
একক - 7 □ স্বাস্থ্য

গঠন

- 7.1. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা
- 7.2. ভূমিকা
- 7.3. দৈহিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য
- 7.4. স্বাস্থ্যবিধি ধারণা
- 7.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- 7.6. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি
- 7.7. যৌন স্বাস্থ্যবিধি
- 7.8. গৃহ স্বাস্থ্যবিধান
- 7.9. প্রাথমিক শুল্ক
- 7.10. প্রশ্নাবলি
- 7.11. গ্রন্থপঞ্জি

7.1. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা

শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, গৃহ স্বাস্থ্যবিধান, প্রাথমিক শুল্ক, ব্যক্তিগত, পরিবেশগত এবং যৌন সম্বন্ধীয় স্বাস্থ্যবিধির ধারণা।

7.2. ভূমিকা

এটা মনে করা হয় যে একজন সমাজকর্মী অবশ্যই স্বাস্থ্য সম্বন্ধে প্রয়োজনীয় জ্ঞান লাভ করবে যাতে কোনো একটি সম্প্রদায়ের মধ্যে স্বাস্থ্যের সামগ্রিক উন্নয়ন সম্ভব হয়। তবে এখানে এটা মনে করা হয় যে স্বাস্থ্য একটি বড়ো ধারণা যা অনেকগুলি এবং বিভিন্ন ব্যাখ্যার উপর দাঁড়িয়ে আছে।

স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা :

খ্রিস্টপূর্বের চারশো বছর আগে অ্যারিস্টটল মনে করেছিলেন যে স্বাস্থ্য একটি সাহায্যদায়ক কারণ যা সতেজ। পূর্ণ কর্মশক্তিসম্পন্ন অথবা ভালো থাকা অবস্থার জন্ম দেয় (ইউডাইমোনিয়া — eudaimonia)।

আয়ুর্বেদের সবচেয়ে পুরাতন রচনা চরক সংহিতা বলেছিল “স্বাস্থ্য উৎকর্ষ, সম্পদ, আনন্দ এবং মুক্তির এক চরম ভিত্তিভূমি, রোগসকল নষ্ট করে স্বাস্থ্য, জীবনের ভালো দিক এবং এমনকি জীবনকেও।”

হেনরি সিজেরিস্ট (1941) বলেছিলেন স্বাস্থ্যবান মানুষ হল সেই মানুষ যিনি শারীরিক এবং মানসিকভাবে সুখম, যিনি নিজেকে তাঁর প্রাকৃতিক এবং সামাজিক পরিমণ্ডলের সঙ্গে সুন্দরভাবে মানিয়ে নিয়েছেন। তাঁর

শারীরিক এবং মানসিক কর্মদক্ষতার উপর তার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রন রয়েছে ।.....। [এবং] তিনি তাঁর যোগ্যতামত সামাজিক কল্যাণে যোগদান করেন। অতএব স্বাস্থ্য মানে শুধুই রোগ-অসুখ নেই বললে হবে না, এটা একটা স্পষ্ট রূপে বর্ণিত এক পরম বিষয়। জীবনের প্রতি এক আনন্দদায়ক অভিব্যক্তি। এবং আনন্দের সাথে জীবনের দায়দায়িত্ব গ্রহণ করা যা একজন মানুষের কাছ থেকে জীবন দাবি করে থাকে।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার সংবিধানের প্রস্তাবনায় বলা হয়েছে (1948) “স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থা, শুধুমাত্র রোগ অথবা অসুস্থতার অনুপস্থিতি নয়” এই প্রস্তাবনায় আবার বলা হয়েছে যে “সর্বোচ্চ অর্জন করা সম্ভব এমন মানানুযায়ী স্বাস্থ্য প্রত্যেকটি মানুষের, জাতি, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস, অর্থনৈতিক অথবা সামাজিক অবস্থা নির্বিশেষে একটি মৌলিক অধিকার।”

সিসেলা বক (2004) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা সমালোচনা করে কিছু বিকল্প সংজ্ঞার কথা তুলে ধরছেন তাঁর লেখায়। এখন আমরা সেগুলি নিয়ে আলোচনা করব।

►►► 1973 সালে ড্যানিয়েল কালাহান বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার দেওয়া সংজ্ঞার বিভিন্ন সমালোচনা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরীক্ষা করে সমাপ্তিকালীন মতামত জানিয়ে বললেন যে ন্যূনতম স্বাস্থ্য অবস্থাই প্রয়োজন যদি কোনো সম্ভাবনা থেকে থাকে মানবিক সুখভোগের “একজন মানুষ স্বাস্থ্যবান হতে পারেন” পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থার মধ্যে না থেকেও।” তাঁর মতে “স্বাস্থ্য হল একটি দৈহিক মঞ্জলাবস্থা।”

►►► ক্রিস্টোফার ব্রুস-এর কিছু বছর পর বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা থেকে আরো দূরত্ব তৈরি করলেন “মঞ্জলাবস্থা” পরিভাষা এবং যে-কোনো স্বাস্থ্য সংজ্ঞা অবশ্যই “ধনাত্মক স্বাস্থ্য”র ধারণাকে গ্রহণ করবে এই মতামতকে বাতিল করে। অন্যদিকে তিনি ব্যবহার করলেন চিকিৎসাশাস্ত্রগত জীববিদ্যার স্বাস্থ্য সংজ্ঞা— যা বোঝায় “রোগের অনুপস্থিতি”। তিনি জোর দিলেন এমন স্বাস্থ্য সংজ্ঞা নিরূপণে যেখানে মান বা আদর্শ স্থাপন করে এমন পরিভাষার ব্যবহার থাকবে না। তিনি স্বাস্থ্যকে দেখেছিলেন “স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ রূপে যেখানে স্বাভাবিকত্ব হল পরিসংখ্যানগত এবং ক্রিয়াকলাপ হল জীববিজ্ঞান সংক্রান্ত”।

►►► লেয়ন কাশ, 1981 সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞার সমালোচনা করে লিখলেন যে পরিপূর্ণ মানসিক এবং সামাজিক মঞ্জলাবস্থা বলতে পোপ পল, প্রেসিডেন্ট ফোর্ড এবং চেয়ারম্যান মাও ভিন্ন ভিন্ন অবস্থার কথা বলবেন বা অনুধাবন করবেন। মানসিক মঞ্জলাবস্থা পরিভাষা প্রকৃতিস্থতার গন্ডি পেরিয়ে বোধশক্তি সচেতনতা, কল্পনা, দূরদর্শিতা, শুভ চেতনা এবং বন্ধু ভাবাপন্নতার সফল এবং পরিতৃপ্তিকর ব্যবহারের কথা বলে যেখানে চিকিৎসাশাস্ত্রের করণীয় খুবই কম।

কাশ তিনটি বিকল্প সংজ্ঞা দিয়েছেন স্বাস্থ্য সম্পর্কে —

স্বাস্থ্য হল এমন একটি অবস্থা যার বহিঃপ্রকাশ হয় একটি নির্দিষ্ট শারীরিক পরমোৎকর্ষতায় অথবা উপযুক্ত কর্মক্ষমতায় যা সাধারণত কোনো একটি প্রজাতির অথবা কিছুটা ব্যক্তি বিশেষের উপর নির্ভর করে। যা উপলব্ধি করা সম্ভব যদি বা সীমানির্দেশ করা না যায় এবং কিছুটা অর্জন করা অসম্ভব নয়। যদি তুমি আরেসহজ সংজ্ঞা জানতে চাও তাহলে আমি বলব যে স্বাস্থ্য হল “একটি অবয়বীর সু-কার্যকারিতা” অথবা আবার “কোনো অবয়বীর কার্যকলাপের পরমোৎকর্ষতা।”

►►► 2001 সালে লেনার্ট নরডেনফেন্ট মনে করেছিলেন যে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা “সর্বপেক্ষা অনুকূল দৈহিক, মানসিক এবং সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থা নির্দিষ্ট করণের কথা বলে অনেকদূর চলে এসেছেন। তিনি তখন একটি ‘পরিপূর্ণ স্বাস্থ্য’র একটি বিকল্প সংজ্ঞার কথা লিখলেন যেখানে তিনি বাদ দিলেন “সামাজিক” এবং “মঞ্জলাবস্থা” পরিভাষা দুটি। ওই সংজ্ঞায় তিনি “পরিপূর্ণ” পরিভাষাটির অধিক নমনীয়তার সাথে সম্পর্কিত পরিব্যাপক বর্ণনা দিলেন। “একজন ব্যক্তি মানুষ পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যবান তখনই যখন তিনি এমন একটি দৈহিক এবং

মানসিক অবস্থার মধ্যে রয়েছেন যেখানে তাঁর পক্ষে তাঁর অতীব গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যগুলি পূরণ করা সম্ভব হয় কোনো একটি গ্রহণীয় পারিপার্শ্বিক পরিবেশে।

■ কালাহান তাঁর প্রথম সংজ্ঞা দেওয়া তিন দশক পর ফের বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রদেয় সংজ্ঞার সমালোচনার কথা উল্লেখ করে লিখলেন “স্বাস্থ্য বলতে আমি বুঝি কোনো একটি ব্যক্তি মানুষের মঞ্জলাবস্থার অভিজ্ঞতা, দেহ এবং মনের সম্পূর্ণতা, গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যপূরণের যোগ্যতা এবং সাধারণ সামাজিক এবং কম পরিবেশে ক্রিয়াকলাপে চালিয়ে যাওয়া। গুরুত্বপূর্ণ যন্ত্রণা, শাস্তি যন্ত্রণা ভোগ এবং ক্ষতিকারক রোগবালাই-এর অনুপস্থিতিও কম বৈশিষ্ট্য নয় স্বাস্থ্যের।”

■ সাম্প্রতিক কালে জসুয়া সালোমন এবং তাঁর কর্মীবন্দুরা মিলে স্বাস্থ্য-সংস্থার উপর মুদ্রিত রচনাটির একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ পর্যালোচনা করতে গিয়ে দেখালেন যে পর্যাপ্ত মাত্রায় ঐকমত্য রয়েছে স্বাস্থ্য-র সংজ্ঞার বিভিন্ন বিষয়ে, যেমন স্বাস্থ্য এবং মঞ্জলাবস্থা দুটি ভিন্ন ধারণা। স্বাস্থ্য পরিমাপে অবশ্যই দৈহিক এবং মানসিক ক্রিয়াকলাপ মাপা প্রয়োজন এবং স্বাস্থ্য কোনো একটি ব্যক্তি মানুষের অঙ্গগুণ, অংশ ক্রিয়া প্রভৃতিরূপে গণ্য করা যদিও মোট হিসাব অনুযায়ী স্বাস্থ্য পরিমাপকে ব্যবহার করা যেতে পারে কোনো একটি নির্দিষ্ট জনসংখ্যার ক্ষেত্রে। তাঁরা আরো বলছেন যে যদি স্বাস্থ্যকে ব্যাখ্যা করা যায় মঞ্জলাবস্থার বৃহত্তর পটভূমিতে তবে স্বাস্থ্য ব্যবস্থা তৎসহ স্বাস্থ্য মন্ত্রককে মানব কর্মের সমস্ত দিকের দায়িত্বপ্রাপ্ত বলে দেখতে হবে।

■ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মধ্যেও কিন্তু প্রচুর উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে যাতে করে ওই সংস্থার প্রদেয় সংজ্ঞায় পরিবর্তন আনা সম্ভব হয়। 1998 সালে একটি উদ্যোগ নেওয়া হয়েছিল যাতে ‘মঞ্জলাবস্থার’ ধারণার পরিবর্তন করে যদি সেখানে ‘প্রগতিশীল’ শব্দটি ওই উক্ত সংজ্ঞায় ব্যবহার করা যায়। এই সময় এটাও বলা হয়েছিল যে যদি তিনটি বিষয়ের সঙ্গে আরো একটি বিষয় যোগ করা যায় সেটি হল ‘আধ্যাত্মিক’। এখন তাহলে সংজ্ঞাটি হত “স্বাস্থ্য হল একটি প্রগতিশীল পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থা এবং শুধুমাত্র রোগ এবং অসুস্থতার অনুপস্থিতি নয়।” কিন্তু 1999 সালের মে মাসে বিশ্ব স্বাস্থ্য পরিষদের একটি কমিটি কোনো রকম পরিবর্তনের বিরুদ্ধে রায় দেয়।

■ সারা কার্টিসের (2004) মতে চিকিৎসাশাস্ত্রগত জীববিদ্যার দৃষ্টিভঙ্গিতে স্বাস্থ্য হল নির্ণিত রোগ-বালাইএর উপস্থিতি বা অনুপস্থিতি অপরদিকে স্বাস্থ্যকে দেখা উচিত সামাজিক নির্ণিত ব্যাহামূর্তি হিসেবে যার ধারণা ভিন্ন হবে ব্যক্তিমানুষ ব্যতিরেকে। কার্টিস আরো বললেন যে মানুষ বিভিন্ন কল্পনাপ্রসূত কাঠামো ব্যবহার করে থাকে স্বাস্থ্যকে বোঝার জন্য। অনেকসময় ব্যক্তি মানুষ অনেকগুলি কল্পনা-কাঠামো ব্যবহার করে এক জটিল এবং পরিবর্তনশীল সম্পর্কের আকার দান করে। স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা গড়ে তোলে। কার্টিস স্বাস্থ্য বুঝতে এবং ব্যাখ্যা করতে একটি কাঠামোর কথা বললেন।

■ স্বাস্থ্য হল সামঞ্জস্যপূর্ণ অথবা অসুখ হল গরমিল।

■ শরীর হল একটি যন্ত্র এবং অসুখ হল যন্ত্রের মন্দক্রিয়া।

■ নিয়ন্ত্রণের সংজ্ঞার পথ সম্পর্কিত ধারণা (কোনো একটি ব্যক্তিমানুষের নিজস্ব উপলব্ধি নিজের স্বাস্থ্যের উপর তাঁর নিয়ন্ত্রণের মাত্রার)

■ স্বাস্থ্য অথবা অসুখকে দেখা হয় নিয়তি অথবা ঐশ্বরিক ইচ্ছার পরিণতি হিসেবে।

■ স্বাস্থ্য দেয় স্বাধীনতা অথবা মুক্তি যা খুশি করার অথবা কার্যকরী ক্ষমতা যাতে করে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। যেমন বাড়ির কাজ অথবা কর্মচারী হিসেবে কাজ নিতে পারা যায়।

■ স্বাস্থ্যের ধারণাকে স্থিতস্থাপকতার নিরিখে বিচার করা সংক্রমণের অথবা বিপদের সম্ভাবনার বিপরীতে।

■ উপযুক্ত স্বাস্থ্যনিমিত্ত অভিজ্ঞানের ধারণা যেমন স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং যুক্তিসংগত জীবনধারণার মাত্রা।

7.3. দৈহিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য

জেনি নাইডু এবং জেন উইলস্-এর মতে দৈহিক স্বাস্থ্য শরীরের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য চিন্তা করার দক্ষতা এবং সিদ্ধান্ত নির্ধারণের সঙ্গে সম্পর্কিত আর আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য হল নিদর্শন এবং সামর্থ্য যা দিয়ে নৈতিক এবং ধর্মীয় নীতিসমূহ অথবা বিশ্বাসের প্রয়োগ করা সম্ভব।

ভালো দৈহিক স্বাস্থ্য বলতে একটি মঞ্জালাবস্থা বোঝায় যেখানে রোগ-অসুখের কোনো প্রাদুর্ভাব থাকে না। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে গেলে অথবা তা রক্ষা করতে গেলে মানুষকে অবশ্যই তার শরীরকে পুষ্টিকর খাবার খাওয়াতে হবে। প্রত্যেকদিন ব্যায়াম করতে হবে। এড়িয়ে চলতে হবে ক্ষতিকারক অভ্যাস এবং পদার্থসকল যেমন মাদকদ্রব্য অথবা তামাক গ্রহণ এবং দুর্ঘটনার থেকে নিজেদের বাঁচিয়ে চলতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য হল আবেগপূর্ণ, বোধশক্তিজনিত এবং মানসিক অবস্থা যা চিন্তা করার এবং জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নেওয়ার। নমনীয় হওয়ার এবং নতুন চিন্তার খোলা মনে গ্রহণ করার এবং একজনের প্রশ্ন করার এবং তথ্য সকল এবং চিন্তা এবং অনুভূতির মূল্যনির্ধারণের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। মানসিক ভাবে সুস্বাস্থ্য বিস্তৃত অনুভূতির (নিজের এবং অপরের) উপর সচেতনা আহরণ এবং তা মেনে নেওয়া, আবেগের বহিঃপ্রকাশ স্বাধীনভাবে ক্রিয়াকলাপ করা এবং প্রাত্যহিক চাপ সাফল্যের সঙ্গে সামলে ওঠার সঙ্গে নিবিড়ভাবে সংশ্লিষ্ট। একজন মানসিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী মানুষ সাধারণত সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে সক্ষম, জীবনে বাস্তববাদী এবং উদ্দীপক লক্ষ্য স্থাপনে পারদর্শী এবং কোনো সমস্যা বিচক্ষণতার সহিত সমাধানে পটু হয়ে থাকেন। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের অপরিহার্য উপাদানগুলি হল, একটি বিশ্বাস যা বলে যে একটি উচ্চ-শক্তি রয়েছে এই নিখিল বিশ্বে যা কোনো একটি ব্যক্তি মানুষের জীবনকে বিশিষ্ট অর্থপূর্ণ করে তোলে। আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী কোনো একজন ব্যক্তি মানুষ, শনাক্ত করতে পারেন তাঁর জীবনের মূল অতীত লক্ষ্যটিকে, শিখতে পারেন কীভাবে ভালোবাসার, আনন্দের, শান্তির এবং পরিপূর্ণতার অভিজ্ঞতা অর্জন করতে হয় এবং পারেন নিজেকে এবং অন্যদের সাহায্য করতে যাতে অন্তরের সুপ্ত ক্ষমতার সম্পূর্ণ ব্যবহার করতে পারা সম্ভব হয়। তাঁরা নিজেদেরকে দান, ক্ষমা এবং অন্যদের প্রয়োজন নিজেদের প্রয়োজনের চেয়ে বড়ো ইত্যাদি চিন্তায় এবং কর্মে নিয়োজিত করে রাখতে সক্ষম (রজার স্মিথ, মিচিগান স্টেটস বিশ্ববিদ্যালয়)।

