবং চুষে রসটা খেয়ে ফেলুন। দেখবেন এসিডিটি দূর হয়ে গেছে কিছুখনের মধ্যেই।

জিরা

এক চা চামচ জিরা একটি প্যানে নিয়ে শুকনো করে ভেজে ফেলুন। এরপর ভাজা জিরা এমন ভাবে গুঁড়ো করুন যেন একেবারে পাউডার না হয়ে যেয়ে একটু ভাঙা ভাঙা থাকে। এরপর একগ্লাস পানিতে জিরা গুঁড়ো মিশিয়ে প্রতিবার খাবারের সময় পান করুন। দেখবেন গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা থাকবে না।

আদা

আদা বুক জ্বালাপোড়া এবং এসিডিটির সমস্যা সমাধানে বেশ কার্যকর। প্রতিবার খাবার খাওয়ার আধ ঘন্টা আগে ছোট এক টুকরো আদা কাঁচা চিবিয়ে খান দেখবেন গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা একেকবারেই থাকবে না।

গুড়

গুড় আপনার বুক জ্বালাপোড়া এবং এসিডিটি থেকে তাৎক্ষণিকভাবে রেহাই দিতে পারে। যখন বুক জ্বালাপোড়া করবে সাথে সাথে একটুকরো গুড় মুখে নিয়ে রাখুন। যতক্ষণ না সম্পূর্ণ গলে যায় ততোক্ষণ মুখে রেখে দিন। তবে এই সমাধান অবশ্যই ডায়বেটিস রোগিদের জন্য নয়।

তুলসি পাতা

ঔষধি গুণে ভরা তুলসী পাতার কথা কে না জানেন। এসিডিটি দূর করতেও এটি বেশ কার্যকর। গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা শুরু হলে ৫/৬ টি তুলসি পাতা চিবিয়ে খেয়ে দেখুন। গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা দূর হবে। এছাড়া প্রতিদিন তুলসি পাতা পানির সাথে ব্লেন্ড করে খেলে একেবারে দূর হবে গ্যাস্ট্রিক ও এসিডিটির সমস্যা।

দুধ

দুধের মধ্যে আছে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম, যা পাকস্থলীর বাড়তি এসিড কমাতে সাহায্য করে। রাতে একগ্লাস দুধ ফ্রিজে রেখে দিয়ে পরদিন সকালে খালি পেটে ঠান্ডা দুধটুকু পান করে নিন। দেখবেন সারাদিন এসিডিটির সমস্যা হবে না। তবে যাদের দুধে অ্যালার্জি রয়েছে তারা এর থেকে দূরে থাকবেন।

ভ্যানিলা আইসক্রিম

আইসক্রিম খেতে কে না ভালোবাসে বলুন। কিন্তু আইসক্রিমটাকে বেশি স্বাস্থ্যকর মানা হয় না। অথচ ভ্যানিলা আইসক্রিমের রয়েছে এসিডিটি দূর করার ক্ষমতা। এসিডিটি হলে একটু ভ্যানিলা আইসক্রিম খেয়ে নিন। তবে বেশি খাবেন না।

বোরহানী

বিয়ে বাড়িতে পোলাও রেজালার সাথে বোরহানি কেন রাখা হয় জানেন? কারণ এটি গ্যাস্ট্রিক ও এসিডিটি এবং বদহজম থেকে রক্ষা করে। বোরহানি টক দই, বীট লবণ ইত্যাদি এসিডিটি বিরোধী উপাদান দিয়ে তৈরী । প্রতিদিন খাবারের পর একগ্লাস বোরহানি খাওয়ার অভ্যাস করতে পারলে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা অনেকাংশে দূর হবে।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র

✯ বহুমূত্র সাধারণত ২ ধরনের । কিডনীর জন্য বহুমূত্র । এতে বারবার প্রস্রাব হলেও শর্করা জাতীয় বস্তু বা Sugar বের হয় না । নাম ডায়াবেটিস ইন্সিপিডাস । আরেক প্রকার হল দেখানে শরীরে গ্লুকোজ শোষন না হয়ে বের হয়ে আসে তার নাম ডায়াবেটিস মেলিটাস।

কারন সমূহঃ-

১। সাধারণত বংশগতভাবেই এ রোগ হয়। মাতাপিতার এ রোগ থাকলে সন্তান দের মধ্য বয়সে এ রোগ হবার সম্ভাবনা থাকে।

২। মধ্য বয়সী , অলস , মেদ প্রধান ও ভোগী লোকদের এ রোগ বেশি হয়।

৩। যারা শারীরিক পরশ্রম করে না কিন্তু মানসিক পরিশ্রম করে , তাদের মধ্যে এ রোগ বেশী দেখা

লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগ ধীরে ধীরে শুরু হয় , তখন ঘন ঘন পিপাসা বা ঘন ঘন প্রস্রাব হতে থাকে।

২। প্রস্রাব Bendict's Solution দিয়ে টেস্টটিউবে ফোটালে তার নীল রঙ সবুজ , কমলা বা লাল রঙ হয়ে যায়।

৩। প্রচন্ড ক্ষুধা হয় , রোগীর পেশী শীর্ণ হতে থাকে , কিছু খেলে তা দেহের কাজে না লে

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

ডায়াবেটিস রোগের কোন ভাইরাস বা কোন এজেন্ট আছে কিনা তা আবিষ্কৃত হয়নি। তাই ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণ করেই রোগীদের ভাল থাকতে হবে। এ জন্য পরিপূর্ণ শৃংখলাবদ্ধ জীবন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। রোগী যদি নিজে চান যে তিনি ভাল থাকবেন, তবে ডায়াবেটিস সুনিয়ন্ত্রিত থাকবে এবং পরিপ

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। অবশ্যই কোন অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চলতে হবে।

২। ডায়াবেটিক রোগীদের খাদ্যাভাস এমনভাবে গড়ে তোলা দরকার যাতে শরীরের ওজন কাম্য সীমার উপরে বা নীচে না যায়।

৩। খাদ্য তালিকায় ভাত, রুটি ইত্যাদির পরিমান কমিয়ে পরিবর্তে শাকসব্জী বাড়িয়ে দিতে হবে; আঁশযু

ডায়াবেটিস কি

ডায়াবেটিস একটি বিপাক জনিত রোগ। আমাদের শরীরে ইনসুলিন নামের হরমোনের সম্পূর্ণ বা আপেক্ষিক ঘাটতির কারনে বিপাকজনিত গোলযোগ সৃষ্টি হয়ে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় এবং এক সময় তা প্রস্রাবের সংগে বেরিয়ে আসে। এই সামগ্রিক অবস্থাকে ডায়াবেটিস বলে। ডায়াবেটিস ছোঁয়াচে বা সংক্রামক কোন রোগ নয়।

শক্তির জন্য দেহে শর্করা,আমিষ ও চর্বি জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন। ডায়াবেটিস হলে শর্করা ও অন্যান্য খাবার সঠিকভাবে শরীরের কাজে আসে না। ফলে শরীরে নানা ধরনের সমস্যা দেখা দেয়। কিছু নিয়মকানুন মেনে চললে ডায়াবেটিস অনেকখানি নিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ্যভাবে জীবন যাপন করা যায়।

ডায়ারেটিস রোগ কাকে বলে ?

আজকের দিনে "ডায়াবেটিস মেলিটাস: বা ডায়াবেটিস একটি সুপরিচিত সাধারন অসুখ। এই অসূখে দেখা যায় রক্তে গ্লুকোজ বা শর্করার ভাগ যথেষ্ট বৃদ্ধি পায়... কিন্তু দেহে কোষগুলো এই বর্দ্ধিত গ্লুকোজকে ব্যবহার করতে পারে না। এই অসুখটি হয় প্রধানত: "ইনস্যুলিন; নামে এক রাসায়নিক পদার্থের অভাবের জন্য এবং যার স্রাব শরীরে অগ্নাশয় (প্যানক্রিয়াজ) দ্বারা হয়।

ডায়াবেটিস মেলিটাস (হাইপরগ্লাইসেমিয়া): হাই সুপার; হাই গ্লুকোজ, ডায়াবেটিস: (গ্লুকোজ অসহনীয়তা) আক্ষরিক অর্থ "সুইট ইউরিন: (মিষ্টি প্রস্রাব বা মিস্টি মুত্র) হয়। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির মুত্রে মাত্রাতিরিক্ত শর্ক দেখা যায়। যখন এই রোগের সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ এবং দৈহিক স্থুলতাযুক্ত হয় তখন এই রোগকে 'মেটাবলিকস্ব সিন্ড্রোমস্ব বলে।

রোগটিকে মেলিটাস এজন্য বলা হয়, যাতে এই রোগকে "ডায়াবেটিস ইনসিপিডাস; নামের পরিচিত একটি রোগ থেকে পৃথক করা যায়। দ্বিতীয় পরিচিত অসুখটিতে রোগীর প্রস্রাবের পরিমান বৃদ্ধি পায়। কিন্তু ঐ প্রস্রাবে গ্লুকোজ বা শর্করা থাকে না। যেহেতু এই দুটির মধ্যে ডায়াবেটিস মেলিটাস সুপরিচিত অতি সাধারন অসুখ, সেজন্য এই অসুখটিকে হালকাভাবে ডায়াবেটিস: বলা হয়।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস হয়েছে কিভাবে বুঝবেন

ডায়াবেটিস হলে সাধারণত: যেসব লক্ষন ও উপসর্গ গুলো দেখা দেয়:

☆ ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
☆ খুব বেশী পিপাসা লাগা
☆ বেশী ক্ষুধা পাওয়া
☆ যথেষ্ঠ খাওয়া সত্ত্বেও ওজন কমে যাওয়া
☆ ক্লান্তি ও দুর্বলতা বোধ করা
☆ ক্ষত শুকাতে দেরী হওয়া
☆ খোশ-পাঁচড়া,ফোঁড়া প্রভৃতি চর্মরোগ দেখা দেওয়া
☆ চোখে কম দেখা

ডায়াবেটিসের প্রকারভেদ

ডায়াবেটিসের মূলত চারটি ধরন রয়েছে।

ক) ধরন ১ (টাইপ.১)- এই ধরনের রোগীদের শরীরে ইনসুলিন একেবারেই তৈরী হয় না। সাধারণতঃ ৩০ বৎসরের কম বয়সে (গড় বয়স ১০-২০ বৎসর) এ ধরনের ডায়াবেটিস দেখা যায়। সুস্থ্য থাকার জন্য এ ধরনের রোগীকে ইনসুলিন নিতে হয়। এই ধরনের রোগীরা সাধারনত কৃষকায় হয়ে থাকেন।

খ) ধরন ২ (টাইপ.২)-এই শ্রেণীর রোগীর বয়স অধিকাংশ ক্ষেত্রে ত্রিশ বৎসরের উপরে হয়ে থাকে। তবে ত্রিশ বৎসরের নিচে এই ধরনের রোগীর সংখ্যা দিন দিন বেড়ে চলেছে। এই ধরনের রোগীদের শরীরে ইনসুলিন তৈরী হয় তবে তা প্রয়োজনের তুলনায় যথেষ্ঠ নয় অথবা শরীরে ইনসুলিনের কার্যক্ষমতা কমে যায়। অনেক সময় এই দুই ধরনের কারণ একই সাথে দেখা দিতে পারে। এই ধরনের রোগীরা ইনসুলিন নির্ভরশীল নন। অনেক ক্ষেত্রে খাদ্যাভাসের পরিবর্তন এবং নিয়িমিত ব্যয়ামের সাহায্যে এদের চিকিৎসা করা সম্ভব। এই ধরনের রোগীরা বেশীরভাগ ক্ষেত্রে স্থূলকায় হয়ে থাকেন।

গ) অন্যান্য নির্দিষ্ট কারণ ভিত্তিক শ্রেণী-

☆ জেনেটিক কারনে ইনসুলিন তৈরী কম হওয়া
☆ জেনেটিক কারনে ইনসুলিনের কার্যক্ষমতা কমে যাওয়া
☆ অগ্ন্যাশয়ের বিভিন্ন রোগ
☆ অন্যান্য হরমোনের আধিক্য
☆ ঔষধ ও রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ
☆ সংক্রামক ব্যধি
☆ অন্যান্য কোন প্রতিরোধ ক্ষমতার জটিলতা

এই ধরনের রোগী ক্ষীণকায় ও অপুষ্টির শিকার হয়ে থাকে এবং ইনসুলিন ছাড়া অনেক দিন বেঁচে থাকতে পারে। এই ধরনের রোগীর বয়স ৩০ বৎসরের নিচে হয়ে থাকে।

ঘ)গর্ভকালীন ডায়াবেটিস-অনেক সময় গর্ভবতী অবস্থায় প্রসূতিদের ডায়াবেটিস ধরা পড়ে। আবার প্রসবের পর ডায়াবেটিস থাকে না। এই প্রকারের জটিলতাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলা হয়। গর্ভবতী মহিলাদের ডায়াবেটিস হলে গর্ভবতী,ভ্রুণ,প্রসূতি ও সদ্য-প্রসূত শিশু সকলের জন্যই বিপদজনক হতে পারে। বিপদ এড়ানোর জন্য গর্ভকালীন অবস্থায় ডায়াবেটিসের প্রয়োজনে ইনসুলিনের মাধ্যমে বিশেষভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা দরকার। এই ধরনের রোগীদের প্রসব হাসপাতালে করা প্রয়োজন।

ডায়াবেটিসের চিকিৎসা

tanbircox.blogspot.com

চিকিৎসার জন্য যোগাযোগ

☆ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

☆ জেলা সদর হাসপাতাল

☆ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

☆ বারডেম

☆ বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

☆ বেসরকারী হাসপাতাল

কি কি পরীক্ষা নিরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে

☆ খালি পেটে রক্ত পরীক্ষা

☆ ভরা পেটে রক্ত পরীক্ষা

☆ প্রস্রাব পরীক্ষা

☆ কোলেস্টরল,থাইরয়েডের কার্যাবলী,যকৃত এবং কিডনী পরীক্ষা

ডায়াবেটিসের চিকিৎসা

ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ সারানো বা নিরাময় করা যায় না। তবে এ রোগ সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব এবং এই বিষয়ে ডাক্তার রোগীকে সাহায্য করতে পারেন।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে করণীয়

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে চারটি নিয়ম মানতে হয়ঃ

ক) নিয়ন্ত্রিত খাদ্য গ্রহণ

খ) সাধ্যমত কায়িত পরিশ্রম ও ব্যায়াম

গ) ঔষধ

ঘ) শিক্ষা

প্রতিটি পর্যায়ে শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে।

ক) নিয়ন্ত্রিত খাদ্য গ্রহণ -ডায়াবেটিস হলে খাদ্যের একটি নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হয়। খাদ্য ও পুষ্টির চাহিদা ডায়াবেটিস হওয়ার আগে যে রকম থাকে পরেও একই থাকে। পুষ্টির চাহিদার কোন তারতম্য হয় না। খাদ্যের নিয়ম মেনে চলার প্রধান উদ্দেশ্য থাকে:ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা, স্বাস্থ্য ভাল রাখা।

খ) ব্যায়াম-রোগ নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে ব্যায়াম বা শরীর চর্চার ভূমিকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। ব্যায়াম করলে শরীর সুস্থ থাকে,ইনসুলিনের কার্যকারিতা ও নি:সরনের পরিমাণ বেড়ে যায়। প্রতিদিন অন্তত: ৪৫ মিনিট হাঁটলে শরীর যথেষ্ঠ সুস্থ থাকবে। শারীরিক অসুবিধা থাকলে সাধ্যমত কায়িক পরিশ্রম করতে হবে।

গ) ঔষধ-সকল ডায়াবেটিক রোগীকেই খাদ্য,ব্যায়াম ও শৃঙ্খলা মেনে চলতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে,বিশেষ করে বয়স্ক রোগীদের ক্ষেত্রে,এই দুইটি যথাযথভাবে পালন করতে পারলে রোগ নিয়ন্ত্রণে আসে। কিন্তু টাইপ-১ ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে ইনসুলিন ইনজেকশনের দরকার হয়। টাইপ-২ ডায়বেটিস রোগীর ক্ষেত্রে চিকিৎসক শর্করা কমাবার জন্য খাবার বড়ি দিতে পারেন।

ঘ) শিক্ষা- ডায়াবেটিস আজীবনের রোগ। সঠিক ব্যবস্থা নিলে এই রোগকে সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। ব্যবস্থাগুলি রোগীকেই নিজ দায়িত্বে মেনে চলতে হবে এবং রোগীর পরিবারের নিকট সদস্যদের সহযোগিতা এ ব্যাপারে অনেক সাহায্য করতে পারে। তাই এ রোগের সুচিকিৎসার জন্য ডায়াবেটিস সর্ম্পকে রোগীর যেমন শিক্ষা প্রয়োজন, তেমনি রোগীর নিকট আত্মীয়দেরও এই রোগ সর্ম্পকে কিছু জ্ঞান থাকা দরকার।

পথ্য ও বাড়তি সতর্কতা

☆ আঁশবহুল খাবার (ডাল,শাক,সবজি,টক ফল ইত্যাদি) বেশী খেতে হবে

☆ উদ্ভিদ তেল,অর্থাৎ সয়াবিন তেল,সরিষার তেল ইত্যাদি এবং সব ধরনের মাছ খাওয়া অভ্যাস করতে হবে

☆ ওজন স্বাভাবিক রাখতে হবে।

☆ চিনি-মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়া বাদ দিতে হবে

tanbircox.blogspot.com

☆ চাল,আটা দিয়ে তৈরী খাবার,মিষ্টি ফল ইত্যাদি কিছুটা হিসেব করে খেতে হবে।

☆ ঘি,মাখন,চর্বি,ডালডা,মাংস ইত্যাদি কম খেতে হবে।

☆ অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হলে অর্থাৎ অসুস্থ অবস্থায় বিশেষ খাদ্য-ব্যবস্থা জেনে নিতে হবে।

যা মনে রাখতে হবে

☆ নিয়মিত ও পরিমাণ মতো সুষম খাবার খেতে হবে

☆ নিয়মিত ও পরিমাণমতো ব্যায়াম বা দৈহিত পরিশ্রম করতে হবে

☆ ডাক্তারের পরামর্শ ও ব্যবস্থাপত্র সুষ্ঠভাবে মেনে চলতে হবে

☆ শরীর পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে

☆ পায়ের বিশেষ যত্ন নিতে হবে

☆ নিয়মিত প্রস্রাব পরীক্ষা করতে হবে এবং ফলাফল প্রস্রাব পরীক্ষার বইতে লিখে রাখতে হবে

☆ চিনি, মিষ্টি, গুড়, মধুযুক্ত খাবার সম্পূর্ণ বাদ দিতে হবে

☆ ধূমপান করা যাবে না

☆ শারীরিক কোন অসুবিধা দেখা দিলে দেরী না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে

☆ ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন কারণেই ডায়াবেটিস রোগের চিকিৎসা বন্ধ রাখা যাবে না

☆ তাৎক্ষনিক রক্তে শর্করা পরিমাপক যন্ত্র দিয়ে নিজে নিজেই রক্তের শর্করা পরিমাপ করে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে সবচেয়ে ভাল

☆ রক্তে শর্করা পরিমাপক বিশেষ কাঠি দিয়েও তাৎক্ষনিকভাবে রক্তের শর্করা পরিমাপ করা যায়

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস রোগের জরুরী অবস্থা

ক) রক্তে শকর্রার স্বল্পতা(হাইপোগ্লাইসেমিয়া)-রক্তে শর্করার পরিমাণ কমানোর জন্য ট্যাবলেট বা ইনসুলিন দেয়া হয়। ট্যাবলেট খাওয়ার বা ইনসুলিন নেয়ার ফলে যদি শর্করার পরিমাণ খুব কমে তাহলে শরীরে প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলি নিম্নরূপ:

