بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

OHS Medical Training Institute

Bahaddarhat Branch

মেডিসিন নোট

প্রস্তুত- নুর মোহাম্মদ (OHS -A10)

১ম সঙ্কলন

সূচিপত্র-

1- Chiken Pox চিকেন পক্স- 01
2- Dengue Virus ডেঙ্গু ভাইরাস- 02
3- Jaundice জন্ডিস- 03
4- Typhod Fever টায়পড জ্বর- 04
5- Helminthiasis কৃমি সংক্রমন- 05
6- Hemorrhoids পাইলস- 06
7- Burn পোড়া- 07
8- Appondicits /Appendix এপেন্ডিক্স এর প্রদাহ- 08
9- Epistaxis Nose Blood নাক দিয়ে রক্ত পড়া- 09
10-Allergic Rhinitis অ্যালার্জিক রাইনাইটিস- 10
11-Peptic Ulcer Disease পাকস্থলীতে ক্ষত জনিত রোগ- 11
12-IBS Irritable bowel syndrome বিরক্তিকর পেটের সমস্যা- 12
13-Gingivitis মাড়ির প্রদাহ- 13
14-Urinary tract infection মূত্রনালীর সংক্রমণ- 14
15-Rickets রিকেটস- 15
16-Osteoporosis হাড়ের ক্ষয় জনিত প্রদাহ- 16

রোগ মুক্তির দোয়া

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ

উচ্চারণ : 'রাব্বিগফির ওয়ারহাম ওয়া আংতা খাইরুর রাহিমিন।'

অর্থ : 'হে আমার প্রভু! (আমাকে) ক্ষমা করুন এবং (আমার উপর) রহম করুন; আপনিই তো সর্বশ্রেষ্ঠ রহমকারী।'

(সুরা মুমিনুন : আয়াত ১১৮)

Helminthiasis কৃমি সংক্রমন

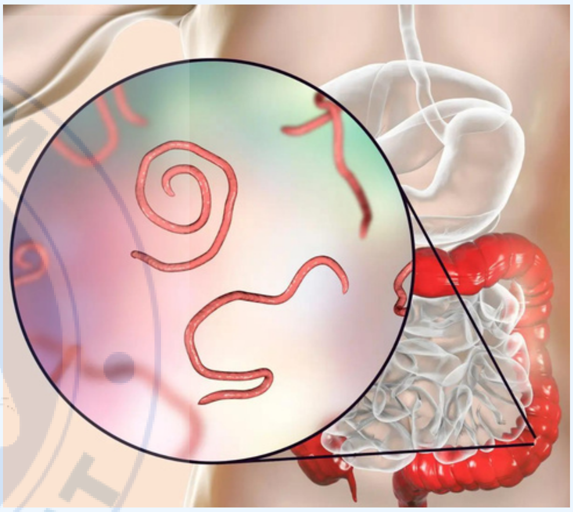
Trainer: Mr Dr Jayed Sir Batch: A-10 Date: 08-12-2023

Anti-Helminthie Druge

কৃমি একধরনের পরজীবি যা মানুষ এবং অন্যান্য প্রাণীর শরীরে অবস্থান করে পুষ্টি শোষন করে। এই পরজীবি নানাবিধ শারিরীক সমস্যা সৃষ্টি করার পাশাপাশি শিশুদের মাঝে মারাত্মক অপুষ্টি তৈরি করে। সাধারণত মাটি ও খাদ্য হতে সংক্রমণের মাধ্যমে কৃমি মানব শরীরে প্রবেশ করে।

কৃমির প্রকার-

১- Ancylostoma duodenale/ অ্যানকাইলোস্টোমা ডুওডেনেল (গোল কৃমি) Skin penetration মানে এই গোল কৃমি চামড়া ভেদ করে শরীরে প্রবেশ করে,
২- Ascaris Lumbricoides /এসকেরিস লাম্বারিকয়ডস (সুতা কৃমি) এই সুতা কৃমি (Food & Drink)খাদ্য ও পানীয় থেকে হয়ে থাকে।



লক্ষণ-

১- Abdomen discomfort পেটে অশান্তি,
২- Vomiting বমি, ৩- Loss of appetite ক্ষুধামন্দা,
৪- Perianal Itching পায়ুপথে চুলকানি,
৫- Passage of adult warm through vomiting or stool বমির সাথে বা পায়খানা দিয়ে প্রাপ্ত কৃমি যেতে পারে
৬- শিশুদের পেট ফুলে যেতে পারে,
৭- শিশুদের পায়ুপথে চুলকাবে,
৮- শিশুরা সিজদার মতো শুয়ে থাকে।

ল্যাব পরীক্ষাঃ

Stool Routine Examination

অন্যান্য-

১- এক বছর পর থেকে খাওয়া যাবে,
২- ৩মাস পর পর খেতে হবে,
৩- বাসার সবাই খেতে হবে,
৪- গর্ভাবস্থায় খাওয়া যাবেনা,
৫- সব ঋতুতে খাওয়া যাবে,
৬- খাওয়ার আগে ও পরে খাওয়া যাবে। খালী পেটে খেলে পেট ব্যথা হতে পারে, ভরা পেটে খেলে কাজ ধীরে ধীরে হবে

চিকিৎসা-

Rx
1- G.name: Albendazole, T.Name: Almex Form: Syrup
Alben- DS Form: Tab
১ টি খাওয়ার ৭দিন পরে আর ১টি/ ১ চামচ খাওয়ার ৭দিন পরে আর ১ চামচ
2- G.name: Mebendazole, T.Name:Solas, Form: Tab/Syr
১+০+১ ৩দিন
3- G.name: Pyrantale pamoate, T.Name: Melpin Form: Syrup
১ চামচ খাওয়ার ৭দিন পরে আর ১ চামচ

OHS TEAM

Typhod Fever টায়পড জ্বর

Trainer: Mr Dr Minhaj Sir Batch: A-10 Date: 13-12-2023

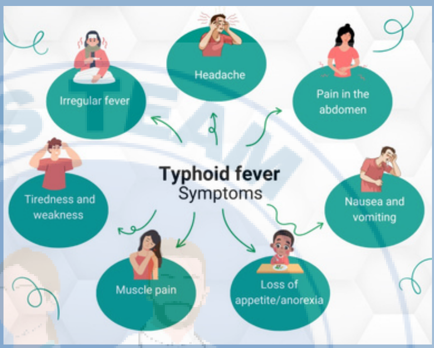
টাইফয়েড জ্বর বাংলাদেশে খুবই সচরাচর একটি রোগ। টাইফয়েড জ্বর স্যালমোনেলা টাইফি নামক ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রমণে হয়ে থাকে। দূষিত খাবার ও পানির মাধ্যমে প্রধানত দেহে এই জীবাণু ছড়ায়। ঘনবসতিপূর্ণ এলাকার লোকজনের টাইফয়েড জ্বরে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। টাইফয়েড জ্বরে আক্রান্ত ব্যক্তির রক্তস্রোতে ও অন্ত্রনালীতে এই ব্যাটটেরিয়া অবস্থান করে এবং দুষিত খাবার ও পানি গ্রহণের মাধ্যমে এই ব্যাকটেরিযা দেহে প্রবেশ করা জীবাণুগুলো গুণিতক আকারে বেড়ে গিয়ে রক্তস্রোতে ছড়িয়ে পড়ে। ফলে জ্বরসহ নানা ধরনের উপসর্গ দেখা দেয়।

টাইফয়েড জ্বরের কারণ ও ছড়ানোর মাধ্যম:

টাইফয়েড একটি পানিবাহিত মারাত্মক রোগ যা দুই ধরনের জীবাণুর সংক্রমণে এই রোগ হয়ে থাকে। (১)'সালমোনেলা টাইফি' এবং (২) 'সালমোনেলা প্যারাটাইফি'। সালমোনেলা টাইফির সংক্রমণে যে জ্বর হয় তাকে টাইফয়েড জ্বর বা 'এন্টারিক ফিভার' বলে। আর যদি জ্বর সালমোনেলা প্যারাটাইফির নামক জীবাণুর কারণে হয় তখন তাকে প্যারা টাইফয়েড জ্বর বলে। প্রধানত দূষিত পানি ও খাবার গ্রহণের মাধ্যমেই এই জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি উদাসীনতার কারণেও এটি শরীরে প্রবেশ করতে পারে। এছাড়াও টাইফয়েড জ্বর হতে আরোগ্য লাভ করেছেন কিন্তু এই ব্যাকটেরিয়া বহন করছেন এমন কিছু সংখ্যক ব্যক্তিও এই রোগের বাহক হতে পারে। যেভাবেই এই জীবাণু শরীরে শরীরে প্রবেশ করুক না ঢুকার পর তা বৃহদান্ত্রকে আক্রমণ করে। এছাড়া এই ব্যাকটেরিয়া শরীরের পিত্তথলিতে জমা থাকে এবং উপযুক্ত পরিবেশ পেলেই কেবল আক্রমণ করে।

Salmonella Typhi & Salmonilla Paratype agent এর মাধ্যমে টায়পড জ্বর হয়ে।

Triad of Disease-
Agent: 1- Salmonella Typhi, 2- Salmonella Paratyphi
Vector: With Water
Host: Human