7.4. স্বাস্থ্যবিধি ধারণা

স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্য জ্ঞাপনের এবং রক্ষণাবেক্ষণের এক বিজ্ঞান এবং শর্তসকল বা কিছু অভ্যস্ত কর্ম (যেমন পরিচ্ছন্নতা) যা সুস্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী।

স্বাস্থ্যবিধি হল প্রতিষেধক এবং স্বাস্থ্য সংরক্ষণ সক্ষম বিজ্ঞান। হাইজিন কথাটি এসেছে ‘হাইজিয়া’ নাম থেকে। হাইজিয়া ছিলেন গ্রিক চিকিৎসাশাস্ত্রের দেবতা আস্কলোপিউসের কন্যা। আস্কলোপিউসের অনেকগুলি সন্তান ছিল যেমন প্যানাসিয়া যিনি নিদানিক চিকিৎসাশাস্ত্রের দেবী ছিলেন। হাইজিয়াকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছিল স্বাস্থ্যকর পরিবেশ প্রদানে যাতে অসুখ সংগঠিত না হয়।

উইকিপিডিয়া নিম্নলিখিত তথ্যগুলি উপস্থাপন করেছে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে —

► স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলির বজায় রাখা। আধুনিক পরিভাষায় সাধারণত যা পরিচ্ছন্নতা বোঝায়।

► বাহ্যিক দিক দিয়ে সুস্বাস্থ্যবিধির পরিচয় পাওয়া যায় প্রতীয়মান ধুলো ময়লার অথবা বদগন্ধের অনুপস্থিতিতে।

রোগের জীবাণু তত্ত্বের প্রসারের পর থেকেই স্বাস্থ্যবিধি বলতে বোঝায় যে-কোনো অভ্যাস যা ব্যাকটেরিয়ার ক্ষতিকারক মাত্রার উপস্থিতি রোধ করে।

■ সুস্বাস্থ্যবিধি সাহায্য করে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে, নিজেকে সুন্দর রাখতে, আরামদায়ক জীবনযাপনে এবং সামাজিক মেলামেশায়। এই স্বাস্থ্যবিধি প্রত্যক্ষভাবে রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে থাকে। তার মানে সুস্বাস্থ্যবিধি সাহায্য করবে স্বাস্থ্যবান থাকতে এবং রোগ প্রতিরোধে যদি কোনো মানুষ রোগে আক্রান্ত হন তবে সুস্বাস্থ্যবিধি রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে।

7.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

সুস্বাস্থ্যের সাথে এক প্রত্যক্ষ যোগাযোগ রয়েছে ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির। জীবনশৈলীর এবং স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় অভ্যাস সকলের। গাইহাওয়ার্ড এবং অন্যান্যরা (2002), বলেছেন যে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হল অপরিহার্য একটি বিষয় যা স্বাস্থ্য-উন্নয়নে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নিয়ে থাকে। উদাহরণরূপে বলা যায় যে আঘাত এবং সামান্য কাটাছেঁড়া যদি পরিষ্কার রাখা না হয় তবে ওই আঘাত বা কাটা-ছেঁড়াগুলি সংক্রামিত হতে পারে এবং যার থেকে আরো বড়ো কোনো স্বাস্থ্যসমস্যার জন্ম হওয়া সম্ভব। আবার যদিওবা পানীয় জলের জোগান এবং শৌচাগারের ব্যবস্থা করা হয় কোনো একটি গ্রামে তবুও স্বাস্থ্যসমস্যার জন্ম হতে পারে যদি তারা এই পরিসেবাগুলির ঠিকঠাক ব্যবহার না করতে জানে বা করে। মলত্যাগের পর যদি সাবান দিয়ে হাত না ধোয়া হয়, যদি পানীয় জল নিরাপদভাবে সংরক্ষিত না হয়, নিয়মিত স্নান যদি না করে, পরিষ্কার কাপড় জামা যদি না পরে, খাবার বাসনপত্র যদি ঠিকঠাক পরিষ্কার না করা হয়।

নিয়মিতভাবে হাত-ধোয়া প্রয়োজন সংক্রামক রোগগুলির বিস্তারলাভ প্রতিরোধে। সাধারণত পাঁচটি পথে রোগসকল বিস্তারলাভ করে দূষিত হাতের দ্বারা।

- হাত থেকে খাবারে।
- দূষিত হাত থেকে অন্যহাতে।
- খাবার থেকে হাতে এবং তার থেকে তৈরি খাবারে।
- নাক, মুখ অথবা চোখ থেকে হাতে।
- খাবার থেকে হাতে এবং হাত থেকে ব্যক্তিমানুষে।

অতএব ব্যক্তি মানুষের উচিত, হাতের নখ নিয়মিত ভাবে কাটা, মলত্যাগের পর সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া, মলত্যাগ করা বাচ্চাকে পরিষ্কার করার পর সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া এবং খাবার খাওয়া এবং খাবার নাড়াচাড়া করার পর পরিষ্কার করে হাত ধোয়া।

নিয়মিত স্নান করা এবং কাপড় জামা কেচে এবং ইস্ত্রি করে পরা উচিত যাতে স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধীয় রোগ যেমন, খোস-পাঁচড়া, দাদ, চোখের পাতার পেছনের দিক ফুলে ওঠা, নেত্র বর্জকলার প্রদাহ (জয় বাংলা), ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়।

দাঁতের স্বাচ্ছন্দ্য বিধি না মেনে চলার ফলে দাঁতে গর্ত হয়ে থাকে। মুখে বদগন্ধের পিছনে, অনেক সময় এর হাত থাকে, দিনে দু-বার দাঁতের মাজন খুবই প্রয়োজনীয় যাতে করে দাঁত এবং মাড়ি সুস্থ থাকে।

7.6. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে উল্লেখযোগ্য বিধিগুলি হল— খাবার জলের উৎসের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ,

বর্জ্যপদার্থ এবং আবর্জনা ও জীবদেহ বিনির্গত মলমূত্রের সঠিক বহিষ্করণ। বর্জ্য-জলের নিষ্কাশন, পশুদের লালন পালন ব্যবস্থা নিয়ন্ত্রণ করা এবং বাজার স্বাস্থ্যবিধি। প্রত্যেক ব্যক্তিমানুষ কোনো একটি সমষ্টির মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার ব্যাপারে এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার ক্ষেত্রে।

UNDP এবং WHO (1994) প্রস্তুত করেছে সোনালি নিয়মাবলি যা মেনে চললে নিরাপদ পানীয়জলের অভাব কোনো একটি সমষ্টিতে দেখা যাবে না। সেই সোনালি নিয়মাবলির কিছুগুলি হল—

- কোনো মানুষ মলত্যাগ বা প্রস্রাব করবে না খাবার বা স্নানের জলের উৎস-এর আশেপাশে।
- পশুদের দূরে রাখতে হবে পানীয় জলের উৎসের থেকে।
- খাবার জল অবশ্যই ফুটিয়ে অথবা ক্লোরিন মিশিয়ে নিতে হবে। ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে যাতে মাছি বা ধুলোর সঙ্গে তার সংস্পর্শ না হয়। ডায়ারিয়ার জীবাণুরা মারা যায় বা কর্ম-অক্ষম হয়ে পড়ে যখন জল দুত ফুটতে শুরু করে অথবা তাতে যখন ক্লোরিন মেশান হয়।

যদি জল খুব অপরিষ্কার (মেঘলা আকাশের মত যদি দেখতে হয়) থাকে তবে ক্লোরিন মেশানোর আগে তাহলে তা পরিষ্কার কাপড়ে তা ছেঁকে নেওয়া উচিত অথবা ফিল্টার দ্বারা পরিশুদ্ধ করানো প্রয়োজন।

■ পানীয় জল পরিষ্কার পাত্রে রাখা উচিত। খেয়াল রাখতে হবে যাতে হাত জল স্পর্শ না করে। পানীয় জলের পাত্রটিকে পোকামাকড় এবং ধুলোময়লার হাত থেকে বাঁচাতে ঢাকা দিয়ে রাখা প্রয়োজন। নিয়মিত ভাবে পানীয় জলের পাত্রটিকে পরিষ্কার করা এবং জল পরিবর্তন করা একান্তই বাঞ্ছনীয়।

গৃহের আবর্জনা, ধুলো-ময়লা, নোংরা জিনিস যদি বাড়ির চারপাশে জমিয়ে রাখা হয় তবে তা মশা এবং মাছির আঁতুড়ঘর হয়ে দাঁড়ায়। খোলা নর্দমা, রাস্তায় কর্দমাক্ত ক্ষুদ্র ডোবা বা গর্ত, গোবুর গোবর সংগ্রহ করা, রান্না ঘরের আবর্জনা ইত্যাদিও কিন্তু পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রে বিপজ্জনক।

7.7. যৌন স্বাস্থ্যবিধি

যৌন স্বাস্থ্যবিধি হল যৌনজীবনের উপযুক্ত আইন বর্ণনা। এটা স্বাস্থ্যবিধির একটি শাখা যা ব্যক্তি মানুষের কাম এবং যৌন ব্যবহারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

যৌন সুস্বাস্থ্যবিধিগুলি হল —

- মলত্যাগ এবং প্রস্রাবের পর সবসময় যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করতে হবে সামনের থেকে পিছনের দিক।
- স্ত্রীযোনির এবং মলদ্বারের চারপাশে এবং তাদের মধ্যবর্তী অংশ দিনে অবশ্যই অন্তত একবার সাবান এবং জল দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। তবে খুব বেশি সাবান ব্যবহার করলে অবশ্য জ্বালা-জ্বালা ভাব দেখা দিতে পারে কারণ ওই চামড়া খুবই সংবেদনশীল।
- যে মহিলা যৌনমিলনের আগে এবং পরে যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করে নেন তার মূত্রাধার এবং নালির সংক্রমণের সম্ভাবনা কম থাকে।
- নিয়মিতভাবে অন্তর্বাস পরিবর্তন করা উচিত।
- গোপনাঙ্গের চুল নিয়মিতভাবে ছোটো রাখা উচিত।
- প্রস্রাবের পর প্রত্যেকেরই উচিত সামনের চামড়া সরিয়ে যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করে নেওয়া।
- রজস্রাব বা মাসিক চলাকালীন অবশ্যই পরিষ্কার করে ধোয়া রোদে শুকানো কাপড় ব্যবহার করা উচিত যদি না কেউ স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করে থাকেন।

7.8. গৃহ স্বাস্থ্যবিধান

ব্রায়ান এপলটন এবং ডঃ ক্রিস্টিন ভান উইকের মতে গৃহ স্বাস্থ্যবিধানের উপযোগিতাগুলি হল—

- ▶▶▶ উন্নতমানের মল-বহিষ্করণের ফলে 36 শতাংশ ডায়ারিয়া সংখ্যা কমে যাবে।
- ▶▶▶ গৃহে ফ্লাশ শৌচাগারের (যেখানে প্রচুর জলধারা শৌচাগার বিধৌত করে মল-বহিষ্করণ করা হয়) ফলে 3–36 মাস বয়সের শিশুদের মধ্যে ৩০ শতাংশ কম ডায়ারিয়া দেখা দেবে।
- ▶▶▶ গৃহে পিট শৌচাগারের (যে শৌচাগারের মেঝের তলদেশের ফাঁকা জায়গায় মল জমা হয়) ফলে 15 শতাংশ ডায়ারিয়ার সংখ্যা কমে যায়।
- ▶▶▶ গৃহে ফ্লাশ শৌচাগারের ফলে 40 শতাংশ শিশুর মধ্যে বৃষ্টি ব্যাহত হবার লক্ষণ দেখা যাবে না।
- ▶▶▶ গৃহে পিট শৌচাগারের ফলে 26 শতাংশ শিশুর মধ্যে বৃষ্টি ব্যাহত হবার লক্ষণ পরিষ্কৃত হবে না।
- ▶▶▶ নিরক্ষর মায়েদের সন্তানদের মধ্যে সাতগুণ শিশু মৃত্যুর হার কমে যাবে যদি উন্নতমানের পানীয় জল সরবরাহের ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়।

জন ডেভিস এবং অন্যান্যদের মতে যেখানে উন্নতমানের শৌচাগার বাড়িতে দেখতে পাওয়া যায় না সেখানে মানুষজন খোলা-জায়গায় মলত্যাগ করেন। সামাজিক রীতি সাধারণত ঠিক করে দেয় কোথায় মহিলারা এবং পুরুষেরা মলত্যাগ করবে। অন্যদিকে শিশুরা বাড়ির চারপাশের সামান্য ফাঁকা জায়গাতেই মলত্যাগ করে। এই সব পুরাতন মল এবং প্রস্রাব নিষ্কাশনের রীতি অনেকসময় গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। উন্নতমানের শৌচাগারের মূল উদ্দেশ্য হল নিরাপদভাবে মল বহিষ্করণ।

খোলা জায়গায় মলত্যাগের ফলে বিভিন্ন ক্ষতিকারক জীবাণুরা ছড়িয়ে পড়তে সুযোগ পায় যার ফলে বিভিন্ন রোগের জন্ম হয়। খোলা জায়গায় মলত্যাগ হল শিশুদের মধ্যে বক্রদেহ ক্রিমি এবং গোলাকার কৃমির মূল উৎস কারণ ওই কৃমিগুলির লার্ভা মল থেকে সরাসরি মাটিতে মিশে যায় এবং খালি পায়ে হাঁটার সময় তা শিশুর পায়ে পাতা দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে।

অতএব প্রত্যেকটি বাড়িতে স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারের ব্যবস্থা থাকা উচিত। ভারত সরকার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যবিধান অভিযান (Total Sanitation Campaign) প্রকল্পের দ্বারা দরিদ্র পরিবারগুলিকে সাহায্য প্রদান করে চলেছে যাতে তারা তাদের পরিবারে স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগার নির্মাণ করতে পারে। স্থানীয় পঞ্চায়েত সমিতি এবং স্যানিটারি মাটিগুলির সাথে যোগাযোগ করলে তারা শৌচাগার নির্মাণের ব্যবস্থা করতে পারে।

আবু রক্ষা করা হল আরেকটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ গৃহ-স্বাস্থ্যবিধানের। সাধারণত গ্রামের মহিলারা অশ্রদ্ধার হওয়ার জন্য অপেক্ষা করেন যাতে তাদের মলত্যাগ বা প্রস্রাব করার সময় কেউ দেখে না ফেলে—এর ফলে গুরুতর রোগের জন্ম হতে পারে। গর্ভবতী অবস্থায় বা রজস্রাবের সময় মেয়েরা খুবই অসুবিধায় পড়েন খোলা জায়গায় মলত্যাগ করতে। গৃহে স্বাস্থ্যসম্মত স্বাস্থ্যবিধান পরিবারের প্রত্যেকেরই পক্ষে বিশেষ করে মহিলা এবং শিশুদের খুবই সুবিধাজনক।

7.9. প্রাথমিক শূশ্রূষা

প্রাথমিক শূশ্রূষা হল অসুস্থ বা আহত ব্যক্তিকে তাৎক্ষণিক সাহায্য দেওয়া যতক্ষণ না তাঁকে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ব্যবস্থার মধ্যে আনা সম্ভব না হচ্ছে। প্রাথমিক শূশ্রূষার মধ্যে রয়েছে ধারাবাহিক সহজ। জীবন রক্ষার কিছু চিকিৎসা স্বাস্থ্যগত কলাকৌশল যা একজন ডাক্তার নয় এমন অপেশাদার ব্যক্তি (প্রশিক্ষণ প্রাপ্য হওয়ার পর) ব্যবহার করতে পারে সামান্য কিছু প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের দ্বারা।

আপংকালীন অবস্থায় কী ধরনের প্রাথমিক শুল্ক প্রয়োজন তা এই আলোচনার পরবর্তী অংশে দ্রষ্টব্য

রক্তপাত :

