

প্ৰশ্ন-২ - শ্বাসানি (Asthma) ৰোগৰ প্ৰতিকার কিভাবে ব্যাখ্যা চিকিৎসাৰ-
মন্তব্য কৰে ?

উত্তৰ:- শ্বাসানি প্ৰকৰণৰ আন্তঃস্বপ্নক্ৰম, শ্বাসকৰ্ম, নানা কাৰণে শ্বাসক্ৰম
খুন্সি-খুন্সি বায়ুনাৰীতালিৰ পেশি-মন্সুৰে Spasm জনিত কাৰণে বায়ুনাৰী
তালি সঙ্কুচিত হৈ বায়ু টলাচলে বিপ্লুৰ্ণে শ্বাসকৰ্মে দেখা দেয়,
গলা হুক সোঁই-সোঁই কৰে এবং ক্ৰম ক্ৰমে শ্বাস-এবং শ্বাসকৰ্মে
থেকে অ্যালার্জিকালি নীল বস্ত্ৰেৰ অধিক দেখা দিলে তাকে বলা হয়
শ্বাসানি, অন্যভাবে বলায়, কক্ষকৰ শ্বাস অক্ষমকে শ্বাসানি বলায়
যা অজ্ঞান নামে পৰিচিত, প্ৰত্যেক শ্বাসকৰ্মেৰ সথে কাশিত হয়,
যুগ্ম শ্বাসকৰ্মে দেখা, কথা বলাত কষ্ট হয়।

শ্বাসানিৰ প্ৰবীৰ কৰন ক্ৰমসমাথৰ শ্বাসকৰ্মেৰ অতিক্ৰমণিত
তাহেৰে ক্ৰমসমাথৰ অনিচ্ছিক পেশিৰ খিটনি, ক্ৰমসমাথৰ ডিষ্ট্ৰিক্শন
উপস্থিতি প্ৰভৃতি বিষয়তালিকে শ্বাসানিৰ কাৰণ হিচাবে বিবা হয়।

লক্ষণ:-

১) শ্বাস-অশ্বাস-এ অসুবিধা হয়, ২) শ্বাসকৰ্মেৰ শ্বাসকৰ্মে
শ্বাসকৰ্মেৰ অসুবিধা হৈ ও অসুবিধা কৰ্মেৰ পেশিৰ কক্ষন, ৩) শ্বাসকৰ্মেৰ
শ্বাসকৰ্মেৰ অসুবিধা হৈ সোঁই-সোঁই কৰে অধিক ৪) থেকে
নীল শ্বাসকৰ্মেৰ প্ৰভৃতি।

সাৰবীনতা:- শ্বাসানি ৰোগীদেৰ অ্যালার্জিক থেকে দুৰে থাকে উচিত,
শীতকালে শৰীৰ গৰম কাৰণে থেকে বাস্থা দৰকাৰ, শ্বাসকৰ্মেৰ
ও শ্বাসানি একেভাবে নিষ্কি, শ্বাস, শ্বাস, শ্বাসেৰ বেনু প্ৰভৃতি থেকে
দুৰে থাকে প্ৰয়োজন।

চিকিৎসা:- শ্বাসানি চিকিৎসাৰ প্ৰবীৰ কৰে শ্বাসকৰ্মেৰ কাৰকৰী ও প্ৰবী
বাবহত হয়ে থাকে।

১) শ্বাসানিৰ চিকিৎসাৰ প্ৰবীৰ কৰে শ্বাসকৰ্মেৰ কাৰকৰী ও প্ৰবী
বাবহত হয়ে থাকে।
২) শ্বাসানিৰ চিকিৎসাৰ প্ৰবীৰ কৰে শ্বাসকৰ্মেৰ কাৰকৰী ও প্ৰবী
বাবহত হয়ে থাকে।
৩) শ্বাসানিৰ চিকিৎসাৰ প্ৰবীৰ কৰে শ্বাসকৰ্মেৰ কাৰকৰী ও প্ৰবী
বাবহত হয়ে থাকে।

⑥ কার্টিকো স্টেরয়েডস্‌ স্বল্পসময় ন্যূনতমভাবে ফিরা করে ইমিউনিটির উত্থান
 করে, ⑦ স্যাউথাস্ট্রি কোমো পুইকট এবং কেটোটিফেন এই দুটি
 যুক্তি প্রাকৃতিক ঔষধ ইমিউনিটির চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়, ⑧ প্রথম প্রকল্পের
 সময় মে কোম একটি ইনজেকশন দেওয়া যেতে পারে - Decadron/
 Dexamethasone - 2ml করে প্রমীল বা বিবায় বা চাঙ্গার গীচে দিনে
 তিনবার দিতে হয়, ⑨ ইমিউনি শলে Tab. Ketasma / Symp. Avil - একটি
 করে দিনে দুইবার খেলে উৎসাহিত হয়,

আনুষঙ্গিক ব্যবস্থা ও পথ্য :- ইমিউনি রোগীদের যে সকল ব্যবস্থা গ্রহণ
 করা উচিত, তাহল - ① রক্তে ইন্টারলিউকিন বাড়লে তার চিকিৎসা
 করতে হবে, ② নিয়মিত শালকা কুমার করা ③ শালকা সহজপাচ্য খাদ্য
 নিয়মিত করা উচিত, ④ নিয়মিত ঘ্রাণ করতে হবে, ⑤ তেলের স্নান
 ও হ্যান্ড নর্থ খাওয়া উচিত,

ব্যায়াম :- ইমিউনি রোগীদের নিয়মিত সকাল-সন্ধ্যা হালকা হাটু
 করা উচিত উৎসাহিত, এছাড়া চেষ্টা একাধিকবার একাধিকবার নিয়মিত
 সকালে ও সন্ধ্যায় করতে হবে, প্রতিদিন জাগিং ও হালকা হাটু ব্যায়াম
 প্রোগ্রাম, যখন প্রায়শই করলে উৎসাহিত পাওয়া যায়, নিয়মিত
 স্নানের কার্ডে উৎসাহিত আওতা হয়,

প্ৰশ্ন-৩ **স্বৰূমেহ (Diabetes) ৰোগৰ চিকিৎসা পদ্ধতি আলোচনা কৰা।**

উত্তৰ: - সাধাৰণতে ডায়াবেটিছ বা স্বৰূমেহ ২ম বঙে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বাঢ়ি উঠিব পাৰে। ডায়াবেটিছ ৰোগৰ বাবে শৰ্কৰাৰ স্তৰ বৃদ্ধি পায়। ডায়াবেটিছ বা sweet, প্ৰচলিত বাংলায় এই ৰোগটো "স্বৰূমেহ" নামেৰে জনাজাত। সাধাৰণ স্বৰূমেহ বঙে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ প্ৰতি দিনে নিৰ্দিষ্ট বঙে ৪০-১০০ মিলিগ্রাম, কিন্তু ডায়াবেটিছ জৰ্জিত কৰিলে ১২০ মিলিগ্রাম বা ততোধিক পৰিমাণ দেখা যায়। এই প্ৰকাৰে শৰ্কৰা বেৰিয়ে যায়, বৰুৱা বনা যায় - যে অৱস্থায় বঙে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বেলেগে বেলেগে হ'ব পাৰে। ইয়াৰ বাবে শৰ্কৰাৰ স্তৰ বৃদ্ধি পায়। স্বৰূমেহৰ আৰম্ভণিতে গ্লুকোজ বঙে পৰিমাণ হ'লে দেখা যাব পাৰে। এই অৱস্থাত স্বৰূমেহ বা ডায়াবেটিছ ৰোগৰ লক্ষণ হ'ব।

স্বৰূমেহ বা ডায়াবেটিছ ৰোগৰ কাৰণ উল্লেখ কৰা -

- ১) ইনজুলিনৰ অসুস্থতা বা অৱশ্যে বঙে গ্লুকোজ কলাকোষে টকতে পায়ন। অথবা বঙে গ্লুকোজৰ জৰ্জিত হ'ব পাৰে, যেনে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়।
- ২) ইনজুলিনৰ অৱশ্যে বঙে গ্লুকোজৰ জৰ্জিত প্ৰক্ৰিয়া অকাৰ্যকৰণ হ'ব পাৰে। যেনে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়।
- ৩) স্বৰূমেহ ৰোগ ইনজুলিন হৰমোনেৰে আভ্যন্তৰীণ ৰোগ, এই হৰমোন অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে। যেনে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়।

ডায়াবেটিছ বা স্বৰূমেহ দুই প্ৰকাৰে হ'ব পাৰে -

১) Type I বা IDDM :- ২০ বছৰৰ কম বয়সত এই প্ৰকাৰ ডায়াবেটিছ ৰোগ হ'ব পাৰে। এই ৰোগৰ কাৰণ অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে। যেনে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়।

২) Type II বা NIDDM :- ৪০ বছৰৰ বয়সত এই প্ৰকাৰ ডায়াবেটিছ ৰোগ হ'ব পাৰে। ইনজুলিন হৰমোন কম হ'ব পাৰে। যেনে গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়।

- ডায়াবেটিছ বা স্বৰূমেহ ৰোগৰ উপলক্ষণ উল্লেখ কৰা -**
- ১) বঙে শৰ্কৰা বা গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি।
 - ২) বঙে শৰ্কৰা বা গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি।
 - ৩) অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে।
 - ৪) বঙে শৰ্কৰা বা গ্লুকোজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি।
 - ৫) অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে।
 - ৬) অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে।
 - ৭) অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে।
 - ৮) অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে।
 - ৯) অসুস্থতা বা অসুস্থতাৰ বাবে পৰিমাণ কমি যাব পাৰে।

বোগ প্রতিরোধের উপায় -

- ১) সার্বিক স্বাস্থ্যের ওয়া সুস্থিত্ব জ্ঞান বজায় রাখা, ২) বোগীকে তার আধািক কাজকমে নিযুক্ত রাখা, ৩) পুষ্টিগত খাদ্যের পরিবর্তন ঘটানো এবং নিয়ন্ত্রন করা, ৪) অমৃত তালিকা থেকে অতিরিক্ত খ্যাতিযুক্ত খাবার বা মিষ্টি-জলি খাবার এড়ানোই দুবে বাছতে হবে, ৫) সাদাসিক চালায়ুক্ত করতে খোয়াজ্যাম, প্রানখ্যাম ও বিনোদনমূলক কর্ম-সূচিতে অংশগ্রহন করতে হবে, ৬) নিয়মিত শারিক ক্রিয়াকলাপ বা ব্যায়াম অনুষ্ঠানিত করতে হবে, ৭) ডাঙাবি পরামর্শ, প্রয়োজনে শাকবা বিপাক সাহায্যকারী ঔষধ সেবন করতে হবে।

ডায়াবেটিস বোগীকে পথ্য ক্ষমতায় কয়েকটি বিষয়ে সার্বিকতা অবলম্বন করতে হবে -

মেনু - ১) কম ক্যালোরি বিশিষ্ট, বেশী আয়তন যুক্ত খাবার বিভিন্ন