

অমৃতসুধা

এক মধুর বন্ধনে আবদ্ধ স্তন্যদাত্রী ও সন্তান। এই অবিচ্ছেদ্য সম্পর্ক শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সহায়ক। এ দুনিয়ায় মাতৃদুগ্ধের কোনও বিকল্প নেই। এটি অমৃতের সমান। মাতৃদুগ্ধের এই অমূল্য দানকে সম্মান জানিয়ে ব্রেস্ট ফিডিং সচেতনতার সপ্তাহে প্রেসক্রিপশনের বিশেষ সংখ্যা।

যদি না হয় যথেষ্ট

ঘণ্টা পর্যন্ত সংগ্রহ করে রাখা যায়। তবে, ফ্রিজ কিংবা ফ্রিজের স্টোর কোনও দুর্ঘটনায় হাসপাতালে ভর্তি থাকেন বা ক্যান্সাসের চিকিৎসা চলে, সে সব ক্ষেত্রে একমাত্র ভরসা করা যায় কৌটিকা দুধের উপরই।

বাটিতে দুধ গরম করবেন না। যদি কোনও কারণে মা মারা যান, কোনও দুর্ঘটনায় হাসপাতালে ভর্তি থাকেন বা ক্যান্সাসের চিকিৎসা চলে, সে সব ক্ষেত্রে একমাত্র ভরসা করা যায় কৌটিকা দুধের উপরই।

শিশু দুধ টেনে খেতে না পারার কারণ
প্রথমে নজর রাখা জরুরি কী কারণে আপনার সন্তান স্তন থেকে পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ খেতে পারছে না! বিভিন্ন কারণ হতে পারে।
পজিশন ভুল কিংবা জটিল সমস্যা: কখনও দেখা যায় বাচ্চা এবং মায়ের অবস্থান ভুল রয়েছে, আবার কখনও বাচ্চার নাক বন্ধ কিংবা জটিল অসুখ ধরা পড়ে। এক্ষেত্রে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

মায়ের অতিরিক্ত পরিশ্রমতা: স্তন্যপান করানোর আগে বারবার স্তনের চারপাশ এবং স্তনবৃত্তগুলো ভালোভাবে পরিষ্কার করবেন না। এতে নিপিলের চারপাশের কালা অংশ অর্থাৎ এরিয়োলা থেকে যে ন্যার্যাল অয়েল বেরয় তা চলে যায়। এই অয়েল মায়ের শরীরের গন্ধ চিনিয়ে সন্তানের মধ্যে দুধ খাওয়ার তীব্র আকর্ষণ তৈরি করে। পর্যাপ্ত পরিমাণে অয়েল না থাকলে শিশুর ঘ্রাণশক্তি মায়ের শরীরের গন্ধ শনাক্ত করতে পারে না। ফলে দুধ খাওয়ার প্রতি তার তীব্র অনীহা দেখা যায়। তাই, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে দিনে একবার সাবান দিয়ে ভালোভাবে স্নান করলেই যথেষ্ট।

ডা. নিকোলা ফ্রিন,
বিভাগীয় প্রধান, পেডিয়াট্রিক, মেডিকা সুপারস্পেশালিটি হাসপাতাল

বর্তমানে সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে একটা বড় সমস্যা মায়ের ব্রেস্ট মিক্সের জোগান কম। তার সঙ্গে আজকাল মা হওয়ার বয়সও বেড়েছে, তদুপরি অধিকাংশই মা-ই কর্মরত। সে কারণে শিশুজন্মের পর তাকে সময় জন্মের পর সবচেয়ে পুষ্টিকর খাবারটি দিতে অপারগ হচ্ছেন। যার কুপ্রভাব কিন্তু সারাজীবন শিশুটিকে বয়ে বেড়াতে হতে পারে।