লক্ষণ-

১- জ্বর Step ladder fashion ধাপে ধাপে বাড়তে থাকে।
২- Constipation পায়খানা কষা হওয়া, টায়পড়ে প্রথম সাপ্তাহের শুরু থেকে পায়খানা কষা হয় এবং সাপ্তাহের শেষের দিকে পায়খানা পাতলা হয়ে থাকে।,
৩- Diarrhea ডাইরিয়া, ডাইরিয়া প্রথম সাপ্তাহের শেষে ও ২য় সাপ্তাহের শুরু থেকে ডাইরিয়া হয়ে থাকে।
৪- শরীর ও হাতে ব্যাথা,
৫- মাথা ব্যাথা,,
৬- Rose spot গোলাপী দানা, ২য় সাপ্তাহে দেহেকান্তে গোলাপী দানার মতো হয়ে থাকে।
৭- Relative bradycardia কারো হার্টবিড (পালস) যদি ৬০ এর কম হয় তাকে bradycardia বলে এবং যদি কারো হার্টবিড (পালস) ৯০ এর বেশী হয়ে থাকে তাহলে তাকে Tea hycadia বলে, জ্বর ১০০ ডিগ্রির উপরে গেলে প্রতি ডিগ্রির জন্য ১০ করে পালস বেড়ে যাবে
শুধুমাত্র দুটি জ্বরের ক্ষেত্রে হার্টবিড (পালস) বাড়ে না
ক- টায়পড়, খ- চিকুন গুনিয়া।
৮- ৩য় সাপ্তাহে টায়পড ব্রেনে চলে যায় তাকে Vigiluma বলে

ল্যাব পরীক্ষাঃ

- CBC সব সাপ্তাহের জন্য,
- প্রথম সাপ্তাহে 1- Widal test, 2- Blood C/S,
- ২য় সাপ্তাহে 1-ICT for Salmonella, 2- Urine C/S,

অন্যান্য-

১- Salmonella Typhi শক্তিশালী Bacteria
২- Salmonella Paratyphi কম শক্তিশালী Bacteria
৩- Bacteria আক্রমনের শুরু থেকে রোগের লক্ষণ পাওয়া পর্যন্ত সময় কে Incubation period বলে এবং এই Incubation period এর সময় সাধারণত ২৪ থেকে ৪৮ ঘন্টা পর্যন্ত হয়ে থাকে।

পরামর্শ-

- শাকসবজি, ফলমূল এবং রান্নার বাসনপত্র সবসময় পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে।
- খাবার ভালভাবে রান্না বা সিদ্ধ করে তারপর খাওয়া উচিত।
- খাবার গ্রহণ, প্রস্তত বা পরিবেশনের পূর্বে খুব ভালভাবে হাত ধৌত করতে হবে।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ফুটানো পানি বা পরিশোধিত পানি সংরক্ষণ করতে হবে এবং পানি যাতে দূষিত হতে না পারে সে জন্য ২৪ ঘণ্টার মধ্যে সংরক্ষণকৃত সেই পানি পান করা উচিত।
- বোতলজাত, পরিশোধিত বা ফুটানো পানি হতে বরফ তৈরি করা না হলে সেই বরফ মিশিয়ে পানি বা অন্য কোন পানীয় পান করা হতে বিরত থাকতে হবে।
- রাস্তার পার্শ্বস্থ দোকানের খাবার গ্রহণ এবং পানি পান করা থেকে বিরত থাকা উচিত।
- টয়লেট সব সময় পরিষ্কার রাখতে হবে।
- টয়লেট ব্যবহারের পর, শিশুকে পরিষ্কার করার পূর্বে, খাবার প্রস্তুত বা পরিবেশন করার পূর্বে, নিজে খাওয়ার পূর্বে বা শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে সাবান দিয়ে ভালভাবে হাত পরিষ্কার করতে হবে

চিকিৎসা-

Rx
1- Inj - Ceftriaxone 2g
1vid 1V ১২ ঘন্টা পর পর
সাথে Zimax 500 1+0+1
2- Tab - Napa 500mg
1+1+1 জ্বর থাকলে,
3- Sup - Napa 500mg
যদি জ্বর ১০০ এর উপরে থাকে ,
4- Tab - Beklo 10mg
1+1+1 ৩দিন
5 Tab - Zinc B
1+0+0 ১০দিন,
ইঞ্জেকশন সর্বচ্ছ ৫ দিনের জন্য দিতে হবে, মোট আন্টিবায়োটিক ১৪দিনের জন্য দিবো,
যে রুগীর লিভার নষ্ট হয়ে গেছে তাকে ২য় জেনেরাশন এর Cefuraxime antibiotic দিতে হবে।

Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

Chiken Pox চিকেন পক্স

Anti-Virus Drugs

Trainer: Mr Dr Jayed Sir Batch: A-9 Date: 29-12-2023

Virus- Herpes virus (হারপিস ভাইরাস)

জলবসন্ত বা চিকেন পক্স অতি সংক্রামক ভাইরাসজনিত একটি রোগ। শীতের শেষে বসন্তের আগমনে আবহাওয়া পরিবর্তনের সাথে সাথে দেখা দেয় যন্ত্রণাময় এ রোগ। মূলত আবহাওয়া পরিবর্তনের কারণেই এই রোগের প্রকোপ বেশি দেখা যায়। ছোঁয়াচে এ রোগ বছরের যেকোনো সময়ই হতে পারে। তবে বসন্তকালে এর প্রাদুর্ভাব বেশি। এ রোগে সাধারণত শিশুরা বেশি আক্রান্ত হলেও যেকোনো বয়সেই এটি হতে পারে

লক্ষণ

পক্সে আক্রান্ত হওয়ার শুরুতে হালকা ব্যথা, অল্প জ্বর থাকতে পারে। আবার জ্বর নাও আসতে পারে। হালকা সর্দি জ্বর বা খারাপ লাগা কাজ করতে পারে। এ ছাড়া শরীরে ছোট ছোট বিচি বা র‍্যাশ উঠবে। সাধারণত এ র‍্যাশ বুকে-পিঠে দেখা যায়, তবে সারা শরীরেই উঠতে পারে। এতে পানি থাকে, দেখতে অনেকটা ফোসকার মতো।

চিকিতসাঃ-

Rx

1- Tab Virex 200mg
1+1+1+1 ১৪দিন

2- Cap Xorel 200mg
1+0+1 ১৪দিন

3- Tab Napa 500gm
1+1+1+1 জ্বর বা ব্যাথা হলে

4- Crm Bectroncin Cream
দিনে ২বার- ১৪ দিন, (যদি ক্ষত হয়ে যায়)

5- Cap Fluclox 250mg
1+1+1+1 ৭দিন

উপদেশঃ

১- বাসায় বিশ্রাম থাকতে হবে,
২- কারো সংস্পর্শে যাওয়া যাবেনা।

রুগ মুক্তির দোয়া-

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الأَخْلَاقِ وَالأَعْمَالِ وَالأَهْوَاءِ وَ الأَدْوَاءِ

‘আল্লাহুম্মা ইন্নি আউজুবিকা মিন মুনকারাতিল আখলাক্বি ওয়াল আ’মালি ওয়াল আহওয়ায়ি, ওয়াল আদওয়ায়ি।’

অর্থ : হে আল্লাহ! নিশ্চয়ই আমি তোমার কাছে খারাপ (নষ্ট-বাজে) চরিত্র, অন্যায় কাজ ও কুপ্রবৃত্তির অনিষ্টতা এবং বাজে অসুস্থতা ও নতুন সৃষ্ট রোগ বালাই থেকে আশ্রয় চাই।’ (তিরমিজি)

Dengue Virus ডেঙ্গু ভাইরাস

Anti-Virus Drugs

Trainer: Mr Dr Jayed Sir Batch: A-9 Date: 29-12-2023

Mosquito - মশা, Aedes Mosquito এডিস মশা.

লক্ষণ

১- High grade fever >101' জ্বর ১০১এর বেশী হলে।
২- Body ache শরীর ব্যাথা।
৩- Joint pain জয়েন্টের ব্যাথা।
৪- Rash শরীরে লালচে দাগ।
৫- Gum bleeding মাড়ি দিয়ে রক্ত পরা।

খারাপ লক্ষণ- Warning sign-

১- বমি হওয়া (২৪ ঘন্টায় ৩ বারের বেশী),
২- পাতলা পায়খানা (২৪ ঘন্টায় ৩ বারের বেশী),
৩- তীব্র মাথা ব্যাথা,
৪- শ্বাস কষ্ট হওয়া,
৫- অচেতন হওয়া,
৬- রক্তপাত হওয়া,

ল্যাব পরীক্ষাঃ

1- CBC (⇩ Platelet)
2- NS1 age for denguue (যদি জ্বর ৫দিনের মধ্যে হয়)
3- NS^1 antigen (০-৫ দিনের মধ্যে)
4- ICT for dengue (৭দিনের পর থেকে)

চিকিতসাঃ-

***- বেশী বেশী তরল খাবার খেতে হবে।
1- Inf- Normal saline (যদি BP কমে যায়),
I/V- 10-20 d/min,
2- Inf Normal saline
(যদি BP কমে যায়)
I/V 10-20 d/min

3- Tab Napa 1gm
1+1+1+1 জ্বর হলে

8- Cap Xorel 20mg
1+0+1 ১৪দিন
4- Supp- Ace 500mg
একটি পায়ুপথে, যদি জ্বর ১০২ এর বেশী থাকে,
5- Tab- Emistad
1+1+1 যদি বমি থাকে,
6- Tab - Xinc-B
1+0+1 ১০দিন,
7- Tab- Cevit 250mg
1+1+1 ১০দিন,
Warning sign গুলো লিখে দিতে হবে,

উপদেশঃ

১- মশারীর ভিতরে থাকতে হবে অথবা মশা থেকে দূরে থাকতে হবে,
২- বিশ্রাম থাকতে হবে
৩- ভিটামিন সি জাতীয় খাবার বেশী বেশী খেতে হবে।
৪- খাবার স্যালাইন, ডাবের পানি, ফলের জুস ও সুপ খাবেন।

যাদের চিকিৎসা বাসায় করা যাবেনা,

১- শিশু, ২- বৃদ্ধ, ৩- গর্ভবতী, ৪- ডায়বেটিস, ৫- উচ্ছ রক্তচাপ, ৬- মেদ বৃদ্ধি
এগুলোর হচ্ছে Warning sign না থাকলেও চিকিৎসার জন্য মেডিকেলে পাঠাতে হবে,

