

কোস্ট অনলাইন ওরিয়েন্টেশন কোর্স

করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে দীর্ঘমেয়াদী এবং অ-নিরাময়যোগ্য
রোগসমূহ নিয়ন্ত্রনের ক্ষেত্রে বাড়তি সতর্কতামূলক ব্যবস্থাপনা

তারিখঃ ০৪ জুলাই, ২০২০

কেন আমরা এই বিষয়সমূহ আলোচনা করতে যাচ্ছি?

- কোন প্রকার প্রতিষোধক ঔষধ আবিষ্কার হয় নাই
- করোনা প্রতিরোধে রোগীর উপসর্গসমূহ চিহ্নিত করে শুধুমাত্র তার উপরই চিকিৎসা দেওয়া হচ্ছে।
- যে কারনে দীর্ঘমেয়াদী এবং অ-নিরাময়যোগ্য কার্যকর মাত্রায় নিয়ন্ত্রনে না থাকায় শারিরীক জটিলতা সৃষ্টি হচ্ছে এবং মৃত্যুর হারও সেক্ষেত্রে বেশী বলে গবেষণায় দেখা যাচ্ছে।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারণাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগঃ- ডায়াবেটিস

করোনাকালীন জটিলতাসমূহ যা হতে পারে

সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রনে না থাকায় শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গসমূহের (ফুসফুস ও কিডনী) কার্যক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে যা মৃত্যু ঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।

বাড়তি সতর্কতার ধারণাসমূহ

- ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং ব্লাড সুগার পরীক্ষা করে হালনাগাদ চিকিৎসা নিশ্চিত করুন।
- ডাক্তার/পুষ্টিবিদদের পরামর্শে ডায়েট চার্ট তৈরী করে সে অনুযায়ী খাবার গ্রহন করলে ভাল হয়।
- নিয়মিত ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন এবং রেকর্ড রাখবেন। প্রয়োজনে একটি ব্লাড সুগার টেষ্ট মেশিন কিনে নিতে পারেন।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারণাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগঃ- ডায়াবেটিস

বাড়তি সতর্কতার ধারণাসমূহ

- খাদ্যাভাসে পরিবর্তন আনুন। চাউল আটার পাশাপাশি শাক-সবজি, কলা, টকজাতীয় দেশীয় কম সুগার সমৃদ্ধ ফল খাওয়ার অভ্যাস বেশী করতে হবে। সুগার যুক্ত ফল দুই-তিন টুকরার বেশী খাবেন না। ভাজা-পোড়া খাবার পরিহার করতে হবে।
- প্রতিদিন নিয়ম করে হাটতে ও ব্যায়াম করতে হবে। দ্রুত হাটার অভ্যাস এবং দুই-থেকে তিন কিলোমিটার হাটলে সুগারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ রাখতে তা সহায়ক হবে।
- যারা মাঠে ভ্রমণ করেন তারা কমপক্ষে এক মাসের প্রয়োজনীয় ঔষধ নিজের কাছে মজুদ রাখতে পারেন।
- সতর্ক থাকতে হবে যাতে কোন আঘাত বা কাটা ছেড়া না ঘটে। তবে শরীরে কোন ধরনের আঘাত বা কাটা ছেড়া হলে তা নিরাময়ে দ্রুত ও প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নিতে হবে।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগঃ- উচ্চ রক্তচাপ

করোনাকালীন জটিলতাসমূহ যা হতে পারে

প্রাথমিক লক্ষন হিসাবে ফুসফুসে সংক্রমণ, শ্বাস কষ্ট এবং রক্তে অক্সিজেন স্বল্পতা দেখা দিতে পারে। ফলে হার্ট ক্রমান্বয়ে দুর্বল হয়ে যায়। যা পরবর্তীতে স্ট্রোক অথবা হার্ট ফেইলুর ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে।

বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

- ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ এবং হার্টের প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা করে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে সঠিক চিকিৎসা গ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে।
- সুশুংখল জীবন-যাপন যেমন সুষম ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য, ৭-৮ ঘন্টা নিয়মিত ঘুম ও শরীর চর্চার মাধ্যমে শারিরিক সক্ষমতা বজায় রাখার মাধ্যমেই উচ্চ রক্তচাপের প্রাথমিক নিয়ন্ত্রণ সম্ভব।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগঃ- উচ্চ রক্তচাপ

বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

- খাদ্যে কাঁচা লবন একেবারেই খাওয়া যাবে না।
- ঢেড়স, ব্রুকলি (সবুজ ফুলকপি), ডাবের পানি, খেজুর ইত্যাদি পটাশিয়ামসমৃদ্ধ খাবারের উপর জোর দিতে হবে খাবার।
- পর্যাপ্ত পানি পান করুন। দিনে কমপক্ষে ৩-৪ লিটার পানি পান করতে হবে। তবে নিয়মিত কুসুম গরম পানির সাথে লেবুর সরবতও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে সহায়ক হয়।
- দিনে ২-৩ কাপের বেশী চা, কফি পান করা উচিত নয়। ধূমপান, তামাক/জর্দা, মদ্যপান ইত্যাদি সম্পূর্ণরূপে পরিহার করতে হবে।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারণাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগঃ- উচ্চ রক্তচাপ

বাড়তি সতর্কতার ধারণাসমূহ

- নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। প্রতিদিন নিয়ম করে হাটা ও হালকা শরীর চর্চা করার অভ্যাস করুন। এতে রক্তচাপ হ্রাস পাবে।
- নিয়মিত শরীরের রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে। কোন অস্বাভাবিক লক্ষণ যেমন, বুকে ব্যাথা, ঘাড়ে ব্যাথা ও শক্ত হওয়া, হাত পায়ের আঙ্গুলসমূহ অসাড় অনুভব করা ইত্যাদি কোন লক্ষণ পরিলক্ষিত দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং পরামর্শ নিতে হবে।
- ডাক্তারগণের জরুরি ফোন নম্বরসমূহ সাথে রাখুন প্রয়োজনে যোগাযোগ করুন এবং পরামর্শ নিন। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ গ্রহন বা বাদ দেওয়া যাবে না।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগঃ- এ্যাজমা বা শ্বাসকষ্ট

করোনাকালীন জটিলতাসমূহ যা হতে পারে

করোনা ভাইরাসের প্রথম ও প্রধান আক্রমণ কেন্দ্র হচ্ছে ফুসফুস। সুতরাং যাদের এ্যাজমা আছে সেক্ষেত্রে করোনা পরবর্তী নিউমোনিয়া এবং তীব্র শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তাদের অনেক বেশী।

বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

- আপনাকে অবশ্যই ডাক্তার দেখাতে হবে এবং এ্যাজমা এর মাত্রা এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা নির্ণয় করে নিয়মিত চিকৎসা নিতে হবে।
- যে সকল কারণে এ্যাজমার তীব্রতা বাড়তে পারে, কোন কিছুর প্রতি এলার্জি থাকলে তা এড়িয়ে চলতে হবে।
- ইনহেলার ব্যবহার করেছেন কিন্তু এখন করছেন না এরকম অবস্থায়ও একটি ইনহেলার অবশ্যই সাথে রাখতে হবে।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগঃ- এ্যাজমা বা শ্বাসকষ্ট

বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

- কোন ধরনের তাপমাত্রায় আপনার এ্যাজমা বাড়তে পারে তা চিহ্নিত করতে হবে এবং সঠিক তাপমাত্রা নিশ্চিত করতে ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- ঠান্ডা খাবার, ঠান্ডা পানি এড়িয়ে চলতে হবে। সবসময় মৃদু অথবা কুসুম গরম পানি খেতে পারলে ভাল। এ জন্য হট-ওয়াটার পট সাথে রাখতে পারেন।
- সর্বপোরি ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়াতে নিয়মিত ফুসফুসের ব্যায়াম করুন।

অ-নিরাময়যোগ্য রোগসমূহ ও করোনাকালীন জটিলতা এড়াতে বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

অ-নিরাময়যোগ্য রোগ- এ্যাজমা বা শ্বাসকষ্ট

বাড়তি সতর্কতার ধারনাসমূহ

- কোন কারনে শ্বাসকষ্ট শুরু হলে উপুর হয়ে শরীর লম্বা করে শুয়ে পড়েন এবং শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করেন।
- ডাক্তারের সাথে আলাপ করতে হবে এবং নিজের শারিরিক অবস্থার প্রেক্ষিতে জরুরী “এ্যাজমা ব্যবস্থাপনা প্লান” তৈরী করতে হবে এবং কার্যকর রাখতে হবে।
- ডাক্তারগণের জরুরি ফোন নম্বরসমূহ সাথে রাখুন প্রয়োজনে যোগাযোগ করুন এবং পরামর্শ নিন। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ গ্রহন বা বাদ দেওয়া যাবে না।

এবার ফুসফুসের ব্যায়ামের উপর ভিডিও ও ব্যবহারিক