☆ অসুস্থ বোধ করা

☆ খুব বেশী খিদে পাওয়া

☆ বুক ধড়ফড় করা

☆ বেশী ঘাম হওয়া

☆ শরীর কাঁপতে থাকা

☆ শরীরের ভারসাম্য হারিয়ে ফেলা

☆ অস্বাভাবিক আচরণ করা

☆ অজ্ঞান হয়ে

কেন এবং কখন এই সব লক্ষণ দেখা দেয়

☆ ঔষধের (ট্যাবলেট বা ইনসুলিন) পরিমাণ প্রয়োজনের তুলনায় বেশী হলে

☆ ইনসুলিন ও সিরিঞ্জ একই মাপের না হলে

☆ বরাদ্দের চেয়ে খাবার খুব কম খেলে বা খেতে ভুলে গেলে

☆ ইনসুলিন নেয়ার পর খুব দেরী করে খাবার খেলে

☆ হঠাৎ বেশী ব্যায়াম বা দৈহিক পরিশ্রম করলে

☆ বমি বা পাতলা পায়খানার জন্য শর্করা অন্ত্রনালী হতে শোষণ না হলে

রক্তে শর্করার অভাব হলে কি করা উচিৎ

প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়া মাত্র রোগীকে চা-চামচের ৪ থেকে ৮ চামচ গ্লুকোজ বা চিনি এক গ্লাস পানিতে গুলে খাইয়ে দিতে হবে বা । রোগী অজ্ঞান হয়ে গেলে মুখে কিছু খাওয়ার চেষ্টা না করে গ্লুকোজ ইনজেকশন দিতে হবে বা তাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।

খ)ডায়াবেটিক কোমা-ইনসুলিন নির্ভর রোগীদের সাধারণত ডায়াবেটিক কোমা হয়ে থাকে। অপর্যাপ্ত ইনসুলিন নিলে বা ইনসুলিন নির্ভরশীল রোগী ইনসুলিন একেবারে না নিলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে গিয়ে বিপর্যয় দেখা দেয়। ইনসুলিনের অভাবে রক্তের শর্করা শরীরের কাজে লাগতে পারে না, তখন তাপ ও শক্তির জন্য দেহের সঞ্চিত চর্বি ব্যবহার হতে থাকে। কিন্তু পর্যাপ্ত ইনসুলিনের অভাবে এই চর্বি অতিরিক্ত ভাঙ্গার ফলে কিছু ক্ষতিকর পদার্থ ও অম্ল রক্তে বেড়ে যায়, ফলে এসিটোন নামক একটি কিটোন বডির পরিমাণ বেশী মাত্রায় বেড়ে গিয়ে অম্লতার জন্য রোগী অজ্ঞান হয়ে যায়। এই অবস্থাকে ডায়াবেটিক কোমা বলে।

ডায়াবেটিক কোমার লক্ষণ

☆ প্রস্রাবে শর্করার পরিমাণ খুব বেশী বেড়ে যাওয়া
☆ খুব বেশী পিপাসা লাগা
☆ ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
☆ অত্যন্ত বেশী ক্ষুধা লাগা
☆ খুব অসুস্থ বোধ হওয়া
☆ বমি ভাব হওয়া
☆ দুর্বলতা বোধ হওয়া
☆ ঝিমানো
☆ শ্বাস কষ্ট হওয়া
☆ দ্রুত শ্বাস নেওয়া
☆ মাথা ধরা
☆ চোখে ঝাপসা দেখা
☆ নিস্তেজ বোধ হওয়া
☆ শ্বাসে এসিটোনের গন্ধ বের হওয়া

এই লক্ষণ গুলি দেখা দিলে

☆ শরীরে পানি স্বল্পতা কমানোর জন্য অতিরিক্ত লবণ মিশ্রিত পানি খেতে হবে।
☆ ইনসুলিনের পরিমাণ বাড়াতে হবে
☆ প্রস্রাবে কিটোন বডি আছে কিনা তা পরীক্ষা করতে হবে
☆ অবিলম্বে ডাক্তারের সহায়তা নিতে হবে

tanbircox.blogspot.com

সচরাচর জিজ্ঞাসা এবং উত্তর

প্রশ্ন.১.কাদের ডায়াবেটিস হতে পারে?

উত্তর.যে কেউ যে কোন বয়সে যে কোন সময় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে তিন শ্রেণীর লোকের ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে:

☆ যাদের বংশে, যেমন-বাবা-মা বা রক্ত সর্ম্পকিত নিকট আত্মীয়ের ডায়াবেটিস আছে

☆ যাদের ওজন অনেক বেশী

☆ যারা ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমের কোন কাজ করেন না

☆ বহুদিন ধরে কর্টিনোল জাতীয় ঔষধ ব্যবহার করলে

প্রশ্ন.২. কি কি অবস্থায় ডায়াবেটিস প্রকাশ পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

উত্তর.

☆ শারীরিক স্থূলতা , গর্ভাবস্থা

☆ ক্ষত

☆ আঘাত

☆ অস্ত্রোপাচার

☆ মানসিক বিপর্যয়

☆ রক্তনালীর অসুস্থতার কারণে হঠাৎ করে মস্তিষ্কের রোগ

প্রশ্ন.৩. অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস থেকে কি ধরনের বিপদ হতে পারে?

উত্তর.

☆ পক্ষাঘাত , স্নায়ুতন্ত্রের জটিলতা ,হৃদরোগ, পায়ে পচনশীল ক্ষত, চক্ষুরোগ

☆ মুত্রাশয়ের রোগ, প্রস্রাবে আমিষ বের হওয়া, পরবর্তীতে কিডনীর কার্যক্ষমতা লোপ পাওয়া

☆ পাতলা পায়খানা, যক্ষা ,মাড়ির প্রদাহ

☆ চুলকানি

☆ ফোঁড়া

☆ পাঁচড়া

☆ রোগের কারণে যৌন ক্ষমতা কমে যাওয়া

☆ মহিলাদের ক্ষেত্রে বেশী ওজনের শিশু, মৃত শিশুর জন্ম, অকালে সন্তান প্রসব, জন্মের পরই শিশুর মৃত্যু এবং নানা ধরনের জন্ম ত্রটি দেখা দিতে পারে

প্রশ্ন.৪. কিভাবে বুঝবেন আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আছে?

উত্তর.ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা বোঝার উপায় হচ্ছে রক্তের শর্করার (গ্লুকোজ) মাত্রা পরীক্ষা করে দেখা। যদি খালি পেটে রক্তের শর্করার (গ্লুকোজ) মাত্রা ৬.১ মিলি মোল/লিটার থাকে এবং খাওয়ার পর ৮.০ মিলি মোল/লিটার পর্যন্ত হয়, তবে ডায়াবেটিস খুব ভাল নিয়ন্ত্রণে আছে বলে মনে করতে হবে। খাবারের পর রক্তে শর্করার (গ্লুকোজ) মাত্রা ১০.০ মিলি মোল/লিটার পর্যন্ত হলে ডায়াবেটিস মোটামুটি নিয়ন্ত্রণে আছে বলে মনে করতে হবে। রক্তের শর্করার (গ্লুকোজ) মাত্রা এর চেয়ে বেশী হওয়ার অর্থ হলো ডায়াবেটিন নিয়ন্ত্রণে নাই।

প্রশ্ন.৫. ডায়াবেটিস কি সারানো যায়?

উত্তর.ডায়াবেটিস রোগ সারে না । এ রোগ সারা জীবনের রোগ। তবে আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহন করলে এ রোগকে খুব ভালভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণে থাকলে প্রায় স্বাভাবিক কর্মঠ জীবন যাপন করা যায়।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস এবং এক্সারসাইজ

ডায়াবেটিস রোগ নিয়ে ভুগছে না এমন পরিবারের সংখ্যা দিনে দিনে কমে আসছে। যদি এমন পরিবারের সদস্য না হয়ে থাকেন তবে আপনি ভাগ্যবানদের একজন বলাই যায়, কেননা এই ডায়াবেটিস ধীরে ধীরে শরীরের প্রধান প্রধান অঙ্গকে আক্রমণ করে। আমাদের টার্গেট হবে, যদি ডায়াবেটিস হয়েও যায় তবু রক্তে গ্লুকোজের লেভেল মেইন্টেইন করে একে স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করা। কেননা, রক্তে গ্লুকোজ স্বাভাবিক থাকলেই আমরা এসব সমস্যাকে কমিয়ে রাখতে পারব। শারীরিক ব্যায়াম এই ব্যাপারে খুব ভালো ভূমিকা পালন করে। যদি রেগুলার ব্যায়াম করা যায়, তবে ডায়াবেটিসকে বেশ ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

এখন প্রশ্ন হচ্ছে-ব্যায়াম কীভাবে করা যেতে পারে, আর এটা আসলে কীভাবেই বা কাজ করে? যেভাবে করা যেতে পারে ব্যায়াম প্রত্যহ সকালে বা বিকালে (অথবা দিনের কোনো একটা অংশে (চাকরিজীবীদের জন্য ঠিক সময় তারা নিজেরাই বের করতে পারবেন) ৪৫ থেকে ৬০ মিনিট করে হাঁটা বা দৌড়ান যেতে পারে। এই সহজ ব্যায়ামই সব ডায়াবেটিক সমস্যাকে থামিয়ে রাখতে প্রধান ভূমিকা পালন করে। আর শুধু ডায়াবেটিসই নয়, হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য এর উপরে আর কিছু নেই।

যেভাবে কাজ করে

এটা বেশ ইন্টারেস্টিং। প্রথম জানতে হবে ডায়াবেটিস এ কি হয়। এখানে ইনসুলিনের অভাবে রক্তের গ্লুকোজ কোষের ভেতরে ঢুকতে পারে না, তাই রক্তে গ্লুকোজ এর পরিমাণ বেড়ে যায়। আর রক্তের গ্লুকোজ কোষের ভেতরে যেতে GLUT নামের সারফেস প্রোটিন কাজ করে, যেটার অনেকগুলো টাইপ রয়েছে এবং এর সবগুলো টাইপই কাজ করতে সরাসরি ইনসুলিনের ওপর নির্ভরশীল শুধু GLUT 4 কাজ করে ব্যয়ামের মাধ্যমে। যখন মানুষ শারীরিক শ্রম করে তখন এই গ্লুট ৪ এর মাধ্যমে রক্তের গ্লুকোজ কোষের ভেতরে ঢুকে যায়। এভাবেই ব্যায়ামের মাধ্যমে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কমে গিয়ে ডায়াবেটিসের কমপ্লিকেশান হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

ব্যয়াম নিয়ে নতুন তথ্য

কিভাবে এক্সারসাইজ করলে ডায়াবেটিস ভালো নিয়ন্ত্রণে থাকবে এবং হার্টের স্বাস্থ্য ভালো থাকবে? এ সম্পর্কিত ব্যয়াম নিয়ে একদম নতুন রিসার্চ এ বলা হয়েছে-

— ইন্টারভেল এক্সারসাইজ অর্থাত্ বিরতিপূর্ণ ব্যায়াম চলমানভাবে ব্যায়ামের থেকে ভালো। চলমান ব্যায়াম বলতে বলা হয়েছে, হাঁটা বা দৌড়ানোর ক্ষেত্রে একই গতিতে বা একইভাবে চলা। আমরা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এভাবেই ব্যায়াম করে থাকি, কিন্তু নতুন রিসার্চে বলা হচ্ছে, গতির তারতম্যের মাধ্যমে ডায়াবেটিস এবং হার্টের স্বাস্থ্যকে আরও ভালো রাখা সম্ভব।

এজন্য হাঁটা বা দৌড়ানোর ক্ষেত্রে ৫ মিনিট একটু জোরে যেতে হবে, পরবর্তী ৫ মিনিট একটু ধীরে, অনেকটা স্বাভাবিক হাঁটার মতো। আবার পরবর্তী ৫ মিনিট জোরে। এভাবে ৪৫ থেকে ৬০ মিনিট ব্যয়াম করতে হবে ।

কীভাবে এই বিশেষ ব্যায়াম কাজ করে?

যখন আমরা স্বাভাবিকভাবে হাঁটি তখন আমাদের ব্রেন, হার্টের নার্ভাস সিস্টেম একটা সিঙ্ক্রোনাইজেশানের ভেতরে কাজ করে। হঠাত্-ই যখন কোনো গতির পরিবর্তন হয় তখন আমাদের ব্রেন এবং নার্ভাস সিস্টেমে পরিবর্তন আসে। প্যারাসিমপ্যাথেটিক সিস্টেম ডাউন রেগুলেটেড হয়ে, সিমপ্যাথেটিক সিস্টেম আপ রেগুলেটেড হয়। ফলে মাংস পেশি রেত রক্ত সঞ্চালন বেড়ে যায়। হার্ট দ্রুত কাজ করে আর কোষে GLUT 4 রেগুলেটারি প্রোটিন আপ রেগুলেটেড হয়ে রক্তের গ্লুকোজকে কোষের ভেতরে নিয়ে যায়।

এভাবেই কাজটা হয় কিন্তু একই গতিতে গেলে সাধারণত কাজটা একবারই হয়। আর ইন্টারভেল মেথডে ব্যায়াম করলে এটা প্রতিবার গতির পরিবর্তনের সঙ্গে হয়ে থাকে। ফলে কিছু মাস পর আমরা ডায়াবেটিসকে আরও ভালোভাবে নিয়ন্ত্রিত আকারে পাই। আর সবচেয়ে বড় যে ব্যাপারটা তা হলো- এতে বারবার গ্লুট ৪ ডাউন এবং আপ রেগুলেটেড হওয়ার কারণে কিছু মাস পর থেকে কোষের ইনসুলিন সেনসিটিভিটিও বাড়তে থাকে। অর্থাত্ অন্যান্য গ্লুটপ্রোটিনগুলোও আস্তে আস্তে কাজ করা শুরু করে।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস হলে সতর্ক হোন

বাংলাদেশে কিডনি রোগ ব্যাপকভাবে বিস্তারলাভ করছে। উন্নত বিশ্বেও এর বিস্তার অনেক। যুক্তরাষ্ট্রসহ উন্নত বিশ্বে এর হার ১১ শতাংশ, অর্থাত্ প্রতি ৯ জনের একজনই কিডনি রোগী। অস্ট্রেলিয়ায় এ হার ১৫ শতাংশ।

নেফ্রাইটিস বা প্রস্রাবের প্রদাহ

নেফ্রাইটিস কিডনির একটি প্রধান রোগ। যে কোনো বয়সে এ রোগ হতে পারে। শিশুদের ক্ষেত্রে ৯০ শতাংশ নিরাময়যোগ্য, জটিলতা হয় বড়দের ক্ষেত্রে। সাধারণত দুই ধরনের নেফ্রাইটিস হতে পারে। সংক্রামক এবং অসংক্রামক। শতকরা ২০ ভাগ সংক্রামক কারণে এবং ৮০ ভাগই অসংক্রামক কারণে হয়, যার কারণ এখনও অজানা। সংক্রামক কারণগুলো প্রতিরোধ বা প্রতিকার করা যায়। কিন্তু অসংক্রামক রোগের চিকিৎসা বেশ জটিল।

উচ্চ রক্তচাপ থেকে কিডনি রোগ

বেশিরভাগ মানুষের ধারণা উচ্চ রক্তচাপে উপসর্গ না হওয়া পর্যন্ত চিকিৎসার দরকার নেই। অনেকের ধারণা, সামান্য উচ্চ রক্তচাপে ওষুধ না খাওয়াই ভালো। আবার কারও ধারণা, ওষুধ সেবন করে যখন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আসবে তখন ওষুধ না খেলেই ভালো। আবার অনেকে মনে করেন, সারা জীবন একই ওষুধ খেলে শরীরে অনেক ক্ষতি হতে পারে। আসলে এগুলো ভুল চিন্তা। এতে রক্তচাপ সুপ্ত অবস্থায় থেকে যায়। এর ফলাফল হিসেবে পরবর্তী সময়ে কিডনি অকেজো হতে পারে।

উচ্চ রক্তচাপ এমন একটি রোগ, যার আট শতাংশের কোনো উপসর্গই থাকে না। শুধু রুটিন রক্তচাপ পরীক্ষা করেই তা বোঝা যায়। সুতরাং যার বয়স ৩০-এর ঊর্ধ্বে, বংশে উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে বা কিডনি রোগ রয়েছে, তাকে অবশ্যই বছরে অন্তত দু'বার রক্তচাপ পরীক্ষা করাতে হবে।

উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা

উচ্চ রক্তচাপকে তিন ভাগে ভাগ করা যায়।

স্বাভাবিক : ১২০/৮০ মি.মি. অব মার্কারির নিচে

উচ্চ রক্তচাপের পূর্বাভাস : ১২০-১৩৯/৮০-৮৯ উচ্চ রক্তচাপ স্টেজ-১ : ১৪০-১৪৯/৯০-৯৯

স্টেজ-২ : ১৬০/১০০-এর ওপরে।

ওপরের রক্তচাপকে বলে সিস্টোলিক এবং নিচের রক্তচাপকে বলে ডায়াস্টোলিক। যখন রক্তচাপের পূর্বাভাস লক্ষ করা যায়, তখন থেকে চিকিৎসা শুরু করা প্রয়োজন এবং জীবনযাত্রা পরিবর্তন করে লবণ পরিহার করে প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হেঁটে বা ব্যায়াম করে, ওজন বেশি থাকলে তা কমিয়ে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা যায়। কিন্তু স্টেজ-১ বা ২ হলে তা ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন

বলা হয়, ডায়াবেটিস সব রোগ ডেকে আনে। কথাটা কিন্তু সত্য। তাই যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা কিডনি রোগ থেকে বাঁচতে রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখুন। নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

কিডনি রোগ প্রাথমিক পর্যায়ে মারাত্মক নয়। শুরুতে শনাক্ত করা গেলে বেশিরভাগ রোগই প্রতিরোধ করা সম্ভব। এজন্য কারও কিডনি রোগ হোক বা না হোক, তার প্রস্রাব ও রক্তের কিছু পরীক্ষার মাধ্যমে জানা সম্ভব কিডনি রোগ হয়েছে কিনা। তবে কিডনি রোগ হওয়ার আগে সচেতন হওয়া প্রতিটি মানুষের জন্যই জরুরি।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস থেকে চোখের রোগ এবং করনীয়

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ সম্পর্কে আমরা সবাই অবগতি আছি। এই রোগে শরীরে ইনসুলিনের ঘাটতির কারণে শুধু রক্তে শর্করার পরিমাণ বাড়েনা। বহু বছর ধরে অনিয়মিত ডায়াবেটিসের কারণে পর্যায়ক্রমে স্নায়ুরোগ, কিডনি রোগ এমনকি চক্ষু রোগ হতে পারে।

ডায়াবেটিস জনীত চোখের রোগ ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি

রেটিনা হল চোখের সবচেয়ে দৃষ্টি সংবেদনশীল অংশ। রক্তে অতিরিক্ত শর্করার কারণে চোখের রেটিনার রক্তনালী সরু হয়ে যায়। এতে রেটিনার পুষ্টিহীনতার কারণে রক্তপাত, প্রদাহ, পানি জমা ইত্যাদির কারণে ধীরে ধীরে দৃস্টিহীনতা হতে পারে। সময়মত চিকিৎসা না করালে চোখের প্রচন্ড ব্যথা হয়ে চোখ অন্ধ হয়ে যেতে পারে। তাই প্রথমত অবশ্যই ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। চক্ষু বিশেষজ্ঞর পরামর্শ প্রয়োজনে লেসার চিকিৎসার মাধ্যমে অনেকক্ষেত্রে এই রোগ নিমূল করা সম্ভব হয়। প্রতি ছয়মাস পরপর চোখ পরীক্ষা করিয়ে নিলে ভালো।

ডায়াবেটিস জনিত ছানি

চোখের স্বচ্ছ লেন্সের ভেতর দিয়ে আলো প্রবাহিত হয়ে রেটিনায় দৃষ্টির অনুভূতি তৈরী করে। আলোর এই প্রভাবের জন্যে লেন্সের স্বচ্ছতা অত্যন্ত জরুরী। ডায়াবেটিস রোগের কারণে স্বচ্ছ লেন্সের ভেতরে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধি পায় বলে লেন্স ফুলে অস্বচ্ছ হয়ে যায়, তখন দৃষ্টি কমে যায়। আস্তে আস্তে এই অস্বচ্ছতা বা ছানির পরিমাণ বেড়ে যায় এবং রোগী ক্রমাগত দুষ্টিহীন হয়ে পড়ে।

চিকিৎসা

ডায়াবেটিস জনিত ছানি অপসারণ করে কৃত্রিম লেন্স প্রতিস্থাপন কর অনেকাংশে দৃষ্ঠি ফিরে পাওয়া সম্ভব হয়। তবে কারো যদি রেটিনাতেও সমস্যা থাকে, সেক্ষেত্রে দৃষ্টি সম্পূর্ণভাবে ফিরে নাও আসতে পারে।