বিঃদ্রঃ- জ্বর পরে যাওয়ার পরে প্রত্যেক ২৪ ঘন্টা পর পর CBC করতে হবে, ৪৮ ঘন্টার মধ্যে ২বার CBC করে দেখতে হবে, প্লাটিলেট ভালো থাকলে এবং ৮০০০০ এর উপরে প্লাটিলেট থাকতে হবে। প্লাটিলেট বেশী কমে গেলে DNS স্যালাইন শিরায় দিতে হবে।

সতর্কতা

১- ডেঙ্গুতে Antibiotic (এন্টিবায়োটিক) এর কোন ভুমিকা নেই।
২- ডেঙ্গু রুগীকে Napa ব্যাতিত অন্য কোন ব্যাথা নাশক ঔষধ ও Steroid (স্ট্রেইড) জাতীয় ঔষধ দেওয়া যাবেনা।
যেমনঃ Voltalin, Rolac, Flamex, Dexa, Corotory, Naprox ইত্যাদি দেওয়া যাবেনা।
৩-জয়েন্টের সাথে জয়েন্টের ব্যাথা হলে নাপা ব্যাতিত অন্য কোন ব্যাথা নাশক ঔষধ ও Steroid (স্ট্রেইড) জাতীয় ঔষধ দেওয়া যাবেনা
৪- যদি নাক ও মাড়ি দিয়ে রক্ত পরে এবং ব্লাড প্রেসার কমে যায় তাহলে জরুরী ভাবে হাসপাতালে পাঠাতে হবে

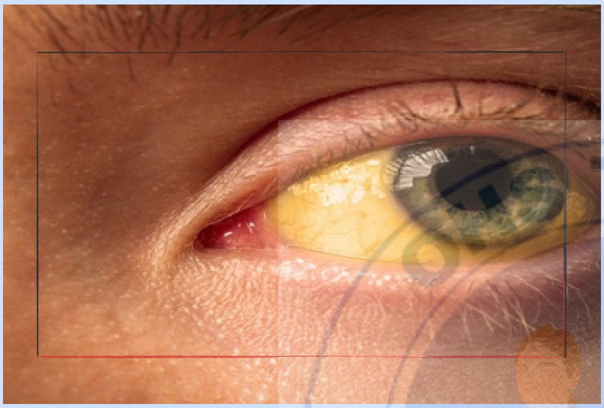
Jaundice জন্ডিস

Trainer: Mr Dr Jayed Sir **Batch:** A-10 **Date:** 29-12-2023

জন্ডিস কোন রোগ নয়, রোগের লক্ষণ মাত্র। শব্দটি এসেছে ফরাসি শব্দ jaunisse থেকে। যার অর্থ হলুদাভ। জন্ডিসে রক্তে বিলিরুবিনের মাত্রা বেড়ে যায়। সাধারণ ভাবে রক্তি বিলিরুবিনের ঘনত্ব থাকে ১.২ mg/dl। সেই পরিমান বেড়ে ৩ mg/dl হলে জন্ডিস হয়েছে বলে ধরা হয়। এতে ত্বক, চোখের সাদা অংশ এবং অন্যান্য মিউকাস ঝিল্লি হলুদ হয়ে যায়।

মানবদেহে রক্তের লোহিত কণিকাগুলো স্বাভাবিক নিয়মেই একটা সময়ে ভেঙে গিয়ে বিলিরুবিন তৈরি করে, যা পরবর্তী সময়ে লিভারে প্রক্রিয়াজাত হয়ে পিত্তরসের সঙ্গে মিশে পরিপাকতন্ত্রে প্রবেশ করে। এই স্বাভাবিক প্রক্রিয়া কোন কারণে ব্যাহত হলে জন্ডিস দেখা দেয়। লিভারের রোগই জন্ডিয়ের প্রধান কারণ। ভারত সহ প্রায় সারা বিশ্বেই জন্ডিসের প্রধান কারণ হেপাটাইটিসের ভাইরাস। উন্নত দেশগুলিতে অতিরিক্ত মদ্যপানও জন্ডিসের কারণ।

Yellow coloration of Skin, Sclera, Mucous, Membrane due to raised Bilirubin in blood -
রক্তে বিলিরুবিনের মাত্রা বেড়ে গেলে চোখের সাদা অংশ, হাত ও পা, পায়ের তালু, গায়ের চামড়া হলুদ হয়ে গেলে তাকে জন্ডিস বলে।



কারণঃ-

১- Viral Hepatitis
২- Cholecystitis পিত্তথলীর প্রদাহ,
৩- CLD লিভারের রোগ,
৪- Cirrhosis of liver লিভার সিরোসিক,
৫- Thalassemia থ্যালাসেমিয়া,
৬- Leukaemia লিউকেমিয়া।

লক্ষণ-

১- প্রধান লক্ষণ চোখ এবং প্রস্বাবের রং হলুদ হয়ে যাওয়া।
শারীরিক দুর্বলতা।
২- ক্ষুধামন্দা।
৩- জ্বর জ্বর অনুভূতি কিংবা কাঁপুলি দিয়ে জ্বর আসা।
৪- বমি ভাব।
৫- চুলকানি।

Viral Hepatitis ভাইরাস জনিত কারনে লিভারের প্রদাহ

A- খাবার ও পানীয় > Anti -HAV Antibody
B- রক্ত ও যৌন সম্পর্ক > HBsAg
C- রক্ত ও যৌন সম্পর্ক > Anti- HCL Antibody
E- খাবার ও পানীয় > Anti HEV antibody

(B ও C পজেটিভ হলে লিভার বিশেজ্ঞ এর কাছে সাজেশ করতে হবে অথবা পাঠিয়ে দিতে হবে)

ল্যাব পরীক্ষাঃ

1- Serum Bilirubin

উপদেশঃ

১- সম্পুর্ন বিশ্রাম থাকতে হবে,
২- প্রতিদিন আট গ্লাস করে জল খান। হার্বাল টি চলতে পারে,
তালিকা থেকে দুগ্ধজাত খাবার বাদ রাখুন, তৈরি করে রাখা চা খাবেন না, এনজাইম সমৃদ্ধ ফল খান, যেমন পেঁপে, আম ইত্যাদি।
৩- প্রতিদিন অন্তত দু বাটি সব্জি এবং দু বাটি ফল খান,
হাই ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার যেমন ওটমিল, আমন্ড ইত্যাদি খান।

চিকিৎসা-

Rx
*Rx according to cause viral Hepatitis

A ও E
1- Tab - UDCA 300mg
1+0+1 ১মাস
2- Cap - Xorel 20mg
1+0+1 ১মাস

Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

Allergic Rhinitis অ্যালার্জিক রাইনাইটিস

Trainer: Mr Dr Minhaj Sir **Batch:** A-9 Date: **29-11-2023**

এলার্জিক রাইনাইটিস এর মূলে রয়েছে বিভিন্ন জিনিসের প্রতি এলার্জি। এলার্জির প্রতিক্রিয়ায় আমাদের দেহে হিস্টামিন নামক একটি রাসায়নিক পদার্থ বের হয়ে আসে।
হিস্টামিন নাকের ভেতরের চামড়ায় প্রদাহ সৃষ্টি করে। তখন নাকের ভেতরে প্রচুর পরিমাণে শ্লেষ্মা জাতীয় পিচ্ছিল তরল পদার্থ তৈরি হয়। এরপর হাঁচি এবং নাক থেকে পানি পড়াসহ এলার্জিক রাইনাইটিসের বিভিন্ন লক্ষণ প্রকাশ পায়।
একেকজন মানুষের একেক জিনিসে এলার্জি হয়। পরিবারে কেউ এলার্জিতে ভুগলে জেনেটিক কারণে অন্যান্য সদস্যের এলার্জি হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

লক্ষণ-

১- নাক দিয়ে পানি ঝরা,
২- সর্দি ও হাচি,
৩- জ্বর ও চোখ দিয়ে পানি পরা,
৪- নাক বন্ধ
৫- গোলাকার লাল/ কালো ঘা হওয়া,

পরামর্শ-

* এলার্জি জাতীয় খাবার বর্জন করতে হবে

এই সময়ে মাস্ক ব্যবহার করা উত্তম কারণ হাঁচির মাধ্যমে জীবাণু ছড়াতে পারে।

চিকিৎসা-

Rx,

1- Tab- Fexo 120mg
1+0+1 ৩দিন
2- Tab Famtack 20mg
1+0+1 ৩দিন
3- Tab- Napa
1+1+1 যদি জ্বর থাকে
4- Drop- Antazol
প্রতি নাকে ৩ফোটা করে ৬ঘন্টা পর পর।

গোলাকার লাল/ কালো ঘা হলে

5- Tab- Fexo 120mg
0+0+1
2- Cap- Fluclox
1+1+1+1 যদি পুজ পড়ে
3- Oint- Fusi top ointment
৩বার ১৫দিন

সব সময় ইস্তেগফার পড়লে আল্লাহ যে কোণ রোগ থেকে মুক্তি দিতে পারেন।

Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

07

Burn পোড়া

Trainer: Mr Dr Jayed Sir **Batch: A-10** Date: **18-11-2023**

উচ্চ তাপ দুই ধরনের উৎস থেকে সৃষ্টি হতে পারে—শুকনো ও ভেজা। শুকনো তাপের উৎসের মধ্যে রয়েছে আগুন, গরম তৈজসপত্র ও গরম ইস্ত্রি। অন্যদিকে গরম পানি ও জলীয় বাষ্প হলো ভেজা তাপের উৎস। তবে উভয় ধরনের পোড়ায় একই রকম চিকিৎসা দেওয়া হয়। যেকোনো ধরনের পোড়ার ক্ষেত্রেই যত দ্রুত সম্ভব প্রাথমিক চিকিৎসা শুরু করতে হবে। এর মাধ্যমে ত্বকের ক্ষতির পরিমাণ কমিয়ে আনা যায়।

যা যা করা যাবে,

১. তাপের উৎস থেকে দূরে সরিয়ে নিন
রোগীকে তাপের উৎস থেকে অতি দ্রুত কোথাও সরিয়ে নিতে হবে। আশেপাশে কেউ থাকলে তাকে সাহায্যের জন্য ডাকতে হবে।

২. গায়ে লাগা আগুন নেভান
মাটিতে গড়াগড়ি দিয়ে, ভারী কম্বল দিয়ে পেঁচিয়ে, পানি দিয়ে কিংবা অগ্নিনির্বাপক যন্ত্রের সাহায্যে জ্বলন্ত আগুনের শিখা নিভিয়ে ফেলতে হবে। কাপড়ে আগুন ধরলে সেটি সাথে সাথে খুলে ফেলতে হবে।

৩. প্রচুর পানি ঢালুন
আক্রান্ত স্থান ঠান্ডা করার জন্য ট্যাপের পানির মতো প্রবাহমান পানির নিচে কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে রাখতে হবে। এটি সম্ভব না হলে বালতি ও মগের সাহায্যে কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে পানি ঢালতে হবে। সাধারণ তাপমাত্রার অথবা সামান্য ঠান্ডা পানি ব্যবহার করতে হবে। বরফ বা বরফ-ঠান্ডা পানি ব্যবহার করা যাবে না।

৪. কাপড় ও গয়না খুলে ফেলুন
পুড়ে যাওয়া স্থান থেকে কাপড় ও গয়না খুলে ফেলতে হবে। তবে কোনো কিছু চামড়ার সাথে লেগে গেলে সেটি টানাটানি করে খোলার চেষ্টা করা যাবে না।

৫. ক্ষতস্থান ঢাকুন
ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত গজ দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। গজ না থাকলে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত কাপড় অথবা পলিথিন ব্যবহার করা যেতে পারে।

৬. শরীর কাপড় দিয়ে মুড়ে দিন
রোগীকে একটি পরিষ্কার কম্বল অথবা চাদর দিয়ে মুড়িয়ে শরীরের অনুকূল তাপমাত্রা বজায় রাখতে হবে। ক্ষতস্থানে যেন কোনোভাবেই চাপ অথবা ঘষা না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

৭. ব্যথানাশক ঔষধ সেবন
ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল অথবা আইবুপ্রোফেন সেবন করা যাবে।

৮. রোগীকে বসিয়ে রাখুন
মুখ অথবা চোখ পুড়ে গেলে রোগীকে বসিয়ে রাখার চেষ্টা করতে হবে। এটি ফোলা কিছুটা কমাতে সাহায্য করবে। অন্যদিকে পা কিংবা শরীরের নিচের অংশ পুড়ে গেলে রোগীকে শুইয়ে দিয়ে পা উঁচু করে রাখতে হবে।

৯. অ্যাসিড অথবা রাসায়নিকের পোড়া
রাসায়নিকে ভেজা কাপড় সাবধানে সরিয়ে ফেলতে হবে। হাসপাতালে যাওয়ার আগ পর্যন্ত ক্ষতস্থানটি প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুতে হবে।

যা যা করা যাবেনা-

টুথপেস্ট, তেল ও হলুদ ক্ষতস্থানে লাগানো যাবে না।
ক্ষতস্থানে বরফ বা তীব্র শীতল পানি লাগানো যাবে না, এতে ক্ষতটি আরও গভীর হয়ে যেতে পারে।
লম্বা সময় ধরে রোগীর শরীরে ঠান্ডা পানি ঢালা যাবে না, এতে রোগীর শরীর অতিরিক্ত ঠান্ডা হয়ে যেতে পারে।
ক্ষততে সরাসরি তুলা, টিস্যু, ডিম কিংবা ক্রিম লাগানো যাবে না।

Management -

1- Dressing with gauge normal saline, Viodin solution
2- Burn cream,
3- Supra Tulle
4- Gauze
5- Bandage,
6- Regular Dressing (Same)

চিকিৎসা-

Rx,
1- Cap - Fluclox 500mg
1+1+1+1 ৭দিন
2- Tab - Flamex 400mg
1+1+1 ৫ দিন
3- Cap - Xorel 20mg
1+0+1 ৭দিন
4- Tab - Cevit 250mg
1+1+1 ৭দিন

প্রতিদিন ডিমের সাদা অংশ, আমিষ জাতীয় খাবার ও ভিটামিন সি জাতীয় খাবার খেতে হবে,

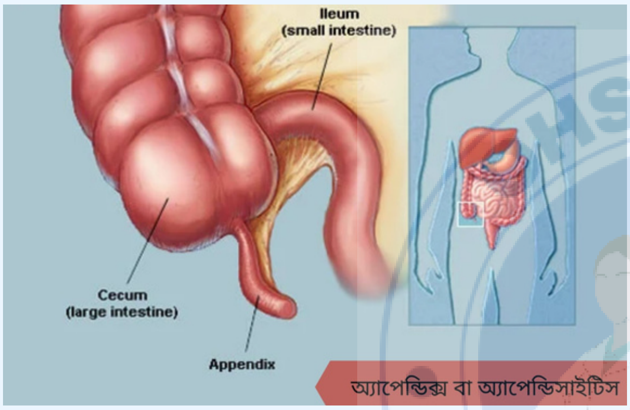
Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

Appondicits /Appendix এপেন্ডিক্স এর প্রদাহ

Trainer: Mr Dr Jayed Sir **Batch:** A-10 **Date:** 24-11-2023

অ্যাপেন্ডিসাইটিস হলো আমাদের দেহের 'অ্যাপেন্ডিক্স' নামক একটি অংশের রোগ। অ্যাপেন্ডিক্স একটি ছোটো সরু থলের মত অংশ। আকারে দুই থেকে চার ইঞ্চি লম্বা হয়ে থাকে। এটি সাধারণত তলপেটের ডানদিকে থাকে। আমাদের নাড়িভুঁড়ির যে অংশে পায়খানা তৈরি হয়, তার সাথে এটি সংযুক্ত থাকে।
কখনো কখনো এই থলেতে জ্বালাপোড়া/প্রদাহ হয়ে তা ফুলে ওঠে এবং ব্যথা হয়। তখন সেই অবস্থাকে অ্যাপেন্ডিসাইটিস বলা হয়।
আমাদের শরীরে 'অ্যাপেন্ডিক্স' এর সুনির্দিষ্ট ভূমিকা সম্পর্কে এখনো জানা যায়নি। তবে কোনো অসুস্থতার জন্য অপারেশনের মাধ্যমে অ্যাপেন্ডিক্স ফেলে দেওয়া ক্ষতিকর নয়।



লক্ষণ-

১- Pain in the right iliac fossa রাইট ইলিয়াক ফোসসাতে ব্যাথা,
২- পেট খারাপ বা কোষ্ঠকাঠিন্য (পায়খানা শক্ত হওয়া)
৩- অল্প-মাত্রার জ্বর
৪- বমি বমি ভাব এবং বমি করা
৫- খিদে না হওয়া
৬- পৈটিক স্ফীতি (ফোলা)
৭- ফুলে ওঠা বা গ্যাস বার করতে অক্ষমতা
৮- নাভির চারপাশের ব্যথা পেটের নীচের ডানদিকে এগোতে থাকা

চিকিৎসা-

Rx,
1- Nothing by mouth
2- Inf 5% DNS (1L)
5% DA (1L)
+
Normal saline.
I/V @ 30d/min

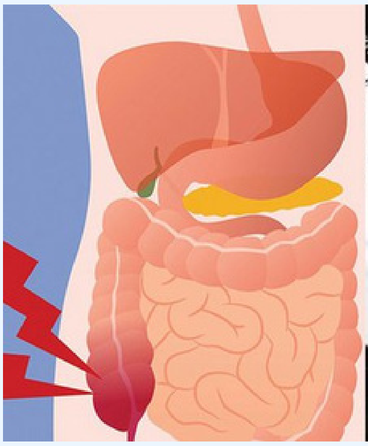
3- Inj- Exephine 2g
I/V- দিনে ২বার - ৭দিন

4- Inj- Pantonix 40mg
I/V- দিনে ২বার - ৭দিন

5- Inj- Algin
I/V- দিনে ৩বার -ব্যথা হলে।

ল্যাব পরিক্ষা-

1- CBC (ESR ↑ WBC)
2- USG of whole abdomen (Acute appendicitis)



পরামর্শ-

অপারেশন

Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

Epistaxis
Nose Blood নাক দিয়ে রক্ত পড়া

Trainer: Mr Dr Minhaj Sir Batch: A-9 Date: 29-11-2023

অনেক সময় দেখা যায় হঠাৎ করেই বাচ্চারা খেলতে খেলতে কিংবা বড়রা কাজ করতে গিয়ে নাক চেপে ধরে বসে পড়েছে। দেখা গেলো হুট করেই নাক দিয়ে পানির মতো কিংবা ফোঁটায় ফোঁটায় রক্ত পড়ছে তো পড়ছেই, কোনোভাবেই বন্ধ হচ্ছে না। নাক দিয়ে এই রক্ত পড়াকে বলা হয় এপিস্ট্যাক্সিস (Epistaxis)। এটি কোনো রোগ নয়, শরীরের আভ্যন্তরীণ কোনো রোগের বহিঃপ্রকাশ মাত্র।

লক্ষণ-

শুধু নাকের কারণে (Local Cause):
1- Troma ট্রোমা
2- Hard blow of the head মাথায় শক্ত ঘা
3- Hypertrophied Inferior turbinate (HIT) হাইপারট্রফিড ইনফিরিয়র টারবিনেট
4- Fungal Infection of the nose নাকের ছত্রাক সংক্রমণ
5- Sycoligal street
7- Har blow of the nose নাকের ভিতরে ঘা
8- Synocitise সিনোসাইটাইজ
9- Polip
10- Nosel spider (DNS),
11- নাক খোঁচানো
12- নাকে আঘাত লাগা (এক্সিডেন্ট, ঘুষি, নাকের হাড় ভেঙ্গে যাওয়া, দাহ্য কেমিক্যালের ধোঁয়া প্রশ্বাসের সাথে টেনে নেওয়া ইত্যাদি নানা কারণ)
13- পুঁতি, রাবারের টুকরো, ডাল, চাল ইত্যাদি বাচ্চারা খেলতে খেলতে নাকে ঢুকিয়ে ফেলা এবং সময়মতো বের না করার কারণে যদি ইনফেকশন হয়ে থাকে
14- টিউমার
15- উঁচু স্থান
16- শুষ্ক আবহাওয়া

শরীরের আভ্যন্তরীণ লক্ষণ :
উচ্চ রক্তচাপ, ব্লাড ক্যান্সার, রক্ত পড়া বন্ধ না হওয়া, নিউমোনিয়া (সবসময় নয়),

এপিস্ট্যাক্সিস কোথায় হয়?