■ জখম ব্যক্তিকে শুইয়ে দিন।

■ পরিষ্কার কাপড় অথবা জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে এমন ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি দিয়ে ক্ষতের জায়গায় প্রত্যক্ষ ভাবে চাপ দিন।

■ রক্তপাত একবার নিয়ন্ত্রণে এলে আহত ব্যক্তিকে গরম কম্বলে ঢাকা দিন এবং লক্ষ রাখতে হবে কোনো আকস্মিক আক্ষেপ দেখা যাচ্ছে কিনা।

■ ভালো করে সাবান এবং জল দিয়ে নিজের হাত এবং ক্ষতস্থান পরিষ্কার করতে হবে। আর এরপর ক্ষতস্থান শুকিয়ে নিতে হবে।

■ জীবাণু প্রতিরোধী মলম লাগাতে হবে সামান্য কাটাছেঁড়ায় এবং ক্ষতস্থানটিকে জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে এমন ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি নিয়ে বেঁধে রাখতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যে ওই পট্টি যেন ক্ষতস্থানের চেয়ে আকারে সামান্য বড়ো হয়।

চোখের আঘাত :

■ দুটো চোখই জীবাণুমুক্ত ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি অথবা আই-কাপ ব্যবহার করে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে।

■ এর ফলে আঘাতপ্রাপ্ত চোখের নড়াচড়া কম হবে।

■ চোখে চাপ দেয়া বা চোখ ঘষা বা চোখের উপর বরফ অথবা কাঁচা মাংস দেওয়া কখনই উচিত নয়।

■ চোখ যদি আঘাতের ফলে কালো হয়ে যায় তবে বরফ ব্যবহার করতে হবে গাল এবং চোখের চারপাশে। কিন্তু কখনই অক্ষিগোলকে নয়।

পুড়ে যাওয়া :

প্রথম মাত্রায় পুড়ে যাওয়া : চামড়া লাল হয়ে যাবে এবং ফুলে যেতে পারে। যন্ত্রণা হওয়া সম্ভব। তবে এক্ষেত্রে চিকিৎসকদের সাহায্য জরুরি নয়।

দ্বিতীয় মাত্রায় পুড়ে যাওয়া : চামড়া লাল হয়ে ফুলে যাবে এবং ফোসকা হতে পারে। এক্ষেত্রে চিকিৎসকদের সাহায্য প্রয়োজন হতে পারে।

তৃতীয় মাত্রায় পুড়ে যাওয়া : চামড়া হয়ে যাবে কালো অঙ্গারের মত দেখতে বা অনেকসময় হয়ে যাবে সাদা। সাধারণত খুবই যন্ত্রণাদায়ক। চিকিৎসকদের সাহায্য খুবই জরুরি।

পুড়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা জলে পোড়া জায়গা ডুবিয়ে রাখুন যতক্ষণ না যন্ত্রণা কমবে। যদি পোড়া জায়গা খুব বড়ো হয় তবে ঠান্ডা জলে কাপড় ভিজিয়ে তা ওই ক্ষতস্থানে দিন। যদি ফোসকা পড়ে তা গেলে দিতে যাবেন না। যদি যন্ত্রণা থাকে অথচ চিকিৎসকের সাহায্য জরুরি নয় তবে ঔষধি কোনো প্রাথমিক শুল্ককারী মলম ক্ষতস্থানে ব্যবহার করে তা জীবাণুমুক্ত ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি দিয়ে চাপা দিয়ে রাখুন। যদি চিকিৎসকের সাহায্য প্রয়োজন তবে কোনো মলম ব্যবহার করবেন না। শুধুমাত্র শুকানো জীবাণুমুক্ত ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি দিয়ে ক্ষতস্থান চাপ দিন এবং দ্রুত চিকিৎসাকেন্দ্রে নিয়ে যান।

জলে ডোবা :

■ নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর শুধুমাত্র তলপেট এবং বুক চাপ দিন। দেখুন মানুষটি যেন মাথা/মুখ নীচের দিকে রেখে শুয়ে থাকেন।

■ বুকের নড়াচড়ার উপর দৃষ্টি রেখে মুখ দিয়ে মুখে নিশ্বাস নেওয়ানোর চেষ্টা করুন।

■ ডান হাত বাঁ হাতের উপর রেখে (বাঁ হাতীদের ক্ষেত্রে বিপরীত) বুকের বাঁদিকে (সামান্য বাঁদিক থেকে মাঝামাঝি অবধি) ম্যাসাজ বা অঙ্গসংবহন করুন। খেয়াল রাখুন এই অংশ সংবাহন যে মিনিটে 40 – 60-এর বেশি না হয়।

7.10. প্রশ্নাবলি

1. স্বাস্থ্য বলতে আপনি কী বোঝেন? স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দিন।
2. স্বাস্থ্যবিধি বলতে আমরা কী বুঝি? ব্যক্তিগত, পরিবেশগত এবং যৌন স্বাস্থ্যবিধি আলোচনা করুন।
3. একটি গ্রাম্য জীবনে গৃহস্বাস্থ্যবিধানের প্রয়োজনীয়তাগুলি কী কী ?
4. সংক্ষেপে আপৎকালীন অবস্থায় কী ধরনের প্রাথমিক শূশ্রূষা দেওয়া হয় আলোচনা করুন।

7.11. গ্রন্থপঞ্জি

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

একক - ৪ □ প্রজনন এবং শিশু স্বাস্থ্য : প্রাক-প্রসবকালীন এবং প্রসবোত্তর
পরিচর্যা এবং শিশু লালনপালনের রীতিসমূহ

গঠন

- 8.1. ভূমিকা
- 8.2. প্রাক-প্রসবকালীন পরিচর্যা
 - 8.2.1. প্রাথমিক পর্যায়ে (0 – 13 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ
 - 8.2.2. মধ্যবর্তী পর্যায়ে (14 – 27 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ
 - 8.2.3. শেষ পর্যায়ে গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ
 - 8.2.4. কিছু সাধারণ সমস্যা ও তার প্রতিকার
 - 8.2.5. নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর চিকিৎসামূলক বা স্বাস্থ্যপরীক্ষা
- 8.3. প্রাক-প্রসবকালীন সময়ে পুষ্টি
 - 8.3.1. দাঁতের যত্ন
 - 8.3.2. গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম
 - 8.3.3. বিশ্রাম
 - 8.3.4. মানসিক সাহায্য
- 8.4. গর্ভাবস্থায় যৌন সম্পর্ক
- 8.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
 - 8.5.1. গর্ভাবস্থায় দেহের ওজনবৃদ্ধি
 - 8.5.2. ক্ষতিকারক মাদকদ্রব্যের ব্যবহার
- 8.6. জটিল এবং সমস্যাপূর্ণ গর্ভাবস্থা
 - 8.6.1. প্রাকপ্রসবকালীন পর্বে বিপদের লক্ষণ
 - 8.6.2. অবশ্য করণীয়
- 8.7. শিশুর জন্ম বা প্রসবকালীন পরিচর্যা
- 8.8. প্রসবকালীন সময়ে বিপদচিহ্ন
 - 8.8.1. প্রসবোত্তর যত্ন
 - 8.8.2. বিশ্রাম
 - 8.8.3. পুষ্টি
 - 8.8.4. ব্যায়াম
 - 8.8.5. স্বাস্থ্যপরীক্ষা
 - 8.8.6. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
 - 8.8.7. প্রসবোত্তর কালে বিপদের লক্ষণ

- 8.8.8. যৌন সংসর্গ
- 8.8.9. সাধারণ সমস্যা এবং তাদের ব্যবস্থাপনা
- 8.9. শিশু লালনপালনের রীতিসমূহ
 - 8.9.1. তাপে রাখা
- 8.10. সদ্যোজাত শিশুর ক্ষেত্রে বিপদজনক লক্ষণ
- 8.11. শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করানো
 - 8.11.1. বুকের দুধের উপযোগিতা
 - 8.11.2. ঘুম
- 8.12. শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ
- 8.13. প্রতিষেধক কর্মসূচি
- 8.14. প্রশ্নাবলি
- 8.15. গ্রন্থপঞ্জি

8.1. ভূমিকা

1994 সালে কায়রো, ইজিপ্টে অনুষ্ঠিত জনসংখ্যা এবং উন্নয়ন বিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলনে 179 দেশের সরকারি প্রতিনিধিরা, সমাজের বিভিন্ন বর্গের মানুষ এবং Ngo-রা অংশগ্রহণ করে। এই সম্মেলনেই ঐকমত্যের ভিত্তিতে প্রস্তুত করা হয় 20 বছরের জন্য একটি প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশন। এই প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশনের মূল উদ্দেশ্য হল মানুষের উপর এবং মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং উন্নয়নের প্রয়োজনে, বিনিয়োগ করে পৃথিবীর জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করা। উপরিউক্ত সম্মেলনে অনুমোদিত এই প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশন দৃঢ়রূপে ঘোষণা করেছিল জনসংখ্যা এবং উন্নয়নের পারস্পরিক নির্ভরতা; দাবি করেছিল মহিলাদের ক্ষমতায়ন কারণ তা সামাজিক ন্যায় প্রতিষ্ঠা করে এবং মানুষের জীবনের সামগ্রিক মনোন্নয়ন ঘটায় (ক্রাটিনো 1999)। ICPD বহু পুরাতন মা এবং শিশু স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি থেকে সরে এসে একটি ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণার কথা বলে প্রথম। এই ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণা গড়ে উঠেছিল জীবনব্যাপী (পুরুষ এবং মহিলাদের জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত) পরিবর্তনশীল প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণার কথা বলে প্রথম। এই ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণা গড়ে উঠেছিল জীবনব্যাপী (পুরুষ এবং মহিলাদের জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত) পরিবর্তনশীল প্রজনন স্বাস্থ্য চাহিদা পূরণ করা অর্থাৎ শুধু মাত্র প্রজনন বয়সের মহিলাদের স্বাস্থ্য চাহিদা পূরণ করা নয়। একটি সম্পূর্ণ প্রজনন স্বাস্থ্য নিম্নলিখিত উপাদানগুলি নিয়ে গঠিত হয়—

■ নিরাপদ মাতৃত্ব যার মধ্যে রয়েছে প্রাক্-প্রসবকালীন পরিচর্যা, নিরাপদ প্রসব, অপরিহার্য ধাত্রীবিদ্যামূলক পরিচর্যা, সদ্যোজাত শিশুর যত্ন এবং শুধুমাত্র বুকের দুধই খাওয়ানো।

■ পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত তথ্য এবং পরিসেবা।

■ বয়ঃসম্বন্ধি স্বাস্থ্য পরিসেবা এবং তথ্য প্রদান যাতে করে স্বাস্থ্যকর যৌন পরিপক্বতা, ছেলে মেয়েদের মধ্যে সমদর্শিতা এবং দায়িত্বশীল এবং নিরাপদ যৌন সহবাসের রীতি কিশোর কিশোরীদের মধ্যে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে।

■ নিরাপদ গর্ভপাতের পরিচর্যা সংক্রান্ত ব্যবস্থা এবং গর্ভপাতের ফলে উদ্ভূত শারীরিক সমস্যাগুলির প্রতিরোধ এবং ব্যবস্থাপনা।

■ বন্ধ্যাত্ব এবং যৌন অক্ষমতা প্রতিরোধ এবং ব্যবস্থাপনা।

■ প্রজনন নালিতে সংক্রমণ (আর. টি. আই) যার মধ্যে রয়েছে যৌনসংসর্গজনিত সংক্রমণ (এস. টি. আই) এবং এইচ. আই. ভি / এইডস্-এর পরিবোধ এবং ব্যবস্থাপনা।

■ ক্ষতিকারক রীতি যেমন কম বয়সে বিয়ে এবং পরিবারিক এবং যৌন হিংস্রতার দূরীকরণ।

■ প্রজননতন্ত্রের অসংক্রমত্ব সমস্যা যেমন মেনোপজ, (রজোনিবৃত্তি) জেনাইটাল ফিস্টুলা (ভগন্দর রোগ); গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশের ক্যানসার (সারভাইকাল ক্যানসার) ইত্যাদির ব্যবস্থাপনা।

আন্তর্জাতিক জনসংখ্যা উন্নয়ন সম্মেলন তার প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশনে প্রজনন স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছিল—

প্রজনন স্বাস্থ্য শুধুমাত্র প্রজননতন্ত্রের কার্যাবলি এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকেই বোঝায় না, এটা দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণকর এক পরিপূর্ণ সুস্থ অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনের একটি অবস্থা, প্রজনন স্বাস্থ্য অতএব বিতাড়িত করে জনগণের সন্তোষজনক ও নিরাপদ যৌনজীবনের অধিকার; সন্তান উৎপাদনের ক্ষমতা এবং কখন কীভাবে তা সম্পাদিত হবে সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার স্বাধীনতা; প্রজনন নিয়ন্ত্রণ করার জন্য, আইনমাফিক নিরাপদ কার্যকরী, সাধ্যায়ত্ত এবং গ্রহণযোগ্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্বন্ধে জানার এবং পছন্দমত বেছে নেওয়ার অধিকার এবং নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়ার অধিকার। (IC PD, 7.2)

যদি আমরা উক্ত সংজ্ঞার শেষ লাইনটি পড়ি — “নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়ার অধিকার” তাহলেই বুঝতে পারব নিরাপদ মাতৃত্বের উদ্দেশ্যে চালিত কর্মসূচি প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যায় মুখ্য ভূমিকা নিয়ে থাকে।

তাহলে এখন দেখতে হবে নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে কী বুঝি? খুব সম্ভব তার উত্তর হবে— কোনো গর্ভবতী মহিলা প্রাক-প্রসবকালীন, প্রসবের সময় এবং প্রসবোত্তর কালে স্বাস্থ্যবতী এবং নিরাপদ থাকবেন, জন্ম দেবেন সুস্থ-স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যবান/স্বাস্থ্যবতী সদ্যজাত শিশু। নিরাপত্তা পাবেন প্রসবসংক্রান্ত জটিলতা থেকে এবং সদ্যজাত শিশু পাবে তার প্রয়োজনমত পরিচর্যা।

এখানে উল্লেখ করা হল ভারতে মাতৃত্বকালীন মৃত্যুর 6 টি মূল কারণ— সৌভাগ্যবশত এর বেশির ভাগই প্রতিরোধ সম্ভব যা ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যার গুরুত্ব বুঝতে সহায়তা করে।

■ রক্তক্ষরণ (হেমারেজ)

■ এক্স্যামসিয়া, রক্তবিষণ — খিঁচুনির সাথে সাথে রক্তচাপের উর্ধগতি। পা, গোড়ালির অস্বাভাবিক ফুলে যাওয়া এবং প্রসাবের মধ্য দিয়ে প্রোটিন বেরিয়ে যাওয়া।

■ প্রসবকালীন প্রতিবন্ধকতা।

■ সেপসিস বা জরায়ুর সংক্রমণ

■ নিরাপদহীন গর্ভপাত

■ মায়ের শরীরে রক্তাভাৱতা এবং ম্যালেরিয়ার উপস্থিতি।

ভারতে প্রতি পাঁচ মিনিটে একজন মহিলা মারা যান গর্ভধারণজনিত কারণে এবং সারা বছর ওই একই কারণের জন্য প্রায় 1লক্ষ মহিলার মৃত্যু হয়। মাতৃমৃত্যুর কারণগুলি আসলে প্রতিকূল সামাজিক, সাংস্কৃতিক, রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক পরিবেশের মধ্যে নিহিত রয়েছে (এ্যানে স্টারস্, 1987)।

8.2. প্রাক-প্রসবকালীন পরিচর্যা

প্রাক-প্রসবকালীন বা প্রসবপূর্বকালীন পরিচর্যা বলতে আমরা প্রসব পূর্ববর্তী সময়ের পরিচর্যা বলে থাকি। এই পরিচর্যার মূল উদ্দেশ্যগুলি হল—

- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলাদের সাথে সম্পর্কস্থাপন।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলা এবং তখনো না জন্মানো শিশুর স্বাস্থ্যর উন্নতিবিধন ও রক্ষণাবেক্ষণ করা।
- ▶▶▶ বর্তমান এবং সম্ভাব্য ঝুঁকি এবং সমস্যা শনাক্তকরণ এবং ব্যবস্থাগ্রহণ।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলাদের কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে মানসিক সাহায্য করা যাতে তাঁদের প্রসবসংক্রান্ত উদ্বেগ কমে যায়।

▶▶▶ গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবোত্তর কালে নিজ পরিচর্যা (Self-Care) যেমন পুষ্টি, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, বিপদ চিহ্নগুলি প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনার সুযোগ এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধান।

- ▶▶▶ মাতৃ এবং শিশু মৃত্যুর হার কমিয়ে আনা।

8.2.1 প্রাথমিক পর্যায়ে (0 – 13 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ :

- ▶▶▶ মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর বা সন্ধ্যাবেলায় খিদে মন্দ হওয়া, বমনেচ্ছা বা বমি করা।
- ▶▶▶ বারেরবারে প্রসাব করা।
- ▶▶▶ দিনেদিনে ঘুমের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ স্তনের বৃদ্ধি এবং স্তনবৃত্ত কালো হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ স্তন স্পর্শকাতর হয়ে ওঠে এবং মাঝে মাঝে কাঁটাবেঁধার মত অনুভূতি হয় স্তনে।