চোখের পাওয়ার সমস্যা

অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস এর কারণে স্বচ্ছ লেন্স ফুলে গিয়ে ক্ষীনদৃষ্টি বা মায়োপিয়া হতে পারে। সেক্ষেত্রে চশমা ব্যবহারে সাময়িক আরামবোধ হলেও পরবর্তীতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের কারণে আবার চশমার পাওয়ার পরিবর্তন করতে হতে পারে। তাই ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রিত অবস্থায় পাওয়ার পরীক্ষা করে চশমা দেয়া প্রয়োজন।

গ্লুকোমা

ডায়াবেটিক রোগীদের চোখের চাপ বেড়ে গিয়ে গ্লুকোমা রোগ হতে পারে। প্রাইমারী গ্লুকোমাতে ডায়াবেটিস হল একটি রিস্ক ফ্যাক্টর। বহুদিনের অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস এর কারণে চোখে রক্তস্বল্পতা দেখা দেয়। তখন চোখের পুষ্টি প্রদানের জন্যে নতুন রক্তনালী তৈরী হয়, যা হতে চোখে প্রদাহ, রক্তপাত এবং পরবর্তীতে চোখের অভ্যন্তরীন চাপ বেড়ে গ্লুকোমা রোগ হতে পারে।

ডাক্তারের পরামর্শে ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণ, রেটিনাতে লেসার চিকিৎসা এবং গ্লুকোমা রোগের চিকিৎসার মাধ্যমে অন্ধত্ব থেকে চোখকে রক্ষা করা সম্ভব হয়। এছাড়াও ডায়াবেটিসের কারণে চোখের স্নায়ু দুর্বলতা হতে পারে। দৃষ্টি স্নায়ুর প্রদাহ বা অপটিক নিউরাইটিস এর কারণে হঠাত্ করে চোখের দৃষ্টি কমে যেতে পারে। মাংসপেশীর ভারসাম্য নষ্ট হয়ে চোখ টেরা হয়ে যেতে পারে। পরিশেষে বলতে হয়, ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণ ছাড়া ডায়াবেটিস জনিত চোখের সমস্যা সমূহের সমাধান সম্ভব নয়। নিয়মিত চোখ পরীক্ষার মাধ্যমে তড়িত্ রোগ নির্ণয় এবং ডাক্তারের পরামর্শে তড়িত্ চিকিৎসার মাধ্যমে অন্ধত্ব থেকে চোখকে রক্ষা করা যায়।

ডায়াবেটিস রোগ এবং পায়ের যতন

ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ বর্তমান পৃথিবীতে অতি পরিচিত রোগ, যা ছড়িয়ে পড়েছে পৃথিবীর আনাচে-কানাচে। শরীরে অগ্ন্যাশয়ের বিটা বা বি কোষ হতে তৈরি হয় ইনসুলিন হরমোন, যা রক্তের মাধ্যমে কোষে প্রবেশ করে ও দহনের মাধ্যমে শক্তি জোগায়। বিটা কোষ এ ইনসুলিন তৈরিতে ব্যর্থ হলে বা এর কার্যকারিতা নষ্ট হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় ও তা নিয়ন্ত্রণ না করলে বিভিন্ন রোগের উপসর্গ দেখা দেয়। কারণ কোষ শক্তি সঞ্চালনের জন্য প্রয়োজনীয় গ্লুকোজ পায় না।

ডায়াবেটিস প্রধানত দুই ধরনের

টাইপ-১ ডায়াবেটিস : এ ক্ষেত্রে অগ্ন্যাশয়ে ইনসুলিন তৈরি হয় না বা হলেও তা খুব সামান্য, যার ফলে রোগীকে ইনসুলিন গ্রহণ করতে হয়। সাধারণত শিশু ও কম বয়সে বাচ্চাদের এ রোগ বেশি হয়।

টাইপ-২ ডায়াবেটিস : এ ক্ষেত্রে অগ্ন্যাশয়ের তৈরিকৃত ইনসুলিন সঠিকভাবে কাজ করতে ব্যর্থ হয়। সাধারণত ৪০ ঊর্ধ্ব ব্যক্তিরা

tanbircox.blogspot.com

এতে বেশি আক্রান্ত হয়। নিয়মিত শরীরচর্চার মাধ্যমে শরীরের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বৃদ্ধি করে একে সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। আরো এক ধরনের ডায়াবেটিস যা শুধু গর্ভকালীন সময়ে হতে পারে।

ডায়াবেটিস নিরাময় করা যায় না, একে নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে সুন্দর জীবন গড়ে তোলা সম্ভব। কিন্তু যদি কেউ একে নিয়ন্ত্রণে ব্যর্থ হন তাহলে তিনি জড়িয়ে পড়বেন বিভিন্ন প্রকার জটিল সমস্যায়। উল্লেখযোগ্য হলোÑ হৃদরোগ, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ, করনারি হার্টডিজিস, কিডনি বিকল হয়ে যাওয়া, দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়া ও ছানি পড়া, পায়ে ক্ষত সৃষ্টি, পচন, পা চলাচলের শক্তি হারিয়ে ফেলা, স্নায়ুদুর্বলতা ইত্যাদি। এ সব জটিলতার ফলে রোগী সহজেই মৃত্যুর দিকে পতিত হয়।

পায়ের উপসর্গগুলো

(১) পায়ের পাতা স্বাভাবিকের চেয়ে গরম অনুভব হওয়া যা কি না স্নায়ুদুর্বলতার সাথে জড়িত।

(২) স্বাভাবিকের চেয়ে পা ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া, যা রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যাওয়ার কারণে হয়ে থাকে।

(৩) পায়ের চামড়া বিবর্ণ বা ফেকাসে হয়ে যাওয়া।

(৪) স্পর্শ অনুভূতি বা ঠাণ্ডা গরম অনুভূতি কমে যাওয়া বা না থাকা।

(৫) পায়ে নাড়ি চলাচল কম অনুভব হওয়া বা না পাওয়া বা বন্ধ হয়ে যাওয়া।

(৬) পায়ে কোনো আঘাত পেলে বা সামান্য একটু কেটে গেলে সহজে ভালো না হওয়া এবং আরো জটিল আকার ধারণ করা।

(৭) ক্ষত সৃষ্টি হওয়া যা কি না ব্যথা অনুভব হতে পারে।

(৮) মাংসপেশি দুর্বল হয়ে যাওয়া। পা ফুলে যাওয়া, যা কি না কিডনি বা লিভারের সমস্যার কারণে হতে পারে। সাথে মুখ বা হাতও ফুলা দেখা যেতে পারে।

(৯) ক্ষত স্থানে পরে পচন শুরু হওয়া।

এসব উপসর্গ দেখা দিলে শিগগিরই বিশেষজ্ঞের পরমার্শ নিন।

পায়ের যতন কীভাবে নেবেন

(১) নিয়মিত শরীরচর্চা ও হাঁটার মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

(২) সব সময় পা পরিষ্কার রাখুন ও নখের গোড়ালি বা কোনায় ময়লা জমতে দেবেন না।

(৩) পা শুকনা রাখুন।

(৪) শীতে বা গরমে পা শুষ্ক হলে লোশন বা যেকোনো তেল ব্যবহার করুন।

(৫) হাঁটা চলার সময় অবশ্যই আরামদায়ক জুতা ব্যবহার করুন। উঁচু হিলের জুতা ব্যবহার চলবে না।

(৬) দীর্ঘ সময় পা ঝুলিয়ে বসবেন না বা একভাবে দাঁড়িয়ে থাকবেন না। এতে মাংসপেশিতে অবসাদ আসতে পারে।

(৭) কোনো প্রকার আঘাত বা ব্যথা পেলে তা যত ছোটই হোক না কেন তুচ্ছ না মনে করে ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন এবং তা নিয়ন্ত্রণ করুন।

(৮) নিজের দৈহিক ও মানসিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করুন প্রয়োজনে ফিজিওথেরাপিস্টের শরণাপন্ন হোন। তিনি আপনাকে শরীর ও মনের শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।

(৯) চার্ট অনুযায়ী বা চিকিৎসকের পরামর্শে খাবার গ্রহণ করুন ও চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে সবজির দিকে নজর দিন ও শরীরের ওজন কমান।

পায়ে রক্ত চলাচল কমে গেলে বা দুর্বল অনুভব হলে নিম্নোক্ত টিপসটি মেনে চলুন :

☆ - সোজা হয়ে শুয়ে পা ছড়িয়ে দিন

☆ - ধীরে ধীরে দুই পা উপরে তুলুন ও ধরে রাখুন (কোমর হতে ৪৫০ কোণ হতে বিছানা হতে) এভাবে ২-৩ মিনিট ধরে রাখুন। প্রথমে না পারলে ধীরে ধীরে চেষ্টা করুন।

☆ - এরপর আবার সোজা হয়ে শুয়ে বিশ্রাম (১-২) মিনিট

☆ - অতপর পা মেঝেতে রেখে বসে থাকুন (১-২) মিনিট।

tanbircox.blogspot.com

শিশুর ডায়াবেটিস ও তার খাবার

দিন যত যাচ্ছে, ডায়াবেটিক রোগীর সংখ্যা ক্রমেই বেড়ে চলেছে। দক্ষিণ এশিয়ার দেশগুলোর মধ্যে বাংলাদেশ অন্যতম। বিগত বছরগুলোর চেয়ে শিশুর ডায়াবেটিসের হার বর্তমান সময় অনেক বেশি। বাংলাদেশের বেশির ভাগ শিশুই অপুষ্টিজনিত সমস্যায় ভোগে, যে কারণে আমাদের দেশসহ অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশে অপুষ্টিজনিত ডায়াবেটিসে শিশুরাই বেশি ভোগে।

ডায়াবেটিস হলো ইনসুলিনের সমস্যাজনিত রোগ। ইনসুলিনের উৎপাদন কম বা অকার্যকর হলে দেহের অধিকাংশ কোষে গ্লুকোজের অভাব ও রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই সামগ্রিক অবস্থাই হচ্ছে ডায়াবেটিস।

শিশুর ডায়াবেটিস হওয়ার আগে যে লক্ষণগুলো দেখা যায়, তা হলো ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া। পানির পিপাসা লাগা। সব সময় ক্লান্তিবোধ করা, বারবার ক্ষুধা পাওয়া, চোখে ঝাপসা দেখা প্রভৃতি। ডায়াবেটিস সারা জীবনের রোগ। শিশুর ডায়াবেটিস হলে মা-বাবা, আত্মীয়স্বজন হতাশায় না ভুগে কীভাবে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা যায়, তা জানা প্রয়োজন। সুস্থ ও সুন্দর জীবনের জন্য ৩ডি+২ই সূত্রটি শিশুকে শেখাতে হবে।

ডি১ = ডায়েট, অর্থাৎ সঠিক সময়ে পরিমাণমতো খাবার খাওয়া। ডি২ = ডিসিপ্লিন, জীবনের সব ক্ষেত্রে সুশৃঙ্খভাবে জীবনযাপন করা। ডি৩ = ড্রাগস, প্রতিদিন ঠিক সময়ে ইনসুলিন নেওয়া। ই১ = এক্সারসাইজ, শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করা। ই২ = এডুকেশন, কীভাবে এ রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায়, তা জানা।

অনেক মা-বাবা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশুকে কম করে খাবার খাওয়ান—এ অভিযোগ প্রায়ই শোনা যায়। জন্মের পর বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে শিশুর খাবার গ্রহণের পরিমাণ বাড়বে, এটাই স্বাভাবিক।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশু অন্য যেকোনো শিশুর মতো একই খাবার খেতে পারে, তবে মিষ্টি বা মিষ্টিজাতীয় খাবার, যেমন—চকলেট, কেক, জুস, কোমল পানীয়, আখের রস, খেজুরের রস, গুড়ের শরবত প্রভৃতি খাওয়া নিষেধ। কারণ, এ খাবারগুলো রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা অতিরিক্ত বাড়িয়ে দেয়।

আমরা প্রতিদিন খাবার থেকে যে শক্তি পাই, তার বেশির ভাগই আসে কার্বোহাইড্রেট বা শর্করাজাতীয় খাবার থেকে। শর্করা দেহে জ্বালানিরূপে কাজ করে। বয়স, দেহের ওজন, উচ্চতা ও পরিশ্রমের ওপর শর্করার চাহিদা নির্ভর করে। ভাত, রুটি, আলু, সুজি প্রভৃতি শর্করাজাতীয় খাবার শিশুকে পরিমাণমতো খাওয়াতে হবে।

শিশুর দেহে প্রোটিন বা আমিষের প্রধান কাজ হচ্ছে শরীরের বৃদ্ধিসাধন, গঠন, পরিশোষণ ও ক্ষয়পূরণ। শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি অব্যাহত রাখতে প্রাণিজ প্রোটিন, যেমন—মাছ, মাংস, ডিম এবং উদ্ভিজ্জ প্রোটিন মুগ, মসুর, সিমের বিচি, বাদাম প্রভৃতি প্রতিদিন খাবারের তালিকায় রাখতে হবে। ভাত ও রুটিতে প্রয়োজনীয় লাইসিন নামের অ্যামাইনো অ্যাসিড অল্প পরিমাণে থাকে, কিন্তু ডালে এর পরিমাণ বেশি থাকে। তাই ভাত ও ডাল বা রুটি ও ডাল—এরূপ মিশ্র খাবারে প্রোটিনের গুণগত মান বাড়ে ও চাহিদা মেটাতে সহায়তা করে।

সবুজ শাকসবজি ও ফলমূল ভিটামিনের মূল উৎস, যা শিশুর শরীরে রোগ-প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায়। সব ধরনের শাকসবজি, বিশেষ করে ফুলকপি, বাঁধাকপি, কাঁচা টমেটো, শসা, করলা, লাউ, শজনে, কাঁচা পেঁপে প্রভৃতি বেশি করে খেতে দিতে হবে এবং ফলমূলের মধ্যে সবুজ ও টক ফল দিতে হবে। শিশু যেন পাঁচবারের কম না খায়, এদিকটা মা-বাবাকে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে। অধিক সময় খালি পেটে থাকলে বা পরিমাণের চেয়ে কম খেলে শিশুর 'হাইপো' দেখা যায়, যার ফলে শরীর কাঁপতে থাকে, মাথা ঝিমঝিম করে, ঘাম আসে, চোখে ঝাপসা লাগে ও অতিরিক্ত ক্লান্তি আসে। এ অবস্থা বেশিক্ষণ থাকলে শিশু মাথা ঘুরে পড়ে যায়। 'হাইপো' বোধ হলে শিশুকে অবশ্যই চিনি বা গুড়ের শরবত, মিষ্টি বা ফলের রস খেতে দিতে হবে এবং যতক্ষণ পর্যন্ত না সুস্থবোধ করে, ততক্ষণ বিশ্রামে থাকতে হবে।

শিশুর ডায়াবেটিস হলে তার প্রভাব পড়ে পরিবার ও আত্মীয়স্বজনের ওপর। মা-বাবার নিষ্ঠাবান, ধৈর্যশীল ও বন্ধুসুলভ আচরণে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশুটিও আর দশজন শিশুর মতো হয়ে উঠতে পারে জাতির কর্ণধার।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস থাকলে কিডনিরও সুরক্ষা চাই

ডায়াবেটিস থাকলে রক্তের সুগার মনিটর করা, তদারকি করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে তা যথেষ্ট নয়।জন হপকিনস্ বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিন বিভাগের সহ অধ্যাপক ডা: রিতা কল্যাণী বলেন, যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা সবাই এমনকি তাদের চিকিৎসকও কিডনি সমস্যার লক্ষণ আছে কিনা তাও নজর করবেন। ডায়াবেটিসের একটি গুরুত্বর জটিলতা হলো কিডনি নিষ্ক্রিয়া এবং কিডনি ফেইলুর বা নিষ্ক্রিয়ার প্রধান কারণ হলো ডায়াবেটিস। জসিলন ডায়াবেটিক সেন্টারে নেফ্রোলজি বিভাগের প্রধান এবং হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলে সহযোগী অধ্যাপক মেডিসিন ডা: রবার্ট স্ট্যানটন বলেন, 'দুর্ভাগ্যবশত:যাদের ডায়াবেটিস তারা অনেক সময় বুঝতে পারেনা যে তাদের রয়েছে কিডনি রোগ'। কিডনি নিষ্ক্রিয় না হওয়া পর্যন্ত স্পষ্ট লক্ষণ প্রকাশ পায়না।

তবে সুসংবাদও আছে। সহজ টেস্ট করে কিডনির কাজকর্ম পরীক্ষা করা যায় এবং আগাম কিডনি রোগ চিহ্নিতও করা সম্ভব। সূচনায় রোগের চিকিৎসায় বড় রকমের তারতম্য ঘটানো যায়। ওষুধপত্র, খাদ্যবিধি, রক্তগ্লুকোজের সুনিয়ন্ত্রণ এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ কিডনি রোগ প্রতিরোধ করতে পারে বা অগ্রগতি ধীর করে দিতে পারে। মূল চাবিকাঠি হলো আগাম রোগ নির্ণয় এবং অবিলম্বে চিকিৎসা।

ডায়াবেটিসে কিভাবে কিডনির ক্ষতি হয় :

কিডনি পরিশ্রুত করে রক্ত। বর্জ বেরিয়ে যায় মূত্রের মাধ্যমে আর পরিশ্রুত রক্ত ফিরে যায় শরীরে। ডায়াবেটিক রোগীদের কিডনির ক্ষতি হতে পারে তখন, যখন রক্তকে পরিশ্রুত করতে পারেনা ঠিকমত। সামান্য পরিমাণ এলবুমিন মূত্র দিয়ে বেরিয়ে যায়। উঠে যায় রক্তচাপ কিডনির উপর আরো চাপ পড়ে। আরও বেশি প্রোটিন বেরিয়ে যায় প্রস্রাবে। এসব পরিবর্তন হতে থাকলে কিডনির রক্ত পরিশ্রুত করার ক্ষমতা আরও হ্রাস পায়, রক্তে জমতে থাকে বর্জ্য পদার্থ। রক্তে গ্লুকোজের উচু মান ডায়াবেটিসের সূচক বটে- কালক্রমে অনেক ক্ষতি করে কিডনি কোষদের।

সেন্টলুই ওয়াশিংটন ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিনের প্রফেসর অব মেডিসিন ও এনডোক্রিনোলজিস্ট ডা: জেনেট বি ম্যাকগিল বলেন, ডায়াবেটিস, কিডনি ক্ষতির অন্যান্য কারণের সঙ্গে যুক্ত থাকতে পারে। ম্যাকগিল বলেন, 'টাইপ ১ ডায়াবেটিসে কিডনি ক্ষতি হলো বহুলাংশে রক্তে গ্লুকোজের উঁচুমানের ফলশ্রুতি।' তবে টাইপ ২ ডায়াবেটিসে কিডনি ক্ষতির পেছনে থাকতে পারে নানাবিধ কারণ। উচুমান গ্লুকোজ, উচ্চরক্তচাপ, প্রদাহ, বয়স এবং জীনগতি এদের মধ্যে পরস্পর আন্ত:ক্রিয়া বড় কারণ হতে পারে। চিকিৎসা না হলে ক্ষতি শোচনীয় পর্যায়ে যেতে পারে, পরিণতিতে কিডনি হতে পারে নিষ্ক্রিয়। প্রান্তিক পর্যায়ে এলে শেষ চিকিৎসা বিকল্প ডায়ালাইসিস নয়ত ট্রান্সপ্লান্ট।

কিডনি ক্ষতির লক্ষণ বা উপসর্গ :

কিডনির তাৎপর্যপূর্ণ ক্ষতি না হওয়া পর্যন্ত কিডনি সমস্যার স্পষ্ট লক্ষণ প্রকাশ পায়না। ফেনিল সূত্র, ওজন বৃদ্ধি, শরীরে পানি ধারন, ক্ষুধামান্দ্য, শরীর খারাপ লাগা। এরকম হলে ডাক্তার দর্শণ অবশ্য। আগাম সময়, কিডনি ক্ষতিতে তেমন উপসর্গ নেই। ডাক্তারের কাছে রক্ত ও প্রস্রাবের বিশেষ পরীক্ষা করে তবে জানতে হয়। রক্তের গ্লুকোজ মান পরীক্ষায় কিডনির কাজকর্ম সম্পর্কে ধারনা পাওয়া যায় না। প্রচলিত মূত্র পরীক্ষা এত সংবেদনশীল নাও হতে পারে বলে বিশেষজ্ঞরা বলে থাকেন। যাদের ডায়াবেটিস আছে এবং কিডনি ক্ষতির ঝুকি আছে এদের তিনটি টেস্ট করা প্রয়োজন।

