Health (স্বাস্থ্য)

টাইফয়েড জ্বর (Typhoid Fever)

PUBLISHED ON *August 31, 2013 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
1 Vote

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/ty-102.jpg) (https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/ty6.jpg)

টাইফয়েড জ্বর (Typhoid Fever) inc. English verssin
(সাবধান যেহেতু ইহা বেক্টোরিয়া জিবানু জাতিয় অসুখ তাই হারবাল বা অন্যান্য কোন জাতিয় ঔষধের উপর নিরভশিল হওয়া মানেই নিজের মৃত্যুর বা মারাত্মক কষ্ট ভোগের জন্য আপনি নিজেই দায়ি – কারন এ জাতিয় জরে যে ভাবেই হউক সালমোনেলা টাইফি বেক্টরিয়া কে ধ্বংস করাই হচ্ছে টাইপয়েড থেকে রেহাই পাওয়া – তাই পাগালি করলে, ভুতে ধরেছে, আর জর বাড়ার সাথে সাথে পেরাসিটামলের ডোজ বাড়াবেন – এ সব নিজে করবেন না বা অন্য কে ও করতে দিবেন না – প্রয়োজনে বুজানোর চেস্টা করবেন – Inf collection from :- Uni of Bristol –

Bangladesh health and information Magazine – meyland uni & ICDDRB,)
টাইফয়েড জ্বর এক ধরনের ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে হয় যার নাম ‘সালমোনেলা টাইফি’। এটি একটি পানি বাহিত রোগ। সাধারণত আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত ও খাদ্যনালীতে এই জীবাণু অবস্থান করে এবং প্রস্রাব ও মলের মাধ্যমে পরিবেশে উন্মুক্ত হয় যা পরবর্তীতে পানি বা খাবারের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। টাইফয়েড জীবাণু সংক্রমিত পানি বা খাবারের মাধ্যমে অন্য আরেকজন আক্রান্ত হন।
টাইফয়েড জ্বর কিভাবে ছড়ায়ঃ–টাইফয়েড জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তি স্যালমোনেলা টাইফি ব্যাকটেরিয়া বহন করে অথবা টাইফয়েড জ্বর হতে আরোগ্য লাভ করেছেন কিন্তু এই ব্যাকটেরিয়া বহন করছেন এমন কিছু সংখ্যক ব্যক্তিও এই রোগের বাহক হতে পারেন–টাইফয়েড জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তি এবং স্যালমোনেলা টাইফি ব্যাকটেরিয়া বহনকারী উভয় ধরনের ব্যক্তিরাই মলত্যাগের মাধ্যমে এই ব্যাকটেরিয়ার বিস্তার ঘটিয়ে থাকে। (যা আমাদের দেশে বেশির ভাগ এই একটি সমস্যা সবচেয়ে বেশি দায়ি) – যেমন ঃ- পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা যথাযথ না হলে এবং তার ফলে টাইফয়েড রোগীর মলত্যাগের পর এই ব্যাকটেরিয়া পানির সংস্পর্শে আসলে এবং পরবর্তীতে এই দূষিত পানি খাবারে ব্যবহৃত হলে অথবা টাইফয়েড জ্বরের ব্যাকটেরিয়া বহন করছে এমন কোন ব্যক্তির স্পর্শকৃত বা হাতে বানানো খাবার গ্রহণ থেকেও টাইফয়েড জ্বর সংক্রমিত হতে পারে। বসতিপূর্ণ এলাকার লোকজনের টাইফয়েড জ্বরে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। পানি ছাড়াও জীবাণু দ্বারা দূষিত দুধ কিংবা দুগ্ধজাত সামগ্রী, নারিকেল, চিংড়ি, মাছ, ডিম, কাচা সবজি, সালাদ, লেটুস প্রভৃতি থেকেও জীবানুটি মানুষের মাঝে ছড়াতে পারে। মাছি মানুষের মলমুত্র খেয়ে জীবনধারণ করে। মানুষ যখন মাছিতে বসা খাবার খায় তখন সেটি মানুষে সংক্রমিত হয়। আক্রান্ত ব্যক্তির হাত না ধুয়ে খাবার খাওয়া, মল ত্যাগের পরে হাত না ধোয়া ইত্যাদি কারনেও এটা ছড়াতে পারে।একবার শরীরে প্রবেশ করার পরে জীবাণু অন্ত্র থেকে রক্তে প্রবেশ করার মাধ্যমে সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। এই অসুখ তরুণদের মাঝেই বেশি হতে দেখা যায়। আমাদের দেশে মুলত খাবার পানি ও হোটেলের খাবার বা অনেক সময় ঠানাডা আইস্ক্রিম বা ড্রিঙ্ক জাতিয় খাবার থেকে বেশি চড়ায় বলে বিশেষজ্ঞদের ধারনা – টাইফয়েড জ্বর সাধারনত দ ১০-১৪ দিন পর ধরা পরে
লক্ষণ ঃ-যেহেতু (টাইফয়েড জ্বর সাধারনত দ ১০-১৪ দিন পর ধরা পরে) তাই রোগের প্রথম অবস্তায় হঠাৎ জ্বর আসতে পারে যা ১০৩-১০৪ ফারেনহাইট (৩৯.৪ অথবা ৪০ সে.) এবং পরে তাপমাত্রা ব্রিদ্ধি পেতে থাকবে যা তাপমাত্রা ৪-৫ দিনের মধ্যে নিচে নেমে আসে না। (Reflex bradycardia) – শরীরে ব্যথা, খাদ্যে অরুচি ও গাঁ মেজ মেজ করা এবং মাথাব্যথা থাকবে । অনেকের কোষ্ঠকাঠিন্য থাকতে পারে এবং বাচ্চাদের ডায়রিয়া এবং বমি হ’তে পারে- জরের তুলনায় পালস রেট কম থাকবে । ৫/৬ দিন পরে বুকে বা পিঠে গোলাপী বা লালচে মত দাগ দেখা দিবে যা অনেক সময় মিলিয়ে যায় –(আঙ্গুলের চাপে মিলিয়ে যায়)- পেট ফাপা-ফোলা, বা অনেক সময় গ্যাস্ট্রিকের মত লক্কন আবার কার কারও কোস্টকাটিন্নতা বেশি দেখা যায় – যা প্রথম সপ্তাহে কোন সময় ধরা পড়েনা বা অনেক সময় অন্য জাতিয় জ্বরের লক্কনের মত ও দেখা যায় – লক্কনের দিক দিয়ে ১২ দিন পর টাইফয়েডের আসল রুপ ধরা পরে –তখন প্লিহা বাড়া , মারাত্মক অস্তির ভাব, ডায়রিয়া, হার্ট রেট বা হৃদস্পন্দন কমে যাওয়া, ক্ষুধামন্দা। কফ বা কাশি বেড়ে যাওয়া- শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস পাওয়া- প্রলাপ (Delirious) বকে ইত্যাদি লক্কন দেখা যায়
–পরবরতিতে ২১/২২ দিন অতিক্রম হওয়ার পর যে সকল মারাত্মক জটিলতা দেখা দিতে পারে ঃ- কফ বা কাশি বেড়ে যাওয়া- শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস পাওয়া- প্রলাপ (Delirious) বকে-অন্ত্রে ছিদ্র বা রক্তক্ষরণ–হৃৎপিন্ডের মাংসপেশীতে প্রদাহ-অগ্ন্যাশয়ে প্রদাহ (Panereatitis)–কিডনিতে (Kidney) সংক্রমণ–মেরুদন্ডে সংক্রমণ–শরীরের ঝিল্লিতে (Membrane) সংক্রমণ ও প্রদাহ এবং মাথায় ও মেরুদন্ডে তরল/রক্ত (Fluid) জমাট বাঁধা-বিভিন্ন ধরণের মানসিক সমস্যা যেমন- বিকারগ্রস্থ (Delirium) , দৃষ্টিভ্রম (Hallucination), মস্তিষ্ক বিকৃতি (Paranoid) দেখা দেয়। মোট কথায় অবশেষে শরীরের যে কোন অঙ্গের মারাত্মক বিকলাঙ্গতা ও দেখা দিতে পারে –
জটিলতাঃ উপযুক্ত চিকিৎসা না হলে টাইফয়েড সংকটাপন্ন পরিস্হিতি তৈরি করতে পারে। পরিপাকতন্ত্র থেকে রক্তপাত হতে পারে, এমনকি পরিপাকতন্ত্র ছিদ্র পর্যন্ত হয়ে যেতে পারে। এ রোগের কারণে হাড় বা সন্ধিতে প্রদাহ, মেনিনজাইটিস, পিত্তথলিতে ইনফেকশন, নিউমোনিয়া, শরীরের বিভিন্ন স্হানে ফোঁড়া, স্নায়বিক সমস্যা ইত্যাদি হতে পারে। বিভিন্ন জটিলতা থেকে রোগীর মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।
এ রোগের প্রথম ৬ দিনের ভিতর টাইফয়েড জ্বর নির্ণয় করা খুভ কঠিন এবং এর জন্য বলা হয় যাহাতে যে কোন জাতিয় জ্বরের জন্য প্রথম সপ্তায় কোন ধরনের এন্টিবায়টিক ব্যাবহার না করা কারন পরবর্তীতে আন্টিবায়োটিক রেসিস্টেন্স দেখা যায় । যার কারনে সাত দিন পর রক্তের কালচার করানো ভাল – তখন অনেক সময় ধরা পরে (স্যালমোনেলা টাইফি ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি নিশ্চিত হওয়ার) Widal Test ভিডাল টেষ্ট – এ পরীক্ষার ফলাফল নিশ্চিত কোনো তথ্য দেবে এমন টা আসা করা টিক না তবে ২১ দিন পর অবশ্যই নিশ্চিত হওয়া সম্বভ, রক্ত এবং পায়খানার কালচার করে —
চিকিৎসা ঃ- আধুনিক যোগে টাইফয়েডের চিকিৎসা অত্তান্ত সহজ যদি টাইফয়েড সঠিক সময় ধরা পরে বিশেষ করে যদি আগে কোন এন্টিবায়োটিক রেসিস্টেন্ট না হ্যা থাকে, সে জন্য সিপ্রোফ্লোক্সাসিন ই যথেষ্ট- সাথে অবশ্য অন্যান্য আনুসাঙ্গিক কিছু ঔষধ সহযোগী হিসাবে আপনার চিকিৎসক দিতে পারেন অথবা রেজিস্ট্যান্টদের ক্ষেত্রে সেফট্রায়োক্সোন ব্যাবহার হয়ে থাকে এবং অসুখ দীর্ঘ মেয়াদি হলে বা রোগী আবেগ প্রবন হলে স্টেরয়েড গ্রোফের ঔষধ ও দিয়ে থাকেন চিকিৎসকরা – শারীরিক অবস্তা বুজে আই ভি স্যালাইন ও অনেকের প্রয়োজন থাকতে পারে — (ইদানিং বেশ আশ্চর্য হয়ে যাচ্ছি জেন্নি ইছছা তেমনি এই সব ঔষধের ব্যাবহার দেখে, সাধারন একজন চিকিৎসক

যখন তিন দিনের মাথায় এ সব এন্টিবায়োটিক ঔষধ দিয়ে থাকেন- তা ও বিনা পরিক্কায় অবশেশে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের বেশ কস্ট ক্রতে হয় যা আপনারাই জানেন) টাইফয়েড প্রতিরোধের জন্য বাজারে এখন ভ্যাকসিন বের হয়েছে যার একটা প্রতি ৩ বছর পর পর মাংশপেশীতে নিতে হয় এবং একটি মুখে ও দেওয়া হয়ে থাকে — (Biovac Typhoid)
মনে রাখবেন পথ্য হিসাবে এই অসুখের রোগিদের কে পচুর পরিমানে উচ্চ প্রোটিন জাতিয় খাবার ও তরল খাবার সব সময় খাওয়ালে পরবরিতে রোগির তেমন মারাত্মক ক্কতির সম্বাভনা খুভি কম

প্রতিরোধ ঃ- বা যা করনিয়ঃ (বেক্তিগত ভাবে) শাকসবজি, ফলমূল এবং রান্নার বাসনপত্র পরিষ্কার পানিতে ধৌত করতে হবে।– ভালভাবে রান্নাকৃত বা সিদ্ধকৃত খাবারই কেবলমাত্র পান করুন।–খাবার গ্রহণ, প্রস্তত বা পরিবেশনের পূর্বে খুব ভালভাবে হাত ধৌত করুন।–ভালভাবে ফুটানো, পরিশোধিত বা বোতলজাত বিশুদ্ধ পানিই কেবলমাত্র পান করুন। পর্যাপ্ত পরিমাণে ফুটানো পানি বা পরিশোধিত পানি সংরক্ষণ করুন এবং পানি যাতে দূষিত হতে না পারে সে জন্য ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সংরক্ষণকৃত সেই পানি পান করুন।–বোতলজাত, পরিশোধিত বা ফুটানো পানি হতে বরফ তৈরি করা না হলে সেই বরফ মিশিয়ে পানি বা অন্য কোন পানীয় পান করা হতে বিরত থাকুন।–যে সমস্ত সবজি বা ফলমূলের খোসা উঠানো যায় না সেগুলো এড়িয়ে চলুন। আর যে সমস্ত ফলমূলের খোসা উঠানো যায় সেগুলোর ক্ষেত্রে আগে ভালভাবে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করে তারপর খোসা উঠানো উচিত এবং সেই খোসা খাওয়া উচিত নয়।– রাস্তার পার্শ্বস্থ দোকানের খাবার গ্রহণ এবং পানি পান করা থেকে বিরত থাকা উচিত।– টয়লেট ব্যবহারের পর ভালভাবে হাত পরিষ্কার করুন, এছাড়া টয়লেট সব সময় পরিষ্কার রাখুন।– টয়লেট ব্যবহারের পর। মনে রাখবেন হাত ভাল ভাবে ধৌত করতে -পারিষ্কার পানি ব্যবহার করবেন সব সময় বিশেষ করে খাবার পানি অবশ্যই -হাতের সম্মুখভাগ, পশ্চাতভাগ, আঙ্গুলগুলোর মাঝামাঝি অংশ এক কথায় হাতের সকল অংশই যথাযথভাবে পরিষ্কার করুন।
Typhoid fever
Toggle: English / bangoli Ref from ঃ– (Linda J. Vorvick, MD, Medical Director, MEDEX Northwest Division of Physician Assistant Studies, University of Washington School of Medicine; and Jatin M. Vyas, MD, PhD, Assistant Professor in Medicine, Harvard Medical School, Assistant in Medicine)

Definition:-Typhoid fever is an infection by bacteria – most commonly due to a type of bacteria called Salmonella typhi (S. typhi).
Causes, incidence, and risk factors:-The bacteria that cause typhoid fever — S. typhi — spread through contaminated food, drink, or water. If you eat or drink something that is contaminated, the bacteria enter your body. They travel into your intestines, and then into your bloodstream, where they can get to your lymph nodes, gallbladder, liver, spleen, and other parts of your body.A few people can become carriers of S. typhi and continue to release the bacteria in their stools for years, spreading the disease.
.Symptoms:-Early symptoms include fever general ill-feeling, and abdominal pain. A high (typically over 103 degrees Fahrenheit) fever and severe diarrhea occur as the disease gets worse.
Some people with typhoid fever develop a rash called “rose spots,” which are small red spots on the abdomen and chest.
Other symptoms that occur include: Abdominal tenderness -Agitation-Bloody stools -Chills-Confusion -Difficulty paying attention (attention deficit) -DeliriumFluctuating mood -Hallucinations – Nosebleeds -Severe fatigue – Slow, sluggish, Lethargic feeling -Weakness
Signs and tests:- Complaite blood count (CBC) will show a high number of white blood cells.-blood culture during the first week of the fever can show S. typhi bacteria.
Other tests that can help diagnose this condition include:ELISA urine test to look for the bacteria that cause Typhoid fever — Fluorescent anti-body study to look for substances that are specific to Typhoid bacteria – platelate count (platelet count will be low)– Stoolculture —

Treatment:-Fluids and electrolytes may be given through a vein (intravenously), or you may be asked to drink uncontaminated water with electrolyte packets.-Appropriate antibiotics are given to kill the bacteria. There are increasing rates of antibiotic resistance throughout the

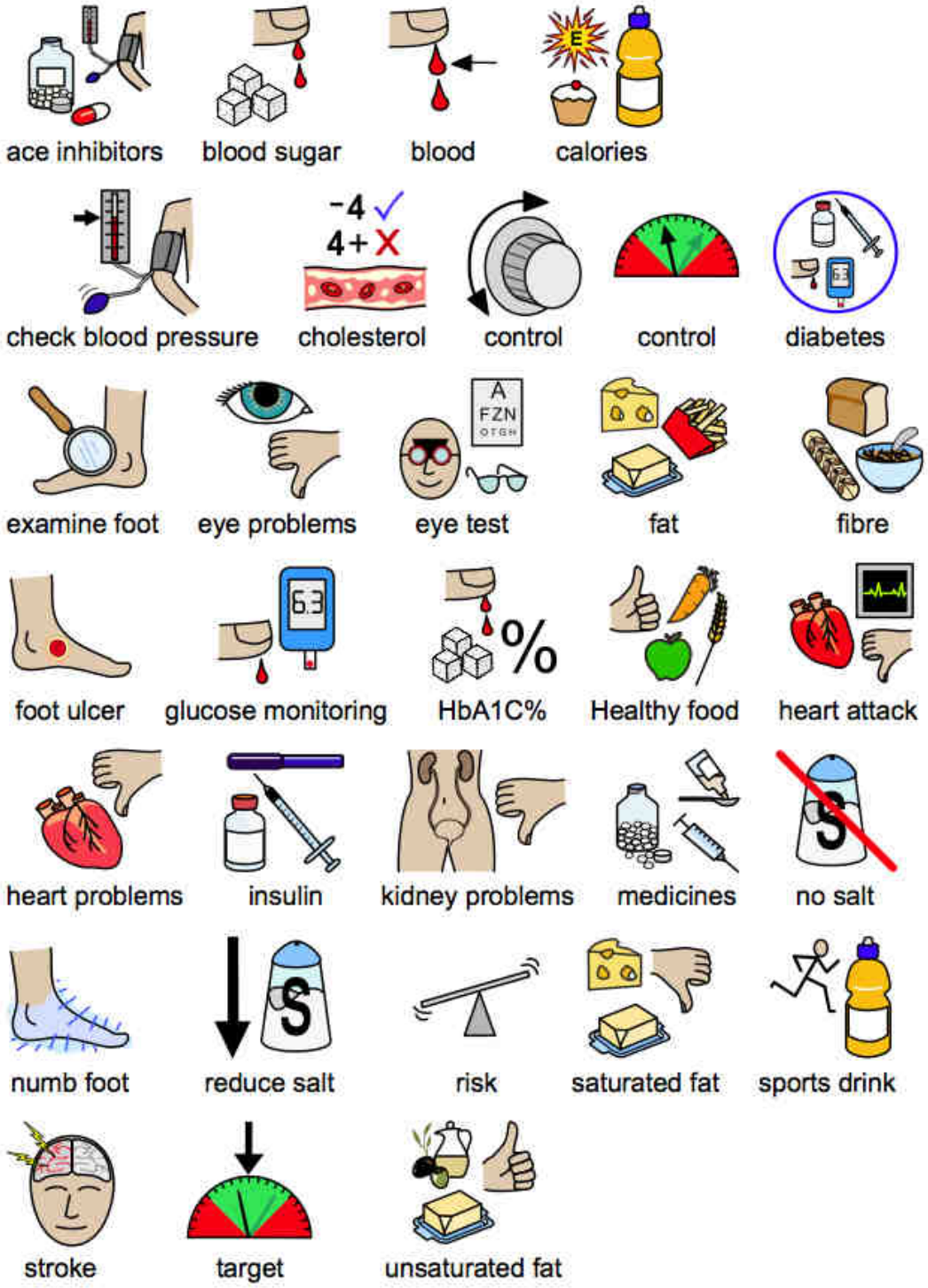
world, so your health care provider will check current recommendations before choosing an antibiotic.
Support Groups:-Symptoms usually improve in 2 to 4 weeks with treatment. The outcome is likely to be good with early treatment, but becomes poor if complications develop.Symptoms may return if the treatment has not completely cured the infection.
Complications:-Intestinal hemorrhage (severe GI bleeding) –Intestinal perforation –Kidny failure –Peritonitis Etc
Prevention:-Vaccines are recommended for travel outside of the U.S., Canada, northern Europe, Australia, and New Zealand, and during epidemic outbreaks. If you are traveling to an area where there is typhoid fever, ask your health care provider if you should bring electrolyte packets in case you get sick.
Immunization is not always completely effective and at-risk travelers should drink only boiled or bottled water and eat well-cooked food. Studies of an oral live attenuated typhoid vaccine are now under way and appear promising.
Water treatment , waste disposal, and protecting the food supply from contamination are important public health measures. Carriers of typhoid must not be allowed to work as food handlers. Thanks

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা • TAGS টাইফয়েড জ্বর (TYPHOID FEVER)

Diabetes (Info . Dr Kamaly)

PUBLISHED ON *August 28, 2013 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
Rate This



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/d2.png)

Diabetes (Inf . Dr Kamaly)
Please remambere Diabetes Type 2 do not need long time medication if you mentain your Dieat & life style (Latest Inf from: Medinet, webMD, uni of Bristol, Uni of meyland, And Bangladesh Diabetic society ETC)
What is diabetes? Diabetes mellitus is a group of metabolic diseases characterized by high blood sugar (glucose) levels that result from defects in insulin secretion, or its action, or both. Diabetes mellitus, commonly referred to as diabetes (as it will be in this article) was first identified as a disease associated with “sweet urine,” and excessive muscle loss in the ancient world. Elevated levels of blood glucose (hyperglycemia) lead to spillage of glucose into the

urine, hence the term sweet urine.
What are the different types of diabetes?There are two major types of diabetes, called type 1 and type 2. Type 1 diabetes was also formerly called insulin dependent diabetes mellitus (IDDM), or juvenile onset diabetes mellitus. In type 1 diabetes, the pancreas undergoes an autoimmune attack by the body itself, and is rendered incapable of making insulin. Abnormal antibodies have been found in the majority of patients with type 1 diabetes. Antibodies are proteins in the blood that are part of the body's immune system. The patient with type 1 diabetes must rely on insulin medication for survival.
Type 1 diabetes:-In autoimmune diseases, such as type 1 diabetes, the immune system mistakenly manufactures antibodies and inflammatory cells that are directed against and cause damage to patients' own body tissues. In persons with type 1 diabetes, the beta cells of the pancreas, which are responsible for insulin production, are attacked by the misdirected immune system. It is believed that the tendency to develop abnormal antibodies in type 1 diabetes is, in part, genetically inherited, though the details are not fully understood.or Exposure to certain viral infections (mumps and Coxsackie viruses) or other environmental toxins may serve to trigger abnormal antibody responses that cause damage to the pancreas cells where insulin is made. Some of the antibodies seen in type 1 diabetes include anti-islet cell antibodies, anti-insulin antibodies and anti-glutamic decarboxylase antibodies. These antibodies can be detected in the majority of patients, and may help determine which individuals are at risk for developing type 1 diabetes.
Type 2 diabetes:-Type 2 diabetes was also previously referred to as non-insulin dependent diabetes mellitus (NIDDM), or adult onset diabetes mellitus (AODM). In type 2 diabetes, patients can still produce insulin, but do so relatively inadequately for their body's needs, particularly in the face of insulin resistance as discussed above. In many cases this actually means the pancreas produces larger than normal quantities of insulin. A major feature of type 2 diabetes is a lack of sensitivity to insulin by the cells of the body (particularly fat and muscle cells).
What causes diabete:Insufficient production of insulin (either absolutely or relative to the body's needs), production of defective insulin (which is uncommon), or the inability of cells to use insulin properly and efficiently leads to hyperglycemia and diabetes. This latter condition affects mostly the cells of muscle and fat tissues, and results in a condition known as insulin resistance. This is the primary problem in type 2 diabetes. The absolute lack of insulin, usually secondary to a destructive process affecting the insulin-producing beta cells in the pancreas, is the main disorder in type 1 diabetes. In type 2 diabetes, there also is a steady decline of beta cells that adds to the process of elevated blood sugars. Essentially, if someone is resistant to insulin, the body can, to some degree, increase production of insulin and overcome the level of resistance. After time, if production decreases and insulin cannot be released as vigorously, hyperglycemia develops.lucose is a simple sugar found in food. Glucose is an essential nutrient that provides energy for the proper functioning of the body cells. Carbohydrates are broken down in the small intestine and the glucose in digested food is then absorbed by the intestinal cells into the bloodstream, and is carried by the bloodstream to all the cells in the body where it is utilized. However, glucose cannot enter the cells alone and needs insulin to aid in its transport into the cells. Without insulin, the cells become starved of glucose energy despite the presence of abundant glucose in the bloodstream. In certain types of diabetes, the cells' inability to utilize glucose gives rise to the ironic situation of "starvation in the midst of plenty". The abundant, unutilized glucose is wastefully excreted in the urine.Insulin is a hormone that is produced by specialized cells (beta cells) of the pancreas. (The pancreas is a deep-seated organ in the abdomen located behind the stomach.) In addition to helping glucose enter the cells, insulin is also important in tightly regulating the level of glucose in the blood. After a meal, the blood glucose level rises. In response to the increased glucose level, the pancreas normally releases more insulin into the bloodstream to help glucose enter the cells and lower blood glucose levels after a meal. When the blood glucose levels are lowered, the

insulin release from the pancreas is turned down. It is important to note that even in the fasting state there is a low steady release of insulin than fluctuates a bit and helps to maintain a steady blood sugar level during fasting. In normal individuals, such a regulatory system helps to keep blood glucose levels in a tightly controlled range. As outlined above, in patients with diabetes, the insulin is either absent, relatively insufficient for the body's needs, or not used properly by the body. All of these factors cause elevated levels of blood glucose (hyperglycemia).