8.2.2 মধ্যবর্তী পর্যায়ে (14 – 27 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ :

- ▶▶▶ তলপেটের বৃদ্ধি এবং জরায়ু প্রতীয়মান হয়ে ওঠে।
- ▶▶▶ ভ্রূণের নড়াচড়া অনুভব করা যায়।

8.2.3 শেষ পর্যায়ে গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ :

- ▶▶▶ জরায়ু খুব বড়ো হয়ে ওঠে এই সময়।
- ▶▶▶ গর্ভস্থ ভ্রূণের নড়াচড়া এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অনুভব করা যায়।
- ▶▶▶ ভ্রূণ স্বাধীনভাবে বেঁচে থাকার ক্ষেত্রে যোগ্যতা অর্জন করে।
- ▶▶▶ স্তন থেকে দুধ বেরিয়ে আসা।
- ▶▶▶ বারেরবারে প্রসাব করা।
- ▶▶▶ ঘুমাতে এবং শূতে সমস্যা।

8.2.4 কিছু সাধারণ সমস্যা ও তার প্রতিকার

অসুবিধা	প্রতিকার
সকালবেলার অসুস্থতা বা বমনেচ্ছা এবং বমি করা	বারেবারে হালকা খাবার খেতে হবে বেশি তেলমশলা দেওয়া খাবার খাওয়া উচিত নয়। রাত্রে শূতে যাওয়ার আগে এবং সকালে বিছানা ছেড়ে ওঠার আগে সামান্য কিছু জলখাবার জাতীয় কিছু খাওয়া। খালি পেটে আধ চা-চামচ আমলার আচার খাওয়া।
বুকজ্বালা	বারেবারে হালকা খাবার খাওয়া। চিবোতে পারা যায় এমন অ্যান্টাসিড ট্যাবলেট বা বডি খাওয়া। ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরা। বেশি তেলমশলা দেওয়া খাবার এড়িয়ে যাওয়া। খাবার খাওয়ার ঠিক পরে পরে শূয়ে না পড়া।
কোষ্ঠকাঠিন্য	বেশি করে ফল, সবজি খাওয়া, বেশি করে জল খাওয়া।
বারেবারে প্রস্রাব করা	বেশি করে জল খাওয়া। যদি প্রস্রাবের সময় জ্বালা করে তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া আবশ্যিক।
পিঠে ব্যথা	সকাল এবং সন্ধ্যায় হাঁটাচলা করা, ভারী জিনিস তোলা চলবে না, পিঠে ম্যাসাজ করা।
হাঁপানো	ধীরে ধীরে হাঁটাচলা করা, মাঝে মাঝেই বিশ্রাম নেওয়া, হাত বালিশের উপর সামান্য তুলে ঘুমানো।

8.2.5 নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর চিকিৎসামূলক বা স্বাস্থ্যপরীক্ষা

গর্ভবতী মহিলাদের প্রাক-প্রসবকালীন সময়ে অন্তত 3 বার স্বাস্থ্যকর্মীদের দ্বারা পরীক্ষা হওয়া প্রয়োজন। প্রথমবার প্রথম 3 মাসের মধ্যে, দ্বিতীয়বার 6 মাসের পরে এবং তৃতীয়বার বা শেষ বার 9 মাসের মাথায়। যদি কোনো গর্ভবতী মহিলার কোনো সমস্যা বা ঝুঁকি থাকে তবে তাঁকে আরও ঘনঘন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে, তবে এ ব্যাপারে এ. এন. এম. বা চিকিৎসকদের পরামর্শ প্রয়োজন। প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যপরীক্ষার সময় রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা এবং উচ্চতা মাপা অবশ্য প্রয়োজন। প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলার, তিনি গর্ভবতী হওয়ার পর যথাশীঘ্র সম্ভব, নিকটবর্তী উপকেন্দ্রের এ. এন. এম-এর কাছে নাম রেজিস্ট্রিভুক্ত করা উচিত। স্বাস্থ্যপরীক্ষার সময়ই 100টি আই. এফ. এ. ট্যাবলেট এবং 2টি টি. টি. প্রতিষেধক দিতে হবে গর্ভবতী মহিলাদের।

8.3. প্রাক-প্রসবকালীন সময়ে পুষ্টি

■ গর্ভবতী কোনো মহিলা গর্ভবতী না থাকার সময় যে পরিমাণ খাবার খেতেন তার দেড়গুণ বেশি খাবার তাঁকে এখন খেতে হবে।

■ সুস্বাদু খাদ্য অর্থাৎ বিন, সিম, কড়াইশুঁটি, বাদাম, আলু, চাল, ডাল, পাউরুটি, রুটি, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ঘি, দই, সয়াবিন, তেল, মাখন এবং পেঁপে, আম, পেয়ারা জাতীয় ফল এবং গাজর, বাঁধাকপি জাতীয় সবজি খাওয়া উচিত।

■ স্থানীয়সূত্রে পাওয়া যায় এমন খাবার খাওয়া উচিত যেমন—

আয়রন — পাঁঠার মাংস, ডিম, গাঢ় সবুজ রঙের সবজি যেমন কুলেখাড়া পাতা, মটরশুঁটি ইত্যাদি।

ভিটামিন এ — দুধের দ্বারা প্রস্তুত খাদ্য, ডিম, গাজর, পেঁপে ইত্যাদি।

ক্যালশিয়াম — দুধ, গাঢ় সবুজ রঙের সবজি, বিন, মশুর ডাল ইত্যাদি।

ম্যাগনেসিয়াম — খাদ্যশস্য, গাঢ় সবুজ রঙের সবজি, চীনাবাদাম ইত্যাদি।

ভিটামিন সি — কমলালেবু, টম্যাটো এবং অন্যান্য লেবুজাত বা অম্ল ফল।

■ ভালো হজমের জন্যই হালকা আবার বারেকারে খাওয়া।

■ গর্ভবতী অবস্থায় কখনোই উপবাস করা উচিত নয়।

8.3.1 দাঁতের যত্ন

গর্ভাবস্থায় মহিলারা দাঁতের মাড়ির ফুলে যাওয়া অনুভব করে থাকেন। বৃষ্টি দাঁত এবং দাঁতের মাড়ি পরীক্ষা করা এবং ক্যালশিয়ামে পূর্ণ খাবার খেলে এই সমস্যা কাটিয়ে উঠা সম্ভব।

8.3.2 গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম

একজন গর্ভবতী মহিলা কতটা ব্যায়াম করবেন তা নির্ভর করে তিনি কী ধরনের কাজের সঙ্গে যুক্ত তার উপর। কোনো নির্মাণ কাজে বা চাষবাসে নিযুক্ত গর্ভবতী মহিলার উচিত তাঁর কাজের পরিমাণ কমিয়ে আনা, আবার একজন গৃহবধু গর্ভবতী অবস্থায় খোলা জায়গায় নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করলে ভালো উপকার পাবেন, কিন্তু কোনো গর্ভবতী মহিলা যদি এক প্রকার কোনোরকম কাজের সঙ্গে যুক্ত না থাকেন তবে তাঁকে স্বাস্থ্যকর্মী নির্দেশিত ব্যায়ামগুলি নিয়মিত করা দরকার।

8.3.3 বিশ্রাম

ভারী দৈহিক শ্রম যেমন ভারী কোনো জিনিস তুলে ধরা বা তা বয়ে নিয়ে যাওয়া, ঘণ্টার পর ঘণ্টা হেঁটে যাওয়া, খননের কাজ ইত্যাদি এড়িয়ে চলতে হবে গর্ভাবস্থায়।

■ গর্ভবতী মহিলা কখনই একটানা অনেকক্ষণ বসে বা দাঁড়িয়ে থাকবেন না।

■ ভারী দৈহিক কাজের পরিমাণ কমিয়ে দিয়ে বিশ্রাম করার সময় বাড়তে হবে গর্ভবতী মহিলাদের। দুপুরে অন্তত একঘণ্টা শূতে হবে এবং রাতে 6 – 10 ঘণ্টা ঘুম প্রয়োজন একজন গর্ভবতী মহিলার।

■ সুযোগ পেলেই বিশ্রাম নিতে হবে এবং অবশ্যই জানতে হবে কীভাবে নিজেকে শিথিল (Relax) করতে হয়।

■ গর্ভবতী মহিলার বিশ্রামের সময় সবচেয়ে ভালো অবস্থা হল বাঁদিকে শুয়ে পা সামান্য তুলে রেখে আরাম করা।

8.3.4 মানসিক সাহায্য

▶▶▶ পরিবারের সকলে বিশেষত স্বামীকে বুঝতে হবে যে গর্ভবস্থায় মহিলাদের মনে নানা পরিবর্তন সূচিত হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে তাঁদের মানসিক সাহায্য করে গর্ভবতী মহিলাদের বোঝানো উচিত যে এটা একটা স্বাভাবিক ঘটনা।

▶▶▶ ভালোবাসা, আদর যত্ন, সম্মান যদি গর্ভাবস্থায় মহিলারা পেয়ে থাকেন তবে তাঁরা চাপমুক্ত হয় এবং ওই গর্ভাবস্থায় তাঁরা মানসিক ভাবে শক্ত হয়ে গর্ভাবস্থার দিনগুলি আনন্দে কাটাতে পারেন।

▶▶▶ যাতে গর্ভাবস্থায় মহিলারা ভয়, দুশ্চিন্তামুক্ত হতে পারেন সে জন্য তাঁদের উৎসাহ দিয়ে মনের নানা অনুভূতির প্রকাশ ঘটানো প্রয়োজন।

8.4. গর্ভাবস্থায় যৌন সম্পর্ক

▶▶▶ গর্ভাবস্থায় যৌন সংগমের ইচ্ছা বেড়ে যেতে বা কমে যেতে পারে এবং দুটি ইচ্ছাই কিন্তু এক্ষেত্রে স্বাভাবিক।

▶▶▶ গর্ভস্থব্রূণ যখন স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে ওঠে তখন যৌন সংসর্গ গর্ভস্থ ব্রূণ বা গর্ভবতী মহিলার ক্ষেত্রে কোনোভাবেই ক্ষতিকারক নয়। কিন্তু কোনো মহিলা যৌনসংসর্গের সময় বা তার ঠিক পরে যদি দেখেন যে তাঁর যৌনাঙ্গ থেকে জলের মতো আব, বা রক্তপাত হচ্ছে বা যদি অকাল প্রসব বেদনার কোনো লক্ষণ দেখা যায় তাহলে যৌনসঙ্গম এড়িয়ে চলতে হবে। এ ছাড়াও গর্ভবস্থার 6 মাসের পর যৌনসঙ্গম অসুবিধাজনক।

▶▶▶ যদি কোনো গর্ভবতী মহিলার আগে কোনো গর্ভপাতের অভিজ্ঞতা থাকে তবে তার সাথে যৌনসম্পর্ক গর্ভবস্থায় এড়িয়ে চলাই হবে বৃষ্টিমানের কাজ। এ ছাড়াও গর্ভবস্থায় প্রথম তিন মাসে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা এড়িয়ে যেতে পারলে ভালো হয়।

▶▶▶ সহবাসে অস্বস্তি এড়াতে মহিলা এবং তাঁর যৌনসঙ্গী বিভিন্ন আসন বা ভঙ্গি ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

▶▶▶ গর্ভাবস্থায় পায়ুছিদ্র দিয়ে যৌন সঙ্গম এড়িয়ে চলা উচিত যাতে করে বিভিন্ন এস. টি. আটের (যৌনসংসর্গ জনিত সংক্রমণ) সংক্রমণের ঝুঁকি কমে যায়।

8.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

▶▶▶ প্রতিদিন স্নান করা।

▶▶▶ প্রতিদিন এবং নিয়মিত জননাঙ্গ পরিষ্কার করা।

▶▶▶ পরিষ্কার, কাচা, সুতির এবং ঢিলেঢালা আরামদায়ক পোশাক পরা।

▶▶▶ স্তন পরিষ্কার রাখা, স্তনবৃন্ত যদি ছোটো এবং চাপা থাকে তবে আস্তে আস্তে উপরের দিকে টেনে তুলতে হবে প্রতিদিন।

▶▶▶ পরিষ্কার এবং প্রবাহমান (Running Water) জল এবং মৃদু সাবান দিয়ে জননাঙ্গ এবং স্তন পরিষ্কার করতে হবে।

▶▶▶ মুখ এবং দাঁত প্রতিদিন পরিষ্কার করতে হবে যাতে করে কোনো সংক্রমণ না হয়।

▶▶▶ নিয়মিত ভাবে মাথার চুল ধোয়া এবং আঁচড়ানো প্রয়োজন।

▶▶▶ নিয়মিতভাবে বিছানার ঢাকা/চাদর (Bed cover) বদলে ফেলা এবং কেচে নেওয়া প্রয়োজন।

8.5.1 গর্ভক্স্থায় দেহের ওজন বৃদ্ধি

- ▶▶▶ প্রতি মাসে গর্ভবতী মহিলার সাধারণত 1 – 1.5 কেজি করে ওজন বাড়ে।
- ▶▶▶ নয় মাসে একজন গর্ভবতী মহিলার 10 – 12 কেজি ওজন বৃদ্ধি হয়।
- ▶▶▶ যদি ওজন বৃদ্ধি উপরিউক্ত হারে না হয় তবে তা বিপদজনক লক্ষণ বলে মনে করা হয় কারণ এক্ষেত্রে ভ্রূনের বৃদ্ধি স্বাভাবিক নাও হতে পারে।

8.5.2 ক্ষতিকারক মাদকদ্রব্যের ব্যবহার

- ▶▶▶ মদ এবং ধূমপান গর্ভবতী মা এবং ভ্রূণ দুজনেরই সমান ক্ষতিকারক।
- ▶▶▶ গর্ভাবস্থায় কোনো ওষুধ ব্যবহারের আগে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর অনুমতি নেওয়া অবশ্য প্রয়োজন।

8.6. জটিল এবং সমস্যাপূর্ণ গর্ভাবস্থা

- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার বয়স যদি 18 বছরের কম এবং 35 বছরের বেশি হয়।
- ▶▶▶ পূর্ববর্তী সন্তানের বয়স 2 বছরের কম।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার ওজন 38 কেজির কম এবং উচ্চতা 145 সেন্টিমিটারের (4 ফুট 10 ইঞ্চি) কম।
- ▶▶▶ রক্তাভ্রতা এবং ম্যালেরিয়াতে আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলা।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার যদি উচ্চ রক্তচাপ, মধুমেহ, জন্ডিস, হৃদযন্ত্র বা ফুসফুসের কোনো সমস্যা থাকে।
- ▶▶▶ পূর্বে যদি দুই বা ততোধিক গর্ভপাত, মৃত সন্তান বা 2 কেজির কম ওজনের শিশু প্রসবের ইতিহাস থাকে।
- ▶▶▶ 4 বার বা তার বেশি প্রসবের পরেও গর্ভধারণ।
- ▶▶▶ পূর্বে যদি জটিল/পরিনত লাভের পূর্বেই প্রসব (Premature Delivery) / অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে প্রসবের ইতিহাস থাকে।

8.6.1 প্রাক-প্রসবকালীন পর্বে বিপদের লক্ষণ

নিম্নলিখিত বিপদ-লক্ষণগুলি দেখলে সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন—

- ▶▶▶ যোনি দিয়ে রক্তপাত।
- ▶▶▶ দুঃসহভাবে বমি করা।
- ▶▶▶ মুখ, গোড়ালি বা আঙুলের আয়তন বৃদ্ধি।
- ▶▶▶ নিশ্বাসপ্রশ্বাসের ক্ষেত্রে কষ্ট হওয়া।
- ▶▶▶ ভীষণ জ্বর।
- ▶▶▶ চোখের দৃষ্টি যদি অস্পষ্ট হয়ে যায় এবং/অথবা যদি দুঃসহভাবে মাথা ব্যাথা করে।
- ▶▶▶ দুঃসহভাবে তলপেটে ব্যাথা।
- ▶▶▶ খিঁচুনি/অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ চোখের পাতা, জিভ বা হাতের চেটো যদি বিবর্ণ হয়ে পড়ে এবং যদি ক্লান্তি লাগে।
- ▶▶▶ যোনি দিয়ে সবুজ রঙের বা খয়েরি রঙের স্রাব বের হয়।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার দেহের বিশেষকরে তলপেটের অস্বাভাবিক বেশি বা কম বৃদ্ধি।

8.6.2 অবশ্য করণীয়

■▶ গর্ভাবস্থায় দুটি টিটেনাস টক্সয়েড ইনজেকশন গ্রহণ করা যাতে গর্ভবতী মহিলা এবং গর্ভস্থ শিশু টিটেনাস থেকে রক্ষা পায়।