রক্তচাপ মনিটরিং: উচ্চরক্তচাপ হতে পারে কিডনি সমস্যার একটি লক্ষণ। স্ট্যানটন বলেন, ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগ যাদের এদের রক্তচাপ সুনিয়ন্ত্রণ করা উচিত। লক্ষ হওয়া উচিত রক্তচাপ ১৩০/৮০ এর নিচে রাখা।

প্রস্রাবে প্রোটিন, ক্রিয়েটিনিন ও এলবুমিন পরীক্ষা:কিডনি ক্ষতি হতে থাকলে সামান্য পরিমাণ প্রোটিন প্রস্রাবে যেতে থাকে। ল্যাবরেটরীতে টেস্ট করা যেতে পারে। ২৪ ঘন্টার প্রস্রাব সংগ্রহ এখন লাগেনা। একটি একক নমুনাই যথেষ্ট।

অনুমিত গ্লুমেরুলার ফিলট্রেশন রেট (ই.জি.এফ.আর) eGFR: রক্তের ক্রিয়েটিনিন মান থেকে সূত্র অনুযায়ী গণনা করলে পাওয়া যায় ইজিএফআর। কিডনি রক্তকে কেমন পরিশ্রুত করছে, তা বোঝা যায়।

ডায়াবেটিস ও কিডনি ক্ষতির চিকিৎসা :

জীবন যাপনে পরিবর্তন। স্বাস্থ্যকর খাদ্য খাওয়া, ব্যায়াম করা, রক্ত গ্লুকোজ মানের উপর নাটকীয় প্রভাব ফেলে। কারো প্রয়োজন লো-প্রোটিন ডায়েট। ধূমপান করে থাকলে তৎক্ষণাত্ ছেড়ে দেওয়া। লিপিড নিয়ন্ত্রণ কোলেস্টেরোল ও ট্রাইগ্লিসারাইড নিয়ন্ত্রণ কিডনি কাজ কর্মের উপর সরাসরি প্রভাব না থাকলেও এতে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে।

হোম মনিটরিং: ঘরে রক্তের গ্লুকোজ চেক করা ছাড়াও রক্তচাপ ও মনিটরিং চাই।

tanbircox.blogspot.com

ওষুধ পত্র : এসিই ইনহিবিটার ওষুধ এবং এনজিওটেনিসন রিসেপ্টার ব্লকার উচ্চরক্তচাপ রোগীদের কিডনি ক্ষতি প্রতিরোধ করতে পারে। কিডনি নিষ্ক্রিয় হলে ডায়ালাইসিস বা ট্রান্সপ্লান্ট। কিডনি নিষ্ক্রয় হলো ডায়াবেটিসের গুরুত্বর ঝুঁকি, তবে বেশিরভাগ ডায়াবেটিক রোগী নিষ্ক্রিয়ার পথে যায়না। সুচিকিৎসা হলে গুরুতর কিডনি রোগের রোগীদেরও ডায়ালাইসিস দেরি হতে পারে অনেক দিন।

ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগ, মোকাবেলা করুন স্বাস্থ্য, স্যান্টন বলেন, ডায়াবেটিক রোগী বা প্রিডায়াবেটিক রোগী কিডনি সমস্যার ঝুঁক ভেবে সংকিত হওয়া উচিত নয়। স্যান্টন বলেন, ডাক্তারের পরামর্শ না নেয়া হলো বড় ভুল। টেস্টগুলো করে ভালো ফল পেলে এবং কিডনি সমস্যার লক্ষণ না পেলে মনে শান্তি হলো। কোনও লক্ষণ পেলেও অবিলম্বে চাই চিকিৎসার শুরু। ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগের আগ্রাসী চিকিৎসা বড় রকমের পার্থক্য ঘটাতে পারে। তবে চিকিৎসা নেবার আগে জানা চাই যে সমস্যাটি আছে।

লেখক: অধ্যাপক ডা: শুভাগত চৌধুরী, পরিচালক, ল্যাবরেটরী সার্ভিসেস, বারডেম, ঢাকা

ডায়েবেটিসের জটিলতা: সতর্কতায় মুক্তি

ডায়াবেটিসের কথা শুনেননি, এমন মানুষ বাংলাদেশে খুঁজে পাওয়া দুস্কর। আমাদেও চারপাশে পরিচিতজনদেও মাঝে কেউ না কেউ ডায়াবেটিসের রোগী। তাদেও দেখে আমরা সবাই জানি, ডায়াবেটিস একটি জটিল ও জীবনব্যাপী রোগ।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধের জন্য জাতিসংঘ প্রস্তাবনা ৬১/২২৫ একটি আন্তর্জাতিক কর্মসূচি সৃষ্টি করেছে। এতে বলা হয়েছে, ডায়াবেটিস মোকাবেলায় শুধুমাত্র ব্যক্তিগত প্রয়াসই যথেষ্ট নয়। এর জন্য দরকার সামাজিক আন্দোলন এবং রাষ্ট্রীয় সমর্থন। এক্ষেত্রে ইন্টারনেট ভিত্তিক সামাজিক যোগাযোগ সাইট ফেইসবুক, টুইটার ইত্যাদি বেশ ভাল ভূমিকা রাখতে পারে।

যেহেতু ডায়াবেটিস একটি দীর্ঘমেয়াদী রোগ, তাই সুস্থ থাকতে হলে প্রয়োজন গভীর পর্যবেক্ষণ ও নিজের যতœ নেয়া। রক্তে গ্লুকোজ বা চিনির মাত্রা বেশি হলে শরীরে নানারকম সমস্যা দেখা দিতে পারে। এসব জটিলতাকে সাধারণত চার ভাগে ভাগ করা যায়। এগুলো হলো- হৃদযন্ত্র ও রক্তনালীর সমস্যা, কিডনি সমস্যা, স্নায়ুর সমস্যা এবং চোখের সমস্যা।

হৃদযন্ত্র ও রক্তনালীর সমস্যা: ডায়াবেটিসের সাথে এসমস্যাগুলো ওতোপ্রোতোভাবে জড়িত। ডায়াবেটিস জটিলতায় হার্ট এটাক ও স্ট্রোক হতে পারে।

কিডনি সমস্যা: কিডনির অক্ষমতা ও বৈকল্য দেখা দেয়। কেননা অতিরিক্ত গ্লুকোজযুক্ত রক্ত কিডনির কাজের উপর চাপ বাড়ায়। পরববর্তীতে কিডনির সমস্যা হলে ডায়ালাইসিস প্রয়োজন হয়।

স্নায়ুর সমস্যা: ডায়াবেটিস এমনই ঘাতক যে, এর কারণে স্নায়ু অসাড় হয়ে পুরো অঙ্গটি অকার্যক্ষম হয়ে যেতে পারে। পায়ে এ সমস্যা সবচেয়ে বেশি হয়। এর কারণে অনেকক্ষেত্রে পুরো পা কেটে ফেলতে হয়, যা এম্পুটেশন নামে পরিচিত।

চোখের সমস্যা: ডায়াবেটিক রেটিনোপ্যাথি নামে সমস্যা দেখা দেয়। এর কারণে দৃষ্টি বিচ্যুতি তেকে শুরু করে অন্ধত্ব পর্যন্ত হতে পারে।

ডায়াবেটিক ঘা: ডায়াবেটিসে গ্লুকোজ বা চিনির পরিমাণ বেশি থাকে। এজন্য শরীরের কোনস্থানে কাটা গেলে সে ক্ষত বা ঘা শুকোতে বেশ সময় লাগে। এজন্য রোগীকে বেশ সমস্যায় পড়তে হয়।

তাই, ডায়াবেটিকের জটিলতা থেকে বাচঁতে ড্রাগ, ডায়েট এন্ড ডিসিপ্লিন মূলনীতি মেনে চলতে হবে। আর এমূলনীতির মাধ্যমে বলা হয়েছে, নিয়মিত ওষুধ সেবন, খাবার গ্রহনে সতর্কতা- চিনি জাতীয় খাবার কম খাওয়া এবং সামগ্রিক জীবনে শৃংখলা অত্যাবশ্যক। আর নিজের ডায়াবেটিস না থাকলেও আশেপাশের কারো যদি এ রোগ থাকে তাকে সতর্ক করাও জরুরী।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস: কি খাওয়া উচিত আর কি খাওয়া উচিত নয়

ডায়াবেটিস রোগে যারা আক্রান্ত, তারা জেনে নিন কীভাবে, কোন ধরনের, কোন সময়ে, কী কী রকম খাদ্য পরিহার করবেন বা গ্রহণ করবেন।

কি খাওয়া উচিত :

☆ পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান

☆ খাদ্য তালিকায় অন্তত তিন ধরনের তাজা সবজি থাকতে হবে

☆ প্রতিদিন একই সময়ে খাবার খান

☆ কম ফ্যাটযুক্ত দুধ পান করুন

☆ প্রতিদিন কম করে ২০-২৫ গ্রাম কাঁচা পেঁয়াজ খান

☆ খানিকটা দারচিনি খেতে পারেন

☆ নিয়মিত পরিমাণমতো তাজা ফল খেতে হবে

☆ মনে রাখতে হবে যতটা সম্ভব হারবাল চা পান করতে হবে, ক্যাফেইন চায়ের পরিবর্তে।

খাবেন না বা কম খাওয়া উচিত :

☆ কখনও বেশি পরিমাণে খাওয়া চলবে না

☆ যেসব খাদ্য বা পানীয়তে চিনির পরিমাণ বেশি থাকে সেসব বর্জন করতে হবে

☆ কাঁচা লবণ নয়

☆ বেশি ভাজা ও তৈলাক্ত খাবার খাওয়া যাবে না

☆ প্রতিদিন দু কাপের বেশি চা বা কফি

☆ দুধ খেতে হলে ফ্যাট কমিয়ে খেতে হবে

☆ পনির খেতে হবে ফ্যাট ছাড়া

☆ ভাত, আলু, কলা এবং গাজর রক্তে চিনির পরিমাণ বাড়ায়। সুতরাং যত কম খাবেন, তত ভালো।

মনে হয় এগুলো মানা খুব কঠিন কিছু নয়। আপনি যদি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন তাহলে এগুলো অবশ্য পালনীয়। আর যারা ভালো আছেন তারা যদি এভাবে নিয়ম মেনে চলেন, তাহলে নিরাপদ থাকতে পারবেন।

tanbircox.blogspot.com

ডায়াবেটিস থেকে মাড়ির রোগ

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকলে মাড়ির রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি পায়। টাইপ-২ ডায়াবেটিকরোগীর ক্ষেত্রে জটিলতা বেশি দেখা যায়। গবেষণায় দেখা গেছে, ডায়াবেটিস নেইএমন ব্যক্তির চেয়ে ডায়াবেটিক রোগীর দাঁত হারানোর আশংকা থাকে প্রায় পাঁচগুণ বেশি। ডায়াবেটিক রোগীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকায় জীবাণু আক্রমণ দ্রুত বিস্তার লাভ করে। ফলে মাড়িতে পেরিওডন্টাল পকেট সৃষ্টি হয়। পেরিওডন্টালপকেটে খাদ্যদ্রব্য জমা হয়ে মাড়ি ফুলে যেতে পারে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকলে পেরিওডন্টাল লিগামেন্টগুলো দুর্বল হয়ে যায় এবং এক সময় দাঁত নড়তে শুরু করে। রোগীর মুখে শুকনো ভাব দেখা দেয়। লালা গ্রন্থি ফুলে যেতে পারে, যা সায়ালেসিস নামে পরিচিত। এটি স্বয়ংক্রিয় নিউরোপ্যাথির কারণে হতে পারে।জিহ্বায় প্রদাহ দেখা যেতে পারে বা জিহ্বার ফিলিফরম প্যাপিলার পরিবর্তন আসতে পারে। ফলে খাবারের স্বাদ গ্রহণে সমস্যা হয়। খাদ্য দ্রব্য গ্রহণ করার সময় জিহ্বায় ঝাল ভাব অনুভূত হতে পারে। ক্লোরপ্রোপাইমাইড ব্যবহারের কারণে মুখের মিউকোসাতে লাইকেনয়েড রিঅ্যাকশন দেখা যেতে পারে।

এন্টিবায়োটিক ওষুধের কারণেও এমনটি হতে পারে। ক্লোরপ্রোপামাইডের কারণে ফেসিয়াল ফ্লাসিং হতে পারে।ডায়াবেটিস অনিয়ন্ত্রিত থাকলে ওরাল ক্যান্ডিডোসিস হতে পারে। ডায়াবেটিস ইনসিপিডাসের ক্ষেত্রে দাঁতের চিকিৎসায় মুখের শুষ্কতা ছাড়া তেমন সমস্যা হয় না।

ডায়াবেটিক রোগীদের সামান্য আঘাতে মাড়ি থেকে রক্তক্ষরণ হয়। মাড়িস্পঞ্জের মতো নরম তুলতুলে হয়ে যায়। দাঁত শিরশির করা ছাড়াও মাড়ি থেকে পুঁজবের হতে পারে।

মুখে দুর্গন্ধ সৃষ্টি হয় এবং খাবার গ্রহণের সময় দাঁতে ব্যথা অনুভূত হতে পারে। ডায়াবেটিস থাকলে মাড়ির রোগকে কোনো ভাবেই অবহেলা করাযাবে না। আপনার দাঁতে যদি পাথর থাকে তাহলে অবশ্যই স্কেলিং করিয়ে নিতে হবে।নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা ছাড়া মাঝে মাঝে মাউথওয়াশ ব্যবহার করতে হবে। সঠিক মাউথওয়াশ ব্যবহার না করলে মুখে আলসার বা ঘা থাকলে তা সহজে ভালো হয় না।যাদের ডায়াবেটিস রয়েছে তাদের নিয়ম-শৃংখলার মধ্যে জীবন যাপন করতে হয়।

ভেষজ পদ্ধতিতে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ

এ দেশের লাখ লাখ মানুষ 'ডায়াবেটিস মেলিটাস' রোগে ভোগেন। ডায়াবেটিস বা বহুমূত্র রোগ এমন একটি রোগ, যা এ দেশের প্রায় সব মানুষেরই আজ অজানা নয়। ডায়াবেটিস সাধারণত দুই প্রকার।

1. ইনসুলিন নির্ভর Type-11-এতে ইনসুলিন তৈরির ক্ষমতা সম্পূর্ণ লোপ পায়।
2. ইনসুলিন অনির্ভর ডায়াবেটিস- Type-11. বয়স্কদের ক্ষেত্রে সাধারণত ইনসুলিন অনির্ভর ডায়াবেটিস বেশি হয়। অতিরিক্ত মেদ ও শরীরে ইনসুলিন ঠিকমতো কাজ না করাই মূলত এ রোগের কারণ। স্ত্রী-পুরুষ নির্বিশেষে যেকোনো বয়সে ডায়াবেটিস হতে পারে।

ডায়াবেটিসের প্রধান প্রধান লক্ষণসমূহ

☆ বার বার এবং বেশি প্রস্রাব

☆ অতিরিক্ত ক্ষুধা

☆ দেহের ওজন কমে যাওয়া

☆ অত্যাধিক পিপাসা

☆ শরীরে নানা ধরনের চর্মরোগ

☆ চোখে কম দেখা

☆ অত্যধিক দুর্বলতা ও ক্লান্তি অনূভব

☆ শরীরের ক্ষত শুকাতে বিলম্ব হওয়া

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে না থাকলে ধীরে ধীরে শরীরের প্রধান অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ক্ষতিসাধন হয়। তাই রোগীর শরীর সুস্থ ও সবল রাখার জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ মতে খাদ্য খাওয়া, মিষ্টিজাতীয় খাবার বর্জন, নিয়মিত ব্যায়াম, রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা, প্রয়োজন মতো বিশ্রাম ও ঘুমানো এবং চিন্তামুক্ত জীবনসহ সব কিছুই রুটিনমাফিক হলে এ রোগ থেকে রোগী সুস্থ থাকতে পারেন।

ভেষজ ওষুধের সঠিক মূল্যায়নের জন্য ভেষজ ওষুধ সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকা প্রয়োজন। বৈদিক যুগে প্রতিটি উদ্ভিদের ঔষধি গুণাবলি সম্পর্কে অবগত ছিলেন তৎকালীন ঋষি সমপ্রদায়। ভেষজ ওষুধ অবশ্যই বিজ্ঞানসম্মত ও কার্যকরী। পৃথিবীর সার্বিক জনগোষ্ঠীর এক বিরাট অংশ ভেষজের ওপর নির্ভর করে তাদের রোগব্যাধির চিকিৎসা করে থাকে। এর বড় সুবিধা পরিবেশবান্ধব ও স্বল্পব্যয়ী চিকিৎসা, যা দরিদ্র জনগোষ্ঠীর সামর্থ্যের মধ্যে, অন্য দিকে এসবের কোনো পার্শ্বপতিক্রিয়াও নেই।

ডায়াবেটিস নিরাময়ে সঠিক ঔষধি উদ্ভিদ ব্যবহারে সবাইকে আগ্রহী ও উৎসাহিত করার উদ্দেশ্যে তথ্য সংযোজন করা হলো।

☆ ৩ গ্রাম জামবীজের গুঁড়া পানিসহ প্রতিদিন ৩ বার করে ৩ মাস পর্যন্ত খেলে, ডায়াবেটিসে উল্লেখযোগ্য উন্নতি হয়।

☆ পালংশাক ডায়াবেটিসের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী।

☆ এক তোলা পরিমাণ ডুমুরের বীজ সামান্য পানিসহ প্রত্যহ সকালে খেলে ডায়াবেটিস রোগ ভালো হয়।

☆ ডায়াবেটিসের প্রথম অবস্থায় চালমুগরার ১ গ্রাম বীজ গুঁড়া প্রতিদিন সকালে বিকেলে দুবার গরম পানিসহ খেলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ থাকে।

☆ ডায়াবেটিসে কচি আম পাতার শুকনো গুঁড়ো খেলে উপকার হয়।

☆ পাকা কলা খেলে ডায়াবেটিস রোগীদের বার বার প্রস্রাব করতে যেতে হয় না।

☆ প্রতিদিন সকালে খালি পেটে নিয়মিত করলার রস খেলে এবং খাওয়া দাওয়ার নিয়ম মেনে চললে ডায়াবেটিস সারবেই। (২ চামচ করে সকাল বিকেল)

☆ ডায়াবেটিসে দু'বেলা খাবারের সঙ্গে ১টি করে ১ কোয়া রসুন চিবিয়ে খেতে হবে পর পর ৪৫ দিন।

tanbircox.blogspot.com

☆ আনারসের রসে জিরে, জয়ফল, পিপুল, বিট লবণ মিশিয়ে পান করলেই ডায়াবেটিস রোগ নিরাময় হয়।

☆ ডায়াবেটিস সারাতে পাথরকুচি পাতার রস ব্যবহার হয়।

☆ খাঁটি মধু দুই চামচ ও গুলঞ্চে গুঁড়ো এক চামচ উত্তমরূপে মিশিয়ে সকালে এবং রাতে নিয়মিত সেবনে ডায়াবেটিস রোগ ভালো হয়।

☆ ১৫-২০টি নিমপাতা এবং ৫-৬টি গোলমরিচ ভোরবেলা একসাথে চিবিয়ে ৪৫ দিন খেলে ডায়াবেটিসে উপকার হয়।

☆ নয়নতারার সমগ্র গাছ ও মূল শুকনো ১ গ্রাম, কাঁচা হলুদ ২ গ্রাম নিয়ে থেঁতো করে ১ কাপ পানিতে সিদ্ধ করে সিকি কাপ থাকতে নামিয়ে ছেঁকে সকাল-বিকেল দিনে দুইবারে ওই ক্লথটি ৮-১০ দিন খেলে রক্তে চিনির পরিমাণ দ্রুত কমে যাবে।

☆ ডায়াবেটিস রোগে পাকা আম আহার ও ওষুধ দুটি কাজই হয়।

☆ আমের আঁটির শাসের চূর্ণ ২ ভাগ, যজ্ঞ ডুমুরের বীজ ৩ ভাগ, আমলকীর বীজের শাঁস ৪ ভাগ মিশিয়ে প্রতিদিন অল্প পরিমাণে খেলে ডায়াবেটিস রোগে উপকার পাওয়া যাবে।

☆ এক তোলা পরিমাণ গাঁধাফুলের পাতার রস ও দুই তোলা পরিমাণ অড়হর পাতার রস সকালে খালিপেটে নিয়মিত কিছুদিন সেবন করলে ডায়াবেটিস রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