What are diabetes symptoms?:-The early symptoms of untreated diabetes are related to elevated blood sugar levels, and loss of glucose in the urine. High amounts of glucose in the urine can cause increased urine output and lead to dehydration. Dehydration causes increased thirst and water consumption.

The inability of insulin to perform normally has effects on protein, fat and carbohydrate metabolism. Insulin is an anabolic hormone, that is, one that encourages storage of fat and protein.

A relative or absolute insulin deficiency eventually leads to weight loss despite an increase in appetite.

Some untreated diabetes patients also complain of fatigue, nausea and vomiting.

Patients with diabetes are prone to developing infections of the bladder, skin, and vaginal areas.

Fluctuations in blood glucose levels can lead to blurred vision. Extremely elevated glucose levels can lead to lethargy and coma.

Acute symptoms of type 1 diabetes:–Insulin is vital to patients with type 1 diabetes – they cannot live with out a source of exogenous insulin. Without insulin, patients with type 1 diabetes develop severely elevated blood sugar levels. This leads to increased urine glucose, which in turn leads to excessive loss of fluid and electrolytes in the urine. Lack of insulin also causes the inability to store fat and protein along with breakdown of existing fat and protein stores. This dysregulation, results in the process of ketosis and the release of ketones into the blood. Ketones turn the blood acidic, a condition called diabetic ketoacidosis (DKA). Symptoms of diabetic ketoacidosis include nausea, vomiting, and abdominal pain. Without prompt medical treatment, patients with diabetic ketoacidosis can rapidly go into shock, coma, and even death.Diabetic ketoacidosis can be caused by infections, stress, or trauma all which may increase insulin requirements. In addition, missing doses of insulin is also an obvious risk factor for developing diabetic ketoacidosis. Urgent treatment of diabetic ketoacidosis involves the intravenous administration of fluid, electrolytes, and insulin, usually in a hospital intensive care unit. Dehydration can be very severe, and it is not unusual to need to replace 6-7 liters of fluid when a person presents in diabetic ketoacidosis. Antibiotics are given for infections. With treatment, abnormal blood sugar levels, ketone production, acidosis, and dehydration can be reversed rapidly, and patients can recover remarkably well.

Acute complications of type 2 diabetes:-In patients with type 2 diabetes, stress, infection, and medications (such as corticosteroids) can also lead to severely elevated blood sugar levels. Accompanied by dehydration, severe blood sugar elevation in patients with type 2 diabetes can lead to an increase in blood osmolality (hyperosmolar state). This condition can worsen and lead to coma (hyperosmolar coma). A hyperosmolar coma usually occurs in elderly patients with type 2 diabetes. Like diabetic ketoacidosis, a hyperosmolar coma is a medical emergency. Immediate treatment with intravenous fluid and insulin is important in reversing the hyperosmolar state. Unlike patients with type 1 diabetes, patients with type 2 diabetes do not generally develop ketoacidosis solely on the basis of their diabetes. Since in general, type 2 diabetes occurs in an older population, concomitant medical conditions are more likely to be present, and these patients may actually be sicker overall. The complication and death rates from hyperosmolar coma is thus higher than in DKA.

Hypoglycemia means abnormally low blood sugar (glucose). In patients with diabetes, the most common cause of low blood sugar is excessive use of insulin or other glucose-lowering

medications, to lower the blood sugar level in diabetic patients in the presence of a delayed or absent meal. When low blood sugar levels occur because of too much insulin, it is called an insulin reaction. Sometimes, low blood sugar can be the result of an insufficient caloric intake or sudden excessive physical exertion.Blood glucose is essential for the proper functioning of brain cells. Therefore, low blood sugar can lead to central nervous system symptoms such as:dizziness,-confusion,-weakness, andtremors.The actual level of blood sugar at which these symptoms occur varies with each person, but usually it occurs when blood sugars are less than 65 mg/dl. Untreated, severely low blood sugar levels can lead to coma, seizures, and, in the worse case scenario, irreversible brain death. At this point, the brain is suffering from a lack of sugar, and this usually occurs somewhere around levels of <40 mg/dl.-
The treatment of low blood sugar consists of administering a quickly absorbed glucose source. These include glucose containing drinks, such as orange juice, soft drinks (not sugar-free), or glucose tablets in doses of 15-20 grams at a time (for example, the equivalent of half a glass of juice). Even cake frosting applied inside the cheeks can work in a pinch if patient cooperation is difficult. If the individual becomes unconscious, glucagon can be given by intramuscular injection.Glucagon is a hormone that causes the release of glucose from the liver (for example, it promotes gluconeogenesis). Glucagon can be lifesaving and every patient with diabetes who has a history of hypoglycemia (particularly those on insulin) should have a glucagon kit. Families and friends of those with diabetes need to be taught how to administer glucagon, since obviously the patients will not be able to do it themselves in an emergency situation. Another lifesaving device that should be mentioned is very simple; a medic alert bracelet should be worn by all patients with diabetes.
What can be done to slow diabetes complications?:-tudies in type 1 patients have shown that in intensively treated patients, diabetic eye disease decreased by 76%, kidney disease decreased by 54%, and nerve disease decreased by 60%. More recently the EDIC trial has shown that type 1 diabetes is also associated with increased heart disease, similar to type 2 diabetes. However, the price for aggressive blood sugar control is a two to three fold increase in the incidence of abnormally low blood sugar levels (caused by the diabetes medications). For this reason, tight control of diabetes to achieve glucose levels between 70 to120 mg/dl is not recommended for children under 13 years of age, patients with severe recurrent hypoglycemia, patients unaware of their hypoglycemia, and patients with far advanced diabetes complications. To achieve optimal glucose control without an undue risk of abnormally lowering blood sugar levels, patients with type 1 diabetes must monitor their blood glucose at least four times a day and administer insulin at least three times per day. In patients with type 2 diabetes, aggressive blood sugar control has similar beneficial effects on the eyes, kidneys, nerves and blood vessels.
Glucose tolerance tests may lead to one of the following diagnoses:
Normal response: A person is said to have a normal response when the 2-hour glucose level is less than 140 mg/dl, and all values between 0 and 2 hours are less than 200 mg/dl.Impaired glucose tolerance: A person is said to have impaired glucose tolerance when the fasting plasma glucose is less than 126 mg/dl and the 2-hour glucose level is between 140 and 199 mg/dl.Diabetes: A person has diabetes when two diagnostic tests done on different days show that the blood glucose level is high.Gestational diabetes: A pregnant woman has gestational diabetes when she has any two of the following:, a fasting plasma glucose of 92 mg/dl or more, a 1-hour glucose level of 180 mg/dl or more, or a 2-hour glucose level of 153 mg/dl, or more.
emoglobin A1c (HBA1c) To explain what an hemoglobin A1c is, think in simple terms. Sugar sticks, and when it's around for a long time, it's harder to get it off. In the body, sugar sticks too, particularly to proteins. The red blood cells that circulate in the body live for about three months before they die off. When sugar sticks to these cells, it gives us an idea of how much sugar is present in the bloodstream for the preceding three months. In most labs, the normal range is 4%-5.9 %. In poorly controlled diabetes, its 8.0% or above, and in well controlled patients it's less than 7.0% (optimal is <6.5%). The benefits of measuring A1c is that is gives a

more reasonable and stable view of what's happening over the course of time (three months), and the value does not vary as much as finger stick blood sugar measurements. There is a direct correlation between A1c levels and average blood sugar levels as follows.While there are no guidelines to use A1c as a screening tool, it gives a physician a good idea that someone is diabetic if the value is elevated. Right now, it is used as a standard tool to determine blood sugar control in patients known to have diabetes.
What are the chronic complications of diabetes?:-These diabetes complications are related to blood vessel diseases and are generally classified into small vessel disease, such as those involving the eyes, kidneys and nerves (microvascular disease), and large vessel disease involving the heart and blood vessels (macrovascular disease). Diabetes accelerates hardening of the arteries (atherosclerosis) of the larger blood vessels, leading to coronary heart disease (angina or heart attack), strokes, and pain in the lower extremities because of lack of blood supply (claudication) he major eye complication of diabetes is called diabetic retinopathy. Diabetic retinopathy occurs in patients who have had diabetes for at least five years. Diseased small blood vessels in the back of the eye cause the leakage of protein and blood in the retina. Disease in these blood vessels also causes the formation of small aneurysms (microaneurysms), and new but brittle blood vessels (neovascularization). Spontaneous bleeding from the new and brittle blood vessels can lead to retinal scarring and retinal detachment, thus impairing vision.-Kidney damage:-Kidney damage from diabetes is called diabetic nephropathy. The onset of kidney disease and its progression is extremely variable. Initially, diseased small blood vessels in the kidneys cause the leakage of protein in the urine. Later on, the kidneys lose their ability to cleanse and filter blood. The accumulation of toxic waste products in the blood leads to the need for dialysis. Dialysis involves using a machine that serves the function of the kidney by filtering and cleaning the blood. In patients who do not want to undergo chronic dialysis, kidney transplantation can be considered.The progression of nephropathy in patients can be significantly slowed by controlling high blood pressure, and by aggressively treating high blood sugar levels. Angiotensin converting enzyme inhibitors (ACE inhibitors) or angiotensin receptor blockers (ARBs) used in treating high blood pressure may also benefit kidney disease in diabetic patients.erve damage:-Nerve damage from diabetes is called diabetic neuropathy and is also caused by disease of small blood vessels. In essence, the blood flow to the nerves is limited, leaving the nerves without blood flow, and they get damaged or die as a result (a term known as ischemia). Symptoms of diabetic nerve damage include numbness, burning, and aching of the feet and lower extremities. When the nerve disease causes a complete loss of sensation in the feet, patients may not be aware of injuries to the feet, and fail to properly protect them. Shoes or other protection should be worn as much as possible. Seemingly minor skin injuries should be attended to promptly to avoid serious infections. Because of poor blood circulation, diabetic foot injuries may not heal. Sometimes, minor foot injuries can lead to serious infection, ulcers, and even gangrene, necessitating surgical amputation of toes, feet, and other infected parts.
Medicine : DM 1–means direct insulin defended so, – There are no way prevention of without inusulin – Defends about body suger leval – Good news is that latest treatment polacy is that you can take inhaler without injection acording to sugession with your dobtor- but before you need need to monitor my blood sugar level? Types of insulin :– Rapid-acting insulin (such as insulin lispro, insulin aspart and insulin glulisine) starts working in about 15 minutes. They last for 3 to 5 hours.-Short-acting insulin (such as regular insulin) starts working in 30 to 60 minutes and lasts 5 to 8 hours.-Intermediate-acting insulin (such as insulin NPH) starts working in 1 to 3 hours and lasts 12 to 16 hours.–Long-acting insulin (such as insulin glargine and insulin detemir) starts working in about 1 hour and lasts 20 to 26 hours.–Premixed insulin is a combination of 2 types of insulin (usually a rapid- or short-acting insulin and an intermediate-acting insulin)…How can you deal with an insulin reaction if you take over dose etc :- Nondiet soda: ½ to ¾ cup-Fruit juice: ½ cup or fruit: 2 tablespoons of raisins or Milk: 1 cup or Candy: 5 Lifesavers-or Glucose tablets: 3 tablets (5 grams each)

Type 2 (DM 2) :-Medications for diabetes must always be used in combination with lifestyle changes, particularly diet and exercise, to improve the symptoms of diabetes. Medications include insulin, oral sulfonylureas (like glimepiride, glyburide, and tolazamide), biguanides (Metformin), alpha-glucosidase inhibitors (such as acarbose), thiazolidinediones (such as rosiglitazone) and meglitinides (including repaglinide and nateglinide). A new agent in the fight against diabetes, exenatide (Byetta), is an injectable drug that reduces the level of sugar (glucose) in the blood. In clinical studies, patients treated with exenatide achieved lower blood glucose levels and lost weight –, Oral Hypoglysemic Agents – Metformin, Glipizide, Repaglinide etc included other suplement B-complex vitamin ৩ vitamin C
Herbal :- Herbs that may have a role in the management or prevention of diabetes include:- Gymnema (beneficial in patients with type 1 or type 2 diabetes) / Cinnamon- (intake of 1, 3, or 6 grams of cinnamon per day reduced glucose, Nordic ZUCCARIN – Chromium Picolinate Tablets 1000mc – recently we seen a best result from that type of herbs or you can use with combined alopath medicine, Chromium Picolinate Tablets 1000mc – DIABECON GlucoCare Etc
Prevention is the best polacy for type 2 Diabetis – if you follow, could be going batter without medication -Considerable evidence from population based studies suggests that type 2 diabetes is highly preventable — particularly through exercise and weight management. Individuals who are physically inactive or overweight are much more likely to develop type 2 diabetes. Similarly, people who move from a non-Westernized country to a Westernized country (such as the United States where more people are overweight and live sedentary lives) increase their risk for type 2 diabetes. Studies suggest that you do not need vigorous physical activity to lower your risk of diabetes; moderate, regular exercise such as walking for 30 minutes most days of the week, is enough. In general, lifestyle changes recommended to treat diabetes may help prevent the condition as well.
Lifestyle :-People with diabetes can improve significantly from lifestyle changes — particularly diet and exercise. People with type 2 diabetes may even eliminate the need for medications when they make appropriate lifestyle changes.
Diet:-weight loss should be part of the plan for those with type 2 diabetes. Moderate weight loss (achieved by reducing calories by 250 – 500 per day and exercising regularly) controls not only blood sugars but also blood pressure and cholesterol. People with diabetes who eat healthy, well-balanced diets will not need to take extra vitamins or minerals to treat their condition
Exercise:-Exercise plays an important role in both the prevention and management of diabetes because it lowers blood sugar and helps insulin work more efficiently in the body. Exercise also enhances cardiovascular fitness by improving blood flow and increasing the heart's pumping power, promoting weight loss and lowering blood pressure. However, exercise has the most value when it's done regularly — at least 3 – 4 sessions per week for 30 – 60 minutes per session. As little as 20 minutes of walking, 3 times a week, has a proven beneficial effect. People with type 2 diabetes who exercise regularly have been shown to lose weight and gain better control over their blood pressure, thereby reducing their risk for cardiovascular disease (a major complication of diabetes). Studies have also shown that people with type 1 diabetes who regularly exercise reduce their need for insulin injections. Despite the benefits of exercise, many people have difficulty sticking with an exercise program for a long period of time. Health care providers can help develop suitable routines as well as strategies that may improve adherence to such routines. Anyone with long standing diabetes should have a thorough screening before starting an exercise program and receive careful monitoring from a doctor.
Nutrition and Dietary Supplements:- Considerable research has been conducted on the relationship between diabetes and specific nutrients and dietary supplements. Dietary supplements may increase the effects of blood sugar-lowering medications, including insulin.

When considering the use of supplements or making dietary changes, be sure to discuss these changes with your health care provider to ensure safety and appropriateness–
Thanks..continue next ….

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা

ডায়াবেটিস (Diabetes)

PUBLISHED ON *August 28, 2013 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
3 Votes

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/d7.jpg)

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/d4.jpg)

ডায়াবেটিস (Diabetes) (সঙ্কিপ্ত ভাবে তুলে ধরলাম আপনি বা আপনার নিকট আত্মীয় কেউ ডায়াবেটিসে ভোগে থাকলে,ফলো করুন – কিছুটা উপকার হতে পারে ডাঃ হেলাল কামালি)
মনে রাখবেন খাবারের অতিরিক্ত লোভ এবং আলস্য এ রোগ কে হাত চানি দিয়ে ডেকে আনতে পারে !!!!!
ডায়াবেটিস (Diabetes) শব্দটি এসেছে গ্রীক শব্দ Diabainein থেকে। সর্বপ্রথম ১৪২৫ সালে Thomas Willis ডায়াবেটিস মেলিচীস সম্পর্কে মেডিক্যাল বইতে লেখেন। ১৭৭৬ সালে Mathew Dobson মূত্র এবং রক্তে সুগার খুজে পান। সুত্র ঃ +++ (D)#3 = Diet, Drug and Discipline এই তিনটি শব্দ মনে রাখলেই আপনি প্রাথমিক পর্যায়ের ডায়াবেটিস থেকে রক্কা পেতে পারেন – তার পর ও স্রা পৃথিবীতে ৩০ কোটি মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত বা আগামিতে প্রতি ৩/১ পরিবারে একজন রোগী থাকবেন । সে জন্য সকলের ভাল অভিজ্ঞতা থাকা অবশ্যই দরকার – জেনে নিন, কারও উপকারে আস্তে পারেন ?
অগ্ন্যাশয় যদি যথেষ্ট ইনসুলিন তৈরি করতে না পারে অথবা শরীর যদি উৎপন্ন ইনসুলিন ব্যবহারে ব্যর্থ হয়, তাহলে যে রোগ হয় তা হলো ডায়াবেটিস বা বহুমুত্র রোগ। (সহজ ভাবে যা বুজি শরীরে অনিয়ন্ত্রিত গ্লুকোজ) ? আমরা যা খাই, সব খাবার পেটে যাবার পর বিভিন্ন enzyme, এসিড দ্বারা এর হজম প্রক্রিয়া শুরু হয়। এরপর খাবার নরম অবস্থায় ক্ষুদ্রান্ত (Small Intestine) এবং বৃহদান্ত্র (Large Intestine) দিয়ে যাবার সময় হজম হয়। এই হজম হওয়া যেই অংশ সেটাকে আমরা সহজ ভাষায় Glucose বলতে পারি। আর যেটা হজম হয় না, সেটা বেরিয়ে যায় ময়লা বা আবর্জনা হিসাবে – আর এই গ্লকোজ কে নিয়ন্ত্রন করতে ইনুসুলিন যখন ঠিক ভাবে তৈরি হয়না বা অনিয়ন্ত্রিত হয়ে যায় তখন ইহাকেই আমরা ডায়াবেটিস বলে থাকি – । ডায়াবেটিস দুই ধরনের রয়েছে। একটা হলো ডায়াবেটিস মেলাইটাস (

সুগার বেশী হওয়া) আরেকটা হলো ডায়াবেটিস ইন্সিপিডাস (সুগার কমে যাওয়া)- এ ছাড়া আরেক ধরনের ডায়াবেটিস আছে যাকে Gestational Diabetes বলা হয় (ইহা গর্ভ বতি মায়েদের বেলায় হয়) চিকিৎসার খাতিরে বা রোগের ধরন অনুসারে ডায়াবেটিস মেলাইটাস কে দু ভাগে ভাগ করেছেন
– ডি এম ১ (ডায়বেটিস মেলাইটাস ১) ঃ – যা স্বয়ং অগ্নাশয় নিজেই অসুস্থ হয়ে ইনুসুলিন (ইহা এক ধরনের হরমোন যা অগ্নাশয় থেকে বাহির হয়) তৈরি করতে পারেনা – (বিটা সেল নষ্ট হয়ে যায়) – সে কারনে বাহির থেকে আজীবন ইনসুলিন দিয়েই যেতে হয় – তবে বেশির ভাগ সময়, ইহা শিশু অবস্তা থেকেই শুরু হয়-যাকে ইনসুলিননির্ভর ডায়াবেটিস বলে – (সদ্য এক গবেষণায় দেখা গেছে মাত্র ২% মায়ের এবং ৮% বাবার বংশ থেকে হওয়ার সম্বাভনা আছে, NHS-UK)
ডি এম ২ (ডায়াবেটিস মেলাইটাস ২) ঃ- শরীর পর্যাপ্ত পরিমাণ ইনসুলিন তৈরিতে ব্যর্থ হয় নতুবা পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরী হলেও ইনসুলিন তার কাজ করতে পারে না। সাধারণত ৪০ বছরের বেশি বয়সের লোকদের এটা হয়ে থাকে- এবং এটি প্রধানত বংশগত কারণ ই এখন পর্যন্ত বেশী দায়ী – যা পৃথিবীর ২৫ কোটি মানুষ মুলত এই অসুখে ভুগতেছেন – এ ছাড়া যাদের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি, শারীরিক প্ররিশ্রমের কাজ করেন না তাদের বেলায় ও দেখা যায় – (সে জন্য -ইনসুলিন অনির্ভরশীল ডায়াবেটিস চিকিৎসায় সাধারণত ইনসুলিনের প্রয়োজন হয় না। এক্ষেত্রে খাদ্য অভ্যাসে কিছুটা পরিবর্তন, ব্যায়াম বা হাঁটাহাটি ডায়াবেটিসের নিয়ন্ত্রণে বেশি ভূমিকা রাখে বিধায় অসুখ টি বাড়ানো কমানো আপনার ইছছার উপর নির্ভর করে) তবে যখন মারাত্মক আকারে এই অসুখ আক্রমণ করবে তখন অনেকের টাইপ ১ চলে যেতে পারে- (নতুন এক গবেষণায় দেখা গেছে বংশানুক্রমে ১৫% কিন্তু যদি বাবা মা দুজনের ডায়াবেটিস থাকে তা হলে ৭৫% যা পরবর্তীতে তিন জনের একজন কিডনি রোগে ভোগেন- এবং ৬০% মানুষের চোখের চানি জনিত অসুবিধা দেয়)
ডায়াবেটিস কেন কাদের হওয়ার সম্বাভনা বেশী ঃ- জেনেটিক বা বংশগত কারণে–ভাইরাস ইনফেকশন ও অটোইম্যুনের কারণে–ছবেশী ওজন বা মেদ ভুড়ি বেড়ে গেলে বা অতিরিক্ত খবারের কারণে– শারীরিক পরিশ্রম না করলে–গর্ভবতী মহিলার, বা গর্ভাবস্থায় ধূমপান করলে সেই শিশুর–বহুদিন ধরে স্টেরয়েড ওষুধ ব্যবহার করলে (ডেক্ষ মেথাসন) –জন্মের পরপরই শিশুকে গরুর দুধ খাওয়ালে (কেউ কেউ শিশুকে নাড়ুস/নুড়ুস স্বাস্থ্য হওয়ার জন্য কিছু বাড়তি অভ্যাসের কারনে) — বেশি বেশি স্মোকড ফুড খেলে–অপুষ্টিজনিত কারণ,– স্ট্রেস বা টেনশনের কারণে– সংক্রামক ব্যধির আক্রমনে — # যাদের রক্তে চর্বির পরিমাণ বেশি–অগ্ন্যাশয়ের রোগ বা অন্যান্য হরমোনের আধিক্য– ঔষধ ও রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শ ইত্যাদির কারনে –
প্রাথমিক ভাবে ডায়াবেটিস হওয়ার পর জটিলতা ঝুঁকি কখন বা কাদের বাড়তে পারে ঃ– কম বয়সে ডায়াবেটিস হলে– অনেক দেরিতে ডায়াবেটিস ধরা পড়লে–দীর্ঘকাল ডায়াবেটিসে ভুগলে– ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে না থাকলে– খাওয়া দাওয়ার অভ্যাস পরিবর্তন না করলে (এ সময় যে সকল খাদ্য নিশেধ তাই মন চাইবে খওয়ার-) — রক্তে কোলেস্টেরল বাড়লে–উচ্চ রক্তচাপ থাকলে–দৈহিক ওজন বেড়ে গেলে– বৃদ্ধ বয়স, –অতিরিক্ত মানসিক চাপ-ধূমপান করলে।- ফ্যাটি লিভারি (যা মেয়েদের বেশী হয়) – কিডনির অন্য কোন অসুখ থাকলে– ইত্যাদি — এ ছাড়া গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বাচ্চা প্রসব হওয়ার পর সাধারণত আর তা থাকে না – (তবে উক্ত বাচ্চার জেন্টিক ডায়াবেটিস হওয়ার সম্বাভনা থেকেই যায়) – হার্টের বা মস্তিষ্ক স্নায়ু রোগীদের বেলায় মারাত্মক বিপর্যয় দেখা দিতে পারে -যা পরবর্তীতে স্ট্রোক বা পেরালাইসিস হতে দেখা যায় –
ডায়াবেটিক (সুগার) কোন কোন অঙ্গের বেশী কতি করে –কম বেশী সকল অঙ্গের ক্কতি হয় তবে সবচেয়ে বেশী – কিডনি- হার্ট- চোখ- শরীরের চামড়া– দাতের মাড়ি — স্নায়ু ও ধমনী সমূহ (যার কারনে যৌন উক্তেজনা হ্রাস বা কমে যাওয়া – ইত্যাদি- কিন্তু কেন? (অবশ্য সামান্য আরেকটু বিষদ আলোচনার দরকার – যেহেতো অসুখটি প্রায় পরিবারেই আছে,) ঃ- যেহেতো বারে বারে প্রস্রাবে যেতে হয় তার মানেই ইহাই যে, ডায়াবেটিস হওয়ার আগ থেকেই কিডনিতে আঘাত করে (নেপ্রনে) যার করনে অনেক সময় কিডনির নানা অসুখে ভোগে থাকেন ডায়াবেটিসের রোগিরা যাকে ডায়াবেটিক নেফ্রোপ্যাথি বলা হয় – যা ডায়াবেটিক নেফ্রোপ্যাথি থেকে পর্যায়ক্রমে ধীরগতিতে কিডনি ফেইলর বা কিডনি বা প্রস্রাব নালীতে সংক্রমণ। দেখা যায় এবং এ সব লক্কন রোগীর ৫/১০ বছর পর দেখা দেয়, অনেক সময় উনাদের পা ফোলে যাওয়া বা মারাত্মক কেত্রে কিডনি নষ্ট হতে ও দেখা যায় সেই সাথে সারা শরিরে পানি আসায় অবশ্যই ব্লাড প্রেসার ও বেড়ে যায় – এ ছাড়া যেহেতো গ্লকোজ সারা শরীরে রক্তের মাধ্যমে , শরীরের সকল জায়গায় গিয়ে শরীরের প্রতিটি কোষের শক্তি যোগায় সে কারনে অনেক সময় হার্টের শিরা ধমনী তে গিয়ে রক্ত চলাচলে ব্যাঘাত অথবা সময় মত শক্তি দিতে না পারায় হার্ট এটাক্ট (যা কিনা বেথা বিহীন হার্ট এটাক্ট) বা ইনফেকশন বা ক্রনিক স্ট্যাবল এনজিনা হওয়ার সম্বাভনা থাকে- কারণ রক্তে সুগারের পরিমাণ বেশী থাকলে তাদের রক্তে অণুচক্রিকা খুব তাড়াতাড়ি রক্ত জমাট বাঁধে (অর্থাৎ হার্টের শক্তি ঠিক মত যোগান দিতে অক্কম হয়ে যায়) অথবা অনেক কেত্রে মস্তিস্কের ছোট ছোট শিরা ধমনিতে ঠিক মত শক্তি যোগাতে না পেরে স্ট্রোক হয়ে যায় । চোখের ছোট ছোট সিরা সমূহ ব্লক হয়ে অন্ধত্ত অথবা কারও কারও চাউনি পরে খুব তাড়া তাড়ি (যাকে ডায়াবেটিসজনিত ছানি বলে) – চামড়ার নিচে ঠিক মত অক্সিজেন যেতে না পারা ও গ্লকোজ জমে গিয়ে সেখানের ঘা শুকাতে দেরি হয় বা যার কারনে ইনফেকশন দেখা যায় । মখের মাড়ির প্রদাহ বেড়ে যায় কারণ সেখানে গ্লকোজ বেশী জমাট বাদে, – শরিরে স্পর্শ কাতর ও উদ্দিপনার মুল কাজ করে স্নায়ু কিন্তু যখন এই স্নায়ু বা শিরার ভিতরে গ্লকুজ জমাট হয়ে পড়ে তখন স্নায়ু সমূহ অবশ হয়ে পড়ায় অনেকের যৌন শক্তি হ্রাস বা অনেক কিছু অকার্যকর হয়ে প্রতে পারে – তাই বুজতেই পারছেন, আমাদের যেমন শরিরে গ্লকোজ