■▶ রক্তপাত রোধে 100টি IFA ট্যাবলেট খাওয়া।

8.7. শিশুর জন্ম বা প্রসবকালীন পরিচর্যা

■▶ আদর্শ অবস্থা বলে যে প্রত্যেকটি প্রসবই যেন স্বাস্থ্য পরিসেবা কেন্দ্রগুলিতেই হয়ে থাকে। কারণ যদি কোনো আপৎকালীন অবস্থায় জন্ম হয় তবে স্বাস্থ্যকর্মী, ডাক্তারবাবুদের সাহায্য চটজলদি পাওয়া সম্ভব সেখানে। তবু যেখানে প্রসব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সম্ভব নয় সেখানে নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি গ্রহণ করে গৃহেই প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের উপস্থিতিতে প্রসব করানো যেতে পারে।

■▶ প্রসবের জন্য নির্দিষ্ট ঘরটি যেন পরিষ্কার থাকে এবং তা যেন খোলামেলা হয় যাতে হাওয়া বাতাস পূর্ণমাত্রায় চলাচল করতে পারে।

■▶ বাড়িতে প্রসবের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন, হাতধোয়ার সাবান, একটি পরিষ্কার নতুন এবং প্যাকেট খোলা হয়নি এমন ব্লড, একটি পরিষ্কার সুতো যাতে নাড়ি বাঁধা যায়, পরিষ্কার বিছানা বা প্ল্যাস্টিকের টুকরো, কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো সুতির কাপড় যা মা এবং শিশু দুজনেরই কাজে লাগে, জোগাড় করা।

■▶ পাঁচটি পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা—

পরিষ্কার বিছানা

পরিষ্কার হাত

পরিষ্কার নাড়ি বাঁধার সুতো

পরিষ্কার ব্লড

পরিষ্কার নাড়ি

8.8. প্রসবকালীন সময়ে বিপদচিহ্ন

■▶ অনেকসময় জলভাঙার সাথে প্রসবব্যথা শুরুর না হওয়া বা শুরুর হলেও ব্যথা খুবই কমজোরি বা জরায়ুর সংকোচন হচ্ছে না।

■▶ যোনি থেকে রক্তপাত।

■▶ বাধাপ্রাপ্ত প্রসব — যখন মায়ের কোমরের হাড়ের মধ্যে দিয়ে গলে যাওয়ার পক্ষে শিশু বেশি বড়ো চেহারার হয়।

■▶ দীর্ঘস্থায়ী প্রসবকাল — যখন মহিলার প্রসব যন্ত্রণা অনেকক্ষণ ধরে চলছে কিন্তু শিশুর জন্মের কোনো লক্ষণ দেখা দিচ্ছে না। এর কারণগুলি হল জরায়ুর কমজোরি সংকোচন, গর্ভে শিশুর অস্বাভাবিক অবস্থান অথবা বাধাপ্রাপ্ত প্রসব।

■▶ এরুগ্যামসিয়া — খিঁচুনি, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

■▶ প্রসবের আধঘণ্টা পরেও গর্ভের ফুল না পড়া।

8.8.1 প্রসবোত্তর যত্ন

প্রসবোত্তর যত্ন বা পরিচর্যা প্রসব হওয়ার পর থেকে শুরু করে 42 দিন বা 6 সপ্তাহ পর্যন্ত চলবে। এই সময়ে মহিলাদের প্রজনন অঙ্গগুলি ধীরে ধীরে স্বাভাবিক মাপে এবং নির্দিষ্ট আকারে প্রত্যাবর্তন করে।

8.8.2 বিশ্রাম

■ এই সময় মহিলাদের শারীরিক দুর্বলতা কাটিয়ে পুনরায় শক্তি সঞ্চার করতে এবং দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠতে প্রয়োজন পর্যাপ্ত বিশ্রাম।

■ উপদেশ দিন সদ্যোজাত শিশু যখন ঘুমোবে তখন মহিলা যেন ঘুমিয়ে নেন কারণ তাঁর রাত্রের ঘুমের ব্যাঘাত ঘটবে শিশুকে স্তন্যপান করাতে গিয়ে।

■ মহিলাদের উৎসাহ দিন যাতে তারা ধীরে ধীরে তাঁদের প্রাত্যহিক কাজকর্মে বা কর্মস্থলের কাজে যোগদান করতে পারেন। তবে এক্ষেত্রে তাঁর শরীরের দিকে চোখ রাখতে হবে যাতে বুঝতে পারা সম্ভব হয় যে শরীর কতটা পরিশ্রম করতে পারবে বা কতটা বিশ্রামের প্রয়োজন।

8.8.3 পুষ্টি

■ স্তন্যদায়িনী মহিলারা দেহ-বর্ধক খাবার যেমন বিন, (সিম, মটরশুঁটি ইত্যাদি) কলাই, ডাল, দুধ, ডিম, মাক্রস, ক্যালশিয়াম যুক্ত খাবার যেন ঘন সবুজ রঙের শাকসবজি, ভাত, দুধ, ডাল এবং ফলের রস জাতীয় পানীয় বেশি করে খাবেন।

■ মদ এবং তামাক এড়িয়ে চলা উচিত কারণ এগুলি শরীরে দুধের উৎপাদনের হার কমিয়ে দেয়।

■ সম্ভব হলে প্রত্যেকবার স্তন্যদানের পর এক গ্লাস দুধ, জল বা ফলের রস জাতীয় পানীয় পান করা উচিত।

■ এই সময়ে বেশি করে আয়রনের এবং ফলিক এসিডের চাহিদা মেটাতে 1 মিলিগ্রাম ফলিক এসিড প্রতিদিন এবং 300 মিলিগ্রাম আয়রন সালফেট তিনবার করে প্রতিদিন গ্রহণ করলে উপকার হয়।

8.8.4 ব্যায়াম

■ প্রসবের পর প্রথম কিছু সপ্তাহে তলপেটের মাংসপেশিগুলির ব্যায়াম করলে তলপেটের দৃঢ়তা ফিরে আসে।

■ প্রসবের পর প্রথম 40 দিন কোনো রকমের শ্রমসাধ্য ব্যায়াম করতে দেওয়া উচিত নয়।

■ প্রসব পরবর্তী সময়ের জন্য নির্দিষ্ট কতকগুলি ব্যায়াম সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়ার পর শুরু করা যেতে পারে তবে খেয়াল রাখতে হবে যে তা যেন কখনই 15 – 20 মিনিটের বেশি না হয়।

■ ক্লাস্তিদায়ক এবং কঠিন ব্যায়াম করা চলবে না।

8.8.5 স্বাস্থ্যপরীক্ষা

শিশু জন্মের 7 থেকে 10 দিনের মধ্যে অন্তত 1 বার মায়ের স্বাস্থ্যপরীক্ষা করানো অবশ্য প্রয়োজন।

8.8.6 ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

এই সময় মহিলাদের শরীরে নানা সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশি থাকায় নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে কলা অবশ্য প্রয়োজন—

- ▶▶▶ পরিষ্কার এবং রোদ-হাওয়া চলাচল করে এমন ঘরে বসবাস করা।
- ▶▶▶ পরিষ্কার বিছানা এবং পরিষ্কার এবং নিয়মিত কাচা ও রৌদ্রে শুকানো বিছানার চাদর।
- ▶▶▶ পরিষ্কার, কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো জামাকাপড়।
- ▶▶▶ প্রতিদিন স্নান এবং যৌনাঙ্গ এবং স্তন পরিষ্কার করা।

8.8.7 প্রসবোত্তর কালে বিপদের লক্ষণ

- ▶▶▶ প্রচুর পরিমাণে অথবা হঠাৎ করে যোনি দিয়ে দুর্গন্ধযুক্ত রক্তক্ষরণ বৃদ্ধি পাওয়া।
- ▶▶▶ জ্বর।
- ▶▶▶ তলপেটের দুঃসহ ব্যথা।
- ▶▶▶ দুঃসহ মাথা ব্যথা / চোখের দৃষ্টি অস্পষ্ট হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ পায়ের ডিম ফুলে গিয়ে অথবা ফুলে না গিয়ে যন্ত্রণা।
- ▶▶▶ বমি করা বা ডায়ারিয়া।
- ▶▶▶ খিঁচুনি, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ নিশ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট।

8.8.8 যৌন সংসর্গ

- ▶▶▶ প্রসবের পর অন্তত দু-সপ্তাহ যৌন সহবাস এড়িয়ে চলা উচিত।
- ▶▶▶ যৌন সহবাস এড়িয়ে চলা উচিত যদি যোনি দিয়ে রক্তক্ষরণের সাথে ব্যথা হয় তলদেশে।

8.8.9 সাধারণ সমস্যা এবং তাদের ব্যবস্থাপনা

- ▶▶▶ মাঝে মাঝে তলপেটে সামান্য যন্ত্রণা — কোমল এনালজেসিক এবং আশ্বাস দেওয়া।
- ▶▶▶ প্রস্রাব আটকে যাওয়া — ঠান্ডা-গরম জলে তলপেটে সেক দেওয়া। অনেকসময় প্রবাহমান জলের শব্দও কাজে আসে।
- ▶▶▶ অত্যধিক আহারে ঠাসা স্তন — গরম জলের সেক এবং স্তনের গোড়া থেকে বৃত্ত পর্যন্ত পর্যায়ক্রমে ম্যাসাজ দেওয়া।

8.9. শিশু লালনপালনের রীতিসমূহ

8.9.1 তাপে রাখা

- ▶▶▶ শীতকালে প্রসবের পর বা আঁতুড়ঘরকে অবশ্যই শিশুর পক্ষে আরামদায়ক গরম রাখতে হবে।
- ▶▶▶ মা এবং শিশু দুজনে দুজনের শরীর স্পর্শ করে শুয়ে থাকবে। দুজনকেই একটি পরিষ্কার কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো কম্বলে ঢাকা দিয়ে কমপক্ষে প্রথম 6 ঘণ্টা রাখা উচিত।

- শিশুর জন্মের পর তাকে পরিষ্কার, কাচা, রৌদ্রে শুকানো সুতির কাপড়ে জড়িয়ে রাখা উচিত।
- কমপক্ষে প্রথম 6 ঘণ্টা এবং পারতপক্ষে প্রথম 24 ঘণ্টা বাচ্চাকে স্নান করানো উচিত নয়। শিশুকে স্নান করানো তখনই উচিত যখন তাঁর শরীরের তাপমাত্রা সুস্থিত হবে। যদিও শিশুর জন্মের পর তার শরীর একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মাথার দিকে থেকে আস্তে আস্তে পরিষ্কার করে দেওয়া বাঞ্ছনীয়।

8.10. সদ্যোজাত শিশুর ক্ষেত্রে বিপদজনক লক্ষণ

- ডায়ারিয়া।
- জন্ডিস।
- খিঁচুনি, জ্ঞান হারানো।
- মাংসপেশির প্রচণ্ড অনৈচ্ছিক আক্ষেপ।
- জ্বর বা যদি স্পর্শ করে বোঝা যায় যে শিশুর শরীর ঠান্ডা।
- পিঠ বেঁকানো।
- রক্তক্ষরণ।
- দুগ্ধসহভাবে বমি করা।
- তলপেটের স্থিতি।
- খেতে গিয়ে সমস্যা।
- চোখ বা গায়ের চামড়া যদি লালচে হয়ে যায়।
- শারীরিক শিথিলতা।
- পাণ্ডুরতা।

8.11. শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করানো

- যততড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। শিশু চুষতে থাকায় বুকের দুধের প্রবাহ স্বাভাবিক হয়ে যাবে।
- সদ্যোজাত শিশু অবশ্যই প্রথম হলদেটে রঙের দুধ বা কলোস্ট্রাম পান করবে কারণ তা শিশুর শরীরে রোগপ্রতিরোধের শক্তির জোগান দেয়।
- মহিলাদের উপদেশ দিন যাতে তাঁরা সদ্যোজাত শিশুদের কমপক্ষে প্রথম 4 মাস পারতপক্ষে 6 মাস শুধুমাত্র বুকের দুধই খাওয়ান। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো মানে জল, ফলের রস, ফরমুলা, ভাত বা অন্যান্য পানীয় বা খাবার খাওয়ানো চলবে না শিশুদের।
- প্রথম সপ্তাহের প্রত্যেক 2 – 3 ঘণ্টায় একবার এবং সারাদিনে 8 – 12 বার শিশুকে স্তন্যদান করা উচিত।
- শিশুর যখনই (দিনে কিংবা রাতে) খিদে পাবে তখনই তাকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- প্রথম 2 থেকে 7 দিনের মধ্যে যদি শিশু পর্যাপ্ত বুকের দুধ খেতে পায় তবে সে সারাদিনে 6 বার প্রস্রাব করবে।
- মা তাঁর দুটি স্তনই ব্যবহার করে শিশুকে খাওয়াবেন তবে একটি স্তনের দুধ সম্পূর্ণ শেষ করে তবে আরেকটি স্তনের দুধ খাওয়ানো উচিত।
- বুকের দুধ খাওয়ার সময় খেয়াল রাখতে হবে যে শিশুর নাক বা নাসারস্র যেন স্তনে চাপা না যায়।

- ▶▶ সদ্যোজাত শিশুর প্রয়োজন বারংবার, কম সময়ের জন্য বুকের দুধ পান করা।
- ▶▶ মহিলাদের দেখিয়ে দিন কীভাবে শিশুর মুখে সঠিকভাবে স্তনের বাদামি অংশ প্রবেশ করিয়ে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।

8.11.1 বুকের দুধের উপযোগিতা

- ▶▶ বুকের দুধ সর্বোত্তম পুষ্টির যোগান দেয় শিশুর শরীরে।
- ▶▶ শিশুর দ্বারা এটি সহজেই হজম করা সম্ভব।
- ▶▶ বুকের দুধে থাকে অ্যান্টিবডি যা শিশুকে বিভিন্ন সংক্রমণ বিশেষত ডায়ারিয়া এবং শ্বাসযন্ত্রে সংক্রমণ থেকে বাঁচায়।
- ▶▶ বুকের দুধ অ্যালার্জি প্রতিরোধেও কিছুটা সহযোগিতা করে।
- ▶▶ বুকের দুধ সহজলভ্য এবং এর জন্য পয়সা লাগে না।
- ▶▶ শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ালে তা মহিলার ক্ষেত্রে কন্ট্রাসেপশন বা গর্ভনিরোধক হিসাবে কাজ করে।
- ▶▶ মা-এবং শিশুর মধ্যকার ঘনিষ্ঠতা বুকের দুধ খাওয়ালে বেড়ে যায়।

8.11.2 ঘুম

সদ্যোজাত শিশুরা সাধারণত প্রতিদিন 16 থেকে 20 ঘণ্টা ঘুমোয় এবং তারা জাগে শুধু মাত্র খাওয়ার সময় হলে। অবশ্য এক সপ্তাহ পর থেকে শিশু দিনের বেলায় বেশিক্ষণ ধরে জেগে থাকা শুরু করে, অন্যদিকে তখন রাত্রে বেশিক্ষণ ধরে ঘুমাতে থাকা হবে তার অভ্যাস।

8.12. শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ

নিয়মিত ওজন (কখনো কখনো উচ্চতা) পরিমাপ করার মাধ্যমে শিশু বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করা হয়ে থাকে। ওজন নেওয়া শুরু করার জন্মের ঠিক পরে থেকেই এবং তা চলে শিশুর বয়স পাঁচ বছর হওয়া পর্যন্ত। আদর্শ পর্যবেক্ষণ করার পদ্ধতি হল— শিশুর দু-বছর বয়স হওয়া অবধি প্রতি মাসে একবার করে শিশুর ওজন পরিমাপ করা এবং বাকি তিন বছরে প্রতিমাসে তিনবার করে ওজন পরিমাপ করা উচিত। এক হাজার শিশুর ওজন পরিমাপ করে কোনো একটি নির্দিষ্ট এলাকায় স্বাভাবিক এবং আদর্শ বৃদ্ধি রেখা ঠিক করা হয় বৃদ্ধিরেখাচিত্রে (Growth chart)। কোনো শিশুর ওজন যদি গড় ওজনের 80 শতাংশের কম হয় তবে শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগছে। আবার যদি কোনো শিশুর ওজন 60 শতাংশেরও কম হয়ে থাকে তবে শিশুটি ভীষণই অপুষ্টি।

8.13. প্রতিষেধক কর্মসূচি

প্রতিষেধক এবং ডোস বা মাত্রা	রোগ প্রতিরোধ	বয়স
BCG – 1 ডোস	যক্ষ্মা	জন্মের পর পরই
পোলিও – 0 ডোস	পোলিও	জন্মের পর পরই

প্রতিষেধক এবং ডোস বা মাত্রা	রোগ প্রতিরোধ	বয়স
ডিপিটি – প্রথম ডোস	ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি এবং টিটেনাস	জন্মের 6 সপ্তাহে
ওপিভি – প্রথম ডোস	পোলিও	জন্মের 6 সপ্তাহে
ডিপিটি – দ্বিতীয় ডোস	ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি এবং টিটেনাস	জন্মের 10 সপ্তাহে
ও পি ভি – দ্বিতীয় ডোস	পোলিও	জন্মের 10 সপ্তাহে
ডি পি টি – তৃতীয় ডোস	ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি এবং টিটেনাস	জন্মের 14 সপ্তাহে
ও পি ভি – তৃতীয় ডোস	পোলিও	জন্মের 14 সপ্তাহে
হামের টিকা	হাম	জন্মের 9 মাসে
ভিটামিন এ-প্রো	রাতকানা	জন্মের 9 মাসে
ফাইলেক্সিস – প্রথম ডোস		
ডি পি টি – প্রথম বুস্টার		16 - 24 মাসের মধ্যে
ও পি ভি – প্রথম বুস্টার		16 - 24 মাসের মধ্যে
ডি টি – দ্বিতীয় বুস্টার	ডিপথেরিয়া এবং টিটেনাস	5 - 6 বছর
টি টি – দ্বিতীয় ডোস	টিটেনাস	10 বছর এবং 16 বছরে