☆ খাওয়ার পর আধা গ্লাস পরিমাণ পানি দিয়ে তাতে একটি কাগজি লেবুর রস ও তিন আঙুলের এক চিমটি খাবার সোডা মিশিয়ে পান করলে ডায়াবেটিস রোগ আরগ্য হয়।

☆ ডায়াবেটিস রোগের পক্ষে তেলাকুচোর পাতা অত্যন্ত উপকারী। প্রতিদিন নিয়মমতো শুকনো পাতা বা টাটকা পাতার রস খেলে উপকার পাওয়া যাবেই।

☆ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য ২-৩ চা চামচ কলার মোচার রসের সঙ্গে ৮-১০ ফোটা খাঁটি মধু মিশিয়ে সকাল ও বিকেলে খেতে হবে। তবে মধুতে চিনি বা গুড় মেশানো থাকলে হিতে বিপরীত হবে।

☆ ডায়াবেটিস রোগ সারাতে অনেক দিন ধরে নিয়মিত ডুমুর গাছের মূলের রস খেতে হয়।

☆ ডায়াবেটিসে চালকুমড়োর রস খাওয়া উত্তম।

☆ কাঁচা আম পাতা শুকিয়ে গুঁড়ো করে ৫ গ্রামের মতো এবং কালো জামের বিচি শুকিয়ে গুঁড়ো করে ২ গ্রামের মতো একত্রে মিশিয়ে দিনে ২ বার করে ৪৫ দিন খেলে ডায়াবেটিস রোগ সারে।

☆ ফলসা গাছের ছালের ভেতরের অংশ থেঁতো করে নিয়ে এক রাত পানিতে ভিজিয়ে রেখে ছাল হাত দিয়ে চটকে নিয়ে সেই পানি পান করলে ডায়াবেটিসে উপকার হয়।

☆ ডায়াবেটিসে অড়হর পাতার রস একটু গরম করে খাবে অথবা মূল ৮-১০ গ্রাম ছেঁচে দুই কাপ পানিতে সিদ্ধ করে আধা কাপ থাকতে নামিয়ে ছেকে সকাল-বিকেল দিনে দুইবারে এই ক্লথটি ৮-১০ দিন খেলে রক্তে চিনির পরিমাণ দ্রুত কমে যায়।

☆ ইনসুলিন ব্যবহারকারী ডায়াবেটিস রোগী প্রতিদিন ৫০ গ্রাম পেয়াজ খেলে ইনসুলিনের মাত্রা ৪০ থেকে কমিয়ে ২০ ইউনিট পর্যন্ত ব্যবহার করলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে।

☆ তেলাকুচা পাতা ডায়াবেটিস সারাতে সাহায্য করে। এ রোগে প্রতিদিন সকাল ও বিকেলে ৩ চা চামচ তেলাকুচার পাতা ও মূলের রস খেলে ৩-৪ দিনের মধ্যেই রোগী শারীরিক সুস্থতা অনুভব করবে।

☆ যবের আটা ডায়াবেটিস রোগীদের পক্ষে খুবই উপকারী।

☆ ডায়াবেটিস রোগীদের কাছে জামের বীজ চূর্ণ অমৃতের সমান। জাম খেলেও উপকার পাওয়া যায়।

tanbircox.blogspot.com

প্রথমিক চিকিৎসা

চোখের নিচে কালি-Black Eye

✯ চোখের নিচে দাগ বা আন্ডার আই ডার্ল সার্কেল আজকাল তরুণ-তরুণী এমনকি অনেক মধ্যবয়স্ক নারী-পুরুষের মুখের সৌন্দর্যের ব্যাঘাত সৃষ্টি করছে। পুরো মুখটি অসম্ভব সুন্দর অথচ চোখের নীচে কালোদাগ অনেকেই এটা মানতে পারেন না।

কারন সমূহঃ-

১। জন্মগত।

২। নিদ্রাহীনতা।

৩। অ্যালার্জি।

৪। ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।

৫। রক্তস্বল্পতা।

৬। গর্ভাবস্থা বা ঋতুচক্রের সময়।

৭। বয়সের প্রভাব।

৮। অনেক সময় যকৃতের সমস্যা।

লক্ষন সমূহঃ-

১। চোখের নিচে কাল দেখায়।

২। চোখ ফোলা ও বিবর্ন দেখায়। অবশ্য নাকে ও মাথায় আঘাত লাগলেও চোখের নিচে ফোলা ও কাল দেখাতে পারে।

৩। মাথা ব্যাথা করতে পারে।

৪। চোখে ঝাপসা দেখতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। চোখের কালো দাগ এবং ফোলা যদি সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বাড়তে থাকে এবং দৃষ্টিতে ব্যাঘাত ঘটে, তাহলে অবশ্যই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

২। পরিমিত ঘুমানোর অভ্যাস। অন্তত সাত-আট ঘণ্টা ঘুমাতে হবে।

৩। ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায় এমন ওষুধ পরিহার করতে হবে।

৪। পর্যাপ্ত পরি

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। প্রচুর সবুজ মৌসুমি শাকসবজি আর ফলমূল খান।

২। ধূমপান থেকে বিরত থাকুন।

৩। দুশ্চিন্তা আর মানসিক চাপ থেকে দূরে থাকুন।

৪। চোখকে সবসময় নিরাপদে রাখার চেষ্টা করুন।

৫। হাতা-হাতি করা থেকে বিরত থাকুন।

tanbircox.blogspot.com

এলার্জি-Allergy

✯ এলার্জি একটি সর্বজনীন বহুল প্রচলিত শব্দ। কিন্তু এই এলার্জি সম্পর্কে সঠিক ধারণা কিন্তু আমাদের অনেকেরই নেই। শ্বাস কষ্ট, এক্জিমাসহ বহু চর্মরোগেরই কারণ হচ্ছে এলার্জি। তাই এলার্জি সম্পর্কে আমাদের ধারণা রাখা খুবই প্রয়োজনীয়।

কারন সমূহঃ-

সচরাচর নির্দোষ বলে গণ্য কোন জিনিস যদি শরীরে প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে তাবে তাকে এলার্জি বলা হয়। যেসব দ্রব্য এলার্জি সৃষ্টি করে তাকে বলা এলারজেন বা এন্টিজেন এবং এসব দ্রব্য দেহে প্রবেশের ফলে দেহের অভ্যন্তরে যে দ্রব্য সৃষ্টি হয় তাকে বলা হয় এন্টিবডি। এন্টিজেন

লক্ষন সমূহঃ-

১। হাঁচি দেয়া।
২। নিঃশ্বাসে শাঁ শাঁ শব্দ হওয়া।
৩। সাইনাস ব্যথা করা।
৪। নাক দিয়ে পানি পড়া।
৫। চোখ লাল হয়ে যাওয়া ও চুল্কানো।
৬। খুশ খুশ কাশি হওয়া।
৭। গলার ভিতরে চুলকানির অনুভূতি হওয়া।
৮। শরীরের চামড়া, গাল ফুলে ফুলে যাওয়া এবং র্যা শ ব

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। ভাল কোন চর্ম বিশেশজ্ঞ কে দেখান।
২। বাজারে নানা রকম এন্টিহিস্টামিন জাতীয় ঔষধ পাওয়া যায়। এদের মধ্যে আবার দুইরকম প্রকারভেদ আছে। সবসময় প্যাকেট দেখে যেটা নন-ড্রাউজি অর্থাৎ যেটা খেলে ঘুম আসে না, সেটা কিনুন। সবসময় ভাল কোম্পানির ঔষধ কিনুন। আপনি যদি এলার্জি

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। সর্বদা সুতির পোশাক পরিধান করা।
২। উল ও ফানেলের পোশাক পরিধান করলে তা থেকে অ্যালার্জি সৃষ্টি হয় কি না সেদিকে খেয়াল রাখা।
৩। আসবাবপত্র যেমন তুলো বা ছাবড়াযুক্ত আসবাবপত্র, উদ্ভিদ বা প্রাণী সজ্জিত খেলনা, কম্বল, পশমি কাপড়, ভেনেসমীয় খড়খড়ি, কার্পেট, জাজিম

পিঠের ব্যাথা-Back Pain

✯ পিঠ অর্থাৎ কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত যে কোনো কারণে ব্যথা হতে পারে। যা 'ব্যাক পেইন' নামে পরিচিত। এই ব্যথা যে শুধু বয়স হলেই হয়, তা নয়। এ অসুখের জন্য নানান কারণ থাকতে পারে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, পিঠ ব্যথা থেকে মুক্তির জন্য কেবল ওষুধ খেলেই চলবে না, মানতে হবে কিছু

কারন সমূহঃ-

১। অতিরিক্ত কাজ বা খেলাধুলা।
২। দীর্ঘক্ষন এক অবস্থায় কম্পিউটারে কাজ করলে।
৩। দীর্ঘসময় বালিশ ছাড়া কাত হয়ে ঘুমালে।
৪। কাঁধের জোড়া একবার বা অধিকবার সহানচ্যুতি হলে ।
৫। রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস, অসটিওআর্থ্রাইটিস ও প্রদাহ আর্থ্রাইটিস।
৬। আঘাত ব

লক্ষন সমূহঃ-

১। কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত যে কোনো কারণে ব্যথা হতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

২। অস্বস্থিবোধ হয়।

৩। হাঁটাচলা করতে কষ্ট হয়।

৪। অস্থির বোধ হয়, কিছু ভাল লাগে না।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। ব্যাথা খুব বেশী হলে, প্রস্রাবে সমস্যা হলে এবং হাত পায়ে ব্যাথা হলে বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার বা অর্থোপেডিসিয়ান কে দেখান।

২। রোগীর শারীরিক পরীক্ষা ছাড়াও এক্স-রে, রক্তের বিভিন্ন পরীক্ষা, সি টি স্ক্যান, এম আর আই, এন সি ভি এবং ই এম জি প্রয়োজন হতে পারে।

৩

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

✯পিঠের ব্যথা নিরসনে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন বিশ্রাম। দৈনন্দিন কাজ শেষে পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে।

১। সমান বিছানায় সোজা হয়ে শুতে হবে। এসময় অবশ্যই মাথার নিচে তুলোর নরম
বালিশ ব্যবহার করবেন।

২। মনে রাখতে হবে ভালো ঘুম আপনার পিঠের ব্যথার জন্য খুবই উপকারী।

ফোড়া বা বিষফোড়া-Blisters or Fever Blisters

✯ ফোড়া হলো ত্বক এবং এর নিচের অংশে সংক্রমণের কারণে তৈরি জমা পুঁজ। শরীরে এখানে-ওখানে অনেকের ফোড়া হতে দেখা যায়, বিশেষ করে শিশুদের।

কারন সমূহঃ-

ত্বকের নিচে প্রথমে হারপাস সিমপ্লেক্স নামক ভাইরাস দ্বারা সংক্রমণ হয়, চারপাশের ত্বক লালচে বা গোলাপি হয়ে ওঠে, ব্যথা হয় এবং স্পর্শেই ব্যথা বাড়ে। পরে এই ফুলে ওঠা লালচে বা বাদামি বিষফোড়ার মধ্যে হলদে বা সাদাটে রঙের পুঁজ জমে, তখন একে চিকিৎসার ভাষায় অ্যাব

লক্ষন সমূহঃ-

১। এইগুলো দেখতে গোল গোল বাবলের মত হয়।

২। বাবলের চারপাশ লালচে হয়।

৩। এইগুলো হালকা চুলকায়।

৪। মাঝে মাঝে ব্যাথা করে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। জীবাণুনাশক সাবান দিয়ে আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার করতে হবে।

২। একটা পরিষ্কার কাপড় গরম পানিতে ভিজিয়ে, চিপে নিয়ে হালকাভাবে ফোড়ার ওপর সেকা দিতে হবে ফলে ফোড়াটি গলে যেতে পারে।

৩। জীবাণুনাশক মলম ফোড়ার ওপর এবং চারপাশে লাগিয়ে নিন।

৪। ফোড়া পুরোপুরি

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। ফোড়ায় বার বার হাত দিবেন না।

২। চাপ লাগতে পারে এমন কাজ থেকে বিরত থাকুন।

tanbircox.blogspot.com

ফোসকা-Blisters

✯ ফোসকা হলে সাধারণত শরীরের চামড়া তার ভিতরের লেয়ার থেকে আলাদা হয়ে যায়। চামড়া ও লেয়ারের মাঝখানে তরল পদার্থ জমা হয়। ফোসকা প্রতিরোধ করা যায়।

কারন সমূহঃ-

১। ফোসকা সাধারণত ঘর্সনের ফলে হয়ে থাকে।

২। নতুন জুতা, স্যান্ডেল পরলে ফোসকা পড়তে পারে।

৩। নতুন শক্ত কোন কাপড় পরলে অবিরাম ঘর্সনের ফলে ফোসকা পড়তে পারে।

৪। লাঙল, কোদাল নিয়ে বা মাঠে কঠিন কোন কাজ করলে ফোসকা পড়তে পারে।

লক্ষন সমূহঃ-

১। এইগুলো দেখতে গোল গোল বাবলের মত হয়।

২। বাবলের চারপাশ লালচে হয়।

৩। এইগুলো হালকা চুলকায়।

৪। মাঝে মাঝে ব্যাথা করে।

৫। জ্বালাপোড়া করতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। জীবাণুনাশক সাবান দিয়ে আক্রান্ত স্থান পরিষ্কার করতে হবে।

২। একটা পরিষ্কার কাপড় গরম পানিতে ভিজিয়ে, চিপে নিয়ে হালচিকিৎসা ফোসকার ওপর সেকা দিতে হবে ফলে ফোসকা গলে যেতে পারে।

৩। জীবাণুনাশক মলম ফোসকার ওপর এবং চারপাশে লাগিয়ে নিন।

৪। ফোসকা বড় হলে গ

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। ফোসকায় বার বার হাত দিবেন না।

২। চাপ লাগতে পারে এমন কাজ থেকে বিরত থাকুন।

বুকে ব্যথা-Chest Pain

✯ বুকের ব্যাথা এতোটা জটিল সমস্যা যার জন্য কোনো ব্যক্তিকে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যেতে হয়। বিভিন্ন কারণে বুকে ব্যাথা হয়ে থাকে। তবে বুকে ব্যাথা কোন রোগ না, তা কোন রোগের লক্ষন হতে পারে। বুকে ব্যথা হার্ট অ্যাটাক এর ঝুকি বাড়াতে পারে।

কারন সমূহঃ-

১। প্লুরাইটিক বুকে ব্যাথা - সাধারনত নিউমোনিয়া বা অন্য শ্বসন তন্ত্র বিষয়ক সমস্যার সাথে সম্পর্কৃত।

২। ইশকেমিক কার্ডিয়াক ব্যথা - হার্ট অ্যাটাক বা মায়োকার্ডিয়াল ইনফ্রাকশান (এম আই) জনিত সমস্যার জন্য।

৩। গ্যাস্ট্রিক জনিত সমস্যার কারনে।

৪। বুকের মাংসপেশী

লক্ষন সমূহঃ-

১। প্লুরাইটিক বুকে ব্যাথা : সাধারনত বুকের বিশেষ কোনো অংশে এটা হয় আর সাধারনত বুকের মাঝে এই ব্যথা হয় না, বা কম দেখা যায়।ব্যাথার ধরন অনেকটা স্টাবিং(ঐ অংশে ছুরি চালানোর মতো) ধাচের হয়, যা সাধারনত অন্য কোথাও ছড়ায়না, যদিও ক্ষেত্র বিশেষে এর ব্যতিক্রম দেখা যায়।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। গ্যাস্ট্রিক জনিত ব্যথা হলে নিচের গুলো মেনে চলুন।

tanbircox.blogspot.com

৩। গ্যাসের ব্যথার থেকে রেহাই পেতে পিপারমিন্ট, কেমোমাইল কিংবা ফিনেল দিয়ে চা বানিয়ে খেতে পারে

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। প্রচুর পরিমাণ পানি বা পানীয় পান করুন।

২।। আস্তে আস্তে খেতে হবে এবং খাবার পুরোপুরি চিবিয়ে খেতে হবে।

৩। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় এবং ধূমপান বর্জন করতে হবে।

৪। পারলে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন।

৫। নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

বুক জ্বালাপোড়া করা-Heartburn

✯ বুক জ্বালাপোড়া আমাদের জীবনে খুব পরিচিত একটি সমস্যা। বুক জ্বালাপোড়া করলে বেশ অস্বস্থি অনুভব হয়।

কারন সমূহঃ-

১। গ্যাস্ট্রিকের কারনে সাধারণত হয়ে থাকে।

২। উল্টাপাল্টা কিছু খেলে।

৩। অতিরিক্ত ধূমপান করলে বা অ্যালকোহল সেবন করলে।

লক্ষন সমূহঃ-

১। বুকে ব্যথা হওয়া, বিশেষত সামনের দিকে ঝুকলে কিংবা শুয়ে পড়ার সময়।

২। উদরের উপরের দিকে মৃদু ব্যথা হওয়া।

৩। বুকে জ্বালাপোড়া হওয়া, ঠিক বুকের মাঝ বরাবর উপর থেকে নিচে। অর্থাৎ স্টারনামের পেছনে জ্বালাপোড়া হওয়া, বিশেষত খাওয়া দাওয়ার পর এই জ্বালা পোড়া শুরু হয়

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। নিকটস্থ বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তার এর পরামর্শ নিতে হবে এবং কারন অনুযায়ী তাঁর তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা করা উত্তম।

২। বুক জ্বলা পোড়ার কষ্ট থেকে দ্রুত নিরাময় পেতে আদা চা খেতে পারেন।

৩। খাওয়া দাওয়ার পর অন্তত দুই থেকে তিন ঘন্টা গা এলিয়ে শুয়ে পড়া থেকে নিজেকে বির

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। প্রচুর পরিমাণ পানি বা পানীয় পান করুন।

২।। ঠিক ঘুমোতে যাবার আগ আগ দিয়ে খাওয়া দাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করুন।

৩। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় এবং ধূমপান বর্জন করতে হবে।

৪। পারলে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন।

৫। নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

নাক দিয়া রক্ত পড়া -Epistaxis

✯ যে কোন বয়সের লোক এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হইতে পারে। শিশু ও ২/৩ বছরের বাচ্চাদের এই সমস্যা কম হয়ে থাকে। বহুবিধ কারনে ইহা হয়ে থাকে। তবে রক্ত পড়া অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী থাকে। দুই একবার রক্তপাত হইলে কোন সমস্যা না তবে মাঝে মাঝে রক্তপাত হইলে অবশ্যই ভাল কোন চিকিৎ

কারন সমূহঃ-

১। নাকে বা মাথায় আঘাত লাগলে।

২। ভাইরাস জাতীয় ইনফেকশন হইলে।

৩। নাকে সিফিলিস, ডিপথেরিয়া, টিউমার, কুষ্ঠ প্রভৃতি রোগ হইলে।

৪। রক্তে লিউকোমিয়া, এ্যামিনিয়া প্রভৃতি ব্যাধি হইলে।

tanbircox.blogspot.com

৫। কালাজ্বর, টাইফয়েড জ্বর ইত্যাদি হইলেও নাক দিয়া রক্ত পড়তে পারে।

৬। মাইট

লক্ষন সমূহঃ-

যেকোনো কারনে নাক দিয়ে রক্ত পড়ে। খুব বেশী সময় রক্ত পড়ে না। তবে বেশী সময় ধরে রক্ত পড়লে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। কারন ঘটিত রোগের চিকিৎসা করতে হইবে।

২। মাথায়, নাকের ভিতরে ও বাইরে ঠাণ্ডা পানি দিলে রক্ত পড়া বন্ধ হইতে পারে।

৩। মাথায় ঠাণ্ডা পানি ঢালার পরেও যদি রক্ত পড়া বন্ধ না হয় তাহলে জীবাণু মুক্ত তুলায় এড্রিনালিন (Adrenaline)লইয়া নাকের ভিতরে ঢুকাইয়া দিতে হইবে।

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। রোগীকে শোয়াইয়া রাখা ভাল।

২। বেশী উত্তেজিত হইবেন না।

৩। খুব সমস্যা মনে হইলে অবশ্যই নিকতবর্তী ডাক্তারের কাছে যাইবেন।

কার্ডিয়াক এরেস্ট-Cardiac Arrest,

✯ চালু অবস্থায় হঠাৎ করে রক্ত প্রবাহ বন্ধ হওয়াকে কার্ডিয়াক এরেস্ট Cardiac Arrest বলে। যদি খুব দ্রুত চিকিৎসা করা হয় তাহলে রোগীকে বাঁচান সম্ভব হতে পারে।