ও অক্সিজেনের দরকার টিক তেমনি গ্লকোজের মান বন্টনের জন্য ইনসুলিন হরমোনের ও দরকার – তাই বিজ্ঞান অনুসারে ঃ–অতিরিক্ত গ্লকোজ বাড়তির ফলে রক্তের সাথে এই গ্লুকোজ শরীরের সব জায়গায় যেতে পারে। ব্লাড ভেসেল ছোট বড় বিভিন্ন সাইজের আছে। যেমন চোখের মধ্যে, পায়ের মধ্যে ছোট। ওই সব ব্লাড ভেসেলের মধ্যে গ্লুকোজ গিয়ে বাধার সৃষ্টি করতে পারে। এর ফলে অক্সিজেন ওই জায়গায় পৌঁছাবে না, (গ্লকুজ ক্লট হওয়ার কারনে) তখন ওই জায়গা খাবারের অভাবে মারা যেতে পারে। যে কারণে ডায়াবেটিক রোগীরা পায়ে ঘা বেশী ই হয় —
কেন অতিরিক্ত ওজন মা মেদ বাড়লে ডায়াবেটিস হয়ে যেতে পারে ঃ–শরীরের প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাবার খেলে খাবারের বেশি অংশটুকু চর্বি আকারে শরীরে জমতে থাকে। সেই চর্বি বার হার্টের রক্ত সাপ্লাই দিতে অনেক সমস্যা করে অন্যদিকে উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাবার খাওয়ায় অতিরিক্ত গ্লকোজ তৈরি হয় বিধায় অতিরিক্ত ইন্সুলিনির দরকার পড়ে – তাই হাল্কা ও মাধম ধরনের খাবার খেয়ে সব সময় অভ্যস্ত থাকলে ভাল -ডায়াবেটিস শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয় এবং ইনফেকশনের ঝুঁকি বাড়িয়এ দিয়ে অন্যান্য অসুখের সাথে যোগ দিয়ে মৃত্যুর মত মারাত্মক জটিলতা সৃষ্টি করে।)

ডায়াবেটিস হয়েছে কিভাবে বুঝবেন ঃ- (মনে রাখবেন যে কয়টি অসুখ মানুষের দীর্ঘমেয়াদী ভোগান্তীর সৃষ্টি করে তার মধ্যে ডায়াবেটিস অন্যতম) ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া (রাতে ঘুম ভেঙে প্রস্রাবের প্রবণতা) –খুব বেশী পিপাসা লাগা–বেশী ক্ষুধা পাওয়া (কিন্তু দিন দিন খাবারের পরিমাণ বাড়াতে হচ্ছে বলে মনে হবে) যথেষ্ঠ খাওয়া সত্ত্বেও ওজন কমে যাওয়া–ক্লান্তি ও দুর্বলতা বোধ করা–ক্ষত বা ঘা শুকাতে দেরী হওয়া–খোশ-পাঁচড়া,ফোঁড়া প্রভৃতি চর্মরোগ দেখা দেওয়া–চোখে কম দেখা–মাথা ঘোরা– কোন কাজে উৎসাহ না পাওয়া–বার্ধক্য ছাড়াই যৌনক্ষমতা ক্রমেই কমে যাওয়া –
মহিলাদের মেন্সট্রোয়েশনের গোলমাল — কারও কারও শ্বাসে ফলের গন্ধ, ও বদমেজাজ –কারও কারও দুর্বলতা এত বেশি হয় যে, কোন ভারি বা বাড়তি কাজকর্ম ছাড়াই যখন তখন হাঁফ ধরে যায়– (তবে প্রাথমিক ভাবে ডায়াবেটিস হলে অনেকেরই অন্যান্য উপসর্গ তেমন একটা থাকে না, অন্য কোন অসুখের জন্য বা অপারেশনের আগে রম্নটিন রক্ত পরীক্ষা করতে গিয়ে ডায়াবেটিস ধরা পড়ে অনেকের) লক্কন দেখা দিলেই আপনার উচিৎ সাথে সাথে রক্ত ও প্রস্রাব পরিক্কা করে নেওয়া – তখন বুজতে পারবেন আপনার ডায়াবেটিস হয়েছি কি না –
ডায়াবেটিস অনিয়ন্ত্রিত হলে কি কি বিপদ হতে পারে ঃ– (জেনে রাখা ভাল।) পক্ষাঘাত, স্নায়ুতন্ত্রের জটিলতা, হৃদরোগ, পায়ে পচনশীল ক্ষত, চক্ষুরোগ, মূত্রাশয়ের রোগ, প্রস্রাবে আমিষ বের হওয়া, পাতলা পায়খানা, যক্ষ্না, মাড়ির প্রদাহ, চুলকানি, ফেঁাড়া, পাঁচড়া ইত্যাদি। এ ছাড়া, রোগের কারণে যৌন ক্ষমতা কমে যাওয়া এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে বেশি ওজনের শিশুর জণ্ম, অকালে সন্তান প্রসব, জণ্মের পরই শিশুর মৃতু এবং নানা ধরণের জণ্ম ক্রটি দেখা দিতে পারে। রোগীদের ডায়াবেটিস সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রাখা ছাড়াও শরীরের ওজন বাঞ্ছিত ওজনের কাছাকাছি রাখা উচিত্। ডায়াবেটিস রোগীদের উচ্চ রক্তচাপের রোগ থেকে যে সব জটিলতা দেখা দেয় তখন শরীরের অন্য আরেকটি রোগ একত্র হলে জটিলতা আরও বেড়ে যায়। ডায়াবেটিসের সঙ্গে ধূমপান যুক্ত হলে রোগের জটিলতা বেশী দিতে পারে –
শনাক্তকরণ বা নিশ্চিত হবেন কি ভাবে ঃ- যদি চিনির মাত্রা ৫.৮ এর বেশি; কিন্তু ৭.৮ মিলিমোলের কম হয়, তবে ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি আছে মনে করবেন তবে (খালিপেটে) – যাকে প্রি-ডায়াবেটিস হিসেবে ধরা হয়। যা ঘরে বসে গ্লুকোমিটার ব্যবহার করে দেখতে পারেন । এটি একটি বিশেষ ধরনের কম্পিউটারাইজড যন্ত্র। এতে সুবিধা হল রক্তে সুগারের পরিমাণ বেশি না কম তা অতিদ্রুত কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে নির্ণয় করা সম্ভব। হাতের আঙুলের মাথা থেকে এক ফোঁটা রক্ত নিয়ে যন্ত্রের নির্দিষ্ট স্থানে স্থাপন করলে কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই আপনার রক্তের সুগারের পরিমাণ কত তা যন্ত্রটির মনিটরে রিডিং হিসেবে দেখতে পাবেন–
স্ট্রিপ দিয়ে : প্রস্রাবে সুগার, এলবুমিন এবং কিটোনবডি দেখতে পারেন বিশেষ কাঠি (ওয়াইডি স্ট্রিপ) পরীক্ষার মাধ্যমে। আপনি যখন প্রস্রাব করবেন তখন কাঠিটি প্রস্রাবে ভেজাবেন। সঙ্গে সঙ্গে তুলে প্রস্রাবের পানি ঝেরে ফেলে দেবেন। ১ মিনিট অপেক্ষা করবেন। যদি এর মধ্যে রঙের পরিবর্তন ঘটে তবে নির্দিষ্ট বাক্সের রঙের সঙ্গে মিলিয়ে জেনে নিতে পারেন আপনার প্রস্রাবে সুগার যাচ্ছে কিনা কিংবা- আপনার চিকিৎসকের পরামর্শে হিমোগ্লোবিন এ১সি পরিক্কা করিয়ে নিতে পারেন :- আমাদের রক্তের লোহিত কণিকায় রয়েছে হিমোগ্লোবিন নামক একটি রাসায়নিক উপাদান। এই হিমোগ্লোবিনের গ্লোবিন নামক প্রোটিনের সাথে রক্তের কিছু গ্লুকোজ ধীরে ধীরে সংযুক্ত হয়। এইভাবে যে স্থায়ী পদার্থটি তৈরী হয়, তার নাম গ্লাইকোসাইলেটেড্ হিমোগ্লোবিন বা হিমোগ্লোবিন বি১সি (HbA1c)। রক্তে এই গ্লাইকোসাইলেটেড্ হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ নির্ভর করে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার উপর। সুতরাং ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণে না থাকলে গ্লুকোজ বেড়ে যায় এবং সাথে সাথে বেড়ে যায় হিমোগ্লোবিন এ১সি (HbA1c) । আর একটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো রক্তের লোহিত কণিকাগুলো যেহেতু গড়ে ১২০ দিন বেঁচে থাকে, সে জন্য HbA1c আমাদেরকে বিগত ৩-৪ মাসের রক্তের গ্লুকোজের মাত্রার গড় হিসাব বলে দেয়। সাধাণতঃ HbA1c ৭% বা তার কম থাকলে ডায়াবেটিস স্বাভাবিক আছে বলে ধরে নেওয়া যায়। – এ ছাড়া দৈহিক ওজন নেয়া (বিএমআই)–কিটোন–এলবোমিন (ম্যাক্রো ও মাইক্রো এলবোমিন) ইত্যাদি তো আছেই
চিকিৎসা ঃ ডায়াবেটিস (ডি এম ১) ইনসুলিন নির্ভরশীল যাদের তাদের সারা জিবন ঔষধ নিতেই হবে তবে , কম বেশী -কারণ যেহেতু শরিরে ইনসুলিন হরমুন তৈরি বন্ধ হয়ে গেছে সে জন্য – তার পর ও মাত্রা কম বেশী নির্ভর করবে, খাদ্য অভ্যাস ও চাল চলনের উপর – বিশেষ করে ইনসুলিন ইঞ্জেকশন (চামড়ার নিচে s/c দিতে হয়) অথবা নতুন

বাজারে ভাল কিছু ইনহেলার বাহির হয়েছে তা ও ইঞ্জেকশনের পরিবর্তে ব্যাবহার করতে পারেন (আমার জানা মতে একজন পুরাতন ডায়াবেটিস রোগী সাধারণ একজন চিকিৎসকের চাইতে বেশী অভিজ্ঞতা থাকার দরকার তার নিজের অসুখের জন্য – আর যদি না থাকে তা হলে অনুরোধ থাকবে আর ও ভাল করে জানার , তাই ইনসুলিন আপনাকে দিতেই হবে – ইনসুলিন ইনজেকশনের টাইপগুলো–স্বল্পমেয়াদী বা র্যাপিড একটিং ইনসুলিন: একট্রাপিড এইচ এম, হিউমিলিন আর, ইনসিউম্যান র্যাপিড, নভোর্যাপিড (ইনসুলিন অ্যাসপার্ট)। মধ্যমেয়াদী বা ইন্টারমিডিয়েট এ্যাকটিং ইনসুলিন: ইনসুলেটার্ড এইচ এম, হিউম্যালিন এইচ, ইনসিউম্যান ব্যাসাল, প্রিমিক্সড- মিক্সটার্ড- ৩০, মিক্সটার্ড- ৫০, নভোমিক্স- ৩০।দীর্ঘমেয়াদী বা লং এ্যাকটিং ইনসুলিন: (বিস্তা-রিত আপনার চিকিৎসকের উপদেশ অনুযায়ী গ্রহন করবেন) যেহেতো সারা জিবন ঔষধ খেতে হবে) বা সাথে Oral Hypoglysemic Agents – Metformin, Glipizide, Repaglinide etc এই ঔষধ গুলো মুখে খাওয়ার জন্য, চিকিৎসকরা দিয়ে থাকেন —
ডায়াবেটিস মেলাইটাস ২ ঃ- (ডি এম ২) যাদের ইনসুলিন তৈরি হয় ঠিক কিন্তু ঠিক মত বন্টন হইতেছে না, তাদের বেলায় প্রাথমিক ভাবে সামান্য ট্যাবলেট খেতে হলে ও যদি নিচের অভ্যাস গুলো মেনে চলেন, আমার মনে হয়না, আর বাড়তি ঔষধ খেতে হবে না পরবর্তীতে — বাজারে যে সব ঔষধ ব্যাবহার করা হয় ঃ । ক্লোরপ্রোপামইড (Chlorhense, Diabinese)– গ্লাইবেনক্লেমাইড Diabenol, Glocon, Glucotab, Glucon ইত্যাদি- গ্লাইপিডাহিড (Diactin, Minidiab) তবে গ্লকুজের পরিমানের উপর নির্ভর করবে আপনার সরা সরি ইনুসুলিন ইঞ্জেকশন লাগবে কি না – কিন্তু একটি কথা মনে রাখবেন যদি ডায়রেক্ট ইনসুলিন দিতে থাকেন তা হলে অনেক সময় আপনার শরীর থেকে যে অল্প অল্প ইনসুলিন তৈরি হয় তা ও অনেক সময় বন্ধ হয়ে যেতে পারে – সে যাক ডায়াবেটিক্সের প্রাথমিক পর্যায়ে আপনি যদি নিচের পরামর্শ বা বিধি নিশেধ মেনে চলতে পারেন তা হলে দেখবেন কিছু দিন পর আপনার ঔষধের উপর নির্ভরশীলতা কমে গেছে (তবে সর্ত একটাই আপনার খাদ্য রুচির যে লোভ আসবে তা সামলাতে হবেই, কেন না এ সময় যা নিশেধ তাই খেতে ইচ্চা করে) –B-complex vitamin ও vitamin C সাপ্লিমেন্ট হিসাবে ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য জরুরী -(রক্তের প্রোটিনের সাথে সুগারের বন্ধন কমিয়ে দেয় ভিটামিন-সি। আর এই বন্ধন কমিয়ে দেয়ার কারণে ডায়াবেটিসের জটিলতা কমায় বেশ।)
হারবাল ঃ- (Herbs that may have a role in the management or prevention of diabetes include) তার পর ও ওয়েস্টার্ন পধতিতে যা ব্যাবহার করা হয় তার মধ্যে যা খুভ সম্ভভ ট্যাবলেট / ক্যাপসুল হিসাবে বাজারে আসার জন্য অনুমতির অপেক্কায় আছে – মুলত সব কিছুই নিচের উপাদান দিয়ে তৈরি ঃ- Gymnema (beneficial in patients with type 1 or type 2 diabetes) / Cinnamonঃ- (intake of 1, 3, or 6 grams of cinnamon per day reduced glucose, নতুন ভাবে প্রমাণিত) Nordic ZUCCARIN বেশ ভাল ফল মিলতেছে – Chromium Picolinate Tablets 1000mc (ইহা অজন কমানুর জন্য ও ব্যাবহার হইতেছে) — DIABECON GlucoCare ইত্যাদি — সাপ্লিমেন্ট হিসাবে এলোপেথ ঔষধের সাথে ব্যাবহার হইতেছে –

নিচের লাইনগুলি যদি মনযোগ দিয়ে দেখেন তা হলে আমার মনে হয় ডি এম ২ টাইপের ডায়াবেটিস হলে ও কিছু দিন পর ঔষধ না লাগতে পারে ঃ–খাবার ঃ- যে সব খাবারে ক্যালোরী কম থাকে যেমন শাক-সবজি, ,শশা ও টক ফল ইত্যাদি আঁশবহুল খাবার বেশী পরিমান খাওয়া -(উদ্ভিজ প্রোটিন বা দ্বিতীয় শ্রেণীর প্রোটিন যেমন-ডাল, মটরশুটি, সিমেরবীচি বা যে কোন বীচি জাতীয় খাবার কমিয়ে খাবেন) – (ভাতে ক্যালোরীর পরিমান বেশী থাকায় যতটুকু সম্ভভ কমানুর চেস্টা করা বিশেষ করে রাতের বেলায় কারণ এ সময় শারীরিক পরিশ্রম কম হয় বিধায় গ্লুকুজের রিজার্ভ বেড়ে যায় তাই ভাত বা চাল,আটা দিয়ে তৈরী খাবার,মিষ্টি ফল ইত্যাদি কিছুটা হিসেব করে বা পরিমানে কম খাবেন – (মনে রাখবেন ভাতের চাইতে আলুতে ক্যালোরি কম থাকে) –সরাসরি মিষ্টি বা চিনি জাতীয় খাবার বন্ধ করে দেওয়া – (চিনি, মিষ্টি, গুড়, মধুযুক্ত খাবার) –ভেষজ তেল,সরিষার তেল ইত্যাদি এবং সব ধরনের মাছ খাওয়া অভ্যাস করতে হবে–(ফাঙ্গাস মাছ বাদে) , নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খেতে হবে। কোন বেলার খাবার খাওয়া বাদ দেওয়া ঠিক নয় (আজ কম, কাল বেশি-এভাবে খাবার খাওয়া ঠিক নয়) আর ইচ্ছামতো খাওয়া যাবে (ক্যালরীবিহীন বা স্বল্প ক্যালরীযুক্ত খাদ্য)- চর্বিজাতীয় খাবার কম খাবেন (গরু বা খাসীর মাংস এড়িয়ে যাবেন) – বাজারের তরল ড্রিংক জাতীয় পানিয় সম্পূর্ণ রুপে ত্যাগ করুন -অতিরিক্ত লবণ খাবেন না – হা পানি বেশী খাবেন —
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 ধীরে বুজে তা করবেন- আর যদি শারীরিক অন্যান্য কোন অসুবিধা না থাকে তা হলে কাজ কর্ম ও করেন ঠিক মত (ইহা ও ব্যায়াম) – মনে রাখবেন অলস মানুষের ব এই অসুখ বেশী হয় -এমন ব্যায়াম বা পরিশ্রম করতে হবে যাতে শরীর থেকে ঘাম ঝরে।- (হঠাৎ খুব কঠিন ব্যায়াম শুরু না করে প্রথমে ওয়ার্ম আপ বা হালকা ব্যায়াম দিয়ে শুরু করতে হবে যা ধীরে ধীরে গতি বাড়াতে হবে।) – একটানা অধিক সময় বসে কাজ করবেন না–মেদ ভুড়ি হওয়ার আগেই তা কমিয়ে রাখা ভাল বা যাতে না হয় সে দিকে আগে ভাগে খেয়াল রাখবেন (বিশেষ অনুরুধ তরুন/তরুনিদের তারা যেন ফিজেকেল কাজ কর্ম করেন প্রতিদিন অন্তত কয়েক ঘন্টা) – বাংলাদেশে কিছু কিছু প্রতিস্টানের বিজ্ঞাপন দেখলাম , তাহারা সরা সরি মেদ ভুড়ি কমিয়ে ডায়াবেটিক্স থেকে রেহাই দিতে চান এবং ১০০% গ্যারান্টি দিয়ে থাকেন , তাই দয়া করে এ ধরনের বিজ্ঞাপনের পাল্লায় পরে নিজকে ধংস না করা ভাল, হা