কীভাবে বাড়াবেন ব্রেস্ট মিক্সের পরিমাণ?
জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে সদ্যোজাতকে স্তন্যপান না করালে, সঠিকভাবে কোলে না নিলে ও সঠিকভাবে শিশুর মুখ স্তন না দিলে দুধ উৎপাদনের পরিমাণ কমবে। এছাড়াও নতুন মায়ের বিভিন্ন কারণে দুশ্চিন্তা, মানসিক অস্থিরতা, শারীরিক কোনও ব্যাধা-বেদনা এই সময়স্যর মূল কারণ হয়ে দাঁড়ায়।
খাওয়া-শাওয়ায় নজর: ব্রেস্ট মিক্সের পরিমাণ বাড়াতে সারাদিনে ৪ লিটার জলপান জরুরি। সঙ্গে খেতে হবে পুষ্টিকর খাবার যেমন শর্করা, মাছ, মাংস, ডিম, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ফলিক অ্যাসিড, ক্যালশিয়াম ও ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ খাবার। লাউ, গাজর, কালোজিরে, ফলের রস, মরশুমি ফল, টাটকা শাকসবজি, রসুন, মিট সুপ, মেথি,

ওটমিল, মৌরিও বেশ কার্যকর। চিকিৎসকের পরামর্শে আয়রন সাপ্লিমেন্ট বা ট্যাবলেট খেতে পারেন।
মন ফুরফুরে রাখুন: মানসিক চাপ নেওয়া চলবে না। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজন। শিশুকে সব সময় কাছাকাছি রাখুন। মা যত নবজাতকের স্পর্শ, গন্ধ, শব্দ পাবে ততই প্রোল্যাকটিন ও অক্সিটোসিন হরমোন দুটি সঠিক পরিমাণে নিঃসৃত হয়ে পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করবে।
মধ্যরাতে খাওয়ানো বাড়ান: এই সময়ে দুধ উৎপাদনকারী প্রোল্যাক্টিন হরমোনটি সবচেয়ে বেশি ক্ষরিত হয়। তাই মধ্যরাতে শিশুকে খাওয়ালে উৎপাদন বাড়ে।
সেলফব্রেস্ট পাম্প: উৎপাদন বাড়াতে দুধ খাওয়ানোর পরে দিনে অন্তত ২-৩ বার পাম্প করুন।
সন্তানকে খাওয়ানো হয়ে গেলে চিকিৎসকের পরামর্শে কিছুটা আলতো হাতে ১০ মিনিট পর্যন্ত স্তন প্রেস করুন। কীভাবে আপনি এই পদ্ধতি সঠিকভাবে অনুসরণ করবেন তা চিকিৎসকই বুঝিয়ে দেবেন।

দুধ সংগ্রহ করে রাখার সঠিক নিয়ম
কাজের জন্য বাইরে বেরোতে হলে সন্তানের জন্য একটি বোতলে ‘সেলফব্রেস্ট পাম্প’-র মাধ্যমে বুকের দুধ সংগ্রহ করে রাখতে পারেন। ঘরের স্বাভাবিক উষ্ণতায় ৬

- জেনে রাখুন**
- দুধ খাওয়ানোর সময় কমপক্ষে ১০ মিনিট ধরে খাওয়ান।
 - সময় বেঁধে নয় বরং বারবার স্তন্যপান করান।
 - একটি স্তনের দুধ পুরোটা শেষ করে তবেই অন্য স্তন থেকে খাওয়ান।
 - বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় গর্ভনিরোধক বড়ি খাবেন না।



শিশুর দাবি, মানবে মা

WHO এবং UNICEF অনুযায়ী, মায়েরদের সদ্যোজাতকে ৬ মাস স্তন্যপান করানোর নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। স্তন্যপান করানোর জন্য ৬টি গোয়েন্দা রুলস মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া হয়। যেগুলি মেনে চললে মায়েরের এক্সক্লুসিভ ব্রেস্ট ফিডিং করাতে কোনও সমস্যা হবে না এবং শিশুও সুস্থ থাকবে।

- যেগুলো মনে রাখা জরুরি**
- সদ্যোজাত শিশুকে জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে স্তন্যপান করাতে হবে।
 - এই সময় অন্য কোনও পানীয় বা খাদ্য দেওয়া যাবে না। মুখে মধু দেওয়া, পানীয় জল খাওয়ানো, গরুর দুধ দেওয়া ইত্যাদি সব কিছু থেকে বিরত থাকতে হবে।
 - কিন্তু এর সঙ্গে মনে রাখতে হবে শিশুকে ভিটামিন ডি থ্রি (D3) ড্রপস প্রতিদিন দিতে হবে। শিশুর যদি কোনও ওষুধ অথবা ORS এর প্রয়োজন হয় সেটাও দিতে হবে।
 - শিশু যখন খেতে চাইবে দিনে এবং রাতে তখনই শিশুকে মায়ের দুধ দিতে হবে।
 - শিশুর ৬ মাস বয়স পূর্ণ হলে পরিপূরক উইনিং ডায়েট শুরু করা যাবে, কিন্তু মায়ের স্তন্যপান চলতে থাকবে শিশুর ২ বছর বয়স পর্যন্ত অথবা তার পরেও।