8.14. প্রশ্নাবলি

1. প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে আমরা কী বুঝি? প্রজনন স্বাস্থ্যের মূল উপাদানগুলি কী কী?
2. প্রাক-প্রসবকালীন, প্রসোবত্তর পর্বের পরিচর্যা এবং শিশুর লালনপালনের রীতিসমূহের উপর একটি ছোটো নিবন্ধ লিখুন।

8.15. গ্রন্থপঞ্জি

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

একক - 9 □ যক্ষ্মা, যৌন ব্যাধি, এইডস, ক্যানসার, হেপাটাইটিস বি, ম্যালেরিয়া, ডায়ারিয়া এবং কুষ্ঠ রোগের লক্ষণ, কারণ, নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ

গঠন

- 9.1. ভূমিকা
- 9.2. যক্ষ্মা
- 9.3. যৌন ব্যাধি
- 9.4. এইডস
- 9.5. ক্যানসার
- 9.6. হেপাটাইটিস বি
- 9.7. ম্যালেরিয়া
- 9.8. ডায়ারিয়া
- 9.9. কুষ্ঠ
- 9.10. প্রশ্নাবলি
- 9.11. গ্রন্থপঞ্জি

9.1. ভূমিকা

সমকালীন সমাজে, সমাজকর্মীরা পৃথিবীর দরিদ্র জনসাধারণের স্বাস্থ্য-চাহিদা পূরণের ক্ষেত্রে এবং বিভিন্ন ভয়ংকর রোগসমূহের মোকাবিলায় কী ধরনের ভূমিকা নিতে পারে সেই বিষয়ে উত্তরোত্তর আলোচনা এবং গবেষণা চলছে। এক্ষেত্রে অসংক্রামক এবং সংক্রামক দুই ধরনের রোগের ওপর সম্যক জ্ঞান থাকলে সমাজকর্মীদের সুবিধা হবে কোনো একটি সমষ্টির স্বাস্থ্য চাহিদা সঠিক উপায়ে মোকাবিলা করায়।

9.2. যক্ষ্মা

যক্ষ্মা রোগের সংক্রমণ এমন একটি অবস্থা যখন মাইকোব্যাকটেরিয়াম টিউবারকুলোসিস অথবা বোভিস (Mycobacterium tuberculosis or bovis) ইত্যাদি মানব শরীরে বাসা বাঁধে। এই সময় সাধারণত যক্ষ্মা রোগের কোনো লক্ষণ বা নজির দেখা যায় না। অন্যদিকে যক্ষ্মা রোগ হল এমন একটি অবস্থা যখন মানব শরীরে উক্ত রোগের লক্ষণ এবং এক বা একাধিক অঙ্গের ক্ষতি প্রতীয়মান হয়।

আমাদের দেশে যক্ষ্মা একটি গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য সমস্যা, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণমন্ত্রক, ভারত সরকার এর হিসাব অনুযায়ী প্রতি বছর ভারতে প্রায় পাঁচ লক্ষ মানুষ যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হয়ে অকারণ মৃত্যুবরণ করেন। অর্থাৎ প্রতিদিন এক হাজার এবং প্রতি মিনিটে প্রায় পাঁচ জনের যক্ষ্মারোগে মৃত্যু হয় ভারতে।

লক্ষণ — 15 বছর বা তদুর্ধ্বের মানুষজনের মধ্যে :

- তিন সপ্তাহ ধরে টানা কাশি বিশেষ করে যদি কাশিতে উঠে আসা স্লেথ্মাতে (থুতু) রক্ত পাওয়া যায়।
- যথেষ্ট ওজন কমে যাওয়া।
- খিদেমন্দ হওয়া।
- ঘুসঘুসে জ্বর হওয়া বিশেষত সন্ধ্যাবেলায়।
- বুকে ব্যথা।
- নিশ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট।
- ক্লান্তি।
- থুতুতে রক্তের উপস্থিতি।

শিশুদের মধ্যে যক্ষ্মা রোগের লক্ষণ

- ঘাড়ের কাছে ব্যথাহীন জলভরা আব। এগুলি অনেকসময় ফেটে গিয়ে থাকে,
- ওজন কমে যাওয়া অথবা অস্বাভাবিকভাবে কম বৃদ্ধির হার,
- অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার ফলে সামান্য বা কোনো উপকার হয় না,
- শক্তির পরিমাণ কমে যায়,
- গভীর ভাবে বসে যাওয়া এবং স্থায়ী সর্দিকাশি,
- ঘুসঘুসে জ্বর,
- ক্লান্তি,
- তন্দ্রাচ্ছন্নভাব এবং খিটখিটে হয়ে যাওয়া।

কারণ :

অধিকাংশ যক্ষ্মা রোগই এম. টিউবারকোলোসিস ব্যাসিলি নামক জীবাণুটিকে নিশ্বাসের মাধ্যমে শরীরে গ্রহণ করার ফলে হয়ে থাকে। অসুস্থ ব্যক্তির কাশি, হাঁচি, গান গাওয়া বা কথা বলার সময় ওই জীবাণু বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে এবং তারা বাতাসে থেকে যায় অনেকটা সময়। এখানে মনে রাখা উচিত যে ফুসফুসের যক্ষ্মায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের থেকেই কেবলমাত্র ওই জীবাণু অন্য সুস্থ দেহে সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। সংক্রমণের ঝুঁকি বা ব্যক্তি সংক্রামিত হবেন কি হবেন না তা নির্ভর করে, থুতুতে জীবাণুর পরিমাণ, কাশির ধরন, অন্তরঙ্গতার মাত্রা, কথোপোকথনের সময় এবং সুস্থ ব্যক্তির সংবেদনশীলতার উপর (জে. হওকার. এট. অল. 2001)।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

■ শিশুর জন্মের থেকে পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত সময় কালে যাতে যক্ষ্মা রোগ শিশুর দেহে বাসা বাধতে না পারে সেজন্য বিসিজি প্রতিষেধক (ভ্যাকসিন) জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি দেওয়া হয়। কিন্তু মনে রাখতে হবে যে ওই প্রতিষেধক বয়স্ক হয়ে যাওয়ার পর যক্ষ্মা রোগ প্রতিরোধ করতে পারে না।

■ যক্ষ্মা রোগের যত শীঘ্র সম্ভব চিহ্নিতকরণ এবং চিকিৎসা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। সংক্রামক যক্ষ্মার রোগ নির্ণয় এবং সম্পূর্ণ নিরাময়ই ওই রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ সর্বাপেক্ষা উপযোগী পদ্ধতি।

■ পুষ্তিকর খাবার, পর্যাপ্ত বিশ্রাম, খোলা হাওয়ায় বাতাস চলাচল করে এমন ঘরে বসবাস ইত্যাদি দ্বারা মানবশরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করা।

■ যেখানে সেখানে থুতু ফেলতে নিরুৎসাহিত করা।

9.3. যৌন ব্যাধি

যৌন ব্যাধি সাধারণত অসুরক্ষিত যৌন সহবাসের দ্বারা এক দেহ থেকে আরেক দেহে সংক্রমণ ঘটায়। এই রোগের অতিক্ষুদ্র জীবাণুরা মানবদেহের ত্বকে অথবা শ্লেষিক ঝিল্লি (mucus membrane)-তে বেঁচে থাকে। এই জীবাণুরা বীর্ষ, যোনি রস অথবা রক্তের মাধ্যমে যৌনসহবাসের সময় এক দেহ থেকে আরেক দেহে বিস্তার লাভ করে। মানবদেহের জননেদ্রিয় ও তার চারপাশের এলাকা, ভেজা-ভেজা ও গরম হওয়ায় ওই এলাকায় জীবাণুরা সহজেই বংশবৃদ্ধি করতে সমর্থ হয় এবং তারপর অপর দেহে সংক্রমণ করে থাকে। যৌনব্যাধি হল এইডস, ক্ল্যামাইডিয়া, যৌনাঙ্গে আঁচিল, গনোরিয়া, সিফিলিস, গাঁজলাযুক্ত সাফেন সংক্রমণ (yeast infection) এবং কিছু ধরনের হেপাটাইটিস।

লক্ষণ :

- ▶▶▶ প্রস্রাব অথবা মলত্যাগের সময় জ্বালা করা এবং বারবার প্রস্রাব করা,
- ▶▶▶ স্ত্রী-যোনির চারপাশে ফুসকুড়ি,
- ▶▶▶ জননাঙ্গে এবং তার চারপাশে চুলকানি,
- ▶▶▶ পুং জননেদ্রিয় থেকে অস্বাভাবিক স্রাব,
- ▶▶▶ যৌনাঙ্গে বৃষ্টি বা আঁচিল,
- ▶▶▶ গলায় ক্ষত, কুঁচকির গ্রন্থিগুলির ফুলে যাওয়া ও ব্যথা করা,
- ▶▶▶ ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের মত লক্ষণ।

যে সমস্ত লক্ষণ শুধুমাত্র মেয়েদের শরীরে দেখা যায়—

- ▶▶▶ স্ত্রী যোনি দিয়ে অস্বাভাবিক স্রাব,
- ▶▶▶ স্ত্রী যোনির চারপাশে ফুসকুড়ি,
- ▶▶▶ তলপেটে ব্যথা এবং যন্ত্রণাদায়ক যৌন সহবাস,
- ▶▶▶ স্ত্রীযোনির চারপাশে চুলকানি।

যে সমস্ত লক্ষণ শুধুমাত্র ছেলেদের শরীরে দেখা যায়—

- ▶▶▶ যৌনাঙ্গে থেকে অস্বাভাবিক স্রাব বা ফোঁটা ফোঁটা স্রাব।

এখানে সাতটি যৌনব্যাধির লক্ষণ নিয়ে বিশ্লেষণাত্মক আলোচনা প্রয়োজন, সেগুলি হল—

ক্ল্যামাইডিয়া : মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রস্রাবের সময় জ্বালা জ্বালা ভাব, যোনি দিয়ে থকথকে সাদা স্রাব। চুলকানি এবং যন্ত্রণাদায়ক যৌন সহবাস পুরুষদের ক্ষেত্রে যৌনাঙ্গে দিয়ে পরিষ্কার জলীয় স্রাব অথবা কোনো লক্ষণই থাকে না।

যৌনাঙ্গে হারপিস : জননাঙ্গে চুলকানি এবং জ্বালা, প্রস্রাবের সময় অসুবিধা, পরিষ্কার জলীয় যৌন স্রাব। জলে ভরা বা ফোঁটা ফোঁটা রস পড়ছে এরকম উদ্গত ফোঁটকাদি (ernptions) স্ত্রী-যোনি বা পুরুষ লিঙ্গে যদি অবস্থান করে।

যৌনাঙ্গে আঁচিল বা বৃষ্টি (Genital warts) : একক বা একগুচ্ছ, নরম, ফুলকপির মত বৃষ্টি যদি দেখা যায় স্ত্রী যোনি, পুরুষাঙ্গে, মলদ্বারের চারপাশে কুঁচকি অথবা অঙকোশে।

পেলভিক ইনফ্ল্যামেটোরি ডিজিজ (পি. আই. ডি) : জ্বর এবং তলপেটে ব্যাথা, স্ত্রীযোনি দিয়ে পূঁজযুক্ত স্রাব।

ট্রাইকোমোনিয়াসিস : মহিলাদের ক্ষেত্রে সফেন, সবজোট বা হলদেটে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব, স্ত্রীযোনি ও তার চারপাশে জ্বালা এবং চুলকানি। পুরুষদের ক্ষেত্রে পরিষ্কার স্রাব যা মুত্রনালি দিয়ে নির্গত হয়।

সিফিলিস : জননাঙ্গে ক্ষত, তৎসহ জ্বর, চামড়ায় উদ্গত ছোটো ফুসকুড়ি (rorsh), স্তূপীকৃত কনিকাবৎ কলাসমূহ (Patches of flaleing tissue) গলায় ক্ষত এবং মুখ এবং মলদ্বারে ক্ষত।

গনোরিয়া : মহিলাদের ক্ষেত্রে ধূসর স্রাব, বারবার এবং যন্ত্রনাদায়ক প্রস্রাব। যোনিতে ও তার চারপাশে চুলকানি, তলপেট ফুলে যাওয়া। মলদ্বার দিয়ে স্রাব নিঃসরণ এবং অস্বাভাবিক ভাবে জরায়ু থেকে রক্তক্ষরণ। পুরুষদের ক্ষেত্রে — পূঁজযুক্ত, হলদেটে স্রাব, অনেকসময় মাসের পর মাস কোনো লক্ষণই থাকে না। মহিলাদের ক্ষেত্রে অনেকসময় কখনই কোনো লক্ষণ দেখা যায় না ফলে এই সময় তারা পুরুষদের সহজেই এই রোগে সংক্রামিত করতে পারেন।

কারণ :

- ▶▶▶ সংক্রামিত সঙ্গীর সাথে অসুরক্ষিত যৌন সহবাস
- ▶▶▶ বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণকারী জীবাণু যেমন ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া ইত্যাদি যৌন ব্যাধির কারণ।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- ▶▶▶ যৌনব্যাধির প্রথমাবস্থায় তা চিহ্নিতকরণ এবং তার চিকিৎসা নিশ্চিত করা। যৌন ব্যাধি নির্ণয় এবং তার সম্পূর্ণ নিরাময়ই হল ওই ব্যাধিগুলির প্রতিরোধের সর্বাপেক্ষা সহজ উপায়।
- ▶▶▶ সুরক্ষিত যৌন জীবন এবং কন্ডোম ব্যবহার করে যৌনরোগ প্রতিরোধ সম্ভব।
- ▶▶▶ যৌনব্যাধি সম্পর্কিত তথ্যাবলি যেমন বিভিন্ন যৌন ব্যাধির লক্ষণ এবং অধিকাংশ যৌনব্যাধির চিকিৎসা করালে সম্পূর্ণ নিরাময় সম্ভব ইত্যাদি মানুষজনের কাছে পৌঁছে দিলে যৌনরোগ প্রতিরোধে তা সাফল্য নিয়ে আসে।

9.4. এইডস

এইডস শব্দটির পুরো অর্থ হল Acquired (অর্জিত) Immune (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) Deficiency (হ্রাস হওয়া) Syndrome (বিভিন্ন ধরনের কষ্ট ও লক্ষণের সহাবস্থান)। এই অসুতা সৃষ্টি করে Human Immuno Deficiency Virus নামে এক ক্ষুদ্র ভাইরাস। এই ভাইরাস কোনো মানবদেহে প্রবেশ করে তাঁর রোগ প্রতিরোধব্যবস্থাকে দুর্বল করে তোলে। এখানে মনে রাখা প্রয়োজন যে মানবদেহের অভ্যন্তরে, বিভিন্ন রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুদের প্রতিরোধে প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা থাকে যা এইচ. আই. ভি. দ্বারা বিনষ্ট হয়ে যায়। এর ফলে বিভিন্ন ধরনের রোগ মানবদেহে আক্রমণ করে। এই সব রোগের প্রাদুর্ভাবকে তখন “সুযোগসম্পন্নী সংক্রমণ” বলা হয়ে থাকে। এইচ. আই. ভি.-র সংক্রমণ খুবই বিপজ্জনক কারণ এই ভাইরাস মানবদেহে বছরের পর বছর বাস করে কোনো রকম লক্ষণ ছাড়াই। ফলে ওই সময় সংক্রামিত ব্যক্তি তাঁর অজান্তেই অন্যদের সংক্রামিত করে ফেলতে পারেন।

UNESCO PROAP এবং SEAMEO TROPMED (2000) নিম্নলিখিত ভাবে এইডসের সংজ্ঞা নিরূপণ করেছেন—

Acquired (অর্জিত) : অর্থাৎ কোনো বহিঃউৎসের যেমন যৌনসঙ্গীর সাথে সংস্পর্শের ফলাফল Immune (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) — অর্থাৎ শরীরের স্বাভাবিক এবং প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা যা রোগসৃষ্টিকারী জীবাণুদের থেকে দেহকে রক্ষা করে থাকে।

Deficiency (হ্রাস হওয়া) : অর্থাৎ দেহের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা যখন রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুদের থেকে শরীরকে রক্ষা করার ক্ষেত্রে যথার্থ প্রতিক্রিয়াশীত হতে অসমর্থ হয়।

Syndrome (বিভিন্ন ধরনের কষ্ট ও লক্ষণের সহাবস্থান) : অর্থাৎ একদল নিদর্শন এবং লক্ষণ যা কোনো একটি সাধারণ কারণে অথবা অনেকগুলি কারণে দেখা দেয় এবং যা কোনো রোগের প্রকাশকে উপস্থাপনা করে।