এপিস্ট্যাক্সিস সবচেয়ে বেশি হয় নাচের নিচের অংশে। একে বলা হয় লিটল'স এরিয়া (Little's area)। পাঁচটি আর্টারি (artery) পরস্পর একসাথে সংযুক্ত হয়ে এই অংশ তৈরী করে।

চিকিৎসা-

Rx, Cap- Taxil/ Troxil 500mg রক্ত বন্ধ হওয়ার জন্য দ্রুত ২টা খাওয়াতে হবে, এরপরে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার কে রেপার করতে হবে।

মাগফেরাতের দোয়া

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ
উচ্চারণ : 'রাব্বিগফির ওয়ারহাম ওয়া আংতা খাইরুর রাহিমিন।'
অর্থ : 'হে আমার প্রভু! (আমাকে) ক্ষমা করুন এবং (আমার উপর) রহম করুন; আপনিই তো সর্বশ্রেষ্ঠ রহমকারী।' (সুরা মুমিনুন : আয়াত ১১৮)

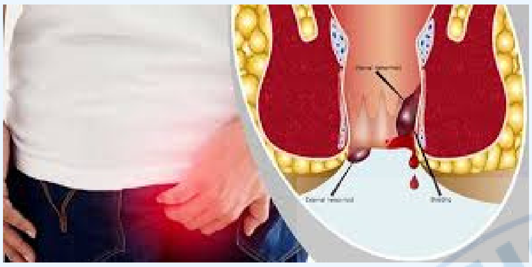
Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

Hemorrhoids পাইলস

Trainer: Mr Dr Minhaj Sir **Batch:** A-9 **Date:** 08-12-2023

পাইলস, যাকে অর্শ্বরোগও বলা হয়। বৃহদান্ত্রের শেষাংশে রেকটামের ভেতরে ও বাইরে থাকা কুশনের মতো একটি রক্তশিরার জালিকা থাকে, যা প্রয়োজন সাপেক্ষে সংকুচিত ও প্রসারিত হয় যা আমরা পাইলস নামে জেনে থাকি। যখন পায়ুপথে এসব শিরার সংক্রমণ বা প্রদাহ হয় এবং চাপ পড়ে তখন পাইলস বা হেমোরয়েডসে প্রদাহ হয়। যাকে সাধারণ ভাষায় অর্শরোগ বলা হয়।



পাইলসের প্রকারভেদ -

সাধারণত পাইলস দুই প্রকার হয়ে থাকে -

- অভ্যন্তরীণ পাইলস
- বাহ্যিক পাইলস

অভ্যন্তরীণ পাইলস-

১- পায়খানার রাস্তায় গেজ বের হয় না,
২- পায়খানার সময় গেজ বের হয়ে আসে এবং পায়খানার পরে পুনরায় ভিতরে ডুকে যায়,
৩- পায়খানার সময় গেজ বের হয়ে আসে পরে আঙুল দিয়ে রি পজিশন করতে হয়,
৪- সব সময় গেজ বের হয়ে থাকে, ম্যানুয়াল ভাবে রি পজিশন হয় না।

বিঃদ্রঃ- ৩য় ও ৪র্থ ষ্টেজের পাইলস হলে সরাসরি অপারেশন করতে পাঠিয়ে দিবো।

বাহ্যিক পাইলস

মলদ্বারের বাইরের প্রান্তে ছোট ছোট গলদ গঠন করে। এগুলো প্রায়শই চুলকানি দায়ক এবং বেদনাদায়ক হয়ে থাকে।

ল্যাব পরিক্ষা

1- CBC,
2- Stoo for R/E, 3- Colors copy,
4- USG of KUV, 5- Exray of KUV

পরামর্শ

১- এক ঘামলা কুসুম গরম পানীতে বায়োডিন দিয়ে দৈনিক ২বার পানির ভিতরে বসতে হবে,
২- পায়খানা নরম হওয়ার খাবার খেতে হবে.

পাইলসের লক্ষণ -

পাইলস রোগে যেসব লক্ষণ দেখা যায় তা হচ্ছে- পায়ুপথের অন্ত্র বা ভেতরের পাইলস রোগে সাধারণত তেমন কোনো ব্যথা বেদনা, অস্বস্তি থাকে না। অন্যদিকে পায়ুপথের বহিঃঅর্শরোগে পায়ুপথ চুলকায়, বসলে ব্যথা করে, পায়খানার সঙ্গে টকটকে লাল রক্ত দেখা যায় বা শৌচ করার টিস্যুতে তাজা রক্ত লেগে থাকে, মলত্যাগে ব্যথা লাগা, পায়ুর চারপাশে এক বা একের অধিক থোকা থোকা ফোলা থাকে।

পাইলসের সাধারণ লক্ষণগুলি এখানে:

- পায়ু অঞ্চলে ব্যথা এবং চুলকানি।
- মল বা মলত্যাগের পর রক্ত।
- মলদ্বারের চারপাশে একটি শক্ত গলদা।

অভ্যন্তরীণ অর্শ্বরোগের লক্ষণ:

- মল অতিক্রম করার সময় অতিরিক্ত চাপ বা জ্বালা হতে পারে।
- মলত্যাগের সময় ব্যথাহীন রক্তপাত।
- যদি পাইলস প্রল্যাপস, ব্যথা এবং জ্বালা হয়।

বহিরাগত অর্শ্বরোগের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- মলদ্বারের চারপাশে চুলকানি।
- মলদ্বারের কাছে বেদনাদায়ক মাংসল গলদ।
- বসার সময় ব্যথা বা অস্বস্তি।
- মলদ্বারে রক্তক্ষরণ।

চিকিৎসা -

Rx,
1- Tab : Normanal
একসাথে ৩টি করে 3+0+3 প্রথম ৪দিন
একসাথে ৩টি করে 2+0+2 ৩দিন
1+0+1 ১মাস
1+0+0 ১মাস
2- Zero pain
1+1+1 ৫দিন
3- Tab Sergel 20mg
1+0+1 ৭দিন
4- Syr D-Lac/Avolac
৩চামচ X ১বার
ডাইরিয়া হলে সিরাপ বন্ধ

OHS TEAM

PUD

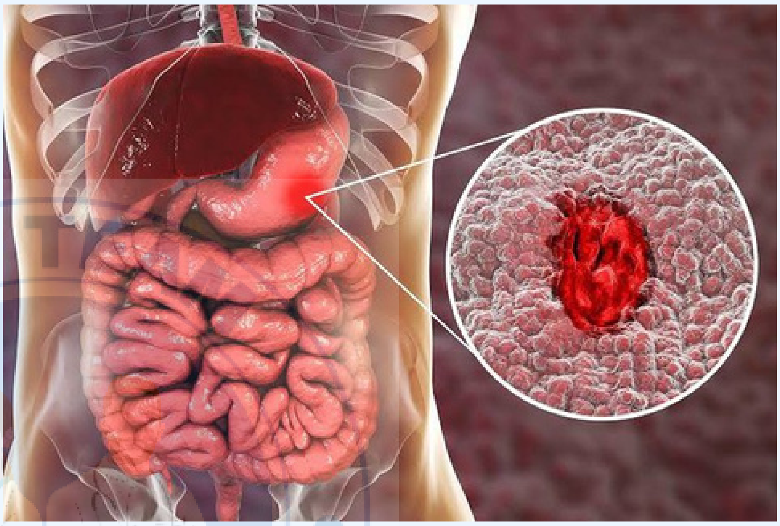
Peptic Ulcer Disease পাকস্থলীতে ক্ষত জনিত রোগ

Trainer: Mr Dr Jayed Sir Batch: A-10 Date: 22-12-2023

PUD অর্থাৎ Peptic Ulcer Disease পরিপাক তন্ত্রের কোন অংশ ক্ষত হলে তাকে PUD বা Peptic Ulcer Disease বলে, আমাদের দেশের লোকজন যাকে গ্যাস্টিক বলে সেটাই হচ্ছে পেপটিক আলসার। পেপটিক আলসার রোগে সাধারণত পেটের ঠিক মাঝ বরাবর, নাভির একটু উপরে একঘেয়ে ব্যাথা অনুভব হয়। খালি পেটে বা অতিরিক্ত তেল জাতীয় খাবার খেলে ব্যাথা বাড়ে। আলসার মারাত্মক হলে বমি হতে পারে। এন্ডোস্কোপি বা বেরিয়াম এক্স-রের মাধ্যমে এ রোগ নির্ণয় করা যায়।

কারণ-

১- ঝাল খাবার,
২- তৈলাক্ত খাবার,
৩- দীর্ঘক্ষন খালী পেটে থাকা,
৪- দুশ্চিন্তা,
৫- অনিদ্রা
৬- ঔষধ,
৭- চা- কফি, ইত্যাদি।