ঘণ্টা সদ্যজাত শিশুরা সজাগ ও সক্রিয় থাকে। তাই এক ঘণ্টার মধ্যে স্তন্যপান করালে শিশুর সক্রিয়তা সম্পর্কে সজাগ হওয়া যায়।
প্রথম ছমাস কেন শিশুকে পানীয় জল দেওয়া যায় না?
প্রথমত, শিশুর পুষ্টির প্রয়োজন বেশি, কিন্তু তাদের পাকস্থলী ছোট। যদি জল পান করানো হয় সেক্ষেত্রে শিশুর পেট ভরে যাবে, আর দুধ পান করবে না। এর ফলে শিশুর পুষ্টির ঘাটতি হতে পারে। তাই অথবা অতিরিক্ত পানীয় শিশুকে দেওয়া হয় না।

কলোস্ট্রামের বিকল্প নেই
শিশুর জন্ম দেওয়ার পর থেকেই মায়ের স্তন থেকে কলোস্ট্রাম বের হয় যার পরিমাণ খুব অল্প। সেই সময় শিশুর খিদে মেটাতে কি বাইরের দুধ দেওয়া যেতে পারে?
শিশুর জন্মের পর ক্ষুধার্ত থাকে তাই সে মায়ের দুধ জোরে জোরে টানে। এই ভিগোরাস সাকিং এর ফলে, মায়ের মস্তিষ্ক থেকে অক্সিটোসিন হরমোন নিঃসৃত হয় এবং ‘মিক্স লেট ডাউন রিক্স’-এর মাধ্যমে ব্রেস্টফিডিং শুরু হয়। কিন্তু যদি বাইরের দুধ দেওয়া হয়, তাহলে শিশু ভিগোরাস সাকিং করবে না এবং ব্রেস্টফিডিং চালু করা কঠিন হতে পারে। এছাড়া শিশু যাদের জন্য বারবার মায়ের স্তন সাক করে

সারাদিন রাত। এই মাল্টিপল টাইম সাকিং-এর ফলে টানা বা নিয়মিত ব্রেস্ট ফিডিং পদ্ধতি শুরু হয়। যা বাইরের কোনও পানীয় অথবা দুধ দিলে এই অভ্যাস গড়ে তোলা কঠিন।
তাই শুরুতে প্রসবের পর যে অল্প অল্প পরিমাণে মায়ের স্তন থেকে কলোস্ট্রাম বের হয় সেটাই ধীরে ধীরে পরিমাণে বৃদ্ধি পায় এবং পরিণতি মিক্সে পরিবর্তিত হয়।
কলোস্ট্রামের অনেক উপকারিতা আছে। প্রসবের পর মায়ের স্তন থেকে যে হলদেটে আঠালো নিঃসরণ (secretion) হয় সেটাই হলো কলোস্ট্রাম যেখানে হাই প্রোটিন, লো ফ্যাট ও সুগার থাকে। কিন্তু কলোস্ট্রামে হোয়াইট ব্লাড সেলস প্রচুর পরিমাণে থাকার কারণে প্রচুর অ্যান্টিবডি তৈরি হয়। এই অ্যান্টিবডিগুলো শিশুর ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করে এবং সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।
কলোস্ট্রাম খুব গাঢ় হয় ও পুষ্টিকর তাই স্বল্প মাত্রায়ও শিশুর জন্য উপকারী।
কলোস্ট্রামের মধ্যে থাকে, ইমিউনোগ্লোবুলিন A (এক ধরনের অ্যান্টিবডি), ল্যাকটিফেরিন (একজাতীয় প্রোটিন যা সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে) এবং আয়রন শোষণে সাহায্য এবং, লিউকোসাইটস (হোয়াইট ব্লাড সেলস), এপিডার্মাল গ্রোথ ফ্যাক্টর (একটি প্রোটিন যা কোষের বৃদ্ধি উদ্দীপিত করে)। তাহলে বোঝাই যাচ্ছে এর উপকারিতা।