আপনি নিজেই বুজবেন অসুখ হলে, কিসের জন্য হয়েছে – মেদ ভুড়ির কারনে হলে প্রথম থেকেই ঠিক মত ডায়েট করতে থাকলে তা কমে যাবে । অর্থাৎ শরীরের সঠিক ওজন বয়সের সাথে যেন মিল থাকে —
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 এবং সেই সাথে ডায়েট অবশ্যই জররি । তবে ইদানীং নতুন হারবাল সাপ্লিমেন্ট ঔষধ সমূহ ভাল রেজাল্ট দেখতেছি (আপনার চিকিৎসকের পরামর্ষে ব্যাবহার করে দেখতে পারেন) -মানিশিক দুশ্চিন্তা ডায়াবেটিস বাড়িয়ে দেয় ৫১% (হরমুন নিয়ন্ত্রণে ও নিঃসরণ করতে বেশ ত্রুটি দেখা দেয় বিধায়) তাই চিন্তা কম করা – আর যদি বুজেন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাইতেছে- তা হলে সাথে সাথে আপনার চিকিৎসকের সাথে যোগা যোগ করা উচিৎ —
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।
জীবনযাপনের ধারায় পরিবর্তন আনুন ঃ- ব্যক্তিগত অভ্যাস ও লাইফ স্টাইলে পরিবর্তন আনা জরুরি। যে কাজ নিজে করা যায় তা অন্যকে না দিয়ে নিজে করে নেওয়া- বাগান, বা সামাজিক/ ধর্মীয় কিছু কাজকর্মে জড়িয়ে থাকা- প্রয়োজনে মাঝে মধ্যে স্তান পরিবর্তন করা (ভ্রমণ জাতীয়) তবে শিত প্রধান দেশে থেকে বিরত থাকাই ভাল – ধুম পানের অভ্যাস থাকলে তা অবশ্যই বন্ধ করবেন–হঠাৎ উত্তেজিত হওয়ার অভ্যাস থাকলে তা দূর করার চেস্টা করবেন , ইত্যাদি —
হা এবার আসি ডায়াবেটিস রোগীর শরিরে গ্লকুজ বাড়লে (Hyperglycemia) বা কমলে (Hypoglycemia) কি কি হতে পারে ঃ—-যার ডায়াবেটিক হয়ে গেছে এবং ইন্সুলিন বা ওষুধ নিচ্ছেন, তিনিদের বেলায় গ্লকুজের পরিমান ৭ এর নিচে নামলেই Hypoglycemia রিস্ক অনেক বেড়ে যায়। (রক্তের গ্লকুজ কমে যাওয়া) — রক্তে গ্লকুজের 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:–হটাত 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 যাওয়া–
কারনঃ- 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 ইত্যাদি ।
তখন কি করা উচিৎ ঃ- 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 মিস্টি ফলের জুস । রোগী অজ্ঞান হয়ে গেলে মুখে কিছু খাওয়ার চেষ্টা না করে গ্লুকোজ ইনজেকশন দিতে হবে বা তাকে এবং প্রয়োজনে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগিকে হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।
Hyperglycemia বা গ্লকুজ বেড়ে গেলে ঃ — অপর্যাপ্ত ইনসুলিন নিলে বা ইনসুলিন নির্ভরশীল রোগী ইনসুলিন একেবারে না নিলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে গিয়ে বিপর্যয় দেখা যায় – আবার পর্যাপ্ত ইনসুলিনের অভাবে এই চর্বি অতিরিক্ত ভাঙ্গার ফলে কিছু ক্ষতিকর পদার্থ (কিটোন বডিস্) ও অম্ল রক্তে বেড়ে যায়, ফলে এসিটোন নামক একটি কিটোন বডির পরিমাণ বেশি মাত্রায় বেড়ে গিয়ে অম্লতার জন্য রোগী অজ্ঞান হয়ে যায়। এই অবস্থাকে ডায়াবেটিক কোমা বলা হয়ে থাকে — কি কি সমস্যা দেখা দিতে পারে —) প্রস্রাব গ্লকুজের পরিমাণ খুব বেশি বেড়ে যাওয়া–খুব বেশি পিপাসা লাগা– ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া,–অত্যন্ত বেশি ক্ষুধা লাগা,– খুব অসুস্থ বোধ হওয়া,– ববি 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।– কেন গ্লকুজের পরিমান বাড়তে পারে তা আপনার জেনে রাখা উচিৎ ঃ- বেশি খাবার খেলে,–ব্যায়াম বা দৈহিক পরিশ্রম না করলে–, পরিমাণের চেয়ে কম ইনসুলিন নিলে–ডায়াবেটিসের ট্যাবলেট খেতে ভুলে গেলে বা না খেলে–কোন সংক্রামক বা প্রদাহজনিত রোগ হলে বা মানসিক বিপর্যয় দেখা দিলে–অন্য কোন রোগের চিকিত্সার সময় ডায়াবেটিসের চিকিত্সা বন্ধ রাখলে।
এই লক্ষণগুলি দেখা দিলে আপনার কি করা উচিৎ ঃ- শরীরে পানি স্বল্পতা কমার জন্য অতিরিক্ত লবণ মিশ্রিত পানি খেতে পারেন– ইনসুলিনের পরিমাণ বাড়াতে হবে (ভাল হবে, যদি গ্লুকুজ পরিক্কার মনিটার হাতের কাছে থাকে – তখন কনফার্ম হতে সুবিধা হবে) — প্রস্রাবে কিটোন বডি আছে কি না তা পরীক্ষা করতে হবে, বা তাড়া তাড়ি চিকিত্সকের সহায়তা নিতে হবে।
এ ছাড়া আর ও অনেক জটিলত আছে , শরীরের অটোনমিক স্নায়ু ব্যবস্থার দিকে খেয়াল রাখবেন – নতুবা নারী পুরুষ সকলের কেত্রেই রেট্রাগেটেড বীর্যপাত সহ হরমুন জনিত যৌন রোগের সুত্র পাত হবেই – অন্য দিকে পা , চোখ (সুক্ক স্নায়ুর অঞ্চল) বা শরীরের অন্যান্য অঙ্গের দিকে খেয়াল রাখবেন যাতে না কাটা ফোড়া ইত্যাদি না হয় – এ সব হওয়ার

সম্বাভনা থাকলে দয়া করে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সরনাপন্ন হতে ভুলবেন না – ধন্যবাদ
তথ্য সংগ্রহ ঃ WHO, Bangladesh diabetes society, liverpol uni, Hormon reserch int UK, uni of meryland, NHS and famous hormon specilist physician from bangladesh & UK

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা

ডায়রিয়া বা উদরাময় (সকিপ্ত ভাবে) Dhairrhoea

PUBLISHED ON *August 23, 2013October 21, 2013 by Health (স্বাস্থ্য) -2 Comments*

i
1 Vote

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/dairrea-12.jpg)

Helal Kamaly (https://www.facebook.com/helalkamaly?hc_location=stream)

ডায়রিয়া বা উদরাময় (সকিপ্ত ভাবে) Dhairrhoea
July 13, 2013 at 3:07am
ডায়রিয়া বা উদরাময় (সকিপ্ত ভাবে) Dhairrhoea ডাঃ হেলাল কামালি জেনে নিন কাজে লাগবে – (নিচে সকিপ্ত ভাবে ইংরেজিতে ও দেওয়া আছে) ডায়রিয়া বা উদরাময় কি ? সাধারণ ভাষায় ঃ বার

বার পাতলা পায়খানা হওয়াকে ডায়রিয়া বলে। উদারাময় বা ডায়রিয়া পৌষ্টিক তন্ত্রের একটি রোগ যাতে মলের সাথে শরীর থেকে পানি বের হয়ে যায়। বিভিন্ন কারণে উদারাময় হতে পারে। এগুলোর কিছু সংক্রামক এবং কিছু সংক্রামক নয়। সংক্রামিত ডায়ারিয়া হতে পারে বিভিন্ন ব্যাক্টেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক, প্রোটোজোয়া ও কৃমি দ্বারা। অসংক্রমিত ডায়ারিয়া হতে পারে বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ, তেজস্ক্রিয়তা, ঔষধ ঘটিত, অল্যার্জিক অথবা বংশগতির বিভিন্ন সমস্যার জন্য।কি কি কারণে ডায়রিয়া বা উদরাময় অসুখ হয় ঃ ১. ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত ডায়ারিয়া ২ ভাইরাস ঘটিত ডায়ারিয়া ৩ ছত্রাক ঘটিত ডায়ারিয়া ৪ কৃমি ঘটিত ডায়ারিয়া ৫ প্রোটোজোয়া ঘটিত ডায়ারি .৬ অসংক্রমিত ডায়ারিয়া ৭ অজানা যে কোন কারণের ডায়ারিয়া হতে পারে বা অনেক সময় যেমন যে কোন ঔষধের রিয়েকশনের কারণে ও অনেক সময় হয় – (মেডিক্যাল সাইন্স অনুসারে) তবে সাউথ এশিয়ার দেশ গুলোতে দেশে . ভাইরাস ও ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত ডায়রিয়া বেশী হয়ে থাকে, বিশেষ করে গরমের সময় বেশী দেখা যায় – তার জন্য নিম্ন লিখিত ব্যাকটেরিয়া গুলো বেশী দায়ীঃ বিভিন্ন ব্যাক্টেরিয়া যেমন, সালমোনেলা (Salmonella, শিগেলা (Shigella flexneri), ব্যাসিলাস (Bacillus cereus) , ইশ্চেরিচিয়া কোলাই (Escherichia coli), ভিব্রিও (Vibrio) । এছাড়া গরমের সময় পরিপাকতন্ত্রে ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া বা পরজীবী সংক্রমণের কারণেই ডায়রিয়া হয়ে থাকে। আমাদের দেশে এই সময় ব্যাপক হারে ডায়রিয়ার প্রধান কারণ রোটা ভাইরাস, কখনো কখনো নোরো ভাইরাস। কিন্তু যখন দেখবেন পাতলা পায়খানার সঙ্গে রক্ত জাইতেছে বা প্রবল জ্বর দেখা দিইয়েছে তাহলে মনে করবেন ভাইরাস নয়, বরং ব্যাকটেরিয়া বা পরজীবী সংক্রআমিত হয়ে গেছে – অর্থাৎ যাকে আমরা ডিসেন্ট্রি বা আমাশয় বলে থাকি – (ডিসেন্ট্রি অধ্যায়ে বিস্তারিত আছে) সাধারণ ভাষায় ডায়রিয়ার কারন নিম্নের কারন গুলি কে চিহ্নিত করা হয়েছে ১- দূষিত পানি ও খাবার খেলে ডায়রিয়া হয়। ২- অন্ত্রে জীবাণু সংক্রমণ অ্যামিবা বা জিয়ারডিয়া (আমাশয় জনিত ডায়রিয়া) ৩-বিভিন্ন ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ। ৪-দুধ হজম করতে না পারা (সাধারণত শিশু ও বয়স্ক লোকের হয়)। এই ক্ষেত্রে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হয়। ৫-শিশুদের নতুন ধরনের খাবার হজম করার অসুবিধা। ৬-এমপিসিলিন বা টেট্রাসাইকিনের মতো কয়েকটি ওষুধ। ৭-বেশি কাঁচা ফল ও তৈলাক্ত খাবার খাওয়া। ৮-ব্রিটেন ও ঠান্ডা প্রধান দেশে ছত্রাক জনিত ডায়রিয়া দেখা যায় (মুল কারন ব্রেড কে গরম করে না খাওয়া) সাধারণত ডায়রিয়া কে তিনটি ভাগে ভাগ করা যায় : ১. Acute watery diarrhoea – যে ডায়রিয়া কয়েক ঘন্টা থেকে কয়েক দিন পর্যন্ত থাকতে পারে। ২. Acute bloody diarrhoea – এই ডায়রিয়াকে dysentery ও বলা হয়। ৩. Persistent diarrhoea – যে ডায়রিয়া ১৪ দিন পর্যন্ত বা তার বেশি সময় ধরে থাকে।লক্কন সমূহ ঃ (সাধারণ ভাবে) ১ বারে বারে পাতলা পায়খানা বা বমি হয়।- ২- কোন কিছুই খেতে না পারা বা অনেক সময় সব কিছু তে দুর্গন্ধ মনে করা – ৩- দোটি চোখ বসে যাওয়া (যা ৩/৪ বারের সময় হয়ে যায়) ৪- প্রায় কেত্রে শ্লেষ্মা যুক্ত বা রক্ত জোক্ত পায়খানা ৫- মারাত্মক কেত্রে শরীরে খিঁচুনের ভাব বা খিছুনি চলেই আসা – ৬ রোগি অজ্ঞান হয়ে যাওয়া ইত্যাদি লক্কন বিদ্যমান থাকে – চিকিৎসা ঃ ডারিয়ার চিকিৎসা বলতে শরির থেকে যে মূল্যবান পানি ও লবন বের হয়ে যাচ্ছে তা যে কোন ভাবে পুরন করা (মনে রাখবেন, সাথে সাথে পুরন করতে থাকলে মারাত্মক বিপদ সঙ্কেতে পড়তে হবেনা) অর্থাৎ খাওয়ার সেলাইন, খেতেই থাকবেন -সামান্য মারাত্মক মনে করলে আপনার চিকিৎসকের সরনা পণ্য হওয়া সবচেয়ে ভাল হবে- কারন আপনার বডি ফ্লোইড ঘাটতি অনুপাতে আইভি সেলাইন প্রয়োগ বা ইমারজেন্সির খাতিরে চিকিৎসকের অভিজ্ঞতা অনুসারে যদি আপনার ব্যাকটেরিয়া জনিত অসুখ মনে করেন, তা হলে তিনি আপনাকে সেই অনুপাতে সবচেয়ে ভাল আন্টিবায়োটিক ক্যাপসুল। টেব্লেট বা ইঞ্জেকশন দিতে পারেন- সেই সাথে শরীরে বাড়তি শক্তি যোগায়; আর চালের গুঁড়ার এই স্যালাইন বানানোও খুব সোজা। প্রথমে একটি পরিষ্কার পাত্রে আধা সেরেরও কিছু বেশী (আড়াই পোয়া) বিশুদ্ধ পানি (ডিউবওয়েলের পানি হলেও চলবে) নিতে হবে, এতে পাঁচ সমানচামচ (ওষুধের চামচে) চালের গুঁড়ো মিশাতে হবে। এরপর তা ৩ থেকে ৫ মিনিট জ্বাল দিয়ে সিদ্ধ করতে হবে এবং সাথে সাথে একটি পরিষ্কার চামচ দিয়ে বার বার নাড়াতে হবে, যেন চাল-গুঁড়া দলা না পাকিয়ে যায়। ৩-৫ মিনিট পর পাত্রটি চুলো থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে এতে তিন আঙ্গুলের প্রথম ভাঁজের সমান এক চিমটি লবণ মিশিয়ে দিতে হবে। এবারে এই স্যালাইন খাওয়ার উপযোগী হলে গেল। এ ছাড়া কিছু বধ অভ্যাসের কারণে এই অসুখ হতে পারে যেমন খাদ্য সরবরাহ কারি বা খাদ্য গ্রহন কারি যদি খাবার পরিবেশনের

আগে হাত পরিস্কার না করে খাদ্য সরবরাহ করেন তখন এই জীবাণু খাবারে সঙ্ক্রামিত হয়ে ডায়রিয়া আক্রান্ত হতে পারেন এবং এর জন্য বাহিরের খাবার খেতে হলে কিছু বুজে শুনে খাওয়া উচিৎ – গ্রামে অনেকেই পুকুরের পানি পান করেন না ফোটিয়ে । তিনিদের বেলায় সেই অভ্যাস দূর করা উচিৎ , আবার অনেক কেত্রে ফ্রিজারের পানি কে ও বিশুধ মনে করে টিক হবেনা – যদি উক্ত পানি বা খাবার +৫ এর ভিতর না থাকে – (শুধু মাত্র যে সব এরিয়ায় বিদ্যুতের লোড সেডিং থাকে সেই সব অঞ্চলের জন্য) বাংলাদেশ সরকারের সাস্থ অধিদপ্তরের উপদেশ হিসাবে সুন্দর কিছু উপদেশ আছে যা আমরা প্রায় সময় এরিয়ে চলি – কিন্তু আসলে তা ও ঠিক না – (স্যালাইন বানানো ও খাওয়ার নিয়ম ঃ যে সুত্র = পুরো এক প্যাকেট স্যালাইন আধা লিটার পানিতে একবারেই ঢেলে দিতে হবে-স্যালাইন পানিতে পুরোপুরি না মিশে যাওয়া পর্যন্ত নাড়তে হবে- ২ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য প্রতি বার পায়খানার পর ১০-২০ চা চামচ পরিমাণ স্যালাইন খাওয়াতে হবে) এবং জন সাস্তের খাতিরে সবাই কে উনাদের অনুরুধ টি জানিয়ে ও বুজিয়ে রাখলে সবাই সতর্ক থাকবেন (১। পরিচ্ছন্ন অবস্থায় খাদ্য গ্রহন করুন ২- ২। খাবার ঢেঁকে রাখুন ৩- ৩। পরিস্কার পাত্রে খাদ্য গ্রহন করুন ৪- ৪। জীবানু মুক্ত বিশুদ্ধ পানি পান করুন ৫। বাসি ও পচাঁ খাবার খাবেন না ৬। স্যানিটারি পায়খানা ব্যবহার করুন ৭। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন ৮। আপনার শিশুকে রোটা ভাইরাসের টিকা প্রদান করুন ৯। পরিবারের প্রতিটি সদস্যের পরিচ্ছন্নতা ও সচেতনতাই আপনার পরিবারকে ডায়রিয়া মুক্ত রাখতে সহায়তা করবে। (বাংলাদেশ সাস্থ অধিদপ্তর) সেই সাথে (আমার মতে যে কোন খাবারি হউক পুনরায় গরম করে আবার ঠাণ্ডা করে খেলে ডায়রিয়া হওয়ার সম্বাভনা কম থাকে -যার বাস্তব সাক্কি আমি নিজেই একজন – গ্রামে যখন প্র্যাকটিস করতাম তখন কার সময়ে বৈশাখ চৈত্র মাসে প্রতিদিন ৫০।৬০ জনের কল আসত ডায়রিয়ায়, আমি কার ও বাড়িতে গেলে কিছুই খেতাম না তবে টাটকা গরম চা হলেই আমি আপত্তি করতাম না, কিনারি চোখে চায়ের কাপটার অবস্তা দেখে পান করে নিতাম – তার কারন ছিল গরম চা তে ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস থাকার সম্বাভনা কম এবং শুনলে হয়তো হাসবেন সে থেকেই আমি চা পান করাতে অভ্যস্ত হয়ে গেছি যা আজ অবদি দিনে ৩০/৪০ কাপ চা পান না করলেই হয়না- এর জন্য সকলের কাছে অনেক গাল বকা খেয়ে ও ছাড়তে পারি নাই – তবে সত্যি কথা আমার শারীরিক ভাবে এখন ও তেমন কতিকারক কিছু দেখতে না পাওয়ায় কোন দিন চাড়ার চিন্তা ও করি নাই – তবে সাবধান এটা ও একটা বিরাট বধ অভ্যাস)কাদের ডায়রিয়া হলে ঝুকি বেশী ঃ শিশু ও বয়স্কদের বেলায় – কারন তাদের দেহের রক্ত থেকে লবন বের হয়ে যায় খুবি দ্রুত, তাই – সে জন্য ডায়রিয়া জনিত শিশু মৃত্যুর হার বাংলাদেশে এখন ও অনেক বেশী – বাংলাদেশে এখন ও শিশু মৃত্যুর হার ডায়রিয়ার কারণে বেশী হয় – তাই সকলের কাছে বিশেষ অনুরুধ থাকবে তাদের খবার ও মায়ের দুধের দিকে একটু সিজাগ থাকবেন – বাংলাদেশ সাস্থ ও তথ্য অধিদপ্তর থেকে নিচের সাবধানতা গুলী তুলে ধরলামপরিষ্কার পানি ও পরিষ্কার খাবার খেতে হবে। -সব সময় খাওয়ার আগে এবং টয়লেট থেকে বের হয়ে হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।-পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। -ধুলোবালু আর মাছির হাত থেকে খাবার রক্ষা করতে হবে।- শিশুদের বোতলের দুধ না খাইয়ে বুকের দুধ খাওয়ান। শিশুকে এক বছর ছয় মাস পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।-যখন শিশুকে কোনো নতুন বা শক্ত খাবার দিতে শুরু করবেন, প্রথমে খুব অল্প পরিমাণে আর ভালো করে চটকে একটু বুকের দুধ মিশিয়ে দেবেন। -বুকের দুধ হঠাৎ বন্ধ করবেন না। যখন সে বুকের দুধ খাচ্ছে, সেই সময়ই তাকে অন্য খাবার অল্প করে খাওয়াতে শুরু করবেন। -শিশুকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন জায়গায় রাখুন। সে যাতে নোংরা জিনিস মুখে না দেয় সেই চেষ্টা করুন। -শিশুকে অকারণে ওষুধ দেবেন না।তা হলে আরেকটি বিষয় পরিস্কার – যে পরিবার খাদ্দের বেলায় যত সচেতন থাকবে সেই পরিবারে ডায়রিয়া অসুখ হয়না বললেই চলে – নিচে বাংলাদেশ সাস্থ অধিদপ্তরের কিছু পরামসশ সংযোগ করে দিলাম কি কি ঃ পরিষ্কার পানি ও পরিষ্কার খাবার খেতে হবে। যাদের পরিবারে শিশু আছে তাদের অবশ্যই উপরের বিষয় গুলী খেয়াল রাখবেন প্লিজ -হা এর সাথে বিলকপ সহযোগী হিসাবে ঃ সবুজ কলা যা সাধারণের কাছে কাঁচা কলা নামে পরিচিত, সেই কাচা কলা ডায়রিয়া এবং রক্ত আমাশয় বা ব্লাড ডিসেন্ট্রিতে উপকারী বলে প্রমাণ পাওয়া গেছে। আমেরিকান গ্যাস্ট্রোএন্ট্রলজি, বা ফলের রস ১ গ্লাস ডাবের পানির সাথে মিশিয়ে দিনে ৫-৬ বার সেবন করতে হবে। ডালিমের খোসা জ্বাল দিয়ে খেলে ডায়রিয়া পরবর্তী ত্বকের বিবর্ণতা নিরসন হয় ও লাবণ্যতা ফিরে আসে। সেবন বিধিঃ ফলের রসঃ ৬-১২

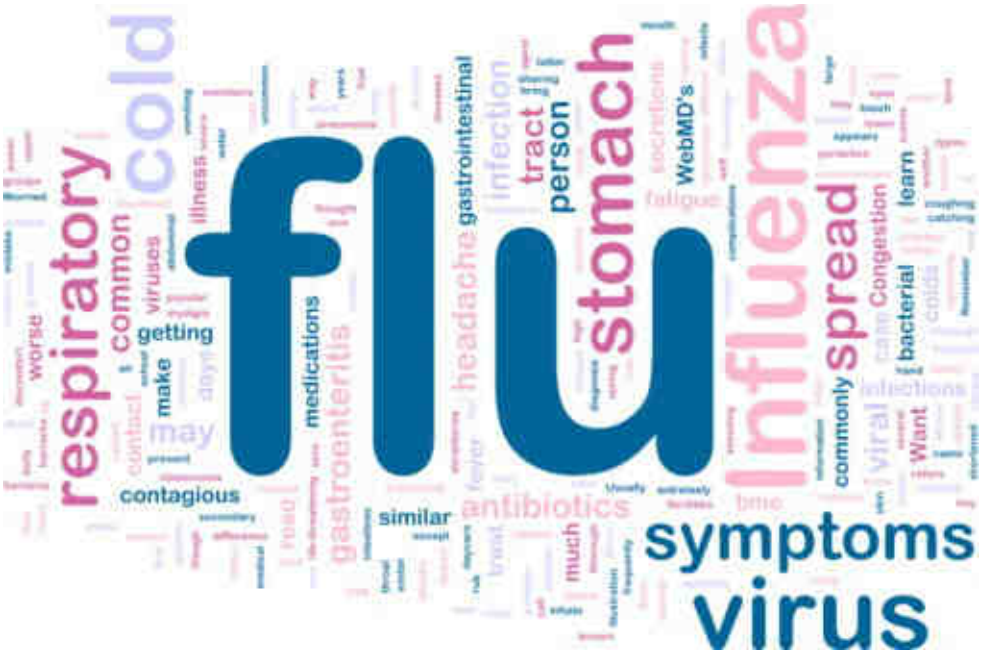
চা চামচ । বা শুকনো বরই এর গুড়া অল্প সাদা দই মিশিয়ে খেলে উপকার হয় । এক্ষেত্রে বীজের গুঁড়া এবং কাঁচা ছাল ডায়রিয়া ভাল করে । সেবন বিধিঃ শুকনো বরইঃ ৩-৪ গ্রাম । সর্তকতাঃ তেমন কোন সতর্কতার প্রয়োজন নেই। তবে সব শেসের বিকল্প চিকিৎসার থিওরিতে আমার একটু আপত্তি আছে – কিন্তু প্রতম দুটি অত্তান্ত ভাল – (ধন্যবাদ — তথ্য ও অনেক বিসয় সংযোজিত করেছি – মেডিক্যাল জারনাল, বাংলাদেশ সাস্থ ০ তথ্য গবেশনা , ব্রটিশ মেডিসিন ইনফ, অওেব এম ডি, ইনফ নেট ইত্যাদি থেকে) Diarrhoea – (Shortly) -A change in bowel habits marked by frequent passage of loose, watery, unformed stool. Diarrhea may be an acute or a chronic condition. Causes and Incidence Diarrhea can be caused by a wide range of factors, such as sugar intolerance, use of antacids that contain poorly absorbed salts, laxative abuse, ingestion of large amounts of certain sugar substitutes, bacterial toxins, viral infections, bile acids, drugs, fat or carbohydrate malabsorption syndromes, mucosal disease, and bowel surgery that alters intestinal transit and strictures. Diarrhea is a common symptom that may be transient or may indicate underlying disease. Disease Process Diarrhea occurs when the amount of fluid absorbed by the body declines; when the amount of fluid produced increases, overwhelming the bowel’s absorptive capacities; when motor disturbances affect bowel motility and secretory capacities; or when injury to the bowel mucosa produces blood and mucus in the stool. Symptoms The primary symptom is a change in normal bowel habits that results in frequent, loose, watery, unformed stools that are often accompanied by cramping, abdominal pain, and urgency. Potential Complications Hypokalemia, dehydration, and vascular collapse are possible complications with severe or chronic diarrhea. Infants and small children are particularly prone to dehydration. Diagnostic Tests The diagnosis is made by clinical evaluation, history, and examination of the stool macroscopically and microscopically. Stool measurements, cultures, microscopic examination, and flexible sigmoidoscopy can help determine the cause. Treatments Drugs Antidiarrheal drugs that increase intestinal tone (i.e., paregoric), reduce peristalsis (anticholinergics), increase bulk (methylcellulose), and absorb fluid (pectin) General Treatment of underlying disorder; monitoring and replacement of fluid and electrolytes; perirectal skin care (Thanks)

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা

ফ্লো বা ইনফ্লোয়েঞ্জা জাতীয় জ্বর (Flu or Influenza)