লক্ষণ-

১. বুক ও পেটের ওপরের অংশে ব্যথা করা। পাকস্থলীর আলসারের ক্ষেত্রে খাবার খেলে এই ব্যথা কমে যায়। তবে অন্ত্রের আলসারের ক্ষেত্রে খাবার গ্রহণের পর এই ব্যথা বেড়ে যায়।
২. এপিগ্যাস্টিক রিজিয়নে জ্বালাপোড়া ও ব্যাথা
৩- বুক জ্বালাপোড়া করা।
৪- টক বা তিক্ত স্বাদের ঢেকুর ওঠা।
৫- মাত্রাতিরিক্ত হেঁচকি আসা।
৬- বুকের পেছনের অংশে বা মেরুদণ্ডে ব্যথা অনুভূত হওয়া।
৭- ক্ষুধামান্দ্য।
৮- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া

ল্যাব পরিক্ষা

1- CBC(↑ ESR, ↑ WBC)
2- Blood for H Pylori (Bacteria: Helicobactor pylori)
3- Upper GI Endoscopy
4- ECG এপিগ্যাস্টিক রিজিয়নে ব্যাথা হলে অবশ্যই ECG করতে হবে।

পরামর্শ-

১. ভাজাপোড়া ও মসলাযুক্ত খাবার কম খাওয়া।
২. ধূমপান ও অ্যালকোহল গ্রহণ বর্জন করা।
৩. ক্যাফেইনযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা।
৪. অ্যাসপিরিন ও ব্যথানাশক ওষুধ এড়িয়ে চলা। এই ওষুধগুলোর কারণে আলসারের সমস্যা বেড়ে যেতে পারে।
৫. ভিটামিন এ, সি ও ই-যুক্ত ফলমূল ও শাকসবজি বেশি পরিমাণে খাওয়ার অভ্যাস করা। এই ভিটামিনগুলো আলসারের ঘা শুকাতে সাহায্য করে।
৬. ফাস্ট ফুড, প্রক্রিয়াজাত খাবার ও কোমলপানীয় এড়িয়ে চলা।
৭. প্রয়োজনমাফিক বিশুদ্ধ পানি পান করা।

চিকিৎসা -

Rx,
1- Cap- Delanix 60mg
1+0+0 ৩মাস
2- Syp- Ulfate
২চামচ করে ৩বার -২মাস
3- Helicon HIT
1+0+1
(Metronidazole + Tetracycline + Omeprazole)
Triple Therapy.

OHS TEAM

IBS
Irritable bowel syndrome বিরক্তিকর পেটের সমস্যা

Trainer: Mr Dr Jayed Sir **Batch:** A-10 **Date:** 22-12-2023

ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম (IBS) সম্প্রদায়ের একটি সাধারণ অবস্থা। এটি পেটে ব্যথা, ক্র্যাম্প, ফোলাভাব, অতিরিক্ত গ্যাস, ডায়রিয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য বা উভয়ই হতে পারে। আইবিএস-এ আক্রান্ত বেশিরভাগ লোকের ছোটখাটো লক্ষণ থাকলেও, অল্প সংখ্যক রোগীর গুরুতর লক্ষণ এবং উপসর্গ থাকতে পারে।

আইবিএস রোগটা আসলে কী?

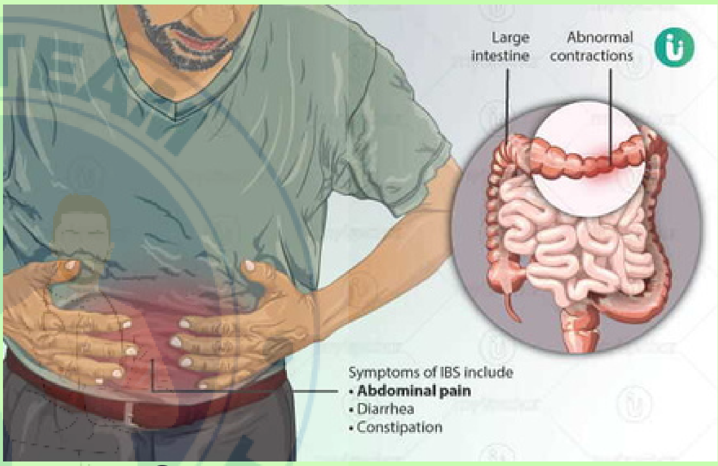
নামেই স্পষ্ট, ইরিটেবল বাওয়েল সিন্ড্রোম আসলে পেট সাফ হওয়ার সমস্যা সংক্রান্ত গুচ্ছ উপসর্গের সঙ্কলন এবং ব্যাপারটা ঘোর বিরক্তিকর। মূলত চার রকমের আইবিএস দেখা যায়— কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়েরিয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য ও ডায়েরিয়া এবং কোনওটাই নয় অথচ কোনও রোগ ছাড়াই পেটে সারাক্ষণ একটা অস্বস্তি।

কেন হয় আইবিএস?

চিকিৎসা বিজ্ঞানে খুব স্পষ্ট উত্তর নেই এর। তবে মূলত অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাত্রা, কম ঘুম এবং মানসিক চাপ ও উত্তেজনা (স্ট্রেস ও টেনশন) এই রোগের জন্ম দেয়। এর সঙ্গে শরীরের চেয়ে বরং মনের সমস্যা বেশি জড়িত।

কেন হয় আইবিএস?

চিকিৎসা বিজ্ঞানে খুব স্পষ্ট উত্তর নেই এর। তবে মূলত অনিয়মিত খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাত্রা, কম ঘুম এবং মানসিক চাপ ও উত্তেজনা (স্ট্রেস ও টেনশন) এই রোগের জন্ম দেয়। এর সঙ্গে শরীরের চেয়ে বরং মনের সমস্যা বেশি জড়িত।



IBS এর লক্ষণ-

1. আইবিএসে সাধারণত পেটে ব্যথা থাকবেই।
2. সারা পেট জুড়ে কামড়ে ধরা ও মোচড় দিয়ে ব্যথা এর প্রধান লক্ষণ।
3. নাভির নীচ থেকে বাঁ দিক চেপে কুঁকড়ে যাওয়া ব্যথাও এর আওতায় পড়ে।
4. বেগ বাড়লে হাত-পা ঠান্ডাও হয়ে যেতে পারে।
5. আবার মলত্যাগ করলেই ব্যথার নিরসন হলে বুঝতে হবে আইবিএস।
6. আইবিএস সি-র রোগীদের ক্ষেত্রে গ্যাস, পেটের উপরে চাপ, অস্বস্তি, বারবার ঢেঁকুর তোলার মতো লক্ষণ দেখা যায়
7. পেটে ব্যাথা, পেটে অশান্তি
8. কোষ্টকাঠিন্যের পরে ডায়রিয়া

পরামর্শ-

- ফল, শাকসবজি, শস্য এবং বাদাম খাবেন।
- প্রতিদিন আট আউন্স পানি পান করুন।
- কফি, চকলেট, চা এবং কোক পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ
- ধূমপান নিষেধ
- আরও ঘন ঘন ছোট খাবার খান
- যে খাবারগুলি আইবিএস-এর প্রকোপ সৃষ্টি করে, যেমন লাল মরিচ, সবুজ পেঁয়াজ, লাল ওয়াইন, গম এবং গরুর দুধের একটি তালিকা তৈরি করুন

ল্যাব পরিক্ষা

1- CBC(↑ ESR, ↑ WBC)
2- Blood for H Pylori (Bacteria: Helicobactor pylori)
3- Upper GI Endoscopy
4- ECG এপিগ্যাস্টিক রিজিয়নে ব্যাথা হলে অবশ্যই ECG করতে হবে।

চিকিৎসা-

IBS এর চিকিৎসা-
1- CBC (↑ESR, ↑WBC)
Rx,
1- Tab - Rifugut 550mg
1+0+1 ১মাস
2- Tab - Rostil 135mg
1+0+1 ১মাস (পেট ব্যাথার জন্য)
3- Tab - Famoloc 20mg
1+0+1

Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

Gingivitis মাড়ির প্রদাহ

Trainer: Mr Dr Minhaj Sir **Batch:** A-10 Date: 03-01-2024

মাড়ির প্রদাহ হল মাড়ির রোগের একটি হালকা, প্রায়ই বিপরীত রূপ। জিনজিভাইটিসে, মাড়ির টিস্যুতে প্রদাহ হয়, যা দাঁতকে ঘিরে থাকে। যদি চিকিত্সা না করা হয়, জিনজিভাইটিস একটি গুরুতর অবস্থার দিকে অগ্রসর হতে পারে যাকে বলা হয় পিরিয়ডোনটাইটিস (সাপোর্ট টিস্যু এবং হাড়ের প্রদাহ)।

কারণসমূহ: মাড়ির প্রদাহ একটি পদার্থ দ্বারা সৃষ্ট হয় যা দাঁতে প্লাক নামে পরিচিত। প্লাক হল একটি আঠালো উপাদান, যা ব্যাকটেরিয়া, শ্লেষ্মা, খাদ্য এবং অন্যান্য পদার্থের সমন্বয়ে গঠিত। এটা শক্ত হয়ে টারটার বা ক্যালকুলাস গঠন করে। যখন একটি বর্ধিত সময়ের জন্য দাঁতে প্লেক থাকে, তখন এটি জিনজিভাইটিস হতে পারে। ডেন্টাল প্লেকের ব্যাকটেরিয়া দ্বারা উত্পাদিত টক্সিনগুলি মাড়ির টিস্যুতে জ্বালাতন করে এবং সংক্রমণ, প্রদাহ এবং ব্যথা সৃষ্টি করে।

লক্ষণ-

১- মাড়ি ফুলে যাওয়া,
২- মাড়ি হতে রক্ত বের হওয়া,
৩- মাড়ি হতে পুজ নির্গত হওয়া,
৪- মুখ হতে দুর্গন্দ হওয়া,
৫- মাড়িতে ব্যাথা হয়ে,
৬- মাড়িতে বা দাঁতের চারপাশে লালভাব,

চিকিৎসা-

Rx,
1- Mouthwash
এক কাপ কুসুম গরম পানীতে ১চামচ Viodin দিয়ে গড়গড়া করতে হবে দিনে ৩বার ১০দিন।
২- Tab- Amoxicillin & Clavulanic acid 625mg
1+1+1 ৫দিন