ডা. অরিমিতা গিরি,
পেডিয়াট্রিশিয়ান, ইনস্টিটিউট অফ চাইল্ড হেলথ

মাতৃদুগ্ধ অমৃতসমান। যার বিকল্প কিছু নেই। সদ্যোজাতের জন্মের প্রথম ছসপ্তাহে এটাই শিশুর প্রোটিন-ভিত্তিমন-মিনারেলের যাবতীয় উৎস। পুষ্টিগুণে, শিশুর বৃদ্ধিতে যার জড়ি নেই।

কিন্তু কখনও কখনও এমন পরিস্থিতিও তৈরি হয়, যেখানে কিন্তু মাতৃদুগ্ধ শিশুর জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। অবশ্যই সেটা নির্দিষ্ট বিশেষ কিছু ক্ষেত্রে।
যেমন ধরুন, মায়ের এদি এডস হয় বা এইচআইভি পজিটিভ হলে সেই মায়ের থেকে শিশু স্তন্যপান করলে শিশুর শরীরেও ভাইরাসের প্রবেশ ঘটতে পারে, সংক্রমণ ছড়াতে পারে।
তবু ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন এবং ক্ষেত্রে পুরোপুরি সহমত নয়। আসলে তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলিতে মা AIDS আক্রান্ত হলেও অর্থনৈতিক প্রভাবের কারণে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে বলা হয়, তবে সতর্কতার সঙ্গে। যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হলে মায়ের অ্যান্টিএডস ট্রিটমেন্ট ত্রিকঠাক করে চালিয়ে যাওয়া বাধ্যতামূলক। তবেই স্তন্যপান করতে শিশুশরীরে ইনফেকশন ছড়ানোর প্রবণতা কম বা নেই বললেই চলে।

কিন্তু ‘আমেরিকান অ্যাসোসিয়েশন অফ ফিজিশিয়ান’-এর নির্দেশ, মায়ের যদি এইচআইভি থাকে, তা হলে শিশুকে স্তন্যপান করানো উচিত নয়। এতে করে শিশুর এই অতি স্বাস্থ্যকর জিনিসও হয়ে উঠতে পারে শিশুশরীরের জন্য মারাত্মক।

খুব অল্প কিছু অবস্থায় মায়েরা শিশুকে স্তনদুগ্ধ খাওয়াতে পারেন না। সাধারণ সংক্রমণ এবং অসুস্থতার সময়, যেমন সাধারণ ঠান্ডা, ফ্লু, গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সংক্রমণ ইত্যাদির সময়ও, যথাযথ সাবধানতা এবং পরিশ্রমতা অনুসরণ করলে শিশুকে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো যায়। তবে, কিছু অবস্থায় স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো পরামর্শ দেওয়া হয় না।

কখন বাদ?

- মা যদি অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ওষুধ বা কিছু মানসিক ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো সর্বোত্তম বিকল্প নাও হতে পারে। মায়ের দ্বারা গ্রহণ করা অনেক ওষুধ শিশুর মাধ্যমে প্রবেশ করতে পারে স্তনদুগ্ধের মাধ্যমে।
- যদি মা ক্যান্সার আক্রান্ত হন এবং কেমোথেরাপি ওষুধ গ্রহণ করেন তবে শিশুকে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো অনুমোদিত নয়। কেমোথেরাপি ওষুধগুলি কোষ বিভাজন ও দ্রুত বৃদ্ধি বন্ধ করে দেয়, যা শিশুর বৃদ্ধি ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।
- মা যদি বিকিরণ থেরাপি গ্রহণ করেন, বিশেষ করে বক্ষের, তবে থেরাপির সময় স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো উচিত নয়।
- মায়ের টিবি সংক্রমণ থাকলে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয় না। সংক্রমণ নিরাময় বা নিয়ন্ত্রণে আনার পর স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো যেতে পারে।
- মায়ের যদি টি-সেল লিম্ফোটিপিক ভাইরাস টাইপ ১ বা টাইপ ২। সংক্রমণ থাকে তবে শিশুকে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো উচিত নয়।
- মা যদি অধৈব মাদক যেমন কোকেন, পিসিপি, হেরোইন, মারিজুয়ানা ও ধূমপান, মদ ইত্যাদি গ্রহণ করেন তবে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো অনুমোদিত নয়। এই কারণগুলি শিশুর উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি

করতে পারে।

- মা যদি মারেমেম্যো একলাস মদ্যপান করেন, তবে কমপক্ষে দুই ঘণ্টা শিশুকে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানো থেকে বিরত থাকা উচিত।
- প্রথম ৬ মাসে একাত্তভাবে স্তনদুগ্ধ খাওয়ানোর সময় সাধারণত অ্যালকোহল থেকে বিরত থাকা উচিত।

শিশুর সমস্যায বাদ
শিশুর যদি গ্যালাক্টোসেমিয়া থাকে তারা স্তনদুগ্ধ হজম করতে পারে না। কারণ এই অবস্থায় শিশু শরীর গ্যালাক্টোস বা চিনি ভাঙতে অক্ষমতার কারণে হয়। গ্যালাক্টোসেমিয়ার শিশুরা একটি বিশেষ ডায়েট মেনে চলতে হয় যা ল্যাকটোজ এবং গ্যালাক্টোস মুক্ত হতে হবে।
কিন্তু বংশগত বিরল অসুখ থাকলেও শিশুদের স্তনদুগ্ধ দেওয়া যায় না।

সচেতনতা
মায়ের শারীরিক ক্রটি থাকলে সে ক্ষেত্রে আগে থেকেই সতর্ক থাকলে হবে স্তন্যপান করানোর ক্ষেত্রে। আর শিশুদের অবস্থা জন্মের পরই বোঝা যায় না বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই। তাই এদেশে তথ্য রাজ্যে বেশ কিছু হাসপাতালে এই শিশুর জিনগত ক্রটির টেস্ট করার ব্যবস্থা রয়েছে। বায়সাপেক্স হলেও প্রয়োজনে করতে হবে।

ডা. সংযুক্তা দে
পেডিয়াট্রিশিয়ান, বিভাগীয় প্রধান, পিয়ারলেস হাসপাতাল

সুগঠনে যোগে জোর

শিশু যখন স্তন পান করে তখন প্রোল্যাক্টিন হরমোন ক্ষরণ হয়, যা পিটুইটারি গ্রন্থি থেকে নিঃসরণ হয়। বর্তমান প্রজন্মের কাছে স্তনের গঠন ঠিক রাখা অতি গুরুত্বপূর্ণ। অনেকেই সেই কারণে বেশি স্তন্যপানে শিশুকে প্রলুব্ধ করেন না। বরং জন্মের কয়েকদিন পর থেকেই শিশুকে বিকল্প পথে দুগ্ধপালের জায়গায় হাত পেটের উপর রাখতে পারেন। মনে মনে ২০ স্তনু ২ মাত্রায় করুন।

শীর্ষাসন প্রথম ধাপ - বজ্রাসনে বসুন। প্রণাম করার ভঙ্গিতে মাথা নিচু করুন। এক হাতের সঙ্গে মাথার হাতের আঙুলের সঙ্গে লাগিয়ে মাথার পিছনে রাখুন। মাথার তালু মাটিতে রেখে নিতম্ব তুলুন। পায়ের বুড়ো আঙুল মাটিতে লেগে থাকবে। মাথা নিতম্ব এবং পায়ের চোটা মিলিয়ে একটা

রেখে তার উপর ভর দিয়ে মাটি থেকে পিঠ তুলুন। ঘাড় হেলিয়ে দিয়ে মাথার তালুটা মাটির ওপরে রাখুন। এবার দু-হাত দিয়ে পায়ের বুড়ো আঙুল ধরুন। বুক উচু করুন এবং লক্ষ্য রাখুন যেন কনুই মাটি স্পর্শ করে থাকে। যাদের পদ্যাসন হয় না, তাঁরা সুখাসনে এবং পায়ের বুড়ো আঙুলের জায়গায় হাত পেটের উপর রাখতে পারেন। মনে মনে ২০ স্তনু ২ মাত্রায় করুন।

শীর্ষাসন প্রথম ধাপ - বজ্রাসনে বসুন। প্রণাম করার ভঙ্গিতে মাথা নিচু করুন। এক হাতের সঙ্গে মাথার হাতের আঙুলের সঙ্গে লাগিয়ে মাথার পিছনে রাখুন। মাথার তালু মাটিতে রেখে নিতম্ব তুলুন। পায়ের বুড়ো আঙুল মাটিতে লেগে থাকবে। মাথা নিতম্ব এবং পায়ের চোটা মিলিয়ে একটা