PUBLISHED ON *August 23, 2013 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
1 Vote



(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/flu-1.jpg)

ফ্লো বা ইনফ্লোয়েঞ্জা জাতীয় জ্বর (Flu or Influenza) জেনে রাখুন কাজে লাগবে !!!
নিচে ইংলিশ ভার্শন ও সংযোক্ত (Included English Version) (আছে এবং অলটারনেটিভ বেবস্তা দেওয়া আছে)
তথ্য : (ডাঃ হেলাল কামালি)
জ্বর কোনো রোগের নাম নয়, ইহা রোগের উপসর্গ মাত্র। যেমন ঃ-বিভিন্ন ধরনের জ্বর হতে পারে। তবে সাধারণত ইনফ্লুয়েঞ্জা, ডেঙ্গু, টাইফয়েড, ম্যালেরিয়া, চিকুনগুনিয়া, নিউমোনিয়া, হাম, ফুসফুস এবং প্রস্রাবের সংক্রমণ ইত্যাদি নানা কারণে জ্বর হতে পারে। এ ছাড়া শরীরে জ্বর আসা মানেই বুজতে হবে আপনার শরিরে কি একটা অসুখ আসতেছে বা পুরাতন রোগের লক্কন ব্রিদ্দি পাইতেছে । মানবদেহের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৯৮ দশমিক ৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট। গরম বা ঠাণ্ডা সব ধরনের আবহাওয়ায় শরীরে এ তাপমাত্রা বজায় থাকে। এ তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের জন্য মস্তিষ্ক বিশেষ ভূমিকা পালন করে। ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস মস্তিষ্কের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ সেন্টারের কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়। ফলে দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যায়। সচরাচর তাপমাত্রা ১০০ থেকে ১০৮ ডিগ্রির মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে। ক্ষেত্রবিশেষে এর মাত্রা আরো বাড়তে পারে।
— সে যাক জেনে নিন ভাইরাস জনিত জ্বরের কথা – আবহাওয়া পরিবর্তনের কারণে একেক সময় একেক রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে। সে সময় ফ্লু বা সাধারণ জ্বরের প্রকোপ বেশ বেড়ে যায় । ইহা সাধারণত ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দিয়ে হয়। (তিন ধরনের ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস থাকে। ইনফ্লুয়েঞ্জা এ, বি এবং সি ভাইরাস। এর মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা-এ ভাইরাস হচ্ছে আভাইন বা বার্ড ফ্লো ভাইরাস – যা মানুষ ছাড়াও পাখি বা শূকরকে আক্রমণ করতে পারে। পাখি আক্রান্ত হলে তাকে বার্ড ফ্লু, শূকর আক্রান্ত হলে সোয়াইন ফ্লু বলে।)
বছরে ১/২ বার সবাই কম বেশী আক্রান্ত হন এবং ইহা স্বাভাবিক । তবে শিশুরা আক্রান্ত হয় বেশী তাই এদের বেলায় অতিরিক্ত টান্ডা গরম আবহাওয়ার দিকে লক্ক রাখা উচিৎ ।
কেন জ্বর আসে ঃ মানবদেহের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৯৮ দশমিক ৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট। গরম বা ঠাণ্ডা সব ধরনের আবহাওয়ায় শরীরে এ তাপমাত্রা বজায় থাকে। এ তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের জন্য মস্তিষ্ক বিশেষ

ভূমিকা পালন করে। ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস মস্তিষ্কের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ সেন্টারের কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়। ফলে দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যায়। সচরাচর তাপমাত্রা ১০০ থেকে ১০৮ ডিগ্রির মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে। ক্ষেত্রবিশেষে এর মাত্রা আরো বাড়তে পারে।
উপসর্গ ঃ মনে রাখবেন জ্বরের পাশাপাশি শ্বাসনালির প্রদাহের কিছু লক্ষণ প্রকাশ পায়। এসব লক্ষণ তিন থেকে সাত দিন স্থায়ী হতে পারে। সচরাচর যেসব লক্ষণ প্রকাশ পায় তা হলো_ – হঠাৎ তীব্র জ্বর অনুভূত হওয়া – কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসে – মাথাব্যথা থাকে – সারা শরীর ব্যথা করা – গলা ব্যথা করা – জোড়ায় জোড়ায় ব্যথা হতে পারে – শুকনা কাশি থাকে – নাক দিয়ে পানি ঝরে – – জ্বরের তাপমাত্রা প্রথমে কম থাকলেও পরে তা ক্রমশ বাড়তে থাকে। – এ জ্বরে তাপমাত্রা ১০২ থেকে ১০৬ ফারেনহাইট পর্যন্ত উঠতে পারে। – শিশুদের ক্ষেত্রে ১০৪ কিংবা ১০৫ ফারেনহাইট পর্যন্ত হতে পারে। – সাধারণত প্যারাসিটামল দিয়ে জ্বর কিছুক্ষণের জন্য নামলেও তা স্থায়ী হয় না। – জ্বর ১০২ ফারেনহাইটের ওপরে উঠলে তা প্যারাসিটামল কিংবা মাথায় পানি ঢেলেও কমানো সম্ভব হয় না। – জ্বর একটানা ৭ দিনও স্থায়ী হতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে ৫ দিনেই সেরে যেতে পারে। আবার ঠাণ্ডা জ্বর ভাইরাস ঘটিত লঘু সংক্রমণ যা প্রধানত নাক, গলা ও শাসনালীকে আক্রমন করে। বিধায় আর অন্যান্য লক্কন থাকতে পারে । শরির খুভ বেশী ঘামতে পারে তবে অবশ্যই খেয়াল রাখবেন শিশুদের বেলায় খেয়াল রাখবেন প্রচন্ড ঘামার পর শরির টান্ডা হলে অনেক সময় নিউমোনিয়া হতে পারে যদি সাথে সাথে ঘাম মুছে না দেন- ইত্যাদি
কিভাবে একজন আরেকজনের কাছে ছড়ায় ঃ প্রধানত দুটি উপায়ে এটি ছড়াতে পারে। এক. আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কিংবা কাশি থেকে। দুই. ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস আক্রান্ত কোনো স্থানে হাত দিয়ে ধরার পর সে হাত আবার মুখে দিলে। তবে সব কিছুর পরে আবহাওয়া পরিবর্তনের ফলে ভাইরাস জনিত জ্বরের তীব্রতা বেশী হয়ে থাকে – (একটি ভিডিও কালেকশন করে দেওয়া আছে)
কাদের বেলায় ইনফ্লোয়েঞ্জা মারাত্মক আঘাত করতে পারে ঃ বেশির ভাগ শিশু ও যাদের বয়স ৫৫ উপরে , তা ছাড়া যারা পুরাতন ফুস্ফুসের অসুখে ভোগিতেছেন তাদের বেলায় নিউমোনিয়া জাতীয় অসুখ হওয়ার সম্বাভনাই বেশী থাকে – তা ছাড়া হার্ট, ও কিডনই রোগে যাহারা ভুগিতেছেন, তিনিদের বেলায় ও সতর্ক থাকা উচিৎ – এ ছাড়া গভবতি মা,এবং যাহারা দীর্ঘ দিন ধরে অপুষ্টি জনিত রোগে ভুগিতেছেন তাদের বেলায় ও কিছু মারাত্মক অসুবিধা দেখা যায় – এবং এ সকল রোগে যাহারা ভোগিতেছেন তিনিদের বেলায় ১২/২৪ ঘন্টার ভিতরেই ভাল ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিৎ – বিশেষ করে আপনার হাউস ফিজিশিয়ান হিসাবে যে দায়িত্তে আছেন –
চিকিৎসা ঃ
যদিও প্রাপ্ত তথ্য মতে বিশেষজ্ঞ রা বলে থাকেন, সর্দি জাতীয় অসুখে তেমন উল্লেখ যোগ্য ঔষধের প্রয়োজন হয়না – তবে জ্বর নামানোর জন্য পেরাসিটামল বা ঐ জাতীয় ঔষধ সেবন করতে পারেন such as acetaminophen or Tylenol, and ibuprofen or Advil) (– তবে পানি বেশী করে খাওয়ার জন্য বলেছেন, কারন রক্তের এল্কালিন বলে একটা বিষয় আছে , সাথে যদি বেশী সর্দি কাশি থাকে তা হলে এনিটিহিস্টামিন জাতীয় ঔষধ সেবন করার কথা বলেছেন -(often combined in cold and flu medicines with antihistamines, cough suppressants, and pain relievers.) (তবে একটা বিষয় মনে রাখবেন এ জাতীয় ঔষধ খাওয়া বা কিনার আগে আপনার জানা উচিৎ আপনি যদি ড্রাইভ বা মেশিন জাতীয় কোন ধরনের কাজে থাকেন তা হলে আপনার চিকিৎসক কে বললে তিনি গ্রোফ পরিবর্তন করে অন্য ঔষধ দিবেন, নতুবা এক্সিডেন্ট হওয়ার সম্বাভনা থাকবেই – আমার বিশেষ অনুরুধ সকলের কাছে , ভাইরাস জাতীয় অসুখ হওয়ার সাথে সাথেই এন্টিবায়োটিক জাতীয় কোন ধরনের ঔষধ সেবন করবেন না অন্তত তিন দিন অথাবা কোন কোন কেত্রে সাত দিন (বিশেষজ্ঞদের মতে জ্বর হলে প্রায় ক্ষেত্রেই অ্যান্টিবায়োটিকের আশ্রয় নেওয়া হয়। অথচ এসব জ্বরে অ্যান্টিবায়োটিকের ভূমিকা খুবই নগণ্য। সাধারণত সাত দিনে জ্বর এমনিতেই ভালো হয়ে যায়) অপেক্কা করবেন যদি অন্য কোন সমস্যা না থাকে – এ ছাড়া টান্ডা জ্বরের কেত্রে সহযোগী হিসবে নাকের ড্রপ ও ভাল ব্র্যান্ডের কাশির সিরাপ ব্যাবহার করা যেতে পারে – অবশ্য এন্টিভাইরাল হিসাবে বহুল আলোচিত বেশ কিছু ঔষধ বাহির হয়েছে যা এফ ডি এ কৃতক অনুমুদিত Oseltamivir / Zanamavir (Relenza) Amantadine (Symmetrel) / গ্রুফের ঔষধ ব্যাবহার করা হয় ক্যাপসুল বা

সিরাপ আকারে – যা ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধক হিসাবে ভাল সুনাম আছে । অথবা
হারবাল হিসাবে আপনি নিম্নের ঔষধ ব্যাবহার করে দেখতে পারেন , যা সম্প্রতি গবেষণায় বিশেষ ভুমিকা রাখছে Andrographis (Andrographic paniculata) (গর্ভবতী ও দুধ দাতা মায়েদের জন্য নিশেধ) – অথবা Echinacea (Echinacea purpurea, 300 mg 3 times per day) (টান্ডা জ্বরের জন্য ভাল একটা প্রতিশেদক, প্রমাণিত), অথবা Eucalyptus (Eucalyptus globulus) । মনে রাখবেন এ সময় ভিটামিন সি জাতীয় ড্রিঙ্ক অত্তান্ত উপকারী – (নতুন রিসার্চ অনুসারে ফলো করতে পারেন ঃ -Antiviral herbs : Researchers have discovered that some herbs destroy viruses, and they're studying ways to turn these herbs into pharmaceuticals. But you needn't wait. Among the herbs that have already been found to inhibit viruses, including the flu, are Lavender (Lavandula angustifolia) and Eucalyptus (Eucalyptus globulus). Also packing an antiviral punch are Rosemary (Rosmarinus officinalis), Lemon Balm (Melissa officinalis), Hyssop (Hyssopus officinalis), Peppermint (Mentha piperita) and Tea Tree (Melaleuca alternifolia). White Oak bark (Quercus alba) and Bayberry (Myrica cerifera) destroy flu and other types of viruses, so it's no wonder they are traditional cold and flu treatments. You can even eat your way to good health by seasoning your food with Garlic (Allium sativum), Thyme (Thymus vulgaris), Marjoram (Origanum majorana), Cinnamon (Cinnamomum verum) and Black Pepper (Piper nigrum) to eradicate viral and bacterial infections. Ginger (Zingiber officinale) is not only antiviral, it also lowers fevers and reduces muscle soreness. Dr.Kamaly (2009) _____(মুলত ইনফ্লোয়েঞ্জা ভাইরাসের জন্য উপরের হারবস কে গুরুত্ব দেওয়া হয় ও প্রমাণিত, WHO কৃতক)
ডায়াগনোসিস ঃ আপানার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে চাইলে , এক্সরে চেস্ট, রক্ত ও মুত্র পরিক্কা করাতে পারেন – যদি অন্য অসুখের সম্বাভনা থাকে, তা হলে নতুবা দরকার নেই –
আকুপাঙ্কচার ঃ এ পধতিতে শরীরের তাপ মাত্রা সাথে সাথে নামিয়ে দিতে পারেন একজন ভাল আকুপাঞ্চারিস্ট (দুটি মেথড)
প্রতিরোধ ঃ
এ সময় যাতে অতিরিক্ত টান্ডা বা গরম না লাগে সে দিকে খেয়াল রাখবেন – বৃষ্টিতে ভিজলে সাথে সাথে মাতা ও শরীর সুকিয়ে নিবেন – ফুলের রেনু জাতীয় কিছু যেন নাক দিয়ে বেশী প্রবেশ করতে না পারে (শিশুদের জন্য) , পুকরে বা নদিতে যদি গুসল না করআর অভ্যাস থাকে তা হলে বুজে শুনে ডুব দিবেন -এ ছাড়া ধূলাবালি, ধোঁয়া, গাড়ীর বিষাক্ত গ্যাস, ইত্যাদি যতটুকু সম্বভ এরিয়ে চলবেন তবে আবহাওয়া পরিবতনে জর হলে সতর্ক তাই সবচেয়ে মূল্যবান – ইত্যাদি……।?
বিদ্রঃ- আপনার ডিম জাতীয় খাবারে এলারজি থাকলে আপনার ভ্যাকসিন অনেক সময় নেওয়া ঠক হবেনা এবং পারথমক ভাবে টেম্পারেচার নামানোর জন্য এখন পর্যন্ত পেরাসিটামল ই উত্তম –
শিশু বিশেষজ্ঞ (প্রফেসর সেলিম সাকুর লিখা কিছু উপদেশ আমার খুভ ভাল লেগেছিল তাই আপনাদের কে ও শেয়ার করলাম ঃ
শিশুদের বেলায় কাজে লাগবে বলে সঙ্ঘোক্ত করে দিলাম । সাধারণত ৪/৫ দিনের মধ্যে এই ভাইরাস জ্বর কমতে শুরু করে। একদম সেরে উঠতে ৬/৭ দিন পর্যন্ত সময় লাগে। এই সময়ের মধ্যে জ্বর ভালো না হলে রোগীর ব্লাড টেস্ট, বিডাল টেস্ট ও রক্তের কালচার টেস্ট করতে পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে। তবে ফুসফুসে বা গলায় ইনফেকশন হবার ঝুঁকি না থাকলে কোন অবস্থাতেই এন্টিবায়োটিক বা জীবাণুনাশক সেবন করা উচিত নয়। কারণ ভাইরাস দমনে এন্টিবায়োটিকের কোন কার্যকারিতা নেই।
কী করবেন –
m জ্বর থাকলে প্যারাসিটামল সিরাপ দিন, ভেজা নরম কাপড়ে বারবার শরীর মুছে দিন।
m সর্দি পড়লে নরম কাপড় দিয়ে নাক পরিষ্কার করুন।
m সামান্য কাশিতে ওষুধের প্রয়োজন হয় না। শিশুর বয়স ছয় মাসের বেশি হলে কুসুম গরম পানিতে লেবু ও মধু দিয়ে শিশুকে খেতে দিন। আদা ও মধু বা তুলসীপাতার রস ও মধু মিলিয়ে খাওয়ালেও কাশি কমে যায়। কাশি বেশি হলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

m শিশুকে প্রতিদিন কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করান।
m শিশু স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে এমন কাপড় পরান।
m দরজা-জানালা খোলা রাখুন, যাতে পর্যাপ্ত আলো-বাতাস প্রবেশ করতে পারে।
m বারবার বুকের দুধ দিন।
m ফলমূলসহ পরিবারের সব খাবার শিশুকে খেতে দিন। অনেকের ধারণা, কলা, কমলা, লেবু ইত্যাদি খেলে কাশি বেড়ে যাবে। এসব ধারণা ভুল।
m আপনার শিশু যদি নবজাতক হয়, তাহলে কিছুটা বাড়তি সাবধানতা আপনাকে নিতে হবে। বাচ্চাকে ভালোভাবে ঢেকে রাখবেন। মাথায় টুপি, মোজা পরাবেন। সিনথেটিক কাপড় না পরিয়ে মোটা সুতি বা উলের জামা কাপড় পরালে শিশু আরাম বোধ করবে। বেশি শীত থাকলে গোসল না করিয়ে শরীর ও মাথা মুছে দিতে পারেন। অনেকে তেল মেখে শিশুকে রোদে ফেলে রাখেন, এতে করে বরং শিশুর বেশি ঠান্ডা লেগে যেতে পারে। আপনার নবজাতক শিশুকে শুধু বুকের দুধ দিতে হবে—এ কথা ভুলে গেলে চলবে না।
English Version
Please remembered fever not a diseases name – its a symptom of another Disease……
Fever Definition : Fever is the temporary increase in the body’s temperature in response to some disease or illness.-A child has a fever when the temperature is at or above one of these levels:- (-100.4 °F (38 °C) measured in the bottom , (rectally) 99.5 °F(37.5 °C) measured in the mouth (orally), 99 °F (37.2 °C) measured under the arm (axillary)–An adult probably has a fever when the temperature is above 99 – 99.5 °F (37.2 – 37.5 °C), depending on the time of day.and Unexplained fevers that continue for days or weeks are called fevers of undetermined origin (FUO).
Common Causes: Almost any infection can cause a fever. Some common infections are:– Infections such as pneumonia, bone infections (osteomyelitis), appendicitis, tuberculosis, skin infections or cellulitis, and meningitis-Respiratory infections such as colds or flu -like illnesses, sore throats, ear infections, sinus infections, infectious mononucleosis, and bronchitis-Urinary tract infections- Viral gastroenteritis and bacterial gastroenteritis- Children may have a low-grade fever for 1 or 2 days after some immunizations.- Teething may cause a slight increase in a child’s temperature, but not higher than 100 °F.–Autoimmune or inflammatory disorders may also cause fevers. Some examples are: Arthritis or connective tissue illnesses such as rheumatoid arthritis and systemic lupus erythematosus-Ulcerative colitis and Crohn’s disease ETC
Influenza or flu
Introduction: – Influenza, or “flu,” is a caused by a virus infecting the respiratory system, meaning your nose, throat, bronchial tubes, and lungs. Flu symptoms are usually more severe than those of the common cold and are more likely to affect other parts of your body. Flu also tends to come on suddenly, while colds can take a while to develop. Flu is very contagious, spreading easily from one person to the next. Most people with healthy immune systems will get over the flu within 2 weeks, but young children, older adults, and people with chronic illnesses are more likely to develop complications such as pneumonia. There are three types of flu viruses: A, B, and C. Type A viruses are the ones responsible for worldwide epidemics, such as the one in 1918 that killed as many as 50 million people worldwide. The avian or bird flu is a type A flu virus.The best way to protect yourself from the flu is to get an annual vaccine (flu shot).
Signs and Symptoms:–Fever that comes on suddenly (usually above 101 ° Fahrenheit)–Chills and sweats–Headache–Muscle or body aches–Fatigue–Dry

cough–Sore throat–Sneezing, runny nose, stuffy nose–Loss of appetite–Nausea, vomiting, or diarrhea, especially in children–
Causes:- Influenza is caused by viruses that are spread through the air by sneezes and coughs, or by touching a surface a person with the flu has touched and transmitting the virus to your mouth or nose. Some flu viruses cause a very mild illness, or none at all. Others cause serious, widespread illness.Since there are many types of influenza virus, and because they change over time, a new flu vaccine is offered every fall. Getting vaccinated before the flu season starts reduces your chances of getting the flu and helps you recover faster if you do get it. You should not take the vaccine if you have a severe allergy to eggs, because the viruses for the vaccines are grown in chick embryos. See Risk Factors for list of people who should get the vaccine every year.
Risk Factors:- Infants and young children, as well as senior adults, are considered at highest risk of complications from flu. Other risks include:–Having a chronic illness, such as heart disease-Having a weakened immune system, from medications or HIV-Pregnant women-Working in health care-Working in childcare–Living in a nursing home-If you are at risk for complications, you should get an annual flu shot (see Prevention)–.
Diagnosis:- Your doctor will probably be able to diagnose flu from a physical exam and a description of your symptoms. Your doctor may take a chest x-ray if there is concern about complications such as pneumonia.
Preventive Care: The best way to prevent the flu is by getting a flu shot. Annual flu shots are recommended if you:Are 50 or older-Have chronic heart, lung, or kidney disease–Live in an institution (such as a nursing home)-Have a weakened immune system–Have sickle cell anemia–You should not receive the vaccine if you are severely allergic to eggs.- You can also cut your risk of flu by washing your hands frequently during flu season.
Treatment: (Please do not take any Anti-bio tics at list 3 to 5 days because if you suffering by flu fever that time Antibiotic doesn’t works) Bed rest and drinking plenty of fluids are usually enough to treat flu. Mild over-the-counter pain relievers and fever reducers (such as acetaminophen or Tylenol, and ibuprofen or Advil), can help relieve fever and muscle aches. If you are at high risk for complications (see Risk Factors), then your doctor may prescribe antiviral medications, drugs that fight the virus. They must be started within 2 days to be effective. Certain herbs, supplement may help some of your symptoms.- Drink lots of fluids.-Rest to restore your energy and avoid complications like pneumonia.- Eat a diet rich in fresh fruits and vegetables. These foods provide lots of antioxidants — substances that may help boost your immune system — especially vitamins A and C.Exercising regularly may cut your risk of flu and help your body respond better to a flu shot.-Reduce stress and your reaction to stress. Consider yoga, tai chi, or other forms of relaxation on an ongoing basis. Stress can put you at increased risk for viruses like influenza.
Medications :-Pain and fever reducers — include ibuprofen (Advil, Motrin) and acetaminophen (Tylenol) for fever reduction and relief of minor aches and pain. Children under 19 should not take aspirin due to the risk of a rare but serious illness called Reye syndrome.- help open your nasal passages so you can breathe easier. If decongestant nasal sprays or drops are used for more than 3 days, however, they can

cause rebound congestion. Decongestants are often combined in cold and flu medicines with antihistamines, cough suppressants, and pain relievers. People with heart disease, high blood pressure, diabetes, or glaucoma should not take decongestants. Popular brands of decongestants include Sudafed, Afrin, and Neo-Synephrine.cough suppressants (for a dry cough) or expectorants (for a wet, productive cough that brings up mucus) are available over the counter and by prescription- Antiviral medications — Several antiviral medications have been approved by the Food and Drug Administration (FDA) to treat flu. However, a number of flu viruses have developed resistance to some of the medications. These drugs must be started within 48 hours of becoming sick to be effective. Medications include: like Oseltamivir (Tamiflu) / Zanamavir (Relenza) / Rimantadine (Flumadine) Must be use all are ths drugs by your doctors/ house physician/ GP suggestion –
Nutrition and Dietary Supplements:– Warm liquids — Chicken soup and warm liquids such as broth or tea can help soothe a sore throat and loosen mucus, which in turn helps ease congestion from the flu. And take loots Vitamin C drinks …
Herbal Drugs:- The use of herbs is a time honored approach to strengthening the body and treating disease. Herbs, however, can trigger side effects and can interact with other herbs, supplements, or medications. For these reasons, you should take herbs care, under the supervision of a health care practitioner. Before giving any herbs to a child to treat the flu, talk to your pediatrician pls
Echinacea (Echinacea purpurea, 300 mg 3 times per day or Andrographis (Andrographic paniculata),Garlic (Allium sativum) or Goldenseal (Hydrastis canadensis) etc. (Western Herbal)
Indian herbal : (Herbal Remedies:- 1 ounce dried Elder Flowers – (balm flowers) 1 ounce dried Peppermint Leaves – ½ pint distilled water Mix the herbs. Place in a quart saucepan. Pour 1/2 pints of distilled boiling water over it. Cover and allow to steep in a hot place for 10 to 15 minutes (do not boil). When ready, strain into another saucepan. Sweeten with honey if desired.
Acupuncture : A good Acupuncturist can dropped your temperature ,whiten few second by method 2 ,

(https://www.facebook.com/photo.php?fbid=479840672099593&set=gm.555024401229182&type=1&relevant_count=2&ref=nf)

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা

এইডস বা এঈচ আই ভি (HIV or AIDS)

PUBLISHED ON *August 23, 2013 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
1 Vote

এইডস বা এঈচ আই ভি (HIV or AIDS): মুল তথ্য ঃ- WHO থেকে
(পাপ কে ঘৃণা করুন পাপীকে নয়, কথাটি মনে রাখলেই এ জাতীয় অসুখ থেকে রেহাই পাওয়া সম্বভ – কারণ এইডস আক্রান্তের সংখ্যা ভারত পৃথিবীর দ্বিতীয় ও থাইল্যান্ড ৭ম এবং মিয়ান্মার ১৪ নাম্বার স্তানে – আমরা এখন ও ১০০ নাম্বারের বাহিরে , যেহেতু সিমান্তে এসেগেছে – তাই সকলের এ রোগ নিয়ে ভাল অভিজ্জতা ও গুরুত্ব দেওয়া দরকার -যা প্রতিটি নাগরিকের পবিত্র দায়িত্ত ও কর্তব্য- এবং আশা কিছুই হবেনা আমাদের যদি আমরা আমাদের ধর্মীয় অনুশসাশন মেনে চলি – যদিও এখন পর্যন্ত এইচ আইভি রেজিঃ রোগী ৩২১১ জন কিন্তু নন রেজিঃ বা অজানা অবস্তায় প্রায় ৫০ হাজারে ও যেতে পারে – এবং সবচাইতে ের সংখ্যা এখন ঢাকাতেই (এর মুল কারণ হাইফ্রফাইলের অবৈধ রেড এলারট জাতীয় কিছু পেশা ও ড্রাগস এর মধ্যে এর মধ্যে আমাদের কিছু তরুন/ তরুনিরা ও জড়িয়ে পড়েছেন- সাথে নন আইডিফাইড কিছু বিদেশীরা ও জড়িত) তবে ইদানীং কক্সবাজারের জন্য বেশ চিন্তিত এর মুল কারণ বার্মার রোহিঙ্গা , অন্যদিকে ভারত সিমান্ত বর্তি এরিয়া (মুল কারণ সীমান্তে পথে নাড়ি পাচার ও ড্রাগস বেবসা যদি বেড়ে যায়, কারণ ভারতের কলিকাতা সে দেশের ৭ম স্থানে) – আমাদের ছোট্র একটা দেশে আমরা যদি সচেতন না হই, তা হলে আমার মনে হয়, কোন একদিন জীবাণু বোমার মত এই এইডসের বিস্তার ঘটতে পারে- তাই আমাদের অনুরোধ যারা কিছু বিষয় নিয়ে খামখেয়ালীপনা করেন , তা না করার জন্য । (যদি ও কিছু কিছু শব্দ শুনতে মেচুরড লাগে বা সামাজিক ভাবে খারাপ লাগে তার পর ও মরনাত্তক কিছু থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য কিছু বিষয়ে এসব অভ্যাস পরিত্যাগ করতেই হয় – যা লজ্জার বিষয় না – ইবনে সিনা) হয়তো আমার লিখা তথ্য সে রকম কিছু হতে পারে কারও কারও কাছে, কিন্তু কিছুই করার নাই – ধন্যবাদ —
http://hpnconsortium.org/dppanel/materials/UNJPS_operational_plan_2013.pdf (http://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fhpnconsortium.org%2Fdppanel%2Fmaterials%2FUNJPS_operational_plan_2013.pdf&h=0AQG63npDAQGnsw7yP7sfErtmPUAdgurcvXJ8q9XE6EHvfg&s=1).