বিঃদ্রঃ- যদি মাড়ি ফুলে যায় তাহলে ব্লাডের ক্যান্সার ভাবতে হবে, সেই ক্ষেত্রে Leukemia CBC & PBF পরিক্ষা করতে হবে।

রোগ মুক্তির দোয়া

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ

উচ্চারণ : 'রাব্বিগফির ওয়ারহাম ওয়া আংতা খাইরুর রাহিমিন।'
অর্থ : 'হে আমার প্রভু! (আমাকে) ক্ষমা করুন এবং (আমার উপর) রহম করুন; আপনিই তো সর্বশ্রেষ্ঠ রহমকারী।' (সুরা মুমিনুন : আয়াত ১১৮)

OHS TEAM

UTI
Urinary tract infection মূত্রনালীর সংক্রমণ

Trainer: Mr Dr Minhaj Sir Batch: A-10 Date: 03-01-2024

মূত্রতন্ত্রের কোনো অংশে জীবাণুর সংক্রমণ হলে সেটিকে ইউরিন ইনফেকশন বা প্রস্রাবের সংক্রমণ বলে। ডাক্তারি ভাষায় একে 'ইউরিনারি ট্র্যাক ইনফেকশন ' বা ' UTI' বলা হয়

ইউটিআই হওয়ার কারণ

ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের মধ্যে এই সমস্যা অনেক বেশি দেখা যায়। কারণ মেয়েদের মূত্রনালী জন্মগতভাবে পুরুষদের তুলনায় অনেক ছোট এবং মলদ্বারের খুব কাছাকাছি। তাই ব্যাকটেরিয়া খুব সহজেই আক্রমণ করে এবং জীবাণু মূত্রথলি এবং কিডনির উপর প্রভাব বিস্তার করে।

১. মেনোপজ-এর পর ইস্ট্রোজেন-এর ক্ষরণ কমে যায়। ইস্ট্রোজেন মূত্রনালির সংক্রমণে বাধা দেয়। মেনোপজ-এর পর সেই সম্ভাবনা একদম থাকে না। ফলে সংক্রমণের সম্ভাবনা আরও বেড়ে যায়।

২. অনেকক্ষণ যাবত প্রস্রাব আটকিয়ে রাখলে সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। টেলিভিশন দেখার সময়, বাসে ট্রেনে যাতায়াত করার সময় বা জরুরী মিটিং-এর সময় অনেকেই প্রস্রাব আটকিয়ে রাখেন যা একদমই উচিত নয়।

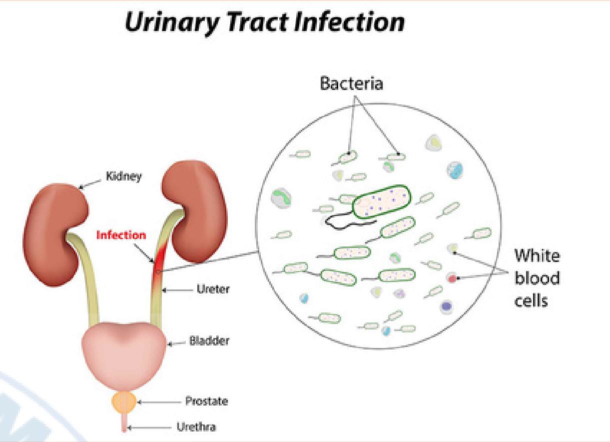
৩. যৌনসঙ্গীর ইউটিআই থাকলে শারীরিক মিলনের সময় অন্য সঙ্গীও সংক্রমিত হতে পারেন।

৪. পারসোনাল হাইজিন বা নিজস্ব পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে না চললে ইউটিআই হতে পারে।

৫. যদি কারো কিডনি অথবা মুত্রথলিতে পাথর থাকে তবে তা স্বাভাবিক মূত্রত্যাগে বাধা প্রদান করে। এর ফলেও ইনফেকশন হতে পারে।

৬. ডায়াবেটিস, প্রেগন্যান্সি বা অন্য কোন রোগে যদি রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গিয়ে থাকে তাহলে ইউটিআই হতে পারে।

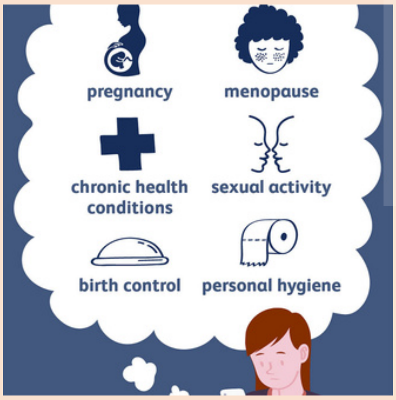
৭. অনেক সময় অপারেশনের আগে বা পরে রোগীদের ক্যাথেটার পড়ানো হয়। যে ব্যক্তি স্বাভাবিকভাবে মূত্রত্যাগ করতে পারেন না ক্যাথেটার দিয়ে পাইপের সাহায্যে তাঁদের মূত্র বের করা হয়। বেশিদিন ক্যাথেটার পরানো থাকলে খুব সহজেই তার ইউটিআই হতে পারে।

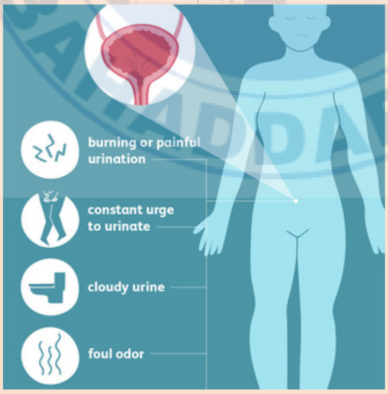


UTI এর লক্ষণ-

মূত্রনালীর সংক্রমণ রোগের লক্ষণ রোগীর বয়স এবং লিঙ্গের উপর নির্ভর করে ভিন্ন রকম হতে পারে। তবে কিছু কমন লক্ষণ আছে যেমন-

১) ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ আসা, কিন্তু কোনবারই যথেষ্ট পরিমাণ প্রস্রাব হবে না।
২) প্রস্রাব করার সময় তীব্র ব্যথা এবং জ্বালাপোড়া অনুভব হবে।
৩) শরীর দূর্বল হওয়া, পিঠের নিচের দিকে বা তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা অনুভূত হওয়া।
৪) ঘোলা ও দূর্গন্ধযুক্ত প্রস্রাব হওয়া বা কখনো কখনো প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাওয়া।
৫) প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া ভাবের সাথে কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসতে পারে।
৬) প্রস্রাব আটকে রাখতে না পারা।
৭) ছোটদের ক্ষেত্রে ডায়ারিয়া, জ্বর, খেতে না চাওয়া ইত্যাদি নানা উপসর্গ দেখা যায়।
৮) বমি হওয়া,





চিকিৎসা-

1- Tab- Ciprofloxacin 500mg
1+0+1 ৭দিন,
2- Tab - Napa
1+1+1 যদি জ্বর থাকে,
3- Tab- Omidon
1+1+1 যদি বমি থাকে,
4- Tab- Algin
1+1+1 যদি পেটে ব্যাথা থাকে,

প্রতিকারে যা করতে হবে-

(১) প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন। দিনে কমপক্ষে ৮ গ্লাস বা অন্তত ৩ লিটার পানি পান করুন।
(২) যখনই প্রস্রাবের বেগ আসবে সাথে সাথে প্রস্রাব করে ফেলুন, আটকিয়ে রাখবেন না।
(৩) পানির পাশাপাশি তরল খাবার যেমন ফলের জুস, ডাবের পানি ইত্যাদি বেশি বেশি পান করুন।
(৪) পাবলিক টয়লেট ব্যবহারের সময় খেয়াল রাখবেন সেটি পরিষ্কার কিনা। হাই কমোড ব্যবহারের সময় সেটা পানি দিয়ে ধুয়ে নিবেন, যদি সম্ভব না হয় তাহলে কমোডের উপর টিস্যু পেপার বিছিয়ে নেবেন এতে করে জীবাণু সহজে আপনার শরীরের সংস্পর্শে আসতে পারবে না।
(৫) একই কাপড় না ধুয়ে বেশিদিন পরিধান করা থেকে বিরত থাকুন। প্যান্টি নিয়মিত ধুয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে। কারণ অনেকদিন যাবত না ধুয়ে ব্যাবহার করলে তাতে জীবাণু বাসা বাধে এবং সংক্রমণ করার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
(৬) প্রস্রাবের পর যৌনাঙ্গ ভালো করে ধুয়ে নিন। মনে রাখবেন, যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করার সময় সবসময় সামনে দিক থেকে পেছনে যাবেন, পেছন থেকে সামনে নয়। তা না হলে মলদ্বার থেকে জীবাণু সামনে চলে এসে সংক্রমণের ভয় থাকে।
(৭) সহবাসের পরে অবশ্যই বাথরুমে যান। ব্লাডার খালি করে দেওয়াই ভালো। কেননা ইন্টারকোর্সের সময় ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেকাংশে বেড়ে যায়। সেখান থেকে বিভিন্ন ইনফেকশন হতে পারে। এছাড়াও সেক্সের সময় ব্যবহৃত গর্ভনিরোধ থেকেও সংক্রমণ হতে পারে।
(৮) সর্বপোরি পার্সোনাল হাইজিন বা ব্যক্তি জীবনে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