কারন সমূহঃ-

১। সার্জিক্যাল অপারেশনের সময়।

২। Anaesthesia করার সময়।

৩। রোগ নির্নয়ের অক্ষমতা।

৪। হার্ট ব্লক থেকে।

৫। Myocardial Infraction থেকে।

৬। ইলেকট্রিক শক থেকে।

৭। ওষুধের বিষক্রিয়ার জন্য।

লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগীর শ্বাস নেওয়া বন্ধ হয়ে যায়।

২। নাড়ীর স্পন্দন খুঁজে না পাওয়া যেতে পারে।

৩। রোগী অজ্ঞান হয়ে যায়।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। Brain ও হার্টের পেশীকে সবল ও সতেজ রাখার জন্য অক্সিজেন যুক্ত রক্ত সরবরাহ করতে হবে।

২। বুকের হার্ট অঞ্চলে আস্তে আস্তে ঘুষি মারলে হার্ট আবার চালু হতে পারে। রোগীকে চিৎ করে শোয়াতে হবে। পা দুটি ১৫ সেকেন্ড করে ৯০ ডিগ্রি কোনে উঁচু করে রাখাতে হবে।

৩। মুখে

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। প্রথমেই কোন চিকিৎসা করা উচিৎ না। প্রথমেই এ্যাম্বুলেন্সে খবর দিন এবং প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন অভিজ্ঞ চিকিৎসক ছাড়া এ চিকিৎসা বাড়ীতে করা সম্ভব না।

২। হতাশ হবেন না।

৩। রোগীর কাছে কান্নাকাটি বা ভিড় জমানো উচিৎ না।

৪। কিছুটা সুস

tanbircox.blogspot.com

পানি বা জল বসন্ত-Chicken Pox

✯ চিকেন পক্স বা জল বসন্ত একটি অত্যন্ত ছোঁয়াছে রোগ। আমাদের দেশে শীতের পরে বসন্তের শুরুতে চিকেন-পক্সের খুব বেশি প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়।অন্য সময়ে দেখা দিলেও আক্রান্তের হার তুলনামুলকভাবে অনেক কম। ছোটবড়,নারি-পুরুষ ভেদে সকল বয়েসিরাই এ রোগে আক্রান্ত হতে পারেন,তবে

কারন সমূহঃ-

চিকেন পক্স বা জল বসন্ত ভ্যারিসেলা-জষ্টার নামক ভাইরাস দ্বারা হয়ে থাকে। কাশি-হাঁচি, এমনকি ত্বকের সংস্পর্শে এলেও অন্যরা এতে আক্রান্ত হতে পারে।রোগটি ছড়াতে শুরু করে ত্বকে গুটি দেখা দেওয়ার দুদিন আগে থেকেই। আর ছড়াতে থাকে যদ্দিন না সব কটি গুটি শুকিয়ে যায়। তাই

লক্ষন সমূহঃ-

১। সাধারন বসন্ত(Simple Type): অল্প জ্বর হয়ে গুটি বের হয়। গুটি বের হয়ে গেলে জ্বর ছেড়ে যায়। জ্বরের তাপমাত্রা সাধারণত ১০০ ডিগ্রীর উপরে হয় না।

২। কঠিন বসন্ত (Acute Type): বেশ কষ্টদায়ক। জ্বর ১০৩/১০৪ ডিগ্রি পর্যন্ত হয়। জ্বর আসার সময় কম হয়

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

ভাইরাস জনিত রোগ বিধায় এ রোগের কোন চিকিৎসা প্রয়োজন হয় না। সাবধানতা অবলম্বন করলে কদিন পর এমনিতেই ভাল হয়ে যায়। তবে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী লক্ষ্মণ অনুসারে চিকিৎসা করাতে পারেন।

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। আক্রান্ত রোগীকে পৃথক করার মাধ্যমে এ রোগের সংক্রামণ অনেকাংশেই কমানো যায়।

২। শিশুকে এ রোগের প্রতিরোধক টিকা দিন।

৩। আক্রান্ত রোগীকে প্রচুর পানি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে দিন।

৪। জলবসন্তে মাছ-মাংস নিষেধ বলে ভুল ধারণা প্রচলিত আছে,বরং এগুলো বেশি খেতে দিন

tanbircox.blogspot.com

কাটা-ছেঁড়া

✯ অসাবধানতা বশত আমাদের প্রতিদিনের কাজে হঠাৎ করেই হাত পা বা দেহের যে কোন অঙ্গে কাঁটা ছেঁড়ার সমস্যা দেখা যায়। ধারালো কোন বস্তু দিয়ে কোন স্থান কেটে গেলে বা ক্ষতের সৃষ্টি হলে তাকে বলা হয়, কাট ইনজুরি।আর কখনও যদি ভোঁতা কোন বস্তু পড়ে গিয়ে কোন স্থান কেটে না গিয়ে

কারন সমূহঃ-

১। রান্নার জন্য তরকারী কাটার সময় ধারালো হেঁসে, বটি বা ছুরিতে কেটে যেতে পারে।

২। মাঠে কাজ করতে গিয়ে কাটতে পারে।

৩। খেলাধুলা করতে গেলে ইটের কুচি, বাশের চাটা, ঘাস বা অন্য কিছুতে কেটে যেতে পারে।

৪। দুর্ঘটনাবশত কেটে যেতে পারে।

৫। মারামারি বা সংঘাতের

লক্ষন সমূহঃ-

১। কেটে গেলে সাধারণত রক্তপাত হয়।

২। রক্তনালী কেটে গেলে অনেক সময় ফিনকি দেয়ে রক্ত পড়তে পারে।

৩। অতিরিক্ত বা ক্রমাগত রক্তক্ষরণের কারনে রোগীর নাড়ির স্পন্দন মৃদু ও ক্ষীণ হতে পারে। এসময় রোগীর রক্তচাপ কমে যাতে পারে, হাত পা ঠাণ্ডা হয়ে আসতে পারে।

৪। বাচ্চা

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। একটা পরিষ্কার কাপড় বা গজ দিয়ে কাটা স্থানটি চেপে ধরে রাখুন। টানা ২০ থেকে ৩০ মিনিট চাপ দিয়ে ধরে রাখলে রক্ত

জমাট বেঁধে রক্তপাত বন্ধ করে দেবে। এক টুকরো বরফ পেঁচিয়েও ধরে রাখতে পারেন। কাটা জায়গাটা উঁচু করে রাখুন। রক্ত বন্ধ হয়েছে কি না তা বারবার খুলে দেখবেন

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। আপনি যদি প্রাথমিক চিকিৎসা না দিতে পারেন তাহলে নিকটস্থ ডাক্তারের সহযোগিতা নিতে পারেন।

২। বিচলিত না হয়ে ঠাণ্ডা মাথায় প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে।

৩। অনেক মানুষ আছেন যারা কাঁটা ছেঁড়া দেখে অজ্ঞান হয়ে পড়েন। তাদেরকে রোগীর পাশে না রাখাই ভাল। তাতে উটকো ঝাম

বৈদ্যুতিক শক -Electric shock

✯ মাঝে মধ্যে বাড়ির ছোটখাট বৈদ্যুতিক কাজ নিজেকে করতে হয়। বিদ্যুতের কাজ করতে গিয়ে কখনো কখনো অসতর্কতাবশত কোনো দুর্ঘটনা হয়ে যেতে পারে।

কারন সমূহঃ-

বিদ্যুৎ প্রবাহ আছে এমন কোন খোলা তারের সংস্পর্শে এলে যেকোন ব্যক্তি এর দেহে বিদ্যুতায়ন হয়ে অনেক বড় আঘাত সৃস্টি করে । যার ফলে সেই ব্যক্তির আহত হয় বা তার মৃত্যু হয়। আর এই রকম ঘটনা এখন অনেক বেরে গেছে । আর এই ঘটনা গুলো সংগঠিত হয়ার প্রধান কারন অবহেলা বা অসাবধ

লক্ষন সমূহঃ-

১। শক পেলে বুঝে উঠার আগেই ব্যক্তির কনুই সংকচিত হয়ে যায় বা ছিটকে পড়ে।

২। পানিশূন্যতা হতে পারে।

৩। পুড়ে যেতে পারে।

৪। অনেক সময় ব্যক্তি কিছুক্ষন সনযোগের সাথে আটকে থাকতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। বৈদ্যুতিকস্পৃষ্ট ব্যক্তির গায়ে হাত দেওয়া যাবে না।

২। বৈদ্যুতিকসুইচ সঙ্গে সঙ্গে বন্ধ করে দিতে হবে।

৩। সুইচ বন্ধ করা সম্ভব না হলে, শুকনো খবরের কাগজ, উলের কাপড়, শুকনো কাঠের টুকরা অথবা রাবার দিয়ে বৈদ্যুতিকস্পৃষ্ট ব্যক্তিকে বৈদ্যুতিক উৎস থেকে ধাক্কা

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। ঔষুধ সেবন ও ব্যবহারের ক্ষেত্রে রেজিষ্টার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।২। ভেজা শরীরে বা হাতে বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ধরা যাবে না।৩। ভেজা জায়গায় দাঁড়িয়ে বিদ্যুতের কাজ করা যাবে না।৪। বৈদ্যুতিক কাজ করার সময় অবশ্যই রাবারের জুতা পরে নিতে হবে।৫। প্রয়োজনে ব

কুকুরের কামড় -Dog Bites

✯ আমারা অনেক সময় কুকুরে কামড়ানোর কথা শুনে থাকি বা কাউকে কামড়াতে দেখতে পারি। এটা অবহেলা করা ঠিক না । পাগলা কুকুর বা জলাতঙ্ক আক্রান্ত কুকুরে কামড়ালে জলাতংক রোগ হয় এবং প্রতিষেধক ব্যবস্থাগ্রহন না করলে রোগী মারা যায়।

কারন সমূহঃ-

১। জলাতন্ক রোগে কোনো কুকুর আক্রান্ত হলে পাগলের মতো আচরণ করা শুরু করে। সামনে মানুষ বা পশু যাকেই পায় তাকেই কামড়াতে চেষ্টা করে।

২। কুকুরকে মারতে গেলে অনেক সময় কামড় দিতে পারে।

৩। বাচ্চারা কিছু না বুঝে কুকুরের সাথে খেলতে গেলে।

৪। কারও বাড়ীতে গেলেও অনে

লক্ষন সমূহঃ-

১। কুকুরে কামড়ালে কুকুরের দাঁতের চিহ্ন বসে যেতে পারে।

tanbircox.blogspot.com

২। ব্যথা করতে পারে।

৩। রক্তপাত হতে পারে।

৪। শিশুরা কান্নাকাটি করতে পারে।

৫। জলাতঙ্ক হলে পানি দেখলে ভয় পাওয়া সহ জলাতঙ্কের সব লক্ষন দেখা দিতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। কুকুর কামড়ানোর সাথে সাথে ক্ষতস্থান বারবার সাবান পানিতে ধুতে হয়।

২। ক্ষতস্থানে এন্টিসেপটিক লোশান লাগিয়ে পরে মারকিউরোক্রম লাগাতে হয় অথবা কার্বলিকে এসিড দিয়ে পুড়ে দিতে হয় ।

৩। ক্ষতস্থান রক্তপাতের জন্য খোলা রাখতে হয় ।

৪। কুকুরটাকে প্রায় সপ্তাহ খান

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। অবশ্যই কোন অভিজ্ঞ ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

২। পোষা কুকুর-বিড়ালকে জলাতঙ্কের টিকা দেওয়া উচিত।

৩। যাদের (পশুডাক্তার, পশুব্যবসায়ী, পশুপালক) পশু কামড়ানোর সম্ভাবনা বেশি তাদের আগেই টিকা নেওয়া উচিত।

৪। জলাতঙ্ক রোগাক্রান্ত প্রাণী কামড় দিলে বা সন্দেহ

হিট স্ট্রোক বা গরম লাগা-Heat Stroke

tanbircox.blogspot.com

✯ সাধারনত প্রচন্ড গরমে দেহের তাপমাত্রা বেড়ে গিয়ে অতিরিক্ত ঘাম নিঃসৃত হয়ে দেহ পানিশুণ্য হয়ে পড়ায় মস্তিষ্কের তাপ নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ব্যহত হয়। এর ফলে রোগী অজ্ঞান হয়ে যায় এবং দ্রুত চিকিৎসার অভাবে মারাও যেতে পারে।

কারন সমূহঃ-

১। অতিরিক্ত গরমে দীর্ঘ সময় কাজ করা।

২। অতিরিক্ত ঘামের ফলে দেহ পানিশূন্য হয়ে পড়া।

৩। শরীরের ঘাম বেরুতে না পারলে।

৪। বাতাস চলাচলে অসুবিধাজঙ্ক এমন আঁটসাঁট পোষাক।

৫। পানি কম পান করা।

লক্ষন সমূহঃ-

১। শরীরের তাপমাত্রা প্রচন্ড বেড়ে যাওয়া ও ঘাম না হওয়া।

২। খিঁচুনি ও বমি।

৩। হ্যালুসিনেশন ও চোখে ঝাপসা দেখা।

৪। অজ্ঞান হয়ে যাওয়া। ৫। ত্বক লাল হয়ে যাওয়া।

৬। প্রচন্ড মাথা ব্যাথা।

৭। ক্লান্তি, মাংস পেশির খিঁচুনি, হঠাৎ অসংলগ্ন আচরণ।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। রোগীকে দ্রুত কোন ঠান্ডা স্থানে এনে শুইয়ে দিন।

২। সমতল জায়গায় সোজা করে শুইয়ে পা একটু ওপরে তুলে রাখুন। পায়ের নিচে বালিশ বা অন্য কিছু দিতে পারেন।

৩। ঠান্ডা পানিতে ভেজানো কাপড় দিয়ে পুরো শরীর স্পঞ্জ করে দিন।

৪। চেষ্টা করুন ফ্যানের কাছাকাছি বা এসি রু

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। ভুলেও কোন ওষুখ খাওয়াতে যাবেন না। প্রাথমিক চিকিৎসার পরেও যদি রোগীর অবস্থার উন্নতি না হয় তবে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

২। অতিরিক্ত রোদ্রে কাজ না করার চেষ্টা করবেন।

৩। প্রচুর পানীয় যেমন গ্লুকোজের পানি, ডাবের পানি পান করুন। ৪। ধূমপান

দাঁতে শিরশির করা-dental tinglin, cold in teeth

✯ দাঁতে শিরশির করা সমস্যা আমাদের দেশে অনেক মানুষের ই আছে। এটা নিয়ে চিন্তা করার তেমন কিছু নেই।

কারন সমূহঃ-

১। দাঁতে গর্তের সৃষ্টি হলে।

২। দাঁতে এনামেল ক্ষয় হয়ে গেলে।

৩। অনেক দিনের পুরোনো ফিলিং করা থাকলে।

৪। মাড়ি ক্ষয় হয়ে দাঁতের গোড়া বের হয়ে গেলে।

লক্ষন সমূহঃ-

১। দাঁত শিরশির করা একটি বিরক্তিকর ও কষ্টকর বিষয়।

২। খাবার, বিশেষ করে ঠান্ডা বা গরম তরল কিছু পান করতে গিয়ে বা দাঁত ব্রাশ করা, এমনকি শ্বাস নিতে গেলে অনেক সময় দাঁত শিরশির করে ওঠে। টক বা মিষ্টিজাতীয় খাবার খেতে গেলেও একই ধরনের অনুভূতি হতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করলে দাঁতের ফাঁকে কোনো জীবাণু তৈরি হতে পারবে না। রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এবং সকালে নাশতা করার পরে দাঁত ব্রাশ করুন।

২। দাঁতের সংবেদনশীলতা কমায় এমন টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। এমন টুথপেস্ট আপনাকে দাঁত শিরশিরের যন্ত্রণা থেকে রেহাই দেবে

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ ডেন্টিস্টের সাথে পরামর্শ করতে পারেন।

২। যেকোনো অ্যাসিডজাতীয় খাবার খাওয়ার সময় সচেতন হোন। যেমন- ফলের জুস, ভিনেগার, কোমল পানীয়-এসব দাঁতের এনামেল নষ্ট করে। তাই এসব খাবার পরই দাঁত পরিষ্কার করে ফেলুন।

৩। দাঁতে দাঁত ঘষা বা দাঁত চেপে

একা থাকা অবস্থায় হার্ট অ্যাটাক

✯ হার্ট অ্যাটাকের ভয় পান না, এমন মানুষ বোধহয় জগত সংসারে নেই। এই ঘাতক ব্যধি এই আধুনিক চিকিৎসার যুগেও বহু মানুষের মৃত্যুর কারণ। প্রতিবছর পৃথিবীর বুকে রোগের কারণে যেসব মানুষ মারা যান, তাদের একটা বড় অংশের মৃত্যুর কারণ এই হার্ট অ্যাটাক। এবং তাদের মাঝে অনেক

কারন সমূহঃ-

১। করোনারী আর্টারীর ছিদ্র সরু হলে হার্ট রক্ত কম পায়।

২। হঠাৎ রক্তের চাপ বেশী হলে।

৩। করোনারী ধমনীর ভিতরে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে রক্ত জমাট বাধলে।

৪। জমাট রক্তের টুকরা রক্ত চলাচলের পথ আটকালে।

৫। অ্যালকোহল, ধূমপান বা মাদক সেবন।

লক্ষন সমূহঃ-

১। বুকে অস্বস্তি কিংবা ব্যথা।

২। শরীরের ওপরের দিকে অস্বস্তি বা ব্যথা, বিশেষ করে হাতে, পিঠে ও চোয়ালে বা পেটে।

৩। একটুতে হাঁফিয়ে ওঠা, হঠাত্ ঘাম, বমি বমি ভাব, মাথা হালকা লাগা বা ঘোরা।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। যদি উপরের লক্ষণ গুলো অনুভব করেন নিজের শরীরে, কিংবা মনে হয় যে হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে... সেক্ষেত্রে প্রথম উপদেশ হচ্ছে ঘাবড়ে যাবেন না। ঘাবড়ে গেলে পরিস্থিতি আরও খারাপ হয়ে যাবে। জ্ঞান হারাবার আগে ১০ সেকেন্ডের মতন সময় পাবেন, এই ১০ সেকেন্ডের মাঝেই নিজেকে

tanbircox.blogspot.com

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। পারলে রুমে কৃত্রিম অক্সিজেনের ব্যবস্থা করে রাখবেন।

২। রোগীকে শোয়াইয়া রাখুন।

৩। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় এবং ধূমপান বর্জন করতে হবে।

৪। পারলে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন।

৫। ডায়াবেটিস কন্ট্রোল করুন।

৬। একটু স্বাভাবিক হওয়ার পর সম্ভব

হার্টফেইল বা হার্ট অ্যাটাক- Heart Attack

✯ শরীরের বিভিন্ন স্থানে প্রয়োজনমত রক্ত সরবরাহ করা হল হার্টের প্রধান কাজ। রক্ত সঞ্চালনের এই ক্ষমতা কমে গেলে তাকে হার্টফেইলিউর বা হার্ট অ্যাটাক রোগ বলা হয়। এই রোগ দুই প্রকার যথাঃ ক) Acute-মারাত্মক বা হঠাৎ হওয়া এবং খ) Chronic-পুরাতন বা ধীরে ধীরে হওয়া

কারন সমূহঃ-

১। করোনারী আর্টারীর ছিদ্র সরু হলে হার্ট রক্ত কম পায়।

২। হঠাৎ রক্তের চাপ বেশী হলে।

৩। করোনারী ধমনীর ভিতরে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে রক্ত জমাট বাধলে।

৪। জমাট রক্তের টুকরা রক্ত চলাচলের পথ আটকালে।

৫। অ্যালকোহল, ধূমপান বা মাদক সেবন।

লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগী ছটফট করে।

২। আঘাতপ্রাপ্ত স্থান অবশ হয়ে যায়।

৩। রোগী ফ্যাকাসে, ঘর্মাক্ত ও ঠাণ্ডা হয়।

৪। ব্লাড প্রেসার (B. P) কমে যায়।

৫। নাড়ীর গতি বেড়ে যায় ও ক্ষীণ হয়।

৬। প্রস্রাব কম হয়।

৭। বাতাসের জন্য অস্থির হয়ে পড়ে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। প্রয়োজনে অক্সিজেন দিতে হবে।

২। রোগীর অবস্থা খুব বেশী খারাপ হলে নিকটস্থ ডাক্তারের সাময়িক চিকিৎসা নিতে হবে নাহলে হাসপাতাল দূরে হলে হাসপাতালে যাওয়ার আগেই মারা যেতে পারে। রোগীর অবস্থা কিছুটা ভাল হলে হাসপাতালে নেওয়া উচিৎ।