Definitionঃ- HIV infection is a condition caused by the human immunodeficiency virus (HIV). The condition gradually destroys the immune system, which makes it harder for the body to fight infections.
১৯৮১ সালে এই রোগ প্রথম সনাক্তকরণ হয় যুক্তরাষ্ট্রের সি ডি সি (Centre of Disease Control and Prevention) দ্বারা – ১৯৮৬ সালে এই ভাইরাসের পুনঃনামকরণ হয় Human Immunodeficiency Virus (HIV)। HIV ভাইরাস মানুষের শরীরের T-helper cell কে আক্রান্ত করে যা শরীরের রোগ প্রতিরোধের কমতা নষ্ট করে দেয় – চারটি ইংরেজি শব্দ Acquired Immune Deficiency Syndrome এর সংক্ষিপ্ত রূপ হল AIDS (এইডস)। আবার তিনটি ইংরেজী শব্দ Human Immunodeficiency Virus এর সংক্ষিপ্ত রূপ হল HIV (এইচআইভি)। এইচআইভির কারনে এইডস হয়। মানবদেহে এইচআইভি প্রবেশ করার সাথে সাথেই শরীরে এইডস এর লক্ষণ দেখা যায় না। এইচআইভি শরীরে প্রবেশ করার ঠিক কতদিন পর একজন ব্যক্তির মধ্যে এইডস এর লক্ষণ দেখা দেবে তা ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা এবং অঞ্চলভেদে ভিন্ন হয়। তবে এটা মনে করা হয়ে থাকে যে, এইচআইভি সংক্রমণের শুরু থেকে এইডস- এ উত্তরণ পর্যন্ত সময়ের ব্যাপ্তি সাধারণত ৬ মাস থেকে

বেশ কয়েক বৎসর এবং কোন কোন ক্ষেত্রে ৫-১০ বৎসর অথবা তারও বেশি। এই সুপ্তাবস্থার তাৎপর্য হচ্ছে, এই সময়ের মধ্যে এইচআইভি সংক্রমিত একজন ব্যক্তি (যার শরীরে এইডস -এর কোন লক্ষণ যায় নি বা যে আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ) তার অজান্তেই অন্য একজন সুস্থ ব্যক্তির দেহে এইচআইভি ছড়িয়ে দিতে পারে।
Causes, incidence, and risk factors ঃ- HIV has been found in saliva, tears, nervous system tissue and spinal fluid, blood, semen (including pre-seminal fluid, which is the liquid that comes out before ejaculation), vaginal fluid, and breast milk. However, only blood, semen, vaginal secretions, and breast milk have been shown to transmit infection to others. The virus can be spread (transmitted):- Through sexual contact — including oral, vaginal, and anal sex-Through blood — via blood transfusions (now extremely rare in the world.) or needle sharing- From mother to child — a pregnant woman can transmit the virus to her fetas through their shared blood circulation, or a nursing mother can transmit it to her baby in her breast milk-
Other methods of spreading the virus are rare and include accidental needle injury, artificial insemination with infected donated semen, and organ transplantation with infected organs.HIV can be transmitted to a person RECEIVING blood or organs from an infected donor. To reduce this risk, blood banks and organ donor programs screen donors, blood, and tissues thoroughly.
Whi is highest risk for getting HIV include:–Injection drug users who share needles–Infants born to mothers with HIV who didn't receive HIV therapy during pregnancy–People engaging in unprotected sex, especially with people who have other high-risk behaviours, are HIV-positive, or have AIDS–People who received blood transfusions (before screening for the virus became standard practice)-Sexual partners of those who participate in high-risk activities (such as injection drug use or anal sex)
Remembered please–HIV infection is NOT spread by: Casual contact such as hugging–Mosquitoes-Participation in sports-Touching items that were touched by a person infected with the virus
ভাইরাসটি কীভাবে কাজ করে ঃ- সাধারণ অবস্তায় প্রত্তেক মানুষের দেহে একটি রোগ প্রতিরোধক বেবস্তা থাকে, যা এই ভাইরাস ধংস করে দেয়- আর এই প্রতিরোধ বেবস্তার লিম্ফোসাইট নামক এক ধরনের কোষ যা রক্তের মাধ্যমে সারা শরিরে ঘুরে বেড়ায় – লিম্ফোসাটের কাজ হল শরীরের যেখানে যে জীবাণু পাবে তাকে হত্যা করা কিন্তু এইচ আইভির সাথে পারেনা বিধায় শরীর কে তা সম্পূর্ণ শরীর কে ধংস করে দেয় –
কীভাবে এইডস চড়ায় ঃ –যেহেতো এই ভাইরাস্টি অত্তান্ত ভঙ্গুর তাই বাহিরে বেশিক্কন বাচতে পারেনা – সে জন্য বায়ু, পনি, খাদ্য অথবা সাধারণ ছোঁয়ায় বা স্পর্শে এইচআইভি ছড়ায় না। এইচআইভি মানবদেহের কয়েকটি নির্দিষ্ট তরল পদার্থে (রক্ত, বীর্য, বুকের দুধ) বেশি থাকে। ফলে, মানব দেহের এই তরল পদার্থগলো আদান-প্রদানের মাধ্যমে এইচআইভি ছড়াতে পারে। সুনির্দিষ্টভাবে যে যে উপায়ে এইচআইভি ছড়াতে পারে তা হল:-এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত রোগীর রক্ত ব্যাক্তির দেহে পরিসঞ্চালন করলে- আক্রান্ত ব্যাক্তি কতৃক ব্যবহৃত সুচ বা সিরিঞ্জ অন্য কোন ব্যাক্তি ব্যবহার করলে — আক্রান্ত ব্যক্তির কোন অঙ্গ অন্য ব্যক্তির দেহে প্রতিস্থাপন করলে– এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত মায়ের মাধ্যমে (গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে বা সন্তানের মায়ের দুধ পানকালে)– অনৈতিক ও অনিরাপদ (অসামাজিক) দৈহিক মিলন করলে এই ভাইরাস আক্রমণের ঝুকি বেশী – এ ছাড়া যাদের আক্রান্ত হওয়ার সম্বাভনা বেশী ঃ- মাদকসেবীরা যখন একটি সুচ অনেকেই ব্যবহার করে-সমকামিতা-অনিয়ন্ত্রিত যৌনতা-বহুগামিতা-এইডস আক্রান্ত নারী গর্ভধারণ করলে গর্ভের সন্তানেরও এইডস হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, এইডস আক্রান্ত মায়ের বুকের দুধ পানের মাধ্যমে শিশু এইডস আক্রান্ত হতে পারে-

এই ভাইরাস মানব দেহের কোথায় বাস করে ঃ– রক্ত- ঘাম- চোখের পানি- পুরুষের স্পারমে – ভেজিনাল ফ্লুইডসে, মুখের লালা, বুকের দুধ, মল এবং মুত্রতে – (এই অর্গান সমুহ ভাইরাসটির আস্রয় দাতা)
এ ছাড়া সামাজিক কিছু কারনে এই ভাইরাস সম্প্রসারণ করতে পারে ঃ দেশে বিরাজমান আর্থসামাজিক কাঠামোতে নারীর দুর্বল অবস্হান, প্রজনন স্বাস্হ্য শিক্ষার অভাব, অল্প , , নারী পুরুষের অবৈধ সম্পর্ক , অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক স্হাপনে ভিবিন্ন কলা কৌশলের ব্যাবহার , যৌন কৌতুহল ও অনিরাপদ যৌন সম্পর্কে অভিজ্ঞতার অভাব , নারী ও শিশু পাচার কারিদের সাথে দৈহিক সম্পরকতা, বা রেড এলারট পল্লীতে অভ্যস্ত বেক্তির সাথে দৈহিক সম্পর্ক – ইত্যাদি -অথাবা সিফিলিস (Syphilis), হার্পিস (Herpes), ক্ল্যামাইরিয়া (Chlamydia), গনোরিয়া (Gonorrhea) অথবা Bacterial vaginosis এর মত যৌনবাহিত রোগ (Sexually Transmitted Disease) হলে তাদের বেশী আক্রান্ত হওয়ার কথা-

Symptoms ঃ–AIDS begins with HIV infection. People who are infected with HIV may have no symptoms for 10 years or longer, but they can still transmit the infection to others during this symptom-free period. If the infection is not detected and treated, the immune system gradually weakens and AIDS develops–Common symptoms are:- Chills–Fever–Rash–Sweats (particularly at night)–Swollen lymph glands–Weakness–Weight loss-ote: At first, infection with HIV may produce no symptoms. Some people, however, do experience flu-like symptoms with fever, rash, sore throat, and swollen lymph nodes, usually 2 – 4 weeks after contracting the virus. This is called the acute retroviral syndrome. Some people with HIV infection stay symptom-free for years between the time when they are exposed to the virus and when they develop AIDS.- Many other illnesses and their symptoms may develop, in addition to those listed here.:- ulcers/small blisters in the mouth or genitals, happens more often and usually much more severely in an HIV-infected person than in someone without HIV infection - small blisters over a patch of skin–cancer of the skin, lungs, and bowel due to a herpes virus– cancer of the lymph nodes–Oral or vaginal thrush –Tuberculosis–dysentery–Candida esophagitis–pneumonia–worsening and slowing of mental function–almost any organ system, especially the large bowel and the eyes–
Complications:–When a person is infected with HIV, the virus slowly begins to destroy that person’s immune system. How fast this occurs differs in each individual. Treatment with HAART can help slow or halt the destruction of the immune system.- Once the immune system is severely damaged, that person has AIDS, and is now susceptible to infections and cancers that most healthy adults would not get. However, antiretroviral treatment can still be very effective, even at that stage of illness.thne finished life!!!! Cancers-Chronic wasting (weight loss) from HIV infection-HIV dementia–HIV lipodystrophy–Opportunistic infections–Bacillary angiomatosis–Candidiasis–Cytomegalovirus infection–Cryptococcal infection–Cryptosporidium enterocolitis (or other protozoal infections)–Mycobacterium avium complex (MAC) infection–Pneumocystis jiroveci pneumonia (previously called Pneumocystis carinii pneumonia or PCP)–Salmonella infection in the bloodstream–Toxoplasmosis–Tuberculosis (in the lungs or spread throughout the body)–Viral infection of the brain (progressive multifocal leukoencephalopathy)
লক্কনঃ–বেশীর ভাগ HIV রোগীই কোন লক্ষন ছাড়া এই রোগ বাহন করে। তবে কখনো কখনো এই ভাইরাসে আক্রান্ত হবার ৬ থেকে ৬ সপ্তাহ পরে কিছু অনির্দিষ্ট লক্ষন দেখা দিতে পারে যেমন জ্বর, গলা

ব্যাথা, মাথা ব্যথা, enlarged lymph node, ইত্যাদি। এইসব লক্ষন কোনরকম চিকিতসা ছাড়াই সেরে যায়, যার কারণে রোগী এ ভাইরাস সম্পর্কে অবগত হয়না। HIV কোনরকম লক্ষন ছাড়াই সর্বোচ্চ ১০ বছর মানুষের শরীরে নিরবে বাস করতে পারে।–এইডস আক্রান্ত ব্যাক্তি অন্য যে রোগে আক্রান্ত হয় সে রোগের লক্ষণ দেখা যায়। এই লক্ষণগুলোর মধ্যে উল্ল্যেখযোগ্য হচ্ছে: -বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলো হলোঃ শরীরের ওজন কমে যাওয়া, ক্লান্তি বোধ করা, দীর্ঘদিন ধরে জ্বর থাকা, মুখে বা গলায় ঘা, বমিবমি ভাব বা বমি, এক মাসের বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া, মাথা, চোখ এবং মাংসপেশিতে ব্যথা, গা ম্যাজ ম্যাজ করা, চর্মের ওপর নানা ধরনের ফুসকুড়িঁ, নাক-কান-গলার সমস্যা, ঠোঁট ও যৌন অঙ্গের চারপাশে ধীরে ধীরে ফোসকা ও ঘা ছড়িয়ে পড়ে, দেহের ওজন শতকরা দশ ভাগের বেশি কমে যাওয়া, এক মাসের অধিক সময় ধরে মাঝে মধ্যে বা সারাক্ষণ জ্বর থাকা, এক মাসের অধিক সময় ধরে ডায়রিয়া থাকা। গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলো হলোঃ-এক মাসের অধিক সময় ধরে কাশি থাকা, শরীরে চুলকানি থাকা, বার বার হারপিস জোস্টারে ভোগা, মুখগহ্বর ও গলায় ক্যানডিডা ফাঙ্গাসে আক্রান্ত হওয়া, হারপিস সিমপ্লেক্সের সংক্রমণ ক্রমাগতভাবে ছড়িয়ে পড়া, শরীরের বিভিন্ন স্থানের লিম্ফনোডগুলো ফুলে যাওয়া–(লসিকাগ্রন্থি ফুলে উঠা (Swollen lymph glands)-শরীরে লালচে দানা (Rash) -অস্থিসন্ধি ফুলে উঠা (Swollen lymph nodes) প্রাথমিক সাইন) –মুখ অথবা জিহ্বা বেঁকে যাওয়া অথবা সাদা দাগ পড়া–বা ঠোটের কোনে গোটি গোটি ইনফেকশন, বা ঘাড়ে বা অনেকের পিটের মধ্যে দেখা যায় – এইচ আইভি ভাইরাস ব্রিদ্দির সাথে সাথে (রোগের শেষ ভাগে) শরীরে রোগ প্রতিরোধ কমতা নষ্ট হওয়ায় এক এক জনের এক এক রকম লক্কন দেখা যায় , তবে বেশির ভাগ চর্ম জনিত ইনফেকশনের কারনে দেখতে অনেক সময় ড্রাগিলার মত দেখায় — এবং খুভি কস্ট ও যন্ত্রণা দায়ক হয়ে অবশেষে মৃত্যু অনিবার্য — (যেহেতু পূর্ণ ঔষধ এখন ও বাহির হয়নাই -) তবে অবশ্যই আগামী শতাব্দীতে পূর্ণ ভাবে একটা কিছু বাহির হবেই –
কি ধরণের পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে ঃ রক্তের পরীক্ষা (ELISA and Western blot tests)– (protein samples,) মুখের শ্লেষ্মা পরীক্ষা (Oral Mucus -) যাকে এইচ আইভি অরাল টেস্ট বলা হয় —
Treatment ঃ– SORRY !!!!! There is no cure for AIDS at this time. just a variety of treatments are available that can help keep symptoms at bay and improve the quality and length of life for those who have already developed symptoms. means-. (As a stall reproduction of HIV. They force the virus to use faulty versions of building blocks.) A combination of several antiretroviral drugs, called highly active antiretroviral therapy (HAART),Combivi (zidovudine + lamivudine)– Emtriva (emtricitabine) Epivir (lamivudine) Retrovir (zidovudine) ETC
Non-nucleoside RT inhibitors (NNRTIs) (Follow this drugs only bind to the RT protein. This disables it, keeping HIV from making copies of itself.) Efavirenz (Sustiva)– Nevirapine (Viramune)–Delavirdine (Rescriptor)
Nutrition and Supplements or Complementary and Alternative Therapies : Eat foods high in B-vitamins, calcium, and iron, such as almonds, beans, whole grains (if no allergy), dark leafy greens (such as spinach and kale), and sea vegetables.–Eat antioxidant foods–Avoid refined foods, such as white breads, pastas, and especially sugar–Must important (Use quality protein sources, such as organic meat and eggs, whey, and vegetable protein shakes, as part of a balanced program aimed at gaining muscle and preventing weight loss that can sometimes be a side effect of therapy. Try to eat fewer red meats and more lean meats, such as chicken and fish, tofu (soy, if no allergy), or beans for protein.) Reduce or eliminate trans-fatty acids, found in commercially baked goods such as cookies, crackers, cakes, French fries, onion rings, donuts, processed foods, and margarine.–Avoid coffee and other stimulants, alcohol, and tobacco.–Drink 6 – 8 glasses of filtered water daily.–Exercise at least 30 minutes

daily–daily multivitamin containing the antioxidant vitamins A, C, E, the B-complex vitamins, and trace minerals such as magnesium, calcium, and selenium. The HIV drug Agenerase already contains large amounts of Vitamin E, so speak to your doctor before taking supplements that contain vitamin E.–
Herbs:–Fermented wheat germ extract, 1 packet dissolved in favorite beverage once daily–Bitter Melon (Momordica charantia), for antiviral and immune support. Higher dosages may be needed in HIV and AIDs –Cat's claw (Uncaria tomentosa) standardized extract, 20 mg 3 times a day, for immune and antiviral activity
চিকিৎসা ঃ মুলত এইদসের পূর্ণ চিকিৎসা এখন ও বাহির হয়নি তবে যেহেতু ইহা একটি ভাইরাল অসুখ সে জন্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা উচ্চ কমতা সম্পন্ন কিছু এন্টিভেক্টেরিয়াল মেডিসিন ব্যাবহার করেন যা WHO কৃতক অনুমোধিত – এবং যদি রোগের আর্লি পর্যায়ে ঔষধ সমূহ ব্যাবহার করা হয় তা হলে উক্ত রোগিকে অনেক দিন বাচিয়ে রাখা যায় – (zidovudine + lamivudine)– Emtriva (emtricitabine) Epivir (lamivudine) Retrovir (zidovudine) ETC বা NNRTIs হিসাবে Efavirenz (Sustiva)–Nevirapine (Viramune)–Delavirdine (Rescriptor) ইত্যাদি ঔষধ সমূহ ব্যাবহার করে থাকেন বিশেষজ্ঞ গন – সাথে অবশ্যই কমপ্লিমেন্টারি হিসাবে প্রচুর মাল্টি ভিটামিন, প্রোটিন ও হাই রিচ ভিটামিন সমূহ ব্যাবহার করতে হয় কারণ শরীরের ইমিনিটি পাওয়ার বাড়ানুর জন্য যা যা দরকার তাই করতে হয় – এবং হারবসের সহযোগী হিসাবে উপরের হারবস ব্যাবহার করা হয়ে থাকে — তবে আসার কথা ভ্যাকসিন আবিস্কার প্রায় নিকটে – তখন হয়তো টিবি, হাম ইত্যাদির মত ের ও একটা বিহিত বেবস্তা হবে বলে বিশ্বাস —
Prevention ঃ–please follows your religius system which one is best prevention for you – then –tryning to make a happy life only your wife/Girl frind and please avoid quicker changing couple/ famaly life –
Avoid injecting illicit drugs. If you use injected drugs, avoid sharing needles or syringes. Always use new needles. (Boiling or cleaning them with alcohol does not guarantee that they're sterile and safe.)–Avoid oral, vaginal, or anal contact with semen from HIV-infected people.–Avoid unprotected anal intercourse, since it causes small tears in the rectal tissues, through which HIV in an infected partner's semen may enter directly into the other partner's blood.–If you have sex with people who use injected drugs, always use condoms.–If you have sex with many people or with people who have multiple partners, always use condoms.–People with AIDS or who have had positive HIV antibody tests can pass the disease on to others. They should not donate blood, plasma, body organs, or sperm. They should not exchange genital fluids during sexual activity.–Safer sex behaviors may reduce the risk of getting the infection. There is still a slight risk of getting the infection even if you practice "safe sex" by using condoms. Abstinence is the only sure way to prevent sexual transmission of the virus.-Use protection when having sexual contact with people you know or suspect of being infected with HIV. Even better, use protection for ALL sexual contact. Etc…
প্রতিরোধ ঃ মনে রাখবেন এইডস হওয়ার আগে ে বিষয়ে পূর্ণ অভিজ্ঞতা থাকলে অবশ্যই এমনিতেই প্রতিরোধ গড়ে উঠবেই প্রতিটি সমাজে – তখন আর এই অসুখ নিয়ে তেমন মাথা ঘামাতে হবে না – তাই শুরুতেই বলছি – আমাদের ইসলাম ধর্ম অনুসারে যদি আপনার পারিবারিক (ধাম্পত্ত জিবন) ঘড়ে তুলতে পারেন ১০০% নিশ্চিত অন্তত এ জাতীয় অসুখ থেকে (যদি রক্ত, সুই বা এ জাতীয় এইডস আক্রান্ত কারও ব্যাবহার না করেন) – তার জন্য অবশ্যই প্রতিটি সমাজের প্রতি স্তরের মানুষের সহযোগিতা সব সময় দরকার – সাথে দেশের আর্থিক অবস্তা ও বিদেশী বা অজানা মানুষের সাথে চলফেরা বা সম্পর্ক জাতীয় কিছু করতে বেশ বুজে শুনেই করা ভাল- পেশাদার রক্ত দাতাদের রক্ত প্রদানে বাধা প্রদান করতে হবে। আইন প্রণয়নের মাধ্যমে রক্ত বেচাকেনা বন্ধ করা ও বিরত থাকা।

