প্রথম আলো
বুধবারের ক্রোড়পত্র
১৫ ফেব্রুয়ারি ২০১২

চোখ ওঠা রোগ প্রতিরোধে

মো. শহীদুল্লাহ
বিভাগীয় প্রধান, কমিউনিটি মেডিসিন বিভাগ
কমিউনিটি বেজড মেডিকেল কলেজ, ময়মনসিংহ।

চোখ লাল হয়ে যাওয়া, চোখ জ্বালা, চোখে বালুর মতো কিছু পড়েছে বলে মনে হওয়া, চোখ দিয়ে পানি পড়া, চোখের কোণে পিঁচুটি জমা, চোখে চুলকানি, চোখের পাতা ফুলে যাওয়া, আলোর দিকে তাকাতে সমস্যা হওয়া, দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যাওয়া—এসবই চোখ ওঠা বা কনজাংকটিভাইটিস রোগের লক্ষণ। চোখের সাদা অংশ, যাকে কনজাংকটাইভা বলে, এর প্রদাহকে বলে চোখ ওঠা বা কনজাংকটিভাইটিস। সাধারণত এক চোখে শুরু হয় রোগটি। পরে দুই চোখই আক্রান্ত হয়। চোখ ওঠা বা কনজাংকটিভাইটিস রোগ ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, অ্যালার্জিসহ বেশ কয়েকটি কারণে হতে পারে। ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাসজনিত কারণে হওয়া চোখ ওঠা রোগ বড়ই ছোঁয়াচে। সরাসরি হাতের স্পর্শ, ফোমাইট, বাতাস, এমনকি হাত-মুখ ধোয়া ও অজু-গোসলের সময় পুকুর, নদী বা সুইমিংপুলের পানির মাধ্যমেও জীবাণুগুলো ছড়াতে পারে। কনজাংকটিভাইটিসে আক্রান্ত চোখে আঙুল বা হাত লাগালে হাতে লেগে থাকা জীবাণু রুমাল, তোয়ালে, গামছা, টিস্যু পেপার, কলম, পেনসিল, বইয়ের পাতা, খাতা, টেবিল, চেয়ার, দরজার সিটকিনি, কলের ট্যাপ ইত্যাদিতে লেগে থাকতে পারে। এগুলোকে তখন চিকিৎসার পরিভাষায় বলে ফোমাইট। রুমাল, তোয়ালে, গামছা, টিস্যু পেপার দিয়ে আক্রান্ত চোখ মুছলেও এগুলোতে জীবাণু লেগে থাকবে। এসব ফোমাইটের মাধ্যমেও জীবাণু ছড়িয়ে যেতে পারে অন্যের চোখে। এবং এসব কারণে একজনের চোখ ওঠা রোগ হলে তা মহামারি আকারে অন্যদের মধ্যেও ছড়িয়ে পড়ে। শিশু বা বৃদ্ধ কেউই বাদ যায় না। তবে স্কুল বা অন্যান্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীরা অনেকে একসঙ্গে থাকে বলে তাদের একজনের কনজাংকটিভাইটিস হলে অন্যদের মধ্যে রোগটা ছড়িয়ে পড়ে খুব দ্রুত। ব্যাকটেরিয়াজনিত কারণে হলে চোখ ওঠার লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পর থেকে শুরু করে সাত-আট দিন বা চিকিৎসা শুরু করার দু-তিন দিন পর্যন্ত এ রোগ অন্যজনের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এটাকে বলে সংক্রমণের সময়কাল। আর ভাইরাসজনিত কারণে হলে রোগের লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার আগে থেকে শুরু করে লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার সাত থেকে ১০ দিন পর পর্যন্ত ভাইরাসগুলো অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে। জীবাণু ঢোকার পাঁচ-সাত দিন পর চোখ ওঠার লক্ষণ প্রকাশ পায়। দু-একটি ব্যতিক্রম ছাড়া কনজাংকটিভাইটিস যদিও তেমন কঠিন রোগ নয়, সাত থেকে ১০ দিনে ভালো হয়ে যায়, তবু এ রোগটি একেবারে কম কষ্টকর নয়।

চোখ ওঠা বা কনজাংকটিভাইটিস প্রতিরোধের উপায় আছে। সাবান দিয়ে ঘন ঘন হাত ধোয়া প্রতিরোধের খুব একটা ভালো উপায়। যার চোখ উঠেছে, সেও যেমন ঘন ঘন হাত ধোবে; যার হয়নি, রোগীর সংস্পর্শে আসা এমন সুস্থ লোকেরও তেমনি ঘন ঘন হাত ধুয়ে নিতে হবে। রোগীর ব্যবহৃত রুমাল, তোয়ালে, গামছা, টিস্যু পেপার, চোখের ড্রপ, চোখের

কসমেটিকস ইত্যাদি অন্যে ব্যবহার না করার মাধ্যমেও রোগটি প্রতিরোধ করা যাবে অনেকাংশে। আর রোগীর ব্যবহৃত রুমাল, তোয়ালে, গামছা ইত্যাদি ধুয়ে ফেলতে হবে তাৎক্ষণিকভাবে। টিস্যু পেপার ফেলে দিতে হবে নিরাপদ স্থানে। রোগী বা সুস্থ সবারই চোখে হাত বা আঙুল না লাগানো অথবা চোখ না কচলানো—এসব অভ্যাসও প্রতিরোধে ভূমিকা রাখবে বেশ। চোখ ওঠা চোখে ভুলে আঙুল দিলে বা কচলালে সঙ্গে সঙ্গেই হাত ভালো করে ধুয়ে ফেলতে হবে। তাতে বিভিন্ন বস্তুতে রোগজীবাণু লেগে যাওয়ার আশঙ্কা কমে, কোনো বস্তুকে ফোমাইটে রূপান্তর করার আশঙ্কা কমে। আর প্রয়োজনীয় চিকিৎসার জন্য দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়াটাও জরুরি।

স্বাস্থ্যবিষয়ক বই

বাংলা একাডেমির বইমেলা এখন সরগরম। প্রতিদিনই মেলায় বাড়ছে নতুন প্রকাশিত বইয়ের সংখ্যা। এই কদিনে মেলায় নতুন বই আসায় স্বাস্থ্যবিষয়ক বইয়ের সংখ্যাও বেড়েছে। মেলা ঘুরে দেখা গেছে, অনেকে স্টলে স্টলে গিয়ে স্বাস্থ্যবিষয়ক বই খুঁজছেন। আর এসব পাঠকের কথা ভেবে প্রতিবারের মতো এবারও বেশ কয়েকটি প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান অমর একুশে গ্রন্থমেলায় নিয়ে এসেছে স্বাস্থ্যবিষয়ক বই। রূপ প্রকাশনী থেকে বেরিয়েছে অধ্যাপক শুভাগত চৌধুরীর *সুস্থ থাকুন ৫*। প্রচ্ছদ মাসুক হেলাল। *স্বাস্থ্যবিষয়ক নির্বাচিত কলাম* নামের বইটি লিখেছেন অধ্যাপক এ বি এম আবদুল্লাহ। প্রকাশ করেছে অনন্যা। আর বইটির প্রচ্ছদ এঁকেছেন মাসুক হেলাল। সজল আশফাকের *প্রেসক্রিপশন প্রতিদিন* ও *জরুরী চিকিৎসা* নামের বই দুটি পাওয়া যাচ্ছে এবারের বইমেলায়। প্রকাশ করেছে যথাক্রমে অন্যপ্রকাশ ও ইতি প্রকাশনী। *শরীরটাকে সুস্থ রাখুন* নামে মিজানুর রহমান কল্লোলের বইটি পাওয়া যাবে ঐতিহ্যে। ঐতিহ্য প্রকাশ থেকে প্রকাশিত হয়েছে অধ্যাপক মো. শহীদুল্লাহর *সুস্বাস্থ্যের জন্য*। শিশুস্বাস্থ্যবিষয়ক বই *আনন্দ উজ্জ্বল পরমায়ু অসনোযোগী-ডানপিটে শিশু ও অন্যান্য* বইটি লিখেছেন প্রণব কুমার চৌধুরী।

সিদ্ধার্থ মজুমদার

Rx বিশেষজ্ঞের চেম্বার থেকে

নাক কান গলা সমস্যা

পরামর্শ দিয়েছেন
অধ্যাপক মো. আবুল হাসনাত জোয়ারদার
নাক, কান, গলারোগ বিশেষজ্ঞ ও সার্জন, চেয়ারম্যান নাক, কান, গলা বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়।

সমস্যা : আমার মায়ের বয়স ৫০ বছর। তিনি একজন গৃহিণী। তিন বছর ধরে তিনি কানের সমস্যায় ভুগছেন। কানের ভেতর সব সময় শাঁ শাঁ শব্দ শুনতে পান। মাঝেমধ্যে এত শব্দ করে যে তাঁর মাথা ধরে যায়। নাক, কান, গলা বিভাগের কয়েকজন বিশেষজ্ঞ তাঁর চিকিৎসা করেছেন, কিন্তু তেমন কোনো উপকার পাননি। চিকিৎসকেরা বলেছিলেন, এটি তেমন কোনো সমস্যা নয়। কানের কয়েকটি পরীক্ষা করানো হলেও কোনো সমস্যা পাওয়া যায়নি। কিন্তু এখন আমার মায়ের এ সমস্যা আগের চেয়ে বৃদ্ধি পেয়েছে। রাতে ঘুমাতে অসুবিধা হচ্ছে। আমার মা কী ধরনের সমস্যায় ভুগছেন? কীভাবে এর সমাধান হতে পারে?

সাদিক, হোসেনপুর।

সমাধান : আপনার মায়ের কানের মধ্যে যে শব্দ হয়, এটা এক ধরনের উপসর্গ, কোনো রোগ নয়। চিকিৎসাবিজ্ঞানে আমরা একে টিনিটাস বলি। এটা কখনো কানের রোগের সঙ্গে, আবার কখনো শরীরের অন্য সমস্যার জন্য দেখা দিতে পারে। ৫০ বছর পর সাধারণত বয়সজনিত বধিরতা, উচ্চ শব্দজনিত বধিরতা, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, অটোস্কেলেরোসিস ও মেনিয়াজ রোগের কারণে এমনটা হতে পারে। আর কানবর্হিভূত রোগের মধ্যে এনিমিয়া, থাইরয়েডের সমস্যা, স্নায়ুরোগ, হতাশা ও দুশ্চিন্তায় এমন উপসর্গ দেখা দিতে পারে। আপনার মায়ের কানের অডিও মেট্রি বা শ্রবণমাত্রা পরিমাপ করা প্রয়োজন। কানে যদি শ্রবণমাত্রা কম থাকে, তাহলে কানের রোগ আছে বলে মনে করা যাবে। অনেক সময় কিছু ওষুধের সাহায্যে টিনিটাস ভালো হয়; আবার টিনিটাস মাসকার ব্যবহার করলেও উপশম পাওয়া যেতে পারে। তাই শিগগিরই একজন নাক, কান, গলা বিশেষজ্ঞ বা মেডিসিন বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।