৩। শরীর ঠাণ্ডা হতে দেওয়া যাবে

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। অ্যালকোহল, অ্যালকোহল যুক্ত পানীয় এবং ধূমপান বর্জন করতে হবে।

২। পারলে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন।

৩। ডায়াবেটিস কন্ট্রোল করুন।

tanbircox.blogspot.com

শক-Shock

✯ পেরিফেরাল সারকুলেটরী ফেইলিউর-এর অন্য নাম শক। এই অবস্থায় আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরের বহির্ভাগে সকল জায়গায় রক্ত কমে যায়। প্রয়োজনীয় রক্তের অভাবে হার্ট (Heart) কাজ করতে পারে না।

কারন সমূহঃ-

১। সার্জিক্যাল শকঃ যেকোন কারনে যেমন অপারেশন, এবোর্শন, মিনিস্ট্রেশন বা দুর্ঘটনা ইত্যাদি কারনে অধিক রক্তক্ষরণ হলে শরীর তা সহ্য করতে না পারলে শক হয়।

২। মেডিক্যাল শকঃ কলেরা, ডায়রিয়া, অতিরিক্ত ঘাম, এসিডোসিস রোগ ইত্যাদিতে ইহা হয়।

৩। নিউরোজনিক শকঃ আলসার ফু

লক্ষন সমূহঃ-

১। রোগী ছটফট করে।

২। আঘাতপ্রাপ্ত স্থান অবশ হয়ে যায়।

৩। রোগী ফ্যাকাসে, ঘর্মাক্ত ও ঠাণ্ডা হয়।

৪। ব্লাড প্রেসার (B. P) কমে যায়।

৫। নাড়ীর গতি বেড়ে যায় ও ক্ষীণ হয়।

৬। প্রস্রাব কম হয়।

৭। বাতাসের জন্য অস্থির হয়ে পড়ে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। প্রয়োজনে অক্সিজেন দিতে হবে।

২। রোগীকে তখন কিছু খাওয়াবেন না।

৩। মিনিস্ট্রেশনের সময় অধিক রক্তপাতের জন্য প্লাগ ব্যবহার করতে হবে।

৪। রোগীর অবস্থা খুব বেশী খারাপ হলে নিকটস্থ ডাক্তারের সাময়িক চিকিৎসা নিতে হবে নাহলে হাসপাতাল দূরে হলে হাসপাতালে যাওয়ার

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। রক্তক্ষরণ বেশী হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ীBlood Transfusion করতে হবে।

২। কারন অনুযায়ী রোগীর চিকিৎসা করাতে হবে।

৩। কিছুটা সুস্থ হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী খেতে দিন।

tanbircox.blogspot.com

কানে কিছু ঢোকা-Foreign Object in Ear

✯ যে কোন মানুষের কানে বাইরের কোন কিছু যেমন পানি, লাল কাচ, ধান, চাউল, পিঁপড়া, মশা, মাছি ইত্যাদি ঢুকতে পারে। তবে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে এটা বেশী হতে দেখা যায়। বয়স্ক লোকের কানেও পোকা মাকড় ঢুকতে পারে।

কারন সমূহঃ-

১। বাচ্চারা খেলাধুলা করার সময়।

২। দুর্ঘটনা বশত কানে কিছু ঢুকতে পারে।

৩। ঘুমন্ত অবস্থায়।

লক্ষন সমূহঃ-

১। অস্বস্থিবোধ হয়।

২। ব্যাথা করে।

৩। শুনতে সমস্যা হয়।

৩। সংক্রামন হতে পারে।

৪। মাঝে মাঝে শুষ্ক কাশি হতে পারে।

৫। জীবন্ত কিছু ঢুকলে কামড়াতে পারে যেমন পিঁপড়া।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। কাছাকাছি কোন নাক, কান ও গলা বিশেশজ্ঞ থাকলে তার কাছে যেতে হবে।

২। না থাকলে নিচের পরামর্শ দেখুন।

৩। কানের মধ্যে জীবন্ত কিছু ঢুকলে-তুলার সাহায্যে কিছু সরিষার তেল দিলে পোকা মরে যায়।
তারপর ছোট চিমটা দিয়ে তা বের করুন অথবা সিরিঞ্জ দিয়ে পিচকারী করুন।

৪

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। কানে যদি কঠিন কোন বস্তু ঢুকে বা তা সহজে বের না হয় তবে অবশ্যই ডাক্তারের সাহায্য নিতে হবে।

২। কানে আঙ্গুল দিবেন না।

৩। আপনার কানে ঢুকলে আপনি নিজে নিজে বের করার চেষ্টা করবেন না।

৪। বাচ্চাদের দিয়ে কানে ঢুকা বস্তু বের করার চেষ্টা করবেন না।

চোখে কিছু ঢোকা -Foreign Object in Eye

✯ কোনো কিছু চোখের দিকে এগিয়ে আসার সময় চোখের পাতা খুব দ্রুত বন্ধ হয়ে যাওয়া সত্ত্বেও আমাদের চোখে অনেক ধরনের ছোটোখাটো পদার্থ প্রবেশ করতে পারে। ছোটখাটো বস্তু এমনিতেই বের হয়ে যায় কিন্তু কিছু কিছু বস্তুর ক্ষেত্রে ডাক্তারি পরামর্শের প্রয়োজন হয়ে থাকে।

কারন সমূহঃ-

আমরা হাটাচলা করার সময় খেলাধুলা বা বাইক চালানোর সময় বিভিন্ন বস্তু আমাদের চোখে এসে পড়ে। মূলত ধুলোকনা, কীট পতঙ্গ, ছোট ইট পাথর বা কাঠের টুকরা থেকে শুরু করে সুই, বাশ, ছোটো খেলার বল নানা কিছু আছে এই তালিকায়।

লক্ষন সমূহঃ-

১। চোখ চুলকায়।

২। মাঝে মাঝে জ্বালা করতে পারে।

৩। চোখে ঝাপসা দেখতে পারে।

৪। চোখে ডলা দিলে আরাম লাগে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। চোখে পানির ঝাপটা দেয়া অথবা ১ গ্লাস পরিস্কার পানিতে চোখ ডুবিয়ে পিট পিট করতে থাকা, যাতে চোখ হতে ধুলোবালি বা অন্য কিছু থাকলে বের হয়ে যায়।

২। চোখের উপরের পাতায় কিছু আটকালে ঐ পাতার লোমের দিকে একটু টেনে ধরে তা নিচের দিকে পাতার উপর দিয়ে আলতো ভাবে কয়েকবার

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। চোখে ডলা দিবেন না বা রগড়াবেন না।

২। জোর করে ঘসা দিয়ে চোখ থেকে কোন কিছু বের করার চেষ্টা করবেন না।

৩। বাইক চালানোর সময় বা অপরিষ্কার স্থানে হাটলে সানগ্লাস ব্যবহার করুন।

৪। নির্মান কাজ করার সময় সাবধানে করুন।

tanbircox.blogspot.com

নাকে কিছু ঢোকা-Foreign Object in nose

✯ অনেক সময় বাইরের কোন বস্তু নাকে ঢুকে যেতে পারে। সাধারণত বাচ্চাদের ক্ষেত্রে এটা বেশী হয়ে থাকে। খেলাধুলা করার সময় বাচ্চাদের নাকে কিছু ঢুকে যায়।

কারন সমূহঃ-

১। সাধারণত অসাবধানতা নাকের কিছু ঢুকার প্রধান কারন।

২। খাবার সময় কোন কারনে খাবারের কণা নাকে ঢুকে যেতে পারে।

৩। ঘুমানোর সময় নাকে মশা মাছি বা অন্য কিছু ঢুকে যেতে পারে।

৪। মাথা উঁচু করে কাজ করতে হয় এমন কাজের সময় নাকে কিছু ঢুকে যেতে পারে।

৫। উড়ন্ত কো

লক্ষন সমূহঃ-

১। নাক চুলকায়।

২। মাঝে মাঝে জ্বালা করতে পারে।

৩। নাক দিয়ে রক্ত পড়তে পারে।

৪। ঘ্রান নিতে ব্যঘাত ঘটাতে পারে।

৫। শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। ভাল নাকের ছিদ্র ও মুখ হাতের আঙ্গুল দিয়ে বন্ধ করে জোরে শ্বাস ত্যাগ করা। যদি হালকা ভাবে নাকে কিছু আটকে থাকে তাহলে শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে তা বেরিয়ে আসবে।

২। এ অবস্থায় স্বাস প্রশ্বাস মুখ দিয়ে নেয়া।

৩। সবচেয়ে জরুরী হলো অযথা নাকে কোন খোচাখুচি না করা।

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। যদি বস্তুটি বের না হয় বা ইনফেকশন হয় তাহলে অবশ্যই অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

২। খুব জোরে শ্বাস নেওয়া ঠিক না।

৩। ধান, গম, সরিষা ইত্যাদি শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

tanbircox.blogspot.com

সাপে কামড়ানো-Snake Bites

✯ এক জরিপে দেখা গেছে যে, পৃথিবীর সনাক্তকৃত সাপের মধ্যে শতকরা ৮ ভাগ বিষধর। বাকি ৯২ ভাগ বিষধর নয়। সুতরাং সাপে কামড়ালেই মানুষ বা প্রাণী মারা যাবে তা ঠিক নয়। সাপের কামড় থেকে সাধারণ প্রতিক্রিয়ায় মানুষ তিনভাবে মারা যেতে পারে। প্রথমত সাপের কামড় টের পেয়ে বা সাপ

কারন সমূহঃ-

সাপ সাধারণত দংশন করতে চায় না। যদি কোন মানুষ ইচ্ছাকৃতভাবে বা অনিচ্ছাকৃত ভাবে সাপকে আঘাত করে তাহলেই সাপে কামড়ে দিতে পারে। রাতের আধারে ভুল করে যদি সাপের গায়ে পা পড়ে যায় তাহলে সাপে কামড়ে দিত পারে। যারা সাপের আবাদ করে মানে সাপ পোষে তাদেরকেও সাপে কাটতে পারে।

লক্ষন সমূহঃ-

১। সাপের দাঁতের চিহ্ন বসে যায়।

২। বিষধর সাপে কাটলে অসহ্য জ্বালা করে।

৩। রোগী ছটফট করে বা অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

৪। রোগী হার্ট অ্যাটাক করতে পারে।

৫। তৃষ্ণা বেড়ে যায়।

৬। বমি বমিভাব বা বমি হতে পারে কিংবা ডায়রিয়া হতে পারে।
৭। চোখে ঝাপসা দেখাতে পা
প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-
১। প্রথমে সাপে কাটা রোগীকে অভয় দিতে হবে। বেশিরভাগ সাপই বিষাক্ত নয়।
অনেকে বিষদাঁতহীন সাপে কামড়ালেও আতঙ্কে ও মৃত্যুভয়ে অসংলগ্ন আচারন করে।
২। হাতে-পায়ে কামড়ালে তৎক্ষণাৎ কাছে-কিনারে যা পাওয়া যায় (যথা দড়ি, রশি, বেল্ট বা ছেঁড়া জামা-কাপড়) তা দিয়ে আক্রান্ত জা
আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-
১। অবাঞ্ছিত লোকজনের জমায়েত, হা-পিত্তেস অথবা অযথা দৌড়াদৌড়ি বন্ধ করতে হবে।
২। রোগীকে কথা বলা বা উত্তেজিত হতে দেয়া যাবে না।
৩। রোগীকে হাটানো যাবে না।
৪। অন্ধকারে না হাঁটাচলা করাই ভাল।
৫। যেকোনো গর্তে হাত বা পা দেওয়া উচিৎ না।
৬। জঙ্গল, অন্ধকার বা

রোদে পোড়া-Sun Burn

✯ নানা কারণে সবাইকেই প্রতিদিন বাসার বাইরে বেরুতেই হয়। আর সেকারনে রোদে পোড়া থেকে মুখে ছোপ ছোপ কালো দাগ পড়ে যায় সহজেই। আর ত্বকের রঙও হয়ে আসে কালচে। এর যত্ন যদি আপনি এখনই না নিয়ে থাকেন তবে এগুলো আপনার ত্বকে স্থায়ীভাবে বসে যেতে পারে।
কারন সমূহঃ-
১। প্রধানত সুর্যের অতিবেগুনী রশ্মির কারনে হয়ে থাকে।
২। কঠিন রোদে বেশী ঘোরা ঘুরি করলে।
৩। রোদে খেলাধুলা করলে।
৪। রোদের মধ্যে অনেকক্ষণ ধরে কাজ করলে।
লক্ষন সমূহঃ-
১। শরীরে স্কিনে জালাপোড়া করতে পারে।
২। মুখে কালো কালো দাগ পড়ে যায়।
৩। পানিশূন্যতা দেখা দেয়।
৪। শরীরে স্কিনে ব্যথা করতে পারে।
৫। জ্বর হতে পারে।
৬। যদি অতিমাত্রার রোদ হয় তাহলে রোগী শক পেতে পারে এবং তাতে মারাও যেতে পারে।
প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-
১। লেবুর রসঃ পুরো মুখে লেবুর রস ও সমপরিমাণ মধু মেখে ৫-১০ মিনিট রাখুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। প্রতিদিন একবার এ কাজটি করার চেষ্টা করুন। লেবুর প্রাকৃতিক ব্লিচিং উপাদান আপনার ত্বককে আগের উজ্জ্বলতায় ফিরিয়ে আনবে আর মধু করবে ময়েশ্চারাইজারের কাজ। সুতরাং রোদে পোড়া দা
আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-
১। প্রতিদিন ঘরের বাইরে বেরুবার আগে কমপক্ষে এসপিএফ-২৪ যুক্ত সানস্ক্রীন ব্যবহার করুন।
২। ২ ঘন্টা পর পর মুখ ধুয়ে নতুন করে সানস্ক্রীন লাগান।
৩। সবসময় রোদে সুতি কাপড়ের তৈরি পোশাক, ছাতা ও সানগ্লাস ব্যবহার করুন।
৪। ঘুমাবার আগে ময়েশারাইজার লাগিয়ে ঘুমান।
-

tanbircox.blogspot.com

মাথা ব্যথা-Head Ache

✯ প্রত্যেক মানুষেরই কম বেশী মাথা ব্যাথা হয়। কিন্তু মাঝে মাঝেই মাথা এতটাই অসহনীয় পর্যায়ে পৌঁছে যায় যে, সেটা সহ্য করার ক্ষমতা মানুষ হারিয়ে ফেলে।মাথা ব্যাথা কমাতে অনেকেই প্যারাসিটামল খেয়ে থাকে। কিন্তু সবসময় অতিরিক্ত প্যারাসিটামল গ্রহন মানুষের দেহের জন্য ক্ষ

কারন সমূহঃ-

অপর্যাপ্ত ঘুম, টেনশন, অতিরিক্ত কাজের চাপ, প্রেশার কমে যাওয়া, শরীরে পুষ্টির অভাব, রোদ ইত্যাদি কারনে মানুষের মাথা ব্যাথা হতে পারে। এছাড়া টেনশন, পরীক্ষা বা চাকরির অত্যন্ত চাপ, মানসিক অশান্তি, বাস বা গাড়িতে অনেকক্ষণ যাত্রা করা, মহিলাদের বেশিক্ষণ গরমে রা

লক্ষন সমূহঃ-

১। হঠাৎ প্রচণ্ড মাথা ব্যথা হতে পারে।

২। মাথার মধ্যে দপ দপ করে।

৩। কখনও বমি হতে পারে।

৪। দুর্বলতা, নিম্নরক্তচাপ, ঘুম না হওয়া, অত্যাধিক গরমের চাপেও মাথা ধরতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। প্রতিদিন ৭-৮ ঘন্টা ঘুমাবার অভ্যাস থাকতে হবে। অপর্যাপ্ত ঘুম মাথা ব্যাথা কারন হয়ে দাঁড়াতে পারে। কাজের চাপ খুব বেশী হলে, প্রতিদিন সকালে হালকা ব্যায়াম করুন। এতে করে মন সবসময় প্রফুল্ল থাকবে। ঘুমাবার আগে কমপক্ষে ৩ গ্লাস পানি পান করে ঘুমাতে হবে।

২। পানিত

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। ব্যথার প্রকৃত কারন খুঁজে অভিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা চিকিৎসা করাতে পারেন।

২। পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে।

৩। অ্যালকোহল, ধূমপান ও মাদক পরিহার করুন।

৪। রোদ থেকে সাবধান থাকুন।

৫। কোমল পানীয় বা ড্রিংক্স না করাই ভাল।

tanbircox.blogspot.com

চোখ ওঠা বা কনজাঙ্কটিভাইটিজ-Conjunctivities

✯ চোখের গোলকের সাদা অংশ এবং চোখের পাতার ভিতরের অংশ পাতলা একটি স্বচ্ছ পর্দা দিয়ে ঘেরা থাকে যার নাম কনজাঙ্কটিভা (Conjunctiva) আর এর প্রদাহ বা inflammation ই হলো চোখ ওঠা বা কনজাঙ্কটিভাইটিস। আমাদের সমাজে এটি খুবই একটি পরিচিত রোগ যার বহুবিধ চিকিৎসা পদ্ধতি অল

কারন সমূহঃ-

চোখ ওঠার মূল কারণ হলো ভাইরাসজনিত এবং এটি অতিমাত্রায় ছোঁয়াচে। ব্যাকটেরিয়া ও অ্যালার্জির কারণেও চোখ ওঠে। চোখ ওঠা চোখের দিকে তাকালে কারোর চোখ ওঠে না। ভাইরাসে আক্রান্ত চোখ কিছুদিন পর ভালো হয়ে যায়। কিন্তু আশপাশে অনেককেই আক্রান্ত করে বা করতে পারে। কারও

লক্ষন সমূহঃ-

১। চোখ দিয়ে পানি পড়া।

২। চোখ লাল হওয়া।

৩। অনেক সময় চোখের পাতা ফুলে যায়।

৪। কারও চোখের কর্নিয়া আক্রান্ত হলে তার দৃষ্টি ঝাপসা হয়।

৫। আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি পায়।

৬। চোখ চুলকানো এবং জ্বালাপোড়া করা এবং চোখের কোনায় ময়লা (যা কেতুর

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। বেশ ছোঁয়াচে রোগ বিধায় রোগীকে এ ব্যাপারে বেশি সচেতন হতে হবে।

২। এদিক-সেদিক বেশি ঘোরাঘুরি না করাই ভালো।

৩। পরিষ্কার কাপড় অথবা টিস্যু দিয়ে চোখের কোণে জমে থাকা পিঁচুটি পরিষ্কার করতে হবে। যতটা সম্ভব ওই কাপড় ঘন ঘন গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করা ভালো।

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। প্রদাহ হলে অশ্রুতে ভাইরাস ভেসে বেড়ায়। এই অশ্রু মোছার সময় এটি আমাদের হাতে এসে যায়। এর পর থেকে সেই হাত দিয়ে আমরা যা কিছুই ছুঁই না কেন, সেখানে ভাইরাস চলে আসে। যেমন কারও সঙ্গে করমর্দন, টিভি-এয়ার কন্ডিশনার রিমোর্ট, ব্যবহৃত তোয়ালে, বিছানার চাদর, বাল

ফুড পয়জনিং -Food Poisoning

✯ ফুড পয়জনিং বা খাদ্যে বিষক্রিয়া প্রতিটি পরিবারে এক ধরণের স্বাস্থ্য সমস্যা। এমন কোন মানুষ নেই যে এই সমস্যায় এক বা বহুবার আক্রান- হননি। কোন খাদ্যে রোগ জীবাণু বংশ বৃদ্ধি করে খাদ্যকে বিষাক্ত করে তোলে এবং সেই খাবার কেউ খেলে ফুড পয়জনিং হয়।

কারন সমূহঃ-

১। সাধারণত পচা, বাসি খাবার, অস্বাস্থ্যকর খাবার বা জীবানুযুক্ত খাবার বা পানীয় আহার বা পান করলে ফুড পয়জনিং হতে পারে।