ত্রিকোণ হবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে ১০-২০ সেকেন্ড থাকুন। এই ভাবে দুমাত্রায় করুন।

গোমুখাসন - দুই পা ছড়িয়ে বসুন। বাঁ হাঁটুর উপর ডান হাঁটু রেখে বসবেন যেন বাঁ পায়ের গোড়ালি ডান দিকের নিতম্ব এবং ডান পায়ের গোড়ালি বাম নিতম্ব লেগে থাকে। এরপর ডান হাত মাথার উপর তুলুন। কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিঠ বরাবর নিচের দিকে নামান। বাঁ হাত কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিছনে দিকে নিতে হবে। দুই হাতের আঙুল একে অপরের লক করবে। মেরুদণ্ড থাকবে সোজা, ডান হাত যেন কানের সঙ্গে লেগে থাকে। স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে ২০ স্তনুতে হবে। তারপর পা এবং হাত বদল করবেন। ওদিক মিলে একবার। এইভাবে ২ মাত্রায় করতে হবে।

উজ্জলকুমার যোগ, সম্পাদক, এশিয়ান যোগ রিসার্চ ইনস্টিটিউট



ডাঃ এন এন ত্রিপাঠি
সিনিয়র ভাইস চেয়ারম্যান
ডিরেক্টর অ্যান্ড সিনিয়র কনসালটেন্ট - নিউরো অ্যান্ড স্পাইন সার্জারি
MS, MCh (PGL), FRCS (Neurosurgery), CCST (UK)



বিশদ জানতে
স্বাক্ষর করুন

১) রেন হ্যামারেজ কী?
রেন বা সেরিভাল হ্যামারেজ হল এক ধরনের স্ট্রোক, যা মস্তিষ্কের কোনও দুর্বল রক্তনালীর হঠাৎ করে ফেটে যাওয়ায় হয়। ফলে মস্তিষ্কের রক্তসঞ্চালিত অংশে পরিমাণে অক্সিজেন ও পুষ্টি পৌঁছতে না পারায় সেগুলি ফুলে ওঠে (সেরিভাল এডিম) ও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। রক্তনালী থেকে বাইরে ছড়িয়ে পড়া রক্ত মস্তিষ্কে জমাট বেঁধে যায় (হেমাটোমা) এবং মস্তিষ্কে চাপ সৃষ্টি করে রক্ত প্রবাহ ব্যাহত করে।

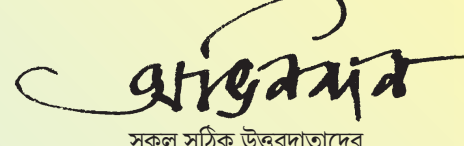
২) রেন হ্যামারেজ-এর কারণ কী?
মাথায আঘাত, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তনালীতে অস্বাভাবিকতা (AVM), অ্যান্টিউরিনজ (মস্তিষ্কের রক্তনালীতে ফোটার মত অংশ), রক্তপাতের সমস্যা, রক্ত পাতলা করার ওষুধ, রেন টিউমার বা লিভারের রোগের কারণে রেন হ্যামারেজ হতে পারে।

৩) এর উপসর্গগুলি কী?
সাধারণত উপসর্গ হিসেবে দেখা দেয় আচমকা/ভিরা মাথাব্যথা, বমি, ঝিটুনি, আলোর দিকে তাকাতে কষ্ট (ফোটোফোবیا), হাত/পায়ে দুর্বলতা, ঝি ঝি ধরা/অসাড় ভাব, সতর্কতার অভাব, স্বাস্থ্যক, অস্বাভাবিক হৃদস্পন্দন এবং বাড়াবাড়ি অবস্থায় গেলে রোগীর শ্বাস ও হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে যুক্তও হতে পারে।

৪) কিভাবে এর চিকিৎসা করা হয়?
রেন হ্যামারেজের কারণে অক্ষমতা বা মৃত্যু দুটোই সম্ভব। তাই দরকার দ্রুত চিকিৎসা। চিকিৎসা নির্ভর করে রক্তক্ষরণের অবস্থান, কারণ এবং মাত্রার উপর। কারণ ক্ষেত্রে, শুধুমাত্র ওষুধ ব্যবহার করেই রক্তপাত বন্ধ করাও রোগীর অবস্থার অবনতি রুখে দেওয়া যায়। কিন্তু কিছু জটিল ক্ষেত্রে, অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয়, যা রক্তপাতকে বন্ধ করে মস্তিষ্কের উপর চাপ কমায় এবং জমে থাকা রক্ত বার করে দেয়। ভবিষ্যতে পুনরায় রক্তক্ষরণ রুখতে ক্রিপিং বা কয়েলিং করা হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সার্জারির পর রিহাবিলিটেশন থেরাপি করা হয়ে থাকে।

**মেডিকা সুপারস্পেশালিটি হাসপাতাল**
কোয়ালিটি ফর লাইফ

১২৭ মুকুন্দপুর, ই. এম. বাইপাস, কলকাতা ৭০০০৯৯
033 66520000
contactus@medicahospitals.in
www.medicahospitals.in



সকল সঠিক উত্তরাদাদের

১ জুলাই হেলথ গাইড বইয়ের ‘শকজয়’ প্রতিযোগিতায় অনেক সঠিক উত্তর এসেছে। তার মধ্যে ১৫ জনকে লাকি ড্রয়ের ভিত্তিতে বাছাই করা হয়েছে।

বিজয়ী

১। রাজলক্ষ্মী রায়, পঃ বর্ধমান	৫। অঙ্কিত রায়, হাওড়া	৯। নিলয় চক্রবর্তী, কলকাতা	১৩। মুখালকাভি হালদার, বাকুড়া
২। ডা. সৈকত বসু, সপ্তলেক	৬। সৌম্যদ্যুতি সাহা, হুগলি	১০। বরুণায়ন দাস, বেলঘরিয়া	১৪। প্রাণ্য মিত্র, আরামবাগ
৩। অজন্তা রায়, লেক গার্ডেন্স	৭। মিতুন সেনগুপ্ত, উঃ ২৪ পরগনা	১১। অংশুমান গুহ, মুর্শিদাবাদ	১৫। পূর্ণিমা মণ্ডল, শিলিগুড়ি
৪। পৌলোমী গাঙ্গুলি, রামরাজাতলা	৮। রুব দাশগুপ্ত, কলকাতা	১২। মালা মজুমদার, কালি	

ধীরে খাবার খাবে, নইলে গলায় লাগবে।

❶ **নি** ❷ **ষ** ❸ **ম**

❹ **ক্ষ** ❺ **শা** ❻ **মা** ❼ **ন্দা** ❽ **খি** ❾ **ভাই** ❿ **কম,** ⓫ **অরুচি** ⓬ **একদম!**

❿ **ফুল** ⓭ **লে** ⓮ **ন** ⓯ **খ** ⓰ **কু** ⓱ **নি**

⓲ **চ** ⓳ **কো** ⓴ **লো** ⓵ **ট** ⓶ **শিশুদের** ⓷ **অতি** ⓸ **প্রিয়,** ⓹ **ফ্রেজার** ⓺ **চিনে** ⓻ **নিও।**

⓼ **জ্বর-কাশি-টিকা-হাঁপ** ⓽ **এখানেই** ⓾ **প্রাথমিক** ⓿ **চেক-আপ।**

⓿ **স্বা** ⓿ **স্বা** ⓿ **কে** ⓿ **অ**

⓿ **ক** ⓿ **লে** ⓿ **রা** ⓿ **ডায়েরিয়ার** ⓿ **মতো** ⓿ **উপসর্গ,** ⓿ **মহামারি** ⓿ **ঘটায়** ⓿ **পাঠকবর্গ,**

⓿ **লিভারের** ⓿ **পাশে** ⓿ **রয়,**

⓿ **পিত্ত** ⓿ **করে** ⓿ **সম্ভব।**

**GLOBAL GROUP OF INSTITUTIONS**

Peerless | Hospital

52 road traffic accidents occur every hour

Trust the Emergency Trauma Team par Excellence

Institute of Emergency and Trauma Care

24x7 Emergency Specialists Cover | Primary Angioplasty & Emergency Cardiac Bypass Surgery

Advanced Trauma Management Team | Specialised Paediatric Emergency Service

CALL FOR AMBULANCE 24X7
90382 24000 / 25000

 **#TheEmergency Experts**



Source : MoRTH 2022