UTI পরিক্ষা-

1- CBC,
2- Urine R/E & E/S
3- USG of Lower abdomen / KUB

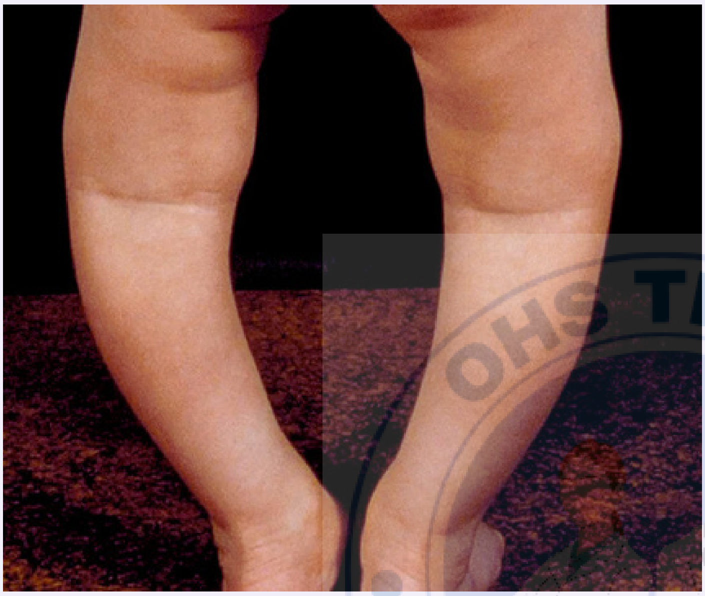
Prepared: Nur Mohammed (Bahddarhat Branch, Batch- A-10), 01763303117, 01683303117

OHS TEAM

Rickets রিকেটস

Trainer: Mr Dr Minhaj Sir **Batch:** A-10 **Date:** 03-01-2024

রিকেট শিশুদের মধ্যে দেখা যাওয়া ভিটামিন ডি এর অভাবজনিত একপ্রকার হাড়ের অসুখ।এর জন্য শিশুদের হাড়ের বিকাশ সঠিকভাবে সম্পন্ন হয় না।এর ফলে হাড়ের ব্যথা অনুভূত হয়, স্বল্পবৃদ্ধি এবং হাড় নরম ও দুর্বল হয়ে যায়; যার জন্য হাড়ের বিকৃতি দেখা দেয়। আবার প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে এই সমস্যাটিই অস্টিওম্যালাসিয়া নামে পরিচিত।



লক্ষণ -

- ১-শিশুদের বৃদ্ধির হার খুবই কম হয়।
- ২-মেরুদণ্ড, শ্রোণী এবং পায়ে ব্যথা অনুভূত হয়।
- ৩-পেশীর দুর্বলতা দেখা দেয়
- ৪- রিকেটের ফলে শিশুর একটি হাড়ের প্রান্তে (গ্রোথ প্লেট) ক্রমবর্ধমান কলার অঞ্চলগুলি নরম হয়ে যায়।
- ৫- অস্থিসন্ধি দুর্বল হয়ে যায়।
- ৬- দাঁত ও হাড় ভঙ্গুর প্রকৃতির হয়।
- ৭- মাড়ির গঠন সঠিক হয় না।
- ৮- পায়ের হাড়গুলি ধনুকের মত বেঁকে যায়

কারণ-

শিশু সন্তানের শরীরের ভিটামিন ডি খাদ্য থেকে ক্যালশিয়াম এবং ফসফরাস শোষণে সাহায্য করে।আপনার সন্তানের শরীরে যদি পর্যাপ্ত পরিমানে ভিটামিন ডি না থাকে তাহলে তার রিকেটের সমস্যা দেখা দিতে পারে। প্রধানত দুটি উৎস থেকে শিশুরা ভিটামিন ডি এর চাহিদা পূরণ হয়।

1.**সূর্যালোক-** আপনার সন্তানের ত্বক যখন সূর্যের আলোর সংস্পর্শে আসে তখন ভিটামিন ডি তৈরি হয়। কারণ মানুষের ত্বক সূর্যালোকের উপস্থিতিতে ভিটামিন ডি সংশ্লেষ করতে পারে। যদি আপনার শিশু পর্যাপ্ত সূর্যালোক না পায় তাহলে সেক্ষেত্রে তার রিকেট হওয়ার সম্ভাবনা এড়ানো নাও যেতে পারে।

2. **খাদ্য-** চর্বিযুক্ত মাছ, ডিম ইত্যাদির মত কিছু খাবারে প্রচুর পরিমানে ভিটামিন ডি থাকে। আপনার সন্তান এইসব খাবার থেকেও ভিটামিন ডি এর চাহিদা পূরণ করতে পারে। তাই খাদ্যে এই উপাদান কম হলে রিকেটে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভবনা থেকে যেতেই পারে।

চিকিৎসা-

Rx,

1- Vitamin D3 (1000-5000)
প্রতি সাপ্তাহে ১টি করে ৪ সাপ্তাহ,
এরপর
2- Vitamin D3 (400-600 IU)
প্রতিদিন ১টি করে ৩মাস

পরিক্ষা-

1- X Ray of effeded limb of right or left
2- S.Calcium level

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ

উচ্চারণ : 'রাব্বিগফির ওয়ারহাম ওয়া আংতা খাইরুর রাহিমিন।'
অর্থ : 'হে আমার প্রভু! (আমাকে) ক্ষমা করুন এবং (আমার উপর) রহম করুন; আপনিই তো সর্বশ্রেষ্ঠ রহমকারী।' (সুরা মুমিনুন : আয়াত ১১৮)

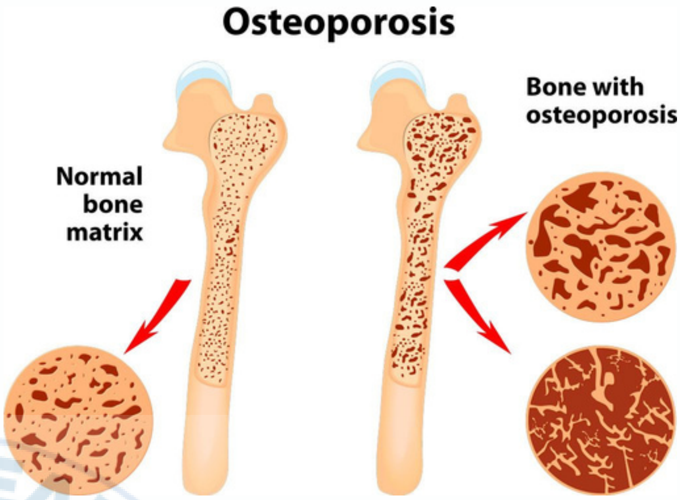
Osteoporosis হাড়ের ক্ষয় জনিত প্রদাহ

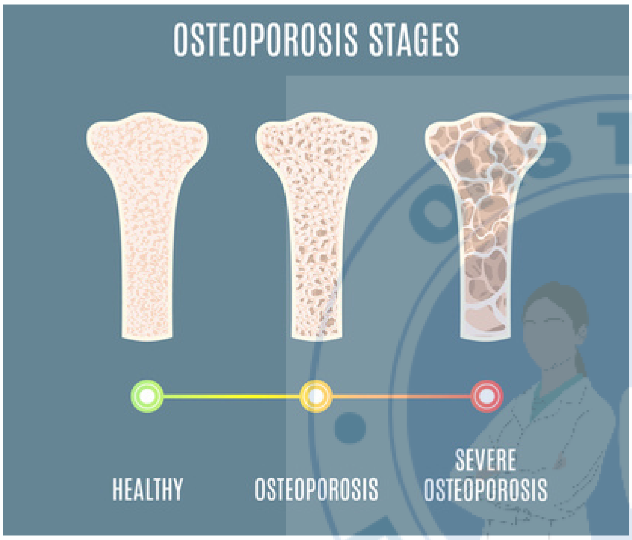
Trainer: Mr Dr Minhaj Sir Batch: A-10 Date: 03-01-2024

অস্টিওপোরোসিস একটি রোগ যেখানে হাড় ঘনত্ব হারায় এবং ভঙ্গুর হয়ে যায়। এটি সময়ের সাথে সাথে হাড়ের টিস্যুর ক্ষতির কারণে ঘটে, যা ধূমপান বা অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার মতো নির্দিষ্ট কারণগুলির দ্বারা ত্বরান্বিত হতে পারে।

কারণ-

অস্টিওপোরোসিস ঠিক কেন হয় তা না জেনেও বোঝা যায়। জীবন্ত এবং ক্রমবর্ধমান টিস্যু আপনার হাড় তৈরি করে। সুস্থ হাড়ের মধ্যে, অভ্যন্তর একটি স্পঞ্জ অনুরূপ। এই অঞ্চলটিকে ট্র্যাবেকুলার হাড় বলা হয়। স্পঞ্জি হাড়ের চারপাশে ঘন হাড়ের একটি বাইরের স্তর রয়েছে। হাড়ের শক্ত খোসা কর্টিকাল হাড় নামে পরিচিত।





পরিক্ষা-

1- S.Calcium level
2- BMD

চিকিৎসা-

1- Tab : D-Rise 20000
প্রতি সাপ্তাহে একটি করে ৪ সাপ্তাহ,
+
Calbo-D
০+১+০ ২মাস

BMD এর উপর নির্ভর করে D-Rise এর পাওয়ার কম বেশী হতে পারে।

লক্ষণ

ক্যালসিয়ামের অভাবে হাড়ের ক্ষয় হয়ে থাকে, অস্টিওপোরোসিসের সবচেয়ে প্রচলিত লক্ষণ ও উপসর্গ হল পিঠে বা শরীরের অন্যান্য হাড়ের কোন আপাত কারণ ছাড়াই ব্যথা। অন্যান্য উপসর্গ অন্তর্ভুক্ত:
১- হাতে পায়ে কোমড়ে ব্যাথা,
২- অল্প হাটলেই পেশীতে ব্যাথা,
৩- হাত পায়ে জোর না পাওয়া,
৪- দুর্বলতা

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ
উচ্চারণ : 'রাব্বিগফির ওয়ারহাম ওয়া আংতা খাইরুর রাহিমিন।'
অর্থ : 'হে আমার প্রভু! (আমাকে) ক্ষমা করুন এবং (আমার উপর) রহম করুন; আপনিই তো সর্বশ্রেষ্ঠ রহমকারী।' (সুরা মুমিনুন : আয়াত ১১৮)