এখানে এটা বলে নেওয়া ভালো যে HIV + বা HIV পজেটিভ বলতে বোঝায় HIV সংক্রামিত কোনো ব্যক্তি কে অন্যদিকে সম্পূর্ণ প্রস্ফুটিত (Full-Blown) AIDS-এর বৈশিষ্ট্যগুলি হল জীবন বিপন্নকারী সুবিধাবাদী সংক্রমণ এবং কোশসমূহের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি। HIV সংক্রমণ থেকে AIDS এই গড় সময়কাল হল — সাত থেকে নয় বছর পর্যন্ত।

লক্ষণ :

- ▶▶▶ অবিরাম ওজন কমে যাওয়া,
- ▶▶▶ দ্রুত নিশ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া,
- ▶▶▶ একমাস বা তারও বেশি সময় ধরে ডায়ারিয়া বা জ্বরের সাথে ক্লান্তি,
- ▶▶▶ মাথাব্যথা,
- ▶▶▶ গলাধঃকরণে অসুবিধা,
- ▶▶▶ একধরনের পুরু সাদা আচ্ছাদন বা পোঁচ, যা মুখে এবং জিহ্বায় দেখা যায়। এর কারণ হল ইয়েস্ট (yeast) সংক্রমণ। অনেকসময় এর সাথে দেখা যায় গলায় ক্ষত,
- ▶▶▶ মুখে বা ত্বকে লালচে, বাদামি বা বেগুনি চিহ্ন বা দাগ এবং ত্বকে অস্বাভাবিক বা নিয়মিত ব্যবধানে বারবার সংঘটিত হওয়া চুলকানি,
- ▶▶▶ অনেকদিন ধরে চলা গভীর ভাবে বসে যাওয়া সর্দি এবং কাশি,
- ▶▶▶ নিয়মিত ব্যবধানে বারবার স্ত্রী যোনিতে সংক্রমণ,
- ▶▶▶ বগলে, ঘাড়ে অথবা কুঁচকিতে আবেদন বৃদ্ধি বা প্রসার।

কারণ :

▶▶▶ HIV সংক্রামিত হয় কোনো একজন HIV সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে অসুরক্ষিত (কন্ডোম ছাড়াই) যৌন সহবাস করলে। ওই ভাইরাস শরীরের ছোটোছোটো কাটাছেঁড়া, যৌনাঙ্গে পূঁজযুক্ত ক্ষত, অথবা স্ত্রী যোনিতে, যোনিদ্বারে, পুরুষাঙ্গে, পায়ুদ্বারে অথবা মুখে ক্ষত ইত্যাদির মাধ্যমে পায়ু, যোনি বা মুখে যৌন সহবাসের সময় এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। যৌনরোগ যেমন গনোরিয়া, সিফিলিস, স্যানক্রয়েড ইত্যাদি উপজাতি HIV সংক্রমণের ঝাঁক - পাঁচ থেকে দশগুণ বাড়িয়ে দেয়।

- ▶▶▶ অপরিষ্কৃত ও দূষিত সূঁচ বা সিরিঞ্জ থেকে সংক্রামিত।
- ▶▶▶ রক্ত বা রক্তজাত উপাদান সঞ্চালনের মাধ্যমে।
- ▶▶▶ একজন সংক্রামিত মা থেকে তাঁর সন্তানে। কোনো রকম স্বাস্থ্যব্যবস্থা না নিলে সংক্রামিত মার এক তৃতীয়াংশ সন্তান জন্মের পূর্বেই বা প্রসবের সময় বা স্তন্যপানের দ্বারা HIV সংক্রামিত হয়ে থাকে।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

■ যে হকার এবং অন্যান্যরা নিম্নলিখিত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়ার উপদেশ দিয়েছেন যা মেনে চললে HIV/AIDS এর প্রসার রোধ করা সম্ভব—

■ যৌন সহবাসের মাধ্যমে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে গেলে প্রয়োজন— যৌন সহবাস থেকে বিরত থাকা অথবা দুজন অসংক্রামিত যৌনসঙ্গীর একগামী সম্পর্ক অথবা যৌনসঙ্গীর সংখ্যা কমিয়ে ফেলা এবং ল্যাটেক্স কন্ডোম ব্যবহার করে দেহরসের সম্পর্ক এড়িয়ে চলা।

■ যৌনব্যাধিগুলির ক্ষেত্রে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা। তৎসহ স্বেচ্ছায় এবং গোপনীয়তা রক্ষিত করে HIV সংক্রমণ পরীক্ষা এবং HIV কাউন্সেলিং-এর পরিসেবার ব্যবস্থা।

■ শিক্ষামূলক কর্মসূচি এবং চিকিৎসার মাধ্যমে শিরাসমূহের মধ্য দিয়ে ড্রাগ গ্রহণকারীদের মধ্যে HIV-র প্রকোপ কমিয়ে আনা সম্ভব।

■ গর্ভাবস্থায় মা-থেকে শিশুতে সংক্রমণ বুঝতে প্রাক-প্রসবকালীন পরিচর্যার সাথেই HIV সংক্রমণ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং এবং পরীক্ষার ব্যবস্থা। এর ফলে মা-থেকে শিশুও উল্লম্ব সংক্রমণ (Vertical infection)-এর ঝুঁকি কমানো সম্ভব হবে। অন্যদিকে অ্যান্টি ভাইরাস চিকিৎসা পরিসেবা উপলব্ধ করতেও সুবিধা হবে।

■ স্বাস্থ্যকর্মী এবং স্বাস্থ্যপরিসেবা প্রদানকারী অন্যান্য ব্যক্তিদের বিশেষ যত্ন নিতে হবে যখন তারা রক্ত বা ধারালো যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবেন। HIV সংক্রামিত ব্যক্তিদের পরিসেবা দেওয়ার সময় স্বাস্থ্যপরিসেবা প্রদানকারী ব্যক্তিদের সর্বজনীন পূর্বাঙ্গিক সতর্কতা মেনে চলা অবশ্য প্রয়োজন।

এ ছাড়া আরও দুটি গুরুত্বপূর্ণ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলি হল

■ রক্ত সংগ্রহ করতে হবে নিবন্ধভুক্ত করা হয়েছে এমন ব্লাডব্যাংক থেকে এবং দেখে নিতে হবে রক্তের বোতলে HIV মুক্ত কথাটি লেখা আছে কিনা।

■ তথ্য প্রদান এবং ব্যবহার পরিবর্তনের হেতু যোগাযোগের পদ্ধতিগুলির দ্বারা HIV/AIDS সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে।

9.5. ক্যানসার

ক্যানসার বা কর্কট রোগ হল একধরনের রোগ বা ব্যাধির শ্রেণি যাদের বৈশিষ্ট্যগুলি হল— অনিয়ন্ত্রিত কোষ বিভাজন এবং এই কোষগুলির অন্যান্য কলাদের মধ্যে অনধিকার প্রবেশের ক্ষমতা। এই কোষগুলি সাধারণত কলাদের সন্নিহিত অঞ্চলে প্রত্যক্ষ বৃদ্ধি লাভ করে অনধিকার প্রবেশ করে অথবা দূরবর্তী অঞ্চলে স্থানান্তরিত হয়ে স্থাপিত হয়। এই অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধির কারণ হল DNA-র ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া যা সেইসব জিনের পরিবর্তন সূচিত করে যারা কোষ বিভাজনে নিয়ন্ত্রণের সঙ্গে যুক্ত। অনেকগুলি পরিবর্তনের পরই একটি স্বাভাবিক কোষ একটি অপকারী কোষে রূপান্তরিত হয়। এই পরিবর্তনগুলি অনেকক্ষেত্রে কারসিনোজেন নামক রাসায়নিক অথবা জৈবিক পদার্থের দ্বারা হয়ে থাকে। কিছু পরিবর্তন হয় স্বতঃস্ফূর্তভাবে, অথবা তা উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয়ে থাকতে পারে যেগুলিকে germ line mutation বলা হয়ে থাকে।

লক্ষণ :

■ জ্বর, অবিরাম ক্লান্তির অনুভূতি অথবা দ্রুত ওজন কমে যাওয়া।

■ ত্বকের পরিবর্তন যেমন জন্ডিস, ত্বক কালো হয়ে যাওয়া, অস্বাভাবিকভাবে ত্বকে চুলের বৃদ্ধি, ত্বক লাল হয়ে যাওয়া এবং ত্বকে চুলকানি।

- ▶▶▶ খিদেমন্দ।
- ▶▶▶ অস্বাভাবিক কোনো পিণ্ড বা দেহের কোনো স্থানে ফুলে ওঠা।
- ▶▶▶ রাত্রিতে ঘাম
- ▶▶▶ মাড়ি, নাসারন্ধ্র, ফুসফুস, মলাশয়, মূত্রথলি, যোনি দিয়ে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ।
- ▶▶▶ প্রসাবে রক্ত।
- ▶▶▶ খুতুতে রক্ত।
- ▶▶▶ রক্তাশ্রিততা।
- ▶▶▶ হাড়ের যন্ত্রণা।
- ▶▶▶ ঘুম না হওয়া, বমি করা, কোষ্ঠকাঠিন্য, প্রসাবে সমস্যা।
- ▶▶▶ মাথা বিমবিম করা, তন্দ্রালুভাব, চোখের অস্বাভাবিক নড়াচড়া অথবা দর্শনশক্তির পরিবর্তন।
- ▶▶▶ স্তনের মধ্যে পিণ্ড এবং স্তনবৃন্ত দিয়ে রস নিঃসরণ।
- ▶▶▶ ফোঁস ফোঁস করা এবং অনেকদিন ধরে কাশি।
- ▶▶▶ মুখে পিণ্ড বা আব, ঠোঁটে, জিহ্বায় অথবা মুখের ভেতর পুঁজযুক্ত ক্ষত যা কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ভালো হয় না।

উপরিউক্ত লক্ষণগুলি এক বা অনেকগুলি একত্রে মূত্রথলি হাড়, মস্তিষ্ক, স্তন, বৃক্ক, ফুসফুস, রক্ত, মুখ, জরায়ু, অগ্নাশয়, মূত্রথলির গ্রীবা সংলগ্ন গ্রন্থি বিশেষ (Prostate), পাকস্থলী এবং ডিম্বাশয়ের ক্যানসার বা কর্কট রোগের প্রকাশ ঘটায়।

কারণ :

- ▶▶▶ নিয়মিত মদ্যপান ব্যক্তিকে নেশাগ্রস্ত করে অন্যদিকে আবার দেহের মায়ু-ব্যবস্থার এবং যকৃতের ক্ষতি করে থাকে।
- ▶▶▶ অস্ত্রাদির কঠিনীভবনের (Cirrhosis) যা যকৃৎ ক্যানসারের জন্ম দিতে পারে। প্রমাণিত কারণ হল মদ্যপান করা।
- ▶▶▶ ভারতে ফুসফুসে বা মুখগহ্বরে ক্যানসারের প্রধান কারণ হল ধূমপান করা বা অধুমায়ী (Chewing tobacco) তামাকের ব্যবহার।
- ▶▶▶ ভাইরাসের সংক্রমণ (যেমন হেপাটাইটিস বি এবং যকৃতের ক্যানসার, হিউমান পাপিলোমা ভাইরাস (HPV) এবং গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশে (Cervical) ক্যানসার) এবং রোগজীবাণুর (bactemia) আক্রমণ (হেলিকোবেটার পাইলোরি এবং পাকস্থলীর ক্যানসার) এবং পরজীবিদের উপস্থিতি (স্ক্লেটোসোমিয়াসিস এবং মূত্রাশয়ের ক্যানসার)
- ▶▶▶ অ্যাসবেটনের কাছাকাছি থাকা।
- ▶▶▶ আলট্রাভায়োলট বা অতিবেগুনি এবং বিদ্যুৎ-প্রয়োগে পদার্থ চূর্ণীকৃত করার সময় বিকিরণ ইত্যাদি পারিপার্শ্বিক কারসিনোজেন।
- ▶▶▶ অধিকাংশ ক্যানসারই বিক্ষিপ্তভাবে হয়ে থাকে এবং উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্তিসাধ্য নয়। কিন্তু যদি কারো পরিবারে ক্যানসার যেমন স্তনের ক্যানসারের ইতিহাস থাকে তবে অতিরিক্ত প্রতিরোধমূলক পূর্বাহ্নিক ব্যবস্থা নেওয়া আবশ্যিক।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- ▶▶▶ তামাক এবং মদ্যপান পরিহার করা।
- ▶▶▶ প্রাথমিক অবস্থায় চিহ্নিতকরণ এবং পর্যাপ্ত চিকিৎসা।
- ▶▶▶ রৌদ্রালোকের সাথে ত্বকের প্রত্যক্ষ সম্পর্কের সময়সীমা কমিয়ে আনা।
- ▶▶▶ অতিরিক্ত গুরুত্ব দিয়ে প্রাথমিক অবস্থায় রয়েছে এমন আর এবং নিরাময় সম্ভব এমন ক্যানসারের চিকিৎসা পরিসেবা প্রদান।
- ▶▶▶ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারীরিক পরিশ্রম এবং মোটা হওয়া কমিয়ে আনা।
- ▶▶▶ পেশাগত ক্ষেত্রে এবং পরিবেশগত ভাবে কারসিনোগেনের সংস্পর্শ কমিয়ে আনা।
- ▶▶▶ যৌনরোগ, যা যৌন, যকৃৎ এবং গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশে ক্যানসারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত, তা প্রতিরোধে সুরক্ষিত যৌন জীবনযাপন করা।

9.6. হেপাটাইটিস বি

হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের দ্বারা সংঘটিত হয়ে যকৃৎকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। বয়স্কদের হেপাটাইটিস বি হলে সাধারণত তা নিরাময় হয়। তবে প্রসবকালে সংক্রামিত অধিকাংশ শিশু ভাইরাসগুলি বছরের পর বছর ধরে নিজ শরীরে বহন করে এবং অন্যদের সংক্রামিত করে চলতে পারে। 2000 সালে প্রায় 5.7 মিলিয়ন জটিল হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ দেখা গিয়েছিল এবং 521000 মানুষ হেপাটাইটিস বি সংক্রান্ত রোগে মারা যান (WHO)।

লক্ষণ :

- ▶▶▶ ছোটো শিশুদের ক্ষেত্রে হেপাটাইটিস বি সংক্রমণের সাধারণত কোনো লক্ষণই থাকে না।
- ▶▶▶ দুর্বল এবং ক্লান্ত হওয়ার অনুভূতি।
- ▶▶▶ ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের মত লক্ষণ।
- ▶▶▶ পেটখারাপ।
- ▶▶▶ খুব কৃষ্ণাভ প্রস্রাব।
- ▶▶▶ খুব পাণ্ডুর পায়খানা।
- ▶▶▶ হলুদ ত্বক বা চোখের সাদা অংশ হলুদ হয়ে যাওয়া।

কারণ :

- ▶▶▶ প্রসবকালে মা থেকে শিশুতে।
- ▶▶▶ অপরিশোধিত এবং দূষিত সিরিঞ্জ বা সূঁচ ব্যবহার করলে।
- ▶▶▶ যৌন সঙ্গমের দ্বারা।
- ▶▶▶ কামড়ানো বা আঁচড়ানো।
- ▶▶▶ রক্তের সাথে রক্তের বা সংক্রামিত দেহরসের দ্বারা।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- সমস্ত রক্ত এবং রক্তজাত দ্রব্য পরিষ্কা করে দেখা যে সেখানে হেপাটাইটিস বি আছে কিনা এবং সংক্রমণের ঝুঁকি আছে এরকম ব্যক্তিদের থেকে রক্ত সংগ্রহ না করা।
- যৌন সহবাসের সময় হেপাটাইটিস বি যাতে সংক্রামিত না হয় তার জন্য কন্ডোম ব্যবহার করা।
- জীবনের প্রথম বছরেই তিন ডাস/মাত্রার হেপাটাইটিস বি প্রতিষেধক এবং কিশোর/কিশোরী, স্বাস্থ্যকর্মী এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর মানুষজনদের প্রতিষেধক ইনজেকশন দেওয়া।

9.7. ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়া হল এমন একটি রোগ যা মানবদেহের রক্তে খুব ছোটোদেহী ম্যালেরিয়া প্যারাসাইটের উপস্থিতির ফলে হয়ে থাকে। এই ম্যালেরিয়া প্যারাসাইটগুলি এতই ছোটো যে তা অনুবীক্ষণ যন্ত্র ছাড়া দেখা যায় না। তারা রক্তকোশের মধ্যেই খাবার খায়। বংশবৃদ্ধি করে এবং ওই কোশগুলিকে ধ্বংস করে দেয় (WHO – 1996) ম্যালেরিয়া মেয়ে অ্যানোফেলিস মশার কামড়ে ছড়িয়ে পড়ে। ভারতে জুলাই থেকে নভেম্বর মাস সময়কালে ম্যালেরিয়া খুবই দেখা যায়। কারণ এই সময় ভারতের গ্রামে বৃষ্টির জলে জমে থাকে যা মশার বংশবৃদ্ধিতে সহায়ক হয়।