২। খাবার পাত্র ভালোভাবে না পরিষ্কার করলে ফুড পয়জনিং হতে পারে।

৩। টিকটিকি, আরশোলা, ইঁদুর প্রভৃতি দ্বারা ফুড পয়জনিং হতে পারে।

৪। খাদ্য

লক্ষন সমূহঃ-

১। সাধারণত একই পরিবারের সবাই একসাথে আক্রান্ত হয়ে থাকে।

২। খাবার কিছুক্ষন পরেই বমি হয়।

৩। খাবার ৬/৭ ঘন্টা পরে বমি হলে রোগ জীবাণু টক্সিন দ্বারা আক্তান্ত হয়েছে বোঝায়।

৪। খাবার ১২/৪৮ ঘন্টার মধ্যে আক্রান্ত হলে বুঝতে হবে টিকটিকি, ইঁদুর বা আরশোলার মল খাব

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বিশেশজ্ঞ কোন ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে কারন অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। রোগীর শ্বাসপ্রশ্বাস পর্যবেক্ষন করুন এবং প্রয়োজনে মুখে ফু দিয়ে শ্বাসপ্রশ্বাস বা অক্সিজেন দেওয়ার চেষ্টা করুন।

৩। এই ধরনের সমস্যা হলেই প্রথমেই ঘন্টা ২-৩ পানি এব

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। খুব দ্রুত হাসপাতালে নিতে পারলে ভাল হয় এবং ডাক্তারের কাছে না পৌছানো পর্যন্ত প্রাথমিক চিকিৎসা গুলো মেনে চলতে হবে।

২। কাঁচা সবজি বা খাবারের থেকে রান্না করা খাবার নির্দিস্ট দূরত্বে রাখুন। কারণ কাঁচা খাবার থেকে জীবানু রান্না করা খাদ্যের সঙ্গে মিশে খাবার

tanbircox.blogspot.com

কীটপতঙ্গের কামড়-Insect Bites

✯ কীটপতঙ্গের কামড় একটি স্বাভাবিক বিষয়। এটা তেমন কোন গুরুতর কিছু না। মাঝে মাঝে এতে এ্যালার্জিক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। কীটপতঙ্গ হুল ফোটালে সেটা ব্যথা বা যন্ত্রণাদায়ক হয়। আর কামড় দিলে সেখানে হালকা চুলকায় তাছাড়া তেমন কিছু হয় না।

কারন সমূহঃ-

১। মশা, মাছি বা মাকড়োসা কামড়ানো কীটপতঙ্গের মধ্যে পড়ে।

২। মৌমাছি, বোল্লা বা ভিমরুল ইত্যাদি কীটপতঙ্গ হুল ফুটিয়ে দেয়।

লক্ষন সমূহঃ-

১। হালকা ব্যথা করতে পারে।

২। চুলকায়।

৩। রক্ত বেরোতে পারে।

৫। যেখানে হুল ফোটায় সেখানে জ্বালা করে।

৬। দুর্বলতা ও শ্বাসকষ্ট হতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। হুল ফুটালে যদি শরীরে হুল থাকে তাহলে প্রথমে সাবধানে হুল বের করতে হবে।

২। আক্রান্ত স্থান সাবান পানি দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৩। মিনিট দশেক পর পর ভাল কাপড়ের মধ্যে বরফ নিয়ে আক্রান্ত স্থানে স্যাক দিতে হবে।

৪। নিকটস্থ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চু

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। যদি অনেক গুলো কীটপতঙ্গ একসাথে মুখে অ্যাটাক করে, শ্বাসপ্রশ্বাসে সমসসা হলে কিংবা রোগীর দেহ নীলাভ হতে থাকলে অবশ্যই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে।

২। জঙ্গলের আশেপাশে খেলাধুলা না করা ভাল।

৩। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া রোগী

tanbircox.blogspot.com

মানুষের কামড়-Human Bites

✯ একজন মানুষ আরেকজন মানুষকে কামড়ে দিতে পারে কিংবা অন্যজনের দাঁতের সংস্পর্শে গেলে কামড় লাগতে পারে। মানুষের কামড় অনেক সময় কীটপতঙ্গের কামড়ের চেয়েও মারাত্মক হতে পারে। এটা সাধারণত বাচ্চাদের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে।

কারন সমূহঃ-

১। বাচ্চারা ঝগড়া বা মারামারি করতে গেলে অনেকসময় একজন আরেকজনকে কামড়ে দিতে পারে।

২। অনেক সময় বাচ্চাদের মুখের মধ্যে হাত ঢুকে গেলে কামড়ে দিতে পারে।

৩। সিজার আক্রান্ত রোগীরা মানুষকে কামড়ে দেয়।

লক্ষন সমূহঃ-

১। আক্রান্ত স্থানে ক্ষতের সৃষ্টি হয়।

২। চামড়া ছিড়ে যেতে পারে।

৩। কেটে যেতে পারে।

৪। রক্তপাত ঘটতে পারে।

৫। কেউ কামড়ে দিলে বাচ্চারা কান্নাকাটি করতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসাঃ-

১। আক্রান্ত ব্যক্তিকে শান্ত করতে হবে।

২। রক্তক্ষরণ বেশী না হলে নরম সাবান পানি দিয়ে ৪/৫ মিনিট ভালভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৩। এন্টিবায়েটিক ক্রিম লাগিয়ে দিন।

৪। ক্ষত স্থানটি গজ দিয়ে ড্রেসিং করে দিন।

৫। আক্রান্ত স্থান হালকা উঁচু করে রাখা ভাল।

৬। ডাক্ত

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থাঃ-

১। মুখ বা চোখে কামড় লাগলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করতে হবে।

২। বাচ্চাদের যেন কামড়ানো অভ্যাস না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

৩। সিজার আক্তান্ত ব্যক্তির কাছে হাত না নিয়ে যাওয়া শ্রেয়।

৪। মানুষের কামড়কে অবহেলা করবেন না।

মূর্ছা বা ফিট হওয়া

☆ মূর্ছা কোন রোগ না। একে অন্য রোগের লক্ষন বলা যেতে পারে। সাধারণত অল্পসময়ের জন্য জ্ঞান হারানো বা বেহুশ হয়ে পড়াকে মূর্ছা যাওয়া বা ফিট হওয়া বলে।

রোগের কারনঃ-

১। অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ।

২। অতিরিক্ত গরম।

৩। অনেক ক্ষুধা।

৪। অনেকক্ষণ এক স্থানে বসে থাকার পর উঠে দাঁড়ালে।

৫। কোন অপারেশন করা দেখলে।

৬। আঘাত বা ইনজেকশন।

৭। দুঃসংবাদ শুনলে।

রোগের লক্ষন সমূহঃ-

১। ব্লাড প্রেসার (B. P) কমে যায়।

২। নাড়ীর গতি বেড়ে যায় ও ক্ষীণ হয়।

৩। জ্ঞান ফেরার পর দুর্বল মনে হয়।

৪। জ্ঞান ফেরার পর বমি বমি ভাব হয়।

৫। শরীরের তাপমাত্রা অনেক কম হয়।

খাবার ও চিকিৎসাঃ-

১। রোগী যে স্থানে পড়ে গেছে নড়াচড়া না করে সেখানে শোয়াইয়া রাখা ভাল।

২। ফ্যান এর নিচে রাখুন বা পাখা দিয়ে বাতাস দিন।

৩। মাথা নিচু করে রাখুন।

৪। রোগীর কাছে ভিড় করা উচিৎ না।

৫। Liquor Amon Forte তুলায় ভিজিয়ে নাকে ধরলে ভাল ফল পাওয়া যায়।

tanbircox.blogspot.com

সুত্রঃ নেটের বিভিন্ন উৎস থেকে সংগৃহীত।

The Ultimate Complete Collection 2015

সারা দুনিয়ার শিক্ষাগ্রহন পদ্ধতি বদলাচ্ছে। বই আর খাতা যেমন বিট বাইটে বদলে যাচ্ছে তেমনি বদলে যাচ্ছে শিক্ষা গ্রহণের যাবতীয় উপায়।উন্নত দেশগুলোর ছাত্ররা এখন আর আগের মত বইয়ের ব্যাগকাঁধে নিয়ে গুরে না , এখন তাদের হাতে থাকে স্মার্টফোন, ট্যাব বা ল্যাপটপ। সেখানে থাকে প্রয়োজনীয় সব বই আর খাতা হিসাবে থাকে তারস্ক্রিন।এখন তারা সামান্য সহযোগিতার জন্য তার শিক্ষক কে বিরক্ত করে না কারন তাদেরকাছে আছে সর্বসময়ের শিক্ষক তার সফটওয়্যার ,আর জ্ঞানের ভাণ্ডারের জন্য আছে তার ইন্টারনেট। পৃথিবীতে আমারা প্রযুক্তির যত বৃহত্তম প্রসার দেখছি তার সবই ব্যবহৃত হচ্ছে এই রূপান্তরে। বর্তমানে সেই প্রভাব আমাদের মতো দেশে পড়তে শুরু করেছে.....

আশা করছি একদিন আমাদের দেশের ছেলেরা প্রযুক্তির সহযোগিতা নিয়ে , নিজেকে ও দেশকে বিশ্বের দরবারে নতুন রুপে হাজির হবে। আমার বিশ্বাস তারা পারবে " কারন কোনরকমের প্রযুক্তির সহযোগিতা ছাড়া তারা বিশ্বকে তাক লাগিয়ে দিচ্ছে .....আর প্রযুক্তির সহযোগিতা পেলে তারা কি করবে তা সৃষ্টিকর্তাই জানে...। "

কিন্তু ইন্টারনেট ছাড়া আমারা এই প্রযুক্তিরসহযোগিতা কল্পনাও করতে পারিনা। অথচ এ মুহূর্তে বাংলাদেশে অধিকাংশ মানুষেরইন্টারনেট সুবিধা নাই। আর থাকলেও তা সময় ও পর্যাপ্ত জ্ঞানের অভাবে এথেকে সর্বোচ্চ সুবিধা নিতে পারছি না ।তাছাড়া সীমিত ইন্টারনেট প্যাকেজের ও নেটের স্লো স্পিড়ের জন্য চাইলেও তার প্রয়োজনীয় ফাইল ডাউনলোড করতে পারছেন না ...। আবার অনেকে ব্যস্তাতার জন্য ডাউনলোড করার সময় পাচ্ছেন না.....অথবা খোঁজা খুঁজি একটা একটা করে ডাউনলোড করতে যাদের বিরক্তিকর মনে হয় ... তাদের জন্য সবচেয়ে সহজ একটি সমাধান অর্থাৎ বাংলাদেশের সকল মানুষকে পর্যাপ্ত প্রযুক্তির সহযোগিতা দিতে আমার খুব ক্ষুদ্র একটা প্রয়াস হচ্ছে আমার এই ডিভিডি কালেকশন ...

অর্থাৎ আমার সংগ্রহ করা সফটওয়্যার, ই-বুক(বই) ও টিউটোরিয়াল এর বিশাল কালেকশনের মধ্য থেকে আপনাদের জন্য খুভ ইম্পরট্যান্ট কিছু সংগ্রহ ক্যাটাগরি আকারে সাজিয়ে আপনাদের জন্য উপস্থাপন করলাম ... আপনাদের জন্য করা আমারকালেকশনের ক্ষেত্রে একটাই কথা বলতে পারি ... আপনি এখানে ডিলিট করার মত কোন ফাইল খুজে পাবেন না ...অর্থাৎপ্রত্যেকটি ফাইলই আপনার প্রয়োজন হবে ... এবং প্রত্যেকটা ফাইল সংগ্রহে রাখতে বাধ্য হবেন ... আপনার কম্পিউটার নির্ভর জীবনের সব চাহিদা পূর্ণ করবে এই ফাইলগুলো ... বিশ্বাস না করলে নিচের যে কোন একটি লিংক এ ক্লিক করে সেখানে দেওয়া ফাইল গুলোর নামের উপর একবার চোখ বুলান তাহলেই সব বুঝতে পারবেন ...

মোট কথা আপনাদের কম্পিউটারের বিভিন্ন সমস্যার চিরস্থায়ী সমাধান ও কম্পিউটারের জন্যপ্রয়োজনীয় সব বই, সফটওয়্যার ওটিউটোরিয়াল এর সার্বিক সাপোর্ট দিতে আমার খুব কার্যকর একটা উদ্যোগ হচ্ছে এই ডিভিডি প্যাকেজ গুলো ...নিচের লিংকে DVD গুলো সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য দেওয়া আছে... দেখুন আপনার প্রয়োজন কিনা.....

আমার যাবতিয় পোস্ট ও ই-বুক কালেকশন ...[The Ultimate Complete Collection 2015]

http://www.facebook.com/10152049959232103 জাস্ট একবার লিংকে গিয়েই দেখুন ... হয়তো এমনি কিছু খুঁজছিলেন

অথবা , http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html এখানে ক্লিক ☝ করুন

বিস্তারিত তথ্য ও সুন্দর ভাবে বুঝার জন্য প্রথমে নিচের যে একটি লিঙ্ক থেকে ২ এমবির ই-বুক্টি ডাউনলোড করে নিন

Download link: www9.zippyshare.com/v/EneqrnfT/file.html

অথবা, www.mediafire.com/?uwdtb4mvhdk8i4t

অথবা, http://d-h.st/TCEr

অনালাইনে লাইভ দেখার জন্যঃ www.slideshare.net/tanbircox/the-ultimate-complete-collection-15

tanbircox.blogspot.com

Tanbir Ahmad Razib

Mobile No:→ 01738 -359 555
Skype: → tanbir.cox
E-Mail: → tanbir.cox@gmail.com
Facebook: → www.facebook.com/tanbir.cox
e-books Page: → http://facebook.com/tanbir.ebooks
Web Site : → http://tanbircox.blogspot.com
Live e-books: → http://www.slideshare.net/tanbircox

I share new interesting & Useful Bangla e-books (pdf) everyday on my facebook page & website .

Keep on eye always on my facebook page & website & update ur knowledge.

If You think my e-books are useful , then please share & Distribute my e-book on Your facebook & personal blog .

My DVD Collection 4 U
Complete Solution of your Computer

আপনি যেহেতু এই লেখা পড়ছেন , তাই আমি ধরে নিচ্ছি যে আপনি কম্পিউটার ও ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিজ্ঞ ,কাজেই কম্পিউটারের প্রয়োজনীয় বিষয় গুলো সম্পর্কে ভালো খারাপ বিবেচনা করারা ক্ষমতা অবশ্যই আছে ...
তাই আপনাদের কাছে একান্ত অনুরোধ " আপনারা সামান্য একটু সময় ব্যয় করে ,শুধু এক বার নিচের লিংকে ক্লিক করে এই DVD গুলোর মধ্যে অবস্থিত বই ও সফটওয়্যার এর নাম সমূহের উপর চোখ বুলিয়ে নিন।"তাহলেই বুঝে যবেন কেন এই DVD গুলো আপনার কালেকশনে রাখা দরকার!আপনার আজকের এই ব্যয়কৃত সামান্য সময় ভবিষ্যতে আপনার অনেক কষ্ট লাঘব করবে ও আপনার অনেকে সময় বাঁচিয়ে দিবে। বিশ্বাস করুন আর নাই করুনঃ- "বিভিন্ন ক্যাটাগরির এই DVD গুলোর মধ্যে দেওয়া বাংলা ও ইংলিশ বই , সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর কালেকশন দেখে আপনি হতবাক হয়ে যাবেন !"
আপনি যদি বর্তমানে কম্পিউটার ব্যবহার করেন ও ভবিষ্যতেও কম্পিউটার সাথে যুক্ত থাকবেন তাহলে এই ডিভিডি গুলো আপনার অবশ্যই আপনার কালেকশনে রাখা দরকার..... কারনঃ
☆ এই ডিভিডি গুলো কোন দোকানে পাবেন না আর ইন্টারনেটেও এতো ইম্পরট্যান্ট কালেকশন একসাথে পাবেন বলে মনে হয় না।তাছাড়া এত বড় সাইজের ফাইল নেট থেকে নামানো খুবই কষ্টসাধ্য ও সময়সাপেক্ষ ব্যাপার।এছাড়া আপনি যেই ফাইলটা নামাবেন তা ফুল ভার্সন নাও হতে পারে ..

☆ এই ডিভিডি গুলো আপনার কালেকশনে থাকলে আপনাকে আর কোন কম্পিউটার বিশেষজ্ঞদের কাছে গিয়ে টাকার বিনিময়ে বা বন্ধুত্বের খাতিরে "ভাই একটু হেল্প করুন" বলে অন্যকে বিরক্ত করা লাগবে না ... ও নিজেকেও হয়রানি হতে হবে না ।

☆ এই ডিভিডি গুলোর মধ্যে অবস্থিত আমার করা ৩০০ টা বাংলা ই-বুক (pdf) ও ছোট সাইজের প্রয়োজনীয় সফটওয়্যার আপনাদের জন্য বিনামূল্যে আমার সাইটে শেয়ার করে দিয়েছি । কিন্তু প্রয়োজনীয় বড় সাইজের বই, টিটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার গুলো শেয়ার সাইট গুলোর সীমাবদ্ধতা ও ইন্টারনেটের স্লো আপলোড গতির জন্য শেয়ার করতে পারলাম না । তাছাড়া এই বড় ফাইল গুলো ডাউনলোড করতে গেলে আপনার ইন্টারনেট প্যাকেজের অনেক জিবি খরচ করতে হবে ... যেখানে ১ জিবি প্যাকেজ জন্য সর্বনিম্ন ৩৫০ টাকা তো খরচ হবে , এর সাথে সময় ও ইন্টারনেট গতিরও একটা ব্যাপার আছে। এই সব বিষয় চিন্তা করে আপনাদের জন্য এই ডিভিডি প্যাকেজ চালু করেছি ...

মোট কথা আপনাদের কম্পিউটারের বিভিন্ন সমস্যার চিরস্থায়ী সমাধান ও কম্পিউটারের জন্য প্রয়োজনীয় সব বই, সফটওয়্যার ও টিউটোরিয়াল এর সার্বিক সাপোর্ট দিতে আমার খুব কার্যকর একটা উদ্যোগ হচ্ছে এই ডিভিডি প্যাকেজ গুলো ...
আমার ডিভিডি প্যাকেজ গুলো সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য নিচের লিংকে ক্লিক করুনঃ

All DVD Collection [At a Glance]: এই ডিভিডি গুলো সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত ভাবে ধারনা লাভ করার জন্য ... শুধু একবার চোখ বুলান
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/My-DVD-Collection-4-U.html

E-Education: [মোট দুইটা ডিভিডি , সাইজ ৯ জিবি] আপনার শিক্ষাজীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই ও সফটওয়্যার
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/04/Complete-Solution-of-your-Education.html

Genuine Windows Collection: [মোট তিনটা ডিভিডি, সাইজ ১৩.৫ জিবি]Genuine Windows XP Service Pack 3 , Windows 7 -64 & 32 bit & Driver Pack Solution 13 এর সাথে রয়েছে উইন্ডোজের জন্য প্রয়োজনীয় বাংলা বই ও সফটওয়্যার
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Genuine-Windows-Collection.html

Office & Documents: All MS Office, documents ,pdf reader & Pdf edit Software এবং প্রয়োজনীয় সব বাংলা বই। যে কোন ধরনের ডকুমেন্ট এডিট , কনভার্ট ও ডিজাইন করার জন্য এই ডিভিডি টি যথেষ্ট , এই ডিভিডি পেলে অফিস ও ডকুমেন্ট সম্পর্কিত যে কোন কাজে অসাধ্য বলে কিছু থাকবে না... আপনার অফিসিয়াল কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সফটওয়্যারের সম্পূর্ণ ও চিরস্থায়ী সমাধান...
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/office-documents-soft-dvd.html

All Design , Graphics & Photo Edit Soft: [হয়ে যান সেরা ডিজাইনার]ডিজাইন ,গ্রাফিক্স ও ছবি এডিট সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।ভালো ও এক্সপার্ট ডিজাইনার হওয়ার জন্য এর বাইরে আর কিছুই লাগবে না
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Design-and-Graphics-Software.html

All Internet & Web programming Software: প্রয়োজনীয় সব বাংলা ও ইংলিশ ই-বুক ,টিউটোরিয়াল ও ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Internet-And-Web-programming-Software.html

All Multimedia & Windows Style Software: A2Z Audio & Video player , Edito & converter . CD, DVD edit ও উইন্ডোজ কে সুন্দর দেখানোর জন্য প্রয়োজনীয় সব ফুল ভার্সন সফটওয়্যার।
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/All-Multimedia-And-Windows-Style-Software.html

5000+ Mobile Applications & games:
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/mobile-software-hardware-dvd-5000.html

3000 +Bangla e-books Collection of best bd Writer:
☆ http://tanbircox.blogspot.com/2013/07/A2Z-Bangla-ebooks-Collection.html