প্রত্যেক গর্ভবতী গর্ভাবস্থায় এবং পরবর্তী সময় মা ও শিশুর এইচআইভি পরীক্ষা করা এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা নেওয়া দরকার।–একজনের ব্যবহৃত সুচ অপর জন ব্যবহার না করা।–নিরাপদ যৌনতার জন্য যৌনকর্মীদের প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করা।– ঘন ঘন সঙ্গী বদল না করা।–সমকামিতা বন্ধ রাখা – পোশাক, শরীর ও সর্বোপরি আত্মাকে পবিত্র রাখা।–এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত মায়ের সন্তান গ্রহণ বা সন্তানকে বুকের দুধ দেয়ার ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া–কোন যৌন রোগ থাকলে বিলম্ব বা লজ্জা না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া–ইনজেকশন নেয়ার ক্ষেত্রে প্রতিবারই নতুন সুচ/ সিরিঞ্জ ব্যবহার করা –দাড়ি বা ঐ জাতীয় কিছুর দোকানে সেইভ করলে নতুন ব্লেইড ব্যাবহার করা – ব্যক্তিগত পদক্ষেপে যা করা উচিৎ ঃ স্বামী বা স্ত্রী ছাড়া অন্য কোনও নারী বা পুরুষের সঙ্গে দৈহিক মিলন বা ঐ জাতীয় কিছু না করা এবং ের জন্য সামাজিক নিয়ম কানুন কে মূল্য দেওয়া –একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে যৌনমিলন বা বিয়ের আগে দৈহিক মেলামেশা বা ঐ জাতীয় কিছু না করা (কয়েক টি রোগীর চিত্র ে রকম এসেছে আমাদের হাতে, যা খুভি ভয়ঙ্কর) অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে ডাক্তারদের সতকর্তা অবলম্বন করা উচিত ইত্যাদি –
মনে রাখবেন পাপকে ঘৃণা করা উচিৎ উচিৎ পাপীকে নয় – তাই উনাদের জন্য ও সহযোগিতা করা উচিৎ কারণ ঃ এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে যে সব আচরণে এইডসের ঝুঁকি নেই বিধায় (হাতে হাত মিলালে বা কোলাকুলি করলে–এক সঙ্গে বসবাস, খাওয়া দাওয়া বা খেলাধুলা করলে–একই পাত্রে খাদ্য গ্রহণ করলে–একত্রে গোসল করলে বা একই পুকুরে গোসল করলে) তাই এইডস আক্রান্ত ব্যক্তিকে আমাদের সামজ থেকে যেন বিচ্ছিন্ন করা না হয়। তাকে স্বাভাবিক জীবন-যাপনে উৎসাহিত করতে হবে। সুতরাং তাদের প্রতি আমাদের আন্তরিক ও সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ করা,–তাদেরকে মানসিকভাবে প্রফুল্র রাখার চেষ্টা করা এবং তাদের প্রতি যত্ন নেওয়া–তাদেরকে অন্যান্য সবার মত সমান সুযোগ দেয়া বা অক্রান্তদের নিত্য-নৈমিত্তিক কাজ থেকে বঞ্চিত না করা– ইত্যাদি – ধন্যবাদ – (তথ্য ঃ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংংস্থা – বিশ্ব কোষ- ইউনি ব্রিস্টল এন্ড লিভারপুল, বঙ্গ বন্ধু মেডিক্যাল কলেজ, ইউকে ভাইরলজি রিসার্চ ইন্সটি, কুইন ল্যাব থেকে)

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/h1.jpg)

এইডস বা এঈচ আই ভি (HIV or AIDS): মুল তথ্য ঃ- WHO থেকে
(পাপ কে ঘৃণা করুন পাপীকে নয়, কথাটি মনে রাখলেই এ জাতীয় অসুখ থেকে রেহাই পাওয়া সম্বভ – কারণ এইডস আক্রান্তের সংখ্যা ভারত পৃথিবীর দ্বিতীয় ও থাইল্যান্ড ৭ম এবং মিয়ান্মার ১৪ নাম্বার স্তানে – আমরা এখন ও ১০০ নাম্বারের বাহিরে , যেহেতু সিমান্তে এসেগেছে – তাই সকলের এ রোগ নিয়ে ভাল অভিজ্জতা ও গুরুত্ব দেওয়া দরকার -যা প্রতিটি নাগরিকের পবিত্র দায়িত্ত ও কর্তব্য- এবং আশা কিছুই হবেনা আমাদের যদি আমরা আমাদের ধর্মীয় অনুশসাশন মেনে চলি – যদিও এখন পর্যন্ত এইচ আইভি রেজিঃ রোগী ৩২১১ জন কিন্তু নন রেজিঃ বা অজানা অবস্তায় প্রায় ৫০ হাজারে ও যেতে পারে – এবং সবচাইতে ের সংখ্যা এখন ঢাকাতেই (এর মুল কারণ হাইফ্রফাইলের অবৈধ রেড এলারট জাতীয় কিছু পেশা ও ড্রাগস এর মধ্যে এর মধ্যে আমাদের কিছু তরুন/ তরুনিরা ও জড়িয়ে পড়েছেন- সাথে নন আইডিফাইড কিছু বিদেশীরা ও জড়িত) তবে ইদানীং কক্সবাজারের জন্য বেশ চিন্তিত এর মুল কারণ বার্মার রোহিঙ্গা , অন্যদিকে ভারত সিমান্ত বর্তি এরিয়া (মুল কারণ সীমান্তে পথে নাড়ি পাচার ও ড্রাগস বেবসা যদি বেড়ে যায়, কারণ ভারতের কলিকাতা সে দেশের ৭ম স্থানে) – আমাদের ছোট্র একটা দেশে আমরা যদি সচেতন না হই, তা হলে আমার মনে হয়, কোন একদিন জীবাণু বোমার মত এই এইডসের বিস্তার ঘটতে পারে- তাই আমাদের অনুরোধ যারা কিছু বিষয় নিয়ে খামখেয়ালীপনা করেন , তা না করার জন্য । (যদি ও কিছু কিছু শব্দ শুনতে মেচুরড লাগে বা সামাজিক ভাবে খারাপ লাগে তার পর ও মরনাত্তক কিছু থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য কিছু বিষয়ে এসব অভ্যাস পরিত্যাগ করতেই হয় – যা লজ্জার বিষয় না – ইবনে সিনা) হয়তো আমার লিখা তথ্য সে রকম কিছু হতে পারে কারও কারও কাছে, কিন্তু কিছুই করার নাই – ধন্যবাদ —
http://hpnconsortium.org/dppanel/materials/UNJPS_operational_plan_2013.pdf (http://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fhpnconsortium.org%2Fdppanel%2Fmaterials%2FUNJPS_operational_plan_2013.pdf&h=0AQG63npDAQGnsw7yP7sfErtmPUAdgurcvXJ8q9XE6EHvfg&s=1).

Definitionঃ- HIV infection is a condition caused by the human immunodeficiency virus (HIV). The condition gradually destroys the immune system, which makes it harder for the body to fight infections.
১৯৮১ সালে এই রোগ প্রথম সনাক্তকরণ হয় যুক্তরাষ্ট্রের সি ডি সি (Centre of Disease Control and Prevention) দ্বারা – ১৯৮৬ সালে এই ভাইরাসের পুনঃনামকরণ হয় Human Immunodeficiency Virus (HIV)। HIV ভাইরাস মানুষের শরীরের T-helper cell কে আক্রান্ত করে যা শরীরের রোগ প্রতিরোধের কমতা নষ্ট করে দেয় – চারটি ইংরেজি শব্দ Acquired Immune Deficiency Syndrome এর সংক্ষিপ্ত রূপ হল AIDS (এইডস)। আবার তিনটি ইংরেজী শব্দ Human Immunodeficiency Virus এর সংক্ষিপ্ত রূপ হল HIV (এইচআইভি)। এইচআইভির কারনে এইডস হয়। মানবদেহে এইচআইভি প্রবেশ করার সাথে সাথেই শরীরে এইডস এর লক্ষণ দেখা যায় না। এইচআইভি শরীরে প্রবেশ করার ঠিক কতদিন পর একজন ব্যক্তির মধ্যে এইডস এর লক্ষণ দেখা দেবে তা ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা এবং অঞ্চলভেদে ভিন্ন হয়। তবে এটা মনে করা হয়ে থাকে যে, এইচআইভি সংক্রমণের শুরু থেকে এইডস- এ উত্তরণ পর্যন্ত সময়ের ব্যাপ্তি সাধারণত ৬ মাস থেকে বেশ কয়েক বৎসর এবং কোন কোন ক্ষেত্রে ৫-১০ বৎসর অথবা তারও বেশি। এই সুপ্তাবস্থার তাৎপর্য হচ্হে, এই সময়ের মধ্যে এইচআইভি সংক্রমিত একজন ব্যক্তি (যার শরীরে এইডস -এর কোন লক্ষণ যায় নি বা যে আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ) তার অজান্তেই অন্য একজন সুস্থ ব্যক্তির দেহে এইচআইভি ছড়িয়ে দিতে পারে।
Causes, incidence, and risk factorsঃ- HIV has been found in saliva, tears, nervous system tissue and spinal fluid, blood, semen (including pre-seminal fluid, which is the liquid that comes out before ejaculation), vaginal fluid, and breast milk. However, only

blood, semen, vaginal secretions, and breast milk have been shown to transmit infection to others. The virus can be spread (transmitted):- Through sexual contact — including oral, vaginal, and anal sex-Through blood — via blood transfusions (now extremely rare in the world.) or needle sharing- From mother to child — a pregnant woman can transmit the virus to her fetas through their shared blood circulation, or a nursing mother can transmit it to her baby in her breast milk-
Other methods of spreading the virus are rare and include accidental needle injury, artificial insemination with infected donated semen, and organ transplantation with infected organs.HIV can be transmitted to a person RECEIVING blood or organs from an infected donor. To reduce this risk, blood banks and organ donor programs screen donors, blood, and tissues thoroughly.
Whi is highest risk for getting HIV include:–Injection drug users who share needles–Infants born to mothers with HIV who didn't receive HIV therapy during pregnancy–People engaging in unprotected sex, especially with people who have other high-risk behaviours, are HIV-positive, or have AIDS–People who received blood transfusions (before screening for the virus became standard practice)-Sexual partners of those who participate in high-risk activities (such as injection drug use or anal sex)
Remembered please–HIV infection is NOT spread by: Casual contact such as hugging–Mosquitoes-Participation in sports-Touching items that were touched by a person infected with the virus
ভাইরাসটি কীভাবে কাজ করে ঃ- সাধারণ অবস্তায় প্রত্তেক মানুষের দেহে একটি রোগ প্রতিরোধক বেবস্তা থাকে, যা এই ভাইরাস ধংস করে দেয়- আর এই প্রতিরোধ বেবস্তার লিম্ফোসাইট নামক এক ধরনের কোষ যা রক্তের মাধ্যমে সারা শরিরে ঘুরে বেড়ায় – লিম্ফোসাটের কাজ হল শরীরের যেখানে যে জীবাণু পাবে তাকে হত্যা করা কিন্তু এইচ আইভির সাথে পারেনা বিধায় শরীর কে তা সম্পূর্ণ শরীর কে ধংস করে দেয় –
কীভাবে এইডস চড়ায় ঃ –যেহেতো এই ভাইরাস্টি অত্তান্ত ভঙ্গুর তাই বাহিরে বেশিক্কন বাচতে পারেনা – সে জন্য বায়ু, পনি, খাদ্য অথবা সাধারণ ছোঁয়ায় বা স্পর্শে এইচআইভি ছড়ায় না। এইচআইভি মানবদেহের কয়েকটি নির্দিষ্ট তরল পদার্থে (রক্ত, বীর্য, বুকের দুধ) বেশি থাকে। ফলে, মানব দেহের এই তরল পদার্থগলো আদান-প্রদানের মাধ্যমে এইচআইভি ছড়াতে পারে। সুনির্দিষ্টভাবে যে যে উপায়ে এইচআইভি ছড়াতে পারে তা হল:-এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত রোগীর রক্ত ব্যাক্তির দেহে পরিসঞ্চালন করলে- আক্রান্ত ব্যাক্তি কতৃক ব্যবহৃত সুচ বা সিরিঞ্জ অন্য কোন ব্যাক্তি ব্যবহার করলে — আক্রান্ত ব্যক্তির কোন অঙ্গ অন্য ব্যক্তির দেহে প্রতিস্থাপন করলে– এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত মায়ের মাধ্যমে (গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে বা সন্তানের মায়ের দুধ পানকালে)– অনৈতিক ও অনিরাপদ (অসামাজিক) দৈহিক মিলন করলে এই ভাইরাস আক্রমণের ঝুকি বেশী – এ ছাড়া যাদের আক্রান্ত হওয়ার সম্বাভনা বেশী ঃ- মাদকসেবীরা যখন একটি সুচ অনেকেই ব্যবহার করে-সমকামিতা-অনিয়ন্ত্রিত যৌনতা-বহুগামিতা-এইডস আক্রান্ত নারী গর্ভধারণ করলে গর্ভের সন্তানেরও এইডস হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, এইডস আক্রান্ত মায়ের বুকের দুধ পানের মাধ্যমে শিশু এইডস আক্রান্ত হতে পারে-
এই ভাইরাস মানব দেহের কোথায় বাস করে ঃ– রক্ত- ঘাম- চোখের পানি- পুরুষের স্পারমে – ভেজিনাল ফ্লুইডসে, মুখের লালা, বুকের দুধ, মল এবং মুত্রতে – (এই অর্গান সমুহ ভাইরাসটির আস্রয় দাতা)
এ ছাড়া সামাজিক কিছু কারনে এই ভাইরাস সম্প্রসারণ করতে পারে ঃ দেশে বিরাজমান আর্থসামাজিক কাঠামোতে নারীর দুর্বল অবস্হান, প্রজনন স্বাস্হ্য শিক্ষার অভাব, অল্প , , নারী পুরুষের অবৈধ সম্পর্ক , অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক স্হাপনে ভিবিন্ন কলা কৌশলের ব্যাবহার , যৌন কৌতুহল ও অনিরাপদ যৌন সম্পর্কে অভিজ্ঞতার অভাব , নারী ও শিশু পাচার কারিদের সাথে দৈহিক

সম্পরকতা, বা রেড এলারট পল্লীতে অভ্যস্ত বেক্তির সাথে দৈহিক সম্পর্ক – ইত্যাদি -অথাবা সিফিলিস (Syphilis), হার্পিস (Herpes), ক্ল্যামাইরিয়া (Chlamydia), গনোরিয়া (Gonorrhea) অথবা Bacterial vaginosis এর মত যৌনবাহিত রোগ (Sexually Transmitted Disease) হলে তাদের বেশী আক্রান্ত হওয়ার কথা-

Symptoms:–AIDS begins with HIV infection. People who are infected with HIV may have no symptoms for 10 years or longer, but they can still transmit the infection to others during this symptom-free period. If the infection is not detected and treated, the immune system gradually weakens and AIDS develops–Common symptoms are:- Chills–Fever–Rash–Sweats (particularly at night)–Swollen lymph glands–Weakness–Weight loss-ote: At first, infection with HIV may produce no symptoms. Some people, however, do experience flu-like symptoms with fever, rash, sore throat, and swollen lymph nodes, usually 2 – 4 weeks after contracting the virus. This is called the acute retroviral syndrome. Some people with HIV infection stay symptom-free for years between the time when they are exposed to the virus and when they develop AIDS.- Many other illnesses and their symptoms may develop, in addition to those listed here.:- ulcers/small blisters in the mouth or genitals, happens more often and usually much more severely in an HIV-infected person than in someone without HIV infection - small blisters over a patch of skin–cancer of the skin, lungs, and bowel due to a herpes virus– cancer of the lymph nodes–Oral or vaginal thrush –Tuberculosis–dysentery–Candida esophagitis–pneumonia–worsening and slowing of mental function–almost any organ system, especially the large bowel and the eyes–
Complications:–When a person is infected with HIV, the virus slowly begins to destroy that person’s immune system. How fast this occurs differs in each individual. Treatment with HAART can help slow or halt the destruction of the immune system.- Once the immune system is severely damaged, that person has AIDS, and is now susceptible to infections and cancers that most healthy adults would not get. However, antiretroviral treatment can still be very effective, even at that stage of illness.thne finished life!!!! Cancers-Chronic wasting (weight loss) from HIV infection-HIV dementia–HIV lipodystrophy–Opportunistic infections–Bacillary angiomatosis–Candidiasis–Cytomegalovirus infection–Cryptococcal infection–Cryptosporidium enterocolitis (or other protozoal infections)–Mycobacterium avium complex (MAC) infection–Pneumocystis jiroveci pneumonia (previously called Pneumocystis carinii pneumonia or PCP)–Salmonella infection in the bloodstream–Toxoplasmosis–Tuberculosis (in the lungs or spread throughout the body)–Viral infection of the brain (progressive multifocal leukoencephalopathy)
লক্কনঃ–বেশীর ভাগ HIV রোগীই কোন লক্ষন ছাড়া এই রোগ বাহন করে। তবে কখনো কখনো এই ভাইরাসে আক্রান্ত হবার ৬ থেকে ৬ সপ্তাহ পরে কিছু অনির্দিষ্ট লক্ষন দেখা দিতে পারে যেমন জ্বর, গলা ব্যাথা, মাথা ব্যথা, enlarged lymph node, ইত্যাদি। এইসব লক্ষন কোনরকম চিকিতসা ছাড়াই সেরে যায়, যার কারণে রোগী এ ভাইরাস সম্পর্কে অবগত হয়না। HIV কোনরকম লক্ষন ছাড়াই সর্বোচ্চ ১০ বছর মানুষের শরীরে নিরবে বাস করতে পারে।–এইডস আক্রান্ত ব্যাক্তি অন্য যে রোগে আক্রান্ত হয় সে রোগের লক্ষণ দেখা যায়। এই লক্ষণগুলোর মধ্যে উল্ল্যেখযোগ্য হচ্ছে: -বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলো হলোঃ শরীরের ওজন কমে যাওয়া, ক্লান্তি বোধ করা, দীর্ঘদিন ধরে জ্বর থাকা, মুখে বা গলায় ঘা, বমিবমি ভাব বা বমি, এক মাসের বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া, মাথা, চোখ এবং মাংসপেশিতে ব্যথা, গা ম্যাজ ম্যাজ করা, চর্মের ওপর নানা ধরনের ফুসকুড়িঁ, নাক-কান-গলার সমস্যা,

ঠোঁট ও যৌন অঙ্গের চারপাশে ধীরে ধীরে ফোসকা ও ঘা ছড়িয়ে পড়ে, দেহের ওজন শতকরা দশ ভাগের বেশি কমে যাওয়া, এক মাসের অধিক সময় ধরে মাঝে মধ্যে বা সারাক্ষণ জ্বর থাকা, এক মাসের অধিক সময় ধরে ডায়রিয়া থাকা। গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলো হলোঃ-এক মাসের অধিক সময় ধরে কাশি থাকা, শরীরে চুলকানি থাকা, বার বার হারপিস জোস্টারে ভোগা, মুখগহ্বর ও গলায় ক্যানডিডা ফাঙ্গাসে আক্রান্ত হওয়া, হারপিস সিমপ্লেক্সের সংক্রমণ ক্রমাগতভাবে ছড়িয়ে পড়া, শরীরের বিভিন্ন স্থানের লিম্ফনোডগুলো ফুলে যাওয়া–(লসিকাগ্রন্থি ফুলে উঠা (Swollen lymph glands)-শরীরে লালচে দানা (Rash) -অস্থিসন্ধি ফুলে উঠা (Swollen lymph nodes) প্রাথমিক সাইন) –মুখ অথবা জিহ্বা বেঁকে যাওয়া অথবা সাদা দাগ পড়া–বা ঠোটের কোনে গোটি গোটি ইনফেকশন, বা ঘাড়ে বা অনেকের পিটের মধ্যে দেখা যায় – এইচ আইভি ভাইরাস ব্রিদ্দির সাথে সাথে (রোগের শেষ ভাগে) শরীরে রোগ প্রতিরোধ কমতা নষ্ট হওয়ায় এক এক জনের এক এক রকম লক্কন দেখা যায় , তবে বেশির ভাগ চর্ম জনিত ইনফেকশনের কারনে দেখতে অনেক সময় ড্রাগিলার মত দেখায় — এবং খুভি কস্ট ও যন্ত্রণা দায়ক হয়ে অবশেষে মৃত্যু অনিবার্য — (যেহেতু পূর্ণ ঔষধ এখন ও বাহির হয়নাই -) তবে অবশ্যই আগামী শতাব্দীতে পূর্ণ ভাবে একটা কিছু বাহির হবেই –
কি ধরণের পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে ঃ রক্তের পরীক্ষা (ELISA and Western blot tests)– (protein samples,) মুখের শ্লেষ্মা পরীক্ষা (Oral Mucus -) যাকে এইচ আইভি অরাল টেস্ট বলা হয় —
Treatment ঃ– SORRY !!!!! There is no cure for AIDS at this time. just a variety of treatments are available that can help keep symptoms at bay and improve the quality and length of life for those who have already developed symptoms. means-. (As a stall reproduction of HIV. They force the virus to use faulty versions of building blocks.) A combination of several antiretroviral drugs, called highly active antiretroviral therapy (HAART),Combivi (zidovudine + lamivudine)– Emtriva (emtricitabine) Epivir (lamivudine) Retrovir (zidovudine) ETC
Non-nucleoside RT inhibitors (NNRTIs) (Follow this drugs only bind to the RT protein. This disables it, keeping HIV from making copies of itself.) Efavirenz (Sustiva)– Nevirapine (Viramune)–Delavirdine (Rescriptor)
Nutrition and Supplements or Complementary and Alternative Therapies : Eat foods high in B-vitamins, calcium, and iron, such as almonds, beans, whole grains (if no allergy), dark leafy greens (such as spinach and kale), and sea vegetables.–Eat antioxidant foods–Avoid refined foods, such as white breads, pastas, and especially sugar–Must important (Use quality protein sources, such as organic meat and eggs, whey, and vegetable protein shakes, as part of a balanced program aimed at gaining muscle and preventing weight loss that can sometimes be a side effect of therapy. Try to eat fewer red meats and more lean meats, such as chicken and fish, tofu (soy, if no allergy), or beans for protein.) Reduce or eliminate trans-fatty acids, found in commercially baked goods such as cookies, crackers, cakes, French fries, onion rings, donuts, processed foods, and margarine.–Avoid coffee and other stimulants, alcohol, and tobacco.–Drink 6 – 8 glasses of filtered water daily.–Exercise at least 30 minutes daily–daily multivitamin containing the antioxidant vitamins A, C, E, the B-complex vitamins, and trace minerals such as magnesium, calcium, and selenium. The HIV drug Agenerase already contains large amounts of Vitamin E, so speak to your doctor before taking supplements that contain vitamin E.–
Herbs:–Fermented wheat germ extract, 1 packet dissolved in favorite beverage once daily–Bitter Melon (Momordica charantia), for antiviral and immune support. Higher dosages may be needed in HIV and AIDs –Cat’s claw (Uncaria tomentosa)

standardized extract, 20 mg 3 times a day, for immune and antiviral activity
চিকিৎসা ঃ মুলত এইদসের পূর্ণ চিকিৎসা এখন ও বাহির হয়নি তবে যেহেতু ইহা একটি ভাইরাল অসুখ সে জন্য বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা উচ্চ কমতা সম্পন্ন কিছু এন্টিভেক্টেরিয়াল মেডিসিন ব্যাবহার করেন যা WHO কৃতক অনুমোধিত – এবং যদি রোগের আর্লি পর্যায়ে ঔষধ সমূহ ব্যাবহার করা হয় তা হলে উক্ত রোগিকে অনেক দিন বাচিয়ে রাখা যায় – (zidovudine + lamivudine)– Emtriva (emtricitabine) Epivir (lamivudine) Retrovir (zidovudine) ETC বা NNRTIs হিসাবে Efavirenz (Sustiva)–Nevirapine (Viramune)–Delavirdine (Rescriptor) ইত্যাদি ঔষধ সমূহ ব্যাবহার করে থাকেন বিশেষজ্ঞ গন – সাথে অবশ্যই কমপ্লিমেন্টারি হিসাবে প্রচুর মাল্টি ভিটামিন, প্রোটিন ও হাই রিচ ভিটামিন সমূহ ব্যাবহার করতে হয় কারণ শরীরের ইমিনিটি পাওয়ার বাড়ানুর জন্য যা যা দরকার তাই করতে হয় – এবং হারবসের সহযোগী হিসাবে উপরের হারবস ব্যাবহার করা হয়ে থাকে — তবে আসার কথা ভ্যাকসিন আবিস্কার প্রায় নিকটে – তখন হয়তো টিবি, হাম ইত্যাদির মত ের ও একটা বিহিত বেবস্তা হবে বলে বিশ্বাস —
Preventionঃ–please follows your religius system which one is best prevention for you – then –tryning to make a happy life only your wife/Girl frind and please avoid quicker changing couple/ famaly life –
Avoid injecting illicit drugs. If you use injected drugs, avoid sharing needles or syringes. Always use new needles. (Boiling or cleaning them with alcohol does not guarantee that they’re sterile and safe.)–Avoid oral, vaginal, or anal contact with semen from HIV-infected people.–Avoid unprotected anal intercourse, since it causes small tears in the rectal tissues, through which HIV in an infected partner’s semen may enter directly into the other partner’s blood.–If you have sex with people who use injected drugs, always use condoms.–If you have sex with many people or with people who have multiple partners, always use condoms.–People with AIDS or who have had positive HIV antibody tests can pass the disease on to others. They should not donate blood, plasma, body organs, or sperm. They should not exchange genital fluids during sexual activity.–Safer sex behaviors may reduce the risk of getting the infection. There is still a slight risk of getting the infection even if you practice “safe sex” by using condoms. Abstinence is the only sure way to prevent sexual transmission of the virus.-Use protection when having sexual contact with people you know or suspect of being infected with HIV. Even better, use protection for ALL sexual contact. Etc…
প্রতিরোধ ঃ মনে রাখবেন এইডস হওয়ার আগে ে বিষয়ে পূর্ণ অভিজ্ঞতা থাকলে অবশ্যই এমনিতেই প্রতিরোধ গড়ে উঠবেই প্রতিটি সমাজে – তখন আর এই অসুখ নিয়ে তেমন মাথা ঘামাতে হবে না – তাই শুরুতেই বলছি – আমাদের ইসলাম ধর্ম অনুসারে যদি আপনার পারিবারিক (ধাম্পত্ত জিবন) ঘড়ে তুলতে পারেন ১০০% নিশ্চিত অন্তত এ জাতীয় অসুখ থেকে (যদি রক্ত, সুই বা এ জাতীয় এইডস আক্রান্ত কারও ব্যাবহার না করেন) – তার জন্য অবশ্যই প্রতিটি সমাজের প্রতি স্তরের মানুষের সহযোগিতা সব সময় দরকার – সাথে দেশের আর্থিক অবস্তা ও বিদেশী বা অজানা মানুষের সাথে চলফেরা বা সম্পর্ক জাতীয় কিছু করতে বেশ বুজে শুনেই করা ভাল- পেশাদার রক্ত দাতাদের রক্ত প্রদানে বাধা প্রদান করতে হবে। আইন প্রণয়নের মাধ্যমে রক্ত বেচাকেনা বন্ধ করা ও বিরত থাকা। প্রত্যেক গর্ভবতী গর্ভাবস্থায় এবং পরবর্তী সময় মা ও শিশুর এইচআইভি পরীক্ষা করা এবং সে অনুযায়ী ব্যবস্থা নেওয়া দরকার।–একজনের ব্যবহৃত সুচ অপর জন ব্যবহার না করা।–নিরাপদ যৌনতার জন্য যৌনকর্মীদের প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণ করা।– ঘন ঘন সঙ্গী বদল না করা।–সমকামিতা বন্ধ রাখা — পোশাক, শরীর ও সর্বোপরি আত্মাকে পবিত্র রাখা।–এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত মায়ের সন্তান গ্রহণ বা সন্তানকে বুকের দুধ দেয়ার ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া–কোন যৌন রোগ থাকলে বিলম্ব বা লজ্জা না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া–ইনজেকশন নেয়ার ক্ষেত্রে প্রতিবারই নতুন সুচ/ সিরিঞ্জ ব্যবহার করা –দাড়ি বা ঐ জাতীয় কিছুর দোকানে সেইভ করলে নতুন ব্লেইড ব্যাবহার করা —

ব্যক্তিগত পদক্ষেপে যা করা উচিৎ ঃ স্বামী বা স্ত্রী ছাড়া অন্য কোনও নারী বা পুরুষের সঙ্গে দৈহিক মিলন বা ঐ জাতীয় কিছু না করা এবং ের জন্য সামাজিক নিয়ম কানুন কে মূল্য দেওয়া –একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে যৌনমিলন বা বিয়ের আগে দৈহিক মেলামেশা বা ঐ জাতীয় কিছু না করা (কয়েক টি রোগীর চিত্র ে রকম এসেছে আমাদের হাতে, যা খুভি ভয়ঙ্কর) অস্ত্রোপচারের ক্ষেত্রে ডাক্তারদের সতকর্তা অবলম্বন করা উচিত ইত্যাদি –
মনে রাখবেন পাপকে ঘৃণা করা উচিৎ উচিৎ পাপীকে নয় – তাই উনাদের জন্য ও সহযোগিতা করা উচিৎ কারণ ঃ এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে যে সব আচরণে এইডসের ঝুঁকি নেই বিধায় (হাতে হাত মিলালে বা কোলাকুলি করলে–এক সঙ্গে বসবাস, খাওয়া দাওয়া বা খেলাধুলা করলে–একই পাত্রে খাদ্য গ্রহণ করলে–একত্রে গোসল করলে বা একই পুকুরে গোসল করলে) তাই এইডস আক্রান্ত ব্যক্তিকে আমাদের সামজ থেকে যেন বিচ্ছিন্ন করা না হয়। তাকে স্বাভাবিক জীবন-যাপনে উৎসাহিত করতে হবে। সুতরাং তাদের প্রতি আমাদের আন্তরিক ও সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ করা,–তাদেরকে মানসিকভাবে প্রফুল্র রাখার চেষ্টা করা এবং তাদের প্রতি যত্ন নেওয়া–তাদেরকে অন্যান্য সবার মত সমান সুযোগ দেয়া বা অক্রান্তদের নিত্য-নৈমিত্তিক কাজ থেকে বঞ্চিত না করা– ইত্যাদি – ধন্যবাদ – (তথ্য ঃ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংংস্থা – বিশ্ব কোষ- ইউনি ব্রিস্টল এন্ড লিভারপুল, বঙ্গ বন্ধু মেডিক্যাল কলেজ, ইউকে ভাইরলজি রিসার্চ ইন্সটি, কুইন ল্যাব থেকে)

CATEGORIES চিকিৎসা ও অন্যান্য ব্যাবস্থাপনা

যক্ষ্মা বা Tuberculosis

PUBLISHED ON *August 23, 2013August 23, 2013 by Health (স্বাস্থ্য) -Leave a comment*

i
1 Vote

(https://helalkamaly.files.wordpress.com/2013/08/tb-101.jpg)

যক্ষ্মা বা Tuberculosis (Collection from :- WHO, Int TB Re.Inst and Bangladesh TB& Chest Hospt) Dr.H Kamaly

যক্ষ্মা বা Tuberculosis, একটি সংক্রামক রোগ যার কারণ মাইকোব্যাক্টেরিয়াম টিউবারকিউলোসিস (Mycobacterium tuberculosis) নামের জীবাণু আক্রমণে আমাদের ফুসফুস- চামড়া, হাড়, মস্তিষ্ক, গ্ল্যান্ড বা গ্রনি', কান, নাক, হাড়ের আবরণী, চোখ, কিডনি, মূত্রনালী ও প্রজনন নালী, পাকস'লী, জরায়ু ইত্যাদি যে কোন জায়গায় আক্রমন করতে পারে যক্ষা ফুসফুস থেকে অন্যান্য অঙ্গেও ছড়িয়ে পরতে পারে বিশেষ করে যাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তাদের এবং বাচ্চাদের ক্ষেত্রে। তখন একে "অ-শ্বাসতন্ত্রীয় যক্ষা" (Extrapulmonary Tuberculosis) বলা হয়, যেমন প্লুরাতে প্লুরিসি, কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রে মেনিনজাইটিস, লসিকাতন্ত্রে স্ক্রফুলা, প্রজনন তন্ত্রে প্রজনন তন্ত্রীয় যক্ষা, পরিপাক তন্ত্রে পরিপাক তন্ত্রীয় যক্ষা এবং অস্থিকলায় পট'স ডিজিস। বিশেষ ধরনের ছড়িয়ে যাওয়া যক্ষাকে বলা হয় মিলিয়ারী যক্ষা (Miliary tuberculosis)। অনেক ক্ষেত্রে ফুসফুসীয় এবং অ-ফুসফুসীয় যক্ষা একসাথে বিদ্যমান থাক্তে পারে। – তবে ফুসফুসেই বেশী আক্রমণের সম্বাভনা বেশী থাকে – চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা যাকে পাল্মোনারি টিবি বলে থাকেন- এখন ও দ্বিতীয় মারাত্মক ব্যাধির নাম যক্ষ্মা বা Tuberculosis – এখন ও পৃথিবীর অর্ধেক রোগি ভারত মহাদশেই ৫০% টিবি তে আক্রান্ত – ।

বাংলাদেশে প্রতি বছর যক্ষ্মায় যত রোগীর মৃত্যু হয় তার সবই প্রায় ফুসফুসের যক্ষ্মা রোগী-বাংলাদেশে –প্রতি বছর ৮৮ লাখ মানুষ যক্ষায় আক্রান্ত হইতেছেন এর মধ্যে ৬৫ হাজারের মত মারা জাইতেছেন – তবে সু খবর এখন তা কমে আসছে জন সচেতনতার কারনে ।

কীভাবে যক্ষ্মা বা Tuberculosis জীবাণু ছড়ায় ঃ- বাতাসের মাধ্যমে যক্ষা রোগের জীবাণু ছড়ায়। যক্ষা রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে রোগের জীবাণু বাতাসে গিয়ে মিশে এবং রোগের সংক্রমণ ঘটায় এবং পরবর্তীতে ক্রমান্বয়ে একজনের দেহ থেকে অন্যজনের ফুসফুসের ভিতর প্রবেশ করে – বিশেষ করে আক্রান্ত রোগীর মুখের কফ বা লালার সংস্পর্শেই আমাদের দেশে সাধারণ মানুষ বেশী আক্রান্ত হয়ে থাকেন – যেমন ঃ উক্ত রোগীর মুখের বেবহিত – গ্লাস বা কাপ ইত্যাদি যদি ভাল ভাবে পরিস্কার না করে অন্য একজন সেই জিনিস দিয়ে কিছু খেয়ে থাকেন – তা হলে লুকানো জীবাণু আক্রমণ করতে পারে – ঠিক তদ্রুপ – সিগারেট বা যে কোন কিছুই একজন আরেক জনের মুখের কিছু ভাগা ভাগি করে খেলে খুবি সাবধানে খেতে হয় – অজানা কার ও অবশ্যই না – এ রকম ও দেখা গেছে আক্রান্ত বেক্তি ঘাসের মধ্যে কফ ফেলে দেওয়ায় – সুস্ত গাভী যখন সেই ঘাস খায় – সে ও আক্রান্ত হওয়ার পর তার দুধ খাওয়ায় সুস্থ বেক্তি টিবি তে আক্রান্ত হয়ে পড়েছেন – অর্থাৎ যেভাবেই হউক শ্বাস নালি বা খাদ্য নালির ভিতর এই জীবাণু ঢুকতে পারলেই – আক্রান্ত হয়ে যাবেন-

প্রাথমিক লক্ষণ ঃ– (Latcut TB : এক্ষেত্রে যক্ষার সংক্রমণ হলেও জীবাণুগুলো সক্রিয় থাকে না এবং সমস্যার কোন লক্ষণ দেখা যায় না তখন অভিজ্ঞ চিকিরসক ছাড়া রোগ নির্ণয় করা খুবি কঠিন হয়ে পড়ে । সক্রিয় বা Active TB : এক্ষেত্রে আক্রান্ত ব্যক্তি অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং তার থেকে অন্যরাও আক্রান্ত হতে পারে এবং এ ধরনের রোগিকে সর্বদা পরয বেক্কনে রাখা উচিৎ ।) হটাত করে অস্বাভাবিকভাবে ওজন হ্রাস পাওয়া যা অনেক সময় বুজা যায় না- · রোগী দীর্ঘদিন যাবৎ খূসখুসে কাশিতে ভুগতে থাকে । (যা রাতে বা সামান্য টান্ডা হলেই বাড়ে এবং কপ ড্রাই থাকায় বাহির হতে কস্ট সময় লাগা -দীর্ঘদিন স্থায়ী গলা ভাঙ্গা বা স্বর বসে যাওয়া ও যক্ষার লক্ষণ হতে পারে -তিন সপ্তাহ বা এর অধিক সময় ধরে কাশি কাশির সাথে রক্ত যাওয়া বুকে ব্যথা অথবা শ্বাস নেয়ার সময় ও কাশির সময় ব্যথা হওয়া।) বিকালে সামান্য জর অনুভব করা – পিপাসা বেড়ে যাবে — বিশেষ করে রাতের পিপাসা ও ঘাম হওয়া – ক্ষুধা মন্দা ও অরুচি এবং নিজকে হাল্কা মনে হওয়া ইত্যাদি – এসব প্রাথমিক লক্ষণ দেখা দেওয়ার পর অনেক কে দেখেছি যে কোন ধরনের এন্টিবায়োটিক খাওয়ার পর কিছু দিনের জন্য তা সেরে যেতে – অর্থাৎ যক্ষ্মা জীবাণু রোগীর বয়স ও শরীরের অ্যান্টিবডির কারনে তখন আর মারাত্মক ভাবে প্রকাশ না ও পেতে পারে – অনেক সময় – এভাবে কারও কারও কয়েক মাস এমনকি কয়েক বছর পর মারাত্মক ভাবে আক্রমণ করতে দেখেছি – কিন্তু এর আগে সাসধারন এন্টিবায়োটিক সেবনের ফলে তা ভাল ভাবে প্রকাশ পায়নি – (তাই একটু খেয়াল রাখবেন কোন কিছু হলেই যাতে নিজের ইচ্ছা মত এ সব ড্রাগ বেবহার না করেন – অবশ্য ইউকে তে চাইলে ও পাবেন না কারণ এখানে জিপি প্রেসক্রিপশন ছাড়া কোন এন্টিবায়োটিক কাউকে দেওয়া হয়না) তা ছাড়া অবসাদ অনুভব করা- সামান্য কাপুনি বা কেউ কেউ খুভ ঠান্ডা অনুভূতি ও করেন- (নির্ভর করে শরীরের শক্তির উপর) – ভারত উপমহাদেশে মুল সমস্যা এখানেই – যার কারনে অজানা অবস্তায় টিবি জীবাণু দ্রুত বিস্তার করে- তবে আমার বেক্তি গত মতে যদি রোগীর জ্বর সাধারণ চিকিৎসার পরও চার সপ্তাহের বেশী স্থায়ী হলে যক্ষা বলে সন্দেহ করতে পারেন ।

রোগি মারাত্মক পর্যায়ে যখন আক্রান্ত হয়ে থাকেন তখন ঃ ফুসফুসের টিবি তে ঠিকমত চিকিৎসা না হলে শেষের দিকে কাশির সঙ্গে রক্ত যাওয়া, ফুসফুসে পানি জমা, শ্বাসকস্ট, বুকে ব্যাথা বা সার বুকে পানি জমে যেতে দেখা যায় – এ ছাড়া লিম্প গ্ল্যান্ড আক্রান্ত হলে , লাল হয়। হাত দিলে গরম লাগে। কখনো কখনো গ্রনি’গুলো পেকে ফেটে যায় এবং ঘা ও সাইনাস ফরম করে যা সহজে শুকায় না। শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি থাকলে কখনো কখনো ফুলে যাওয়া গ্ল্যান্ডগুলো আপনাআপনি ছোট হয়ে শক্ত হয়ে যায়। – – কিডনি ও মূত্রনালীতে যক্ষ্মা হলে বারবার প্রস্রাবের চাপ হয় এবং ব্যথা হয়। কোনো কোনো সময় ব্যথাটা পিঠের দিকে যায়। সাধারণত এই ব্যথা তেমন বেশি অনুভূত না হলেও কখনো কখনো তা তীব্র হতে পারে। কিডনি আক্রান্ত হলে পেশাবের সাথে রক্ত যেতে পারে, তবে কিডনির টিবি খুব বেড়ে গেলে পেছন দিকে ফোড়া হতে পারে।-হাড় ও হাড়ের জয়েন্টের টিবি হলে , কোনো কোনো সময় শরীরের নিম্নাংশ অবশ হতে পারে এবং প্রস্রাব ও পায়খানা ধরে রাখার ক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে- খাদ্যনালী ও পেটের টিবি বা চামড়ায় যক্ষ্মা হতে পারে – মূত কথায় দাঁত ছাড়া শরীরের যে কোন অংসে হতে পারে-অনেক সময় মেনিনজাইটিস (মস্তিষ্ক এবং স্নায়ু সংক্রমিত হলে) হতে দেখা যায়- ইত্যাদি

প্রতিকার ঃ- টিবিতে আক্রান্ত বেক্তি কে সনাক্ত করে তার বহন করা জীবাণু যাতে সংক্রামিত হতে না পারে সেই বেবস্তা করা- কফ কাশি ইত্যাদি যাতে রাস্তা ঘাটে না ফেলা হয় তাথে অবশ্যই সতর্ক করে দেওয়া (রোগীর কফ থুথু নির্দিষ্ট পাত্রে ফেলে তা মাটিতে পুঁতে ফেলা) -হাঁচি-কাশি দেয়ার সময় রুমাল ব্যবহার করা- বাচ্চার জন্মের পর পর বিসিজি টিকা দেওয়া – যে পরিবারে টিবি রোগি উনাদের সকলের খাবার দাবার জিনিস সমূহ সর্বদা আলাদা করে রাখা এবং পরিস্কার অবশ্যই রাখাবেন- খালি চোখে পরিস্কার দেখলে ও খাবারের সময় আবার ভাল করে ধুয়ে খাবেন- ইত্যাদি

প্রাথমিক ভাবে কি কি পরিক্কার প্রয়োজন যে টিবি কি না বুজার জন্য – ঃ ত্বকের পরীক্ষা-রক্তের পরীক্ষা-কফ পরীক্ষা (কালচার করার জন্য হলে আর ও ভাল) -বুকের এক্স-রে পরীক্ষা অথবা সিটি স্ক্যান- কালচার টেস্ট (এছাড়া এইডস এবং যক্ষা রোগের লক্ষণ ও উপসর্গ গুলো প্রায় এক রকম হওয়ায় এইডস রোগীদের যক্ষা রোগ নির্ণয়ের বিষয়টি জটিল হয়ে থাকে। তবে ইহা আমাদের দেশে তেমন সন্দেহ করার মত কিছুই নাই) টিবি আক্রান্ত হওয়ার তিন মাস পর এই জীবাণু ধরা পড়ে –

বিশেস করে তকের পরিক্কায় -তবে তক পরিক্কায় সাধারনত ৪৮/৭২ ঘন্টা পর ইনফ্লেমেশনের আয়াতন মেপে তা পজেটিভ বা নেগেটিব বলা হয় – অনেক সময় এ কেত্রে তা টিবি জিয়ানু আক্রমণের ৮/১০ সপ্তাহ আগে এই পরিক্কা করলে অসুখ ধরা না ও পড়তে পারে – (এ বিষয় ও একটু মনে রাখবেন) চিকিৎসা ঃ- যক্ষার চিকিৎসা তিন ভাবে করা যায়ঃ ৬ মাস ব্যাপি চিকিৎসা, ৯ মাস ব্যাপি চিকিৎসা, ১২ মাস ব্যাপি চিকিৎসা ।
৬ মাসব্যাপি চিকিৎসায় প্রথম দুই মাস সূচনাকালঃ রিফামপিসিন + আইসোনিয়াজিড + পাইরাজিনামাইড + ইথামবিউটল বা ষ্ট্রেপটোমাইসিন-পরের চার মাস ইচিকৎসাঃ রিফামপিসিন+ আইসোনিয়াজিড
৯ মাসব্যাপি চিকিৎসায়- টিউবারকুলার মেনিনজাইটিস, ডিস্সেমিনেটেড টিউবারকোলোসিস বা মেরুদন্ড সম্পর্কিত স্নায়ু সমস্যার ক্ষেত্রে ৯ মাস মেয়াদি চিকিৎসা প্রযোজ্য । প্রথম দুই মাস সূচনাকালঃ রিফামপিসিন + আইসোনিয়াজিড + পাইরাজিনামাইড + ইথামবিউটল বা ষ্ট্রেপটোসাইসিন ।-পরের সাত মাস চিকিৎসাকালঃ রিফামপিসিন + আইসোনিয়াজিড । (আইসোনিয়াজিড দ্বারা পেরিফারাল নিউরোপ্যাথি যেন না হয় সেজন্য ট্যাবলেট পাইরেডক্সিন ৫০ মিলি. প্রতিদিন খাওয়ানোর জন্য চিকিৎসকরা বলে থাকেন) তবে মাল্টিনেশনাল অনেক কোম্পানি রিফাম্পসিন+ আইসোনিয়াজিড একত্রে বা রিফাম+ইথাম একাস্থে করে রোগীর সেবনের জন্য অনেক একটা ভাল পদ্দতি করেছেন- মনে রাখবেন এই সব ঔষধ সেবন করার পর কোন অবস্তায় যেন ডোজ মিস না হয় – যদি কোন দিন হয়ে যায় তা হলে পরের দিন ডাবল ডোজ হিসাবে ব্যাবহার করতে হবে – নতুবা কিছুদিন পর টিবি লক্কন না থাকলে ও কয়েক বছর পর রেসিস্টেন্স টিবি হিসাবে মারাত্মক আকারে ধারন করবেই – কারও কারও তখন অসুখ ভাল না হয়ে অনেক সময় কেন্সারেই আক্রান্ত হওয়ার সম্বাভনাই বেশী- তাই আবার ও অনুরুধ করছি – ঔষধ সেবন করার পর যেন কোন অবস্তায় মিস না হয় — হা এ জাতীয় ঔষধ সেবনের সময় ভাল পুস্টি জনিত খাবার অত্তান্ত জরুরী – বা অনেক সময় প্রথম কয়েকদিন একটু অসুবিধা দেখা দিলে ও পরে তা ঠিক হয়ে যায় – বিশেষ করে ভিটামিন এ ও ডি বেশী দরকার হা আরেকটি বিষয় মনে করিয়ে দেই রিফাম্পিসিন সেবন করার পর প্রস্রাব হলুদ হবেই – এতে ভয় পাওয়ার কিছুই নাই- তবে প্রচুর পানি পান করতে একটু ও ভুল্বেন না – — (ধন্যবাদ)
Tuberculosis
Causes and Incidence Tuberculosis (TB) is caused by spore-forming mycobacteria (Mycobacterium tuberculosis, M. bovis, or M. africanum). In developed countries the infection is airborne and is spread by inhalation of infected droplets. In underdeveloped countries (Africa, Asia, South America), transmission also occurs by ingestion or by skin invasion, particularly when bovine TB is poorly controlled. The incidence varies widely by country, age, race, sex, and socioeconomic status. Those at greatest risk are children under age 3 and adults over age 65; blacks and Hispanics; males; silicone and asbestos workers (particularly those who smoke); malnourished individuals; people living in unsanitary, crowded conditions; those in institutional settings; drug and alcohol abusers; the chronically ill; and immunosuppressed individuals. The incidence of TB has risen precipitously in the United States with the advent of HIV infection and among certain immigrant populations. The annual incidence in the United States is currently estimated at 14 per 100,000 people.

Disease Process TB has three stages: (1) primary (initial) infection; (2) latent (dormant) infection; and (3) recrudescent (postprimary) disease. During the first stage, the mycobacteria invade the tissues at the port of entry (usually the lungs) and multiply over a period of approximately 3 weeks. They form a small inflammatory lesion in the lung before traveling to the regional lymph nodes and throughout the body, forming additional lesions. The number of lesions formed depends on the number of invading

bacteria and the general resistance of the host. This stage is generally asymptomatic. Lymphocytes and antibodies mount a fibroblastic response to the invasion that encases the lesions, forming noncaseating granulomas. This marks the latent stage, and the individual may remain in this stage for weeks to years, depending on the body's ability to maintain specific and nonspecific resistance. Stage three occurs when the body is unable to contain the infection, and a necrotic and cavitation process begins in the lesion at the entry port or in other body lesions. Caseation occurs and the lesions may rupture, spreading necrotic residue and bacilli throughout the surrounding tissue. Disseminated bacteria form new lesions, which in turn become inflamed and form noncaseating granulomas and then caseating necrotic cavities. The lungs are the most common site for recrudescent disease, but it may occur anywhere in the body. Untreated disease has many remissions and exacerbations.
Symptoms Manifestations vary with the systems involved. Symptoms are rarely seen until the recrudescent stage. Individuals are communicable whenever bacilli are present in the sputum.

Pulmonary
Weight loss, fatigue, generalized weakness, anorexia; slight fever with chills and night sweats; nonproductive cough that eventually becomes productive with mucopurulent sputum; tachycardia; dyspnea on exertion; hemoptysis

Cardiovascular
Pericarditis with precordial chest pain, fever, ascites, edema, and distention of neck veins

Gastrointestinal
Peritonitis with acute abdominal pain, abdominal distention, vomiting, anorexia, weight loss, night sweats; gastrointestinal bleeding, bowel obstruction

Neurologic
Meningitis with headache, vomiting, fever, declining consciousness, and neurologic deficit

Musculoskeletal
Joint pain, swelling, tenderness, deformities; limitation of motion

Genitourinary
Urgency, frequency, dysuria, hematuria, pyuria; infertility, amenorrhea, vaginal bleeding and discharge; salpingitis with lower abdominal pain

Lymphatics
Enlarged lymph nodes

Potential Complications Complications include massive destruction of lung tissue, leading to pneumothorax, pleural effusion, pneumonia, and respiratory failure; brain abscess; cardiac tamponade; vertebral collapse and paralysis; liver failure; renal failure;