লক্ষণ :

- নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর জ্বর।
- প্রত্যেকবার জ্বর অনেকক্ষণ ধরে থাকে এবং সাধারণত শুবু হয় কাঁপুনি দিয়ে এবং ছেড়ে যায় প্রচুর ঘাম দিয়ে।
- মাথাব্যথা এবং পিঠে, গ্রন্থি এবং সারা শরীরে যন্ত্রণা।
- খিদে মন্দ, বমি, ডায়ারিয়া।
- বারবার যদি ম্যালেরিয়া হয় তবে তার থেকে রক্তাল্পতা দেখা যায় এবং শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে।
- জ্বর সাধারণত একদিন পর পর আসে তবে কিছু ক্ষেত্রে প্রতিদিনও আসতে পারে।

কারণ :

■ ম্যালেরিয়া প্যারাসাইট (পরজীবি) মানবদেহে প্রবেশ এবং পরিত্যাগ করে মেয়ে অ্যানোফেলিস মশার কামড়ের দ্বারা। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে (1996) যখন কোনো মশা কোনো ব্যক্তিকে কামড়ায় তখন সে মানবদেহ থেকে রক্ত চুষে নেয়। এখন যদি সেই ব্যক্তির শরীরে ম্যালেরিয়া থাকে তবে কিছু পরজীবি বা ম্যালেরিয়ার কিছু জীবাণুও ওই মশা রক্তের সাথে চুষে নিজ শরীরে ধারণ করে। ওই জীবাণুরা এর পর বংশবৃদ্ধি করে এবং বেড়ে ওঠে মশাটির মধ্যে এবং 10 – 14 দিন পর তারা পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়ে ওঠে অন্য একটি দেহকে সংক্রামিত করার জন্য।

- মহিলা অ্যানোফেলিস মশা পরিষ্কার এবং নিশ্চল জলে।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- মশারি ব্যবহার করে রাত্রে ঘুমাতে যাওয়া।
- মশা মারার কীটনাশক বাড়ির অভ্যন্তরের দেওয়ালে ছড়িয়ে দেওয়া।

■ জল ধরে রাখা হয়েছে এমন পাত্রগুলি ঢাকা দিয়ে রাখা। বাড়ির চারপাশের মৃত্তিকা গহ্বরগুলি চাপা দিয়ে রাখাও অবশ্য প্রয়োজন।

■ গামবুচি মাছ পুকুরে বা অন্যান্য জলধারণ জলে চাষ করা।

■ নিম পাতার ধোয়া দিয়ে ঘর মশকমুক্ত করা।

■ জল জমে যায় এমন জায়গাগুলিকে মাটি দিয়ে ভরাট করা এবং জল যাতে না জমে তার জন্য নিষ্কাশনের ব্যবস্থা করা।

■ মশার লার্ভা মেরে ফেলতে জলে বিশেষভাবে নির্দিষ্ট কীটনাশক প্রয়োগ।

■ মশা মারার কয়েল জ্বালানো, ত্বকে মশা বিতাড়ান সমর্থ মলম লাগানো। শুতে যাওয়ার আগে মশা মারার কীটনাশক ছড়ানো।

9.8. ডায়ারিয়া

UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP এবং World Bank (2002) মতে 1 মিলিয়নেরও বেশি শিশু সারাবছরে ডায়ারিয়ার ফলে উদ্ভূত জলশূন্যতা এবং অপুষ্টির কারণে মারা যায়। বয়স্কদের থেকে শিশুরাই সবচেয়ে বেশি ডায়ারিয়ায় মারা যায় কারণ শিশুরা জলশূন্য হয়ে পড়ে দ্রুত।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা কৃত ডায়ারিয়ার সংজ্ঞা হল—

“ডায়ারিয়া হল অস্বাভাবিক পাতলা এবং জলের মত মলত্যাগ— সাধারণত যা কমপক্ষে তিন বার হয়ে থাকে 24 ঘণ্টার মধ্যে। তবে সংখ্যা নয় মলত্যাগের ধারাবাহিকতাই এখানে গুরুত্বপূর্ণ। ঘনঘন সংগঠিত মলত্যাগ (foamed stool) করা ডায়ারিয়া নয়। শিশুরা শুধুমাত্র বুকের দুধ খেলে সাধারণত নরম আঠালো পিণ্ডের মতো মল ত্যাগ করে— এটাও ডায়ারিয়া নয়। মায়েরা সাধারণত জানেন কখন তাঁদের সন্তানদের ডায়ারিয়া হয়েছে এবং তাঁরাই স্থানীয় পরিস্থিতিতে ব্যবহারযোগ্য কার্যকরী সংজ্ঞা নিরূপণ করে দিতে সক্ষম।”

লক্ষণ :

■ এক থেকে দু-ঘণ্টার মধ্যে অনেকবার জলের মত মলত্যাগ।

■ মলে রক্তের উপস্থিতি।

■ নিয়মিত বমি।

■ জ্বর।

■ প্রচণ্ড জলতেপ্তা।

■ পান করার কোনো ইচ্ছা না থাকা।

■ খেতে না চাওয়া, কখনো কখনো খাবার প্রত্যাখ্যান করা।

■ চোখ কোঁটরে ঢুকে যাওয়া।

■ ঠোঁট, মুখ এবং জিহ্বা শুকিয়ে যাওয়া।

■ কৃষ্ণাভ প্রস্রাব, খুবই সামান্য মাত্রায়।

■ দুর্বলতা এবং জড়িমা।

■ দুই আঙুলে চিমটি কাটার মত করে ত্বক ওপরের দিকে তুলে ফেলার পর ধীরে ধীরে তা তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরলে।

এখানে বলে রাখা ভালো যে বিভিন্ন ধরনের ডায়ারিয়ার লক্ষণ বিভিন্ন রকমের হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (2005) নিম্নলিখিত ভাবে ডায়ারিয়ার বিভিন্ন প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করেছে—

জটিল (acute) জলের মত ডায়ারিয়া (কলেরা সমেত) — যা অনেক ঘণ্টা বা দিন ধরে চলে। প্রধান বিপদ হল জলশূন্য হয়ে যাওয়া খাবার খাওয়া চালু না থাকলে ওজনও কমে যেতে পারে।

জটিল রক্তসমেত ডায়ারিয়া— যা আমাশায়ও বলা হয়ে থাকে। প্রধান বিপদ হল তন্ত্রের ক্ষতি, রক্তদূষণ (Sepsis) এবং অপুষ্টি অন্যান্য সমস্যা সকল তার সাথে জলশূন্যতাও হতে পারে।

বহুদিন ধরে ডায়ারিয়ার বিদ্যমানতা (persistent diarrhoeas) যা প্রায় 14 দিন বা তারও বেশি দিন ধরে চলে — প্রধান বিপদগুলির হল অপুষ্টি এবং সংকটজনক অ-অন্ত্রাঙ্গী (Nonintestinal) সংক্রমণ; জলশূন্যতাও দেখা দিতে পারে। সংকটজনক অপুষ্টির সাথে ডায়ারিয়া— (মারাসমাস অথবা কোয়াশিয়কর) : প্রধান বিপদগুলি হল জটিল এবং পারস্পরিক সম্বন্ধযুক্ত সংক্রমণ, জলশূন্যতা বা স্বল্পতা, হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের স্বল্পতা।

কারণ :

- ▶▶▶ দূষিত জল।
- ▶▶▶ পরিষ্কার পানীয় জল, রান্না করার এবং বাসনপত্রের জন্য প্রয়োজনীয় জলের অভাব, এবং মূল স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে না চলা।
- ▶▶▶ মানব এবং পশু বিষ্ঠার দ্বারা জলের দূষিত হওয়া।
- ▶▶▶ খাবার রক্ষিত বা প্রস্তুত করা হয়েছে অস্বাস্থ্যকর অবস্থায়।
- ▶▶▶ দূষিত জলের মধ্যে বা সামুদ্রিক খাবার।
- ▶▶▶ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা। মলত্যাগের পর এবং খাবার খাওয়া বা নাড়াচাড়ার আগে হাত না পরিষ্কার করা।
- ▶▶▶ স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারের অভাব বা তা ব্যবহার না করা।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- ▶▶▶ জীবনের প্রথম ছয় মাসে শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।
- ▶▶▶ মলত্যাগের পর, মলত্যাগ করছে এমন শিশুকে পরিষ্কার করার পর, শিশুর মলকে ফেলে দেওয়ার পর, খাবার প্রস্তুত করার আগে এবং খাবার গ্রহণের পূর্বে হাত সম্পূর্ণভাবে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত।
- ▶▶▶ পরিষ্কার, কার্যকরী স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারে উপস্থিতি এবং ব্যবহার।
- ▶▶▶ পরিষ্কার জল নিরাপদ উৎস যেমন টিউবওয়েল থেকে সংগ্রহ করা। যদি কোনো সম্ভাবনা থাকে যে জল অপরিষ্কার হতে পারে সেক্ষেত্রে সেই জল ফুটিয়ে অথবা জল পরিস্রুত করার যন্ত্র ব্যবহার করে বিশোধন করা আবশ্যিক।
- ▶▶▶ ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশুর প্রয়োজনে বুকের দুধ (মায়েরা অবশ্যই চেষ্টা করবেন শিশুটিকে আরও বেশি করে বুকের দুধ খাওয়ানো); সুপ, ভাতের জল (rice water), তাজা ফলের রস, ডাবের জল এবং মুখ দিয়ে জলপূরণের জন্য নুন (Oral rehydration salts) সঠিক মাত্রায় পরিষ্কার জলে মিশিয়ে খাওয়া।

মুখ দিয়ে জলপূরণের জন্য নুনের দ্রবণ (ORS Solution)

ডায়ারিয়ার জন্য প্রস্তুত একটি বিশেষ পানীয়।

ORS কী?

ORS হল একটি বিশেষভাবে প্রস্তুত কিছু নুনের সংমিশ্রণ যা যখন পরিষ্কার জলে সঠিক মাত্রায় ও মিশিয়ে খেলে শরীরকে জলপূরণে সাহায্য করে। প্রচুর পরিমাণে শরীর মধ্যস্থ জল ডায়ারিয়ার কারণে নির্গত হয়ে থাকে। ফলে ওই জলপূরণ শরীরকে স্বাভাবিক থাকতে সাহায্য করে।

কোথায় ORS পাব?

প্রায় সমস্ত দেশেই ORS প্যাকেটগুলি স্বাস্থ্যকেন্দ্র, ওষুধের দোকান, বাজার এবং দোকান থেকে উপলব্ধ করা সম্ভব।

কী করে ORS পানীয় বানাব?

1. ORS প্যাকেট মধ্যস্থ উপাদানগুলি একটি পরিষ্কার পাত্রে ঢালুন। প্যাকেটে লেখ নির্দেশাবলি পড়ুন এবং সঠিক মাত্রায় জল নিন এবং তা ORS রাখা পাত্রে ঢালুন। খুব কম জল ডায়ারিয়ার সমস্যা আরও খারাপ করে দেয়।

2. শুধু মাত্র জল দিয়েই ORS দ্রবণ বানাবেন। কখনই দুধে, সুপে, ফলের রসে অথবা ঠান্ডা পানীয়তে ORS মেশাবেন না। চিনিও মেশাবার কোনো প্রয়োজন নেই।

3. ভালো করে মিশিয়ে নিন এবং একটি পরিষ্কার কাপ ব্যবহার করে শিশুকে তা পান করান। এখানে কোনো রকম বোতল ব্যবহার করা উচিত নয়।

কতটা পরিমাণ ORS দ্রবণ খাওয়ানো উচিত?

■ শিশুকে উৎসাহ দিন যাতে সে যতটা সম্ভব সে ওই দ্রবণ পান করে।

■ 2 বছরের কম বয়সি শিশু প্রত্যেকবার জলের মত মলত্যাগ করার পর কমপক্ষে একটি বড়ো কাপের সিকি থেকে অর্ধেক ORS দ্রবণ যেন খায়।

■ দু-বছর বা দুবছরের বেশি বয়সি শিশু কমপক্ষে বড় কাপের অর্ধেক থেকে সম্পূর্ণ ORS দ্রবণ পান করবে। একবার একবার জলের মত মলত্যাগ করার পর।

ডায়ারিয়া সাধারণত তিন থেকে চার দিনের মধ্যেই থেমে যায়। যদি একসপ্তাহের পরেও তা না থাকে তবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে শিশুটিকে নিয়ে যাওয়া আবশ্যিক।

Facts for Life, তৃতীয় সংস্করণ, 2002-এ UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS WFP এবং World Bank দ্বারা প্রকাশিত।

■ পানীয় জলের উৎসের কাছাকাছি স্নান করা, কাপড় কাচা, অথবা মলত্যাগ করা কখনই উচিত নয়।

■ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা।

■ সংরক্ষিত পানীয় জলের উৎস থেকে পশুদের দূরে রাখা উচিত।

■ পানীয় জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তা ভালো করে ঢেকে রাখা বাঞ্ছনীয়।

■ সম্পূর্ণ গরম না হওয়া ইস্তক রান্না করা এবং গরম থাকতে থাকতেই তা খাওয়া বা খাওয়ার আগে পুনরায় সম্পূর্ণভাবে খাবার গরম করা।

■ রান্না করা খাবার এবং পরিষ্কার বাসনপত্র আলাদা করে রেখে ঢাকা দিন যাতে তাতে মাছি বসতে না পারে।

9.9. কুষ্ঠ

কুষ্ঠকে ত্বক এবং একটি দীর্ঘস্থায়ী অঙ্গ-স্ব্ফীতি (Inflammanlory) সম্বন্ধীয় রোগ যা মাইকোব্যাকটেরিয়াম লেপরের সংক্রমণের ফলে হয়ে থাকে। মাল্টিড্রাগ অ্যান্টিবায়োটিক থেরাপি বা MDT-এর দ্বারা কুষ্ঠ সহজেই নিরাময় সম্ভব।

লক্ষণ :

- ফ্যাকাশে অথবা লালচে অথবা তামাটে রঙের মসৃণ বা উত্থিত চাপড়া (Patch) যা ত্বকে প্রকাশিত হয়। এই জায়গাগুলিতে কোনো সংবেদনশীলতা থাকে না। চাপড়াগুলি সাধারণত চুলকায় না বা যন্ত্রণাদায়ক হয় না।
- ত্বক এবং স্নায়ুকে প্রভাবান্বিত করে।
- চাপড়াগুলিতে তাপ, স্পর্শ অথবা যন্ত্রণা ইত্যাদি সংবেদনশক্তিগুলি থাকে না।
- সঠিক চিকিৎসা না হলে ধীরে ধীরে এবং স্থায়ী ক্ষতি হয়ে থাকে ত্বকে স্নায়ুতে, অঙ্গে এবং চোখে।
- লালচে অথবা চামড়ার রঙের ক্ষুদ্র আব বা স্ব্ফীতি অথবা মসৃণ, উজ্জ্বল, ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা, পুরু ত্বক যার সংবেদনশীলতা তখনও বর্তমান থাকে (WHO, 2000)।

কারণ :

কুষ্ঠ খুব সংক্রামক রোগ নয় কারণ মাত্র 20 ভাগ কুষ্ঠরোগী থেকে সংক্রমণ সম্ভব। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে কুষ্ঠ রোগের সংক্রমণ হয়, চিকিৎসা করা হয়নি এমন জটিল কুষ্ঠরোগীর নাক দিয়ে আগত জলীয় পদার্থ এবং শ্বাসনালি থেকে ফোঁটায় ফোঁটায় বরা সর্দি থেকে। আবার কখনো এই সংক্রমণ হতে পারে সংক্রামিত ত্বকের সংস্পর্শে।

নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

■ 1981 সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার Study group (পর্যালোচনা উদ্দেশ্যে গঠিত দল) যে সুপারিশ করেছিল তা হল মাল্টিড্রাগ থেরাপি দ্বারা কুষ্ঠ রোগের সম্পূর্ণ নিরাময় ও ওই রোগ নির্মূল করা সম্ভব। MDT তিনটি ওষুধের কথা বলে— সেগুলি হল, ডাপ সোন, রিফামপিসিন, এবং ক্লোফাজাইমাইন। এই তিনটি ওষুধের সংমিশ্রণ রোগজনক শক্তিগুলিকে মেরে ফেলে এবং রোগীকে সম্পূর্ণ সুস্থ করে তোলে।

- প্রাথমিক অবস্থায় চিহ্নিতকরণ এবং চিকিৎসাই কিন্তু শারীরিক অঙ্গবিকৃতি এড়াতে সাহায্য করে।

9.10. প্রশ্নাবলি

1. যক্ষ্মা, যৌনব্যাদি, এইডস, ক্যানসার, হেপাটাইটিস বি, ম্যালেরিয়া, ডায়ারিয়া এবং কুষ্ঠ রোগের লক্ষণগুলি কী কী ?
2. সমষ্টি স্বাস্থ্যের উন্নতি বর্ধনে কী কী প্রতিরোধমূলক কর্মসূচি গ্রহণ করা উচিত?

9.11. গ্রন্থপঞ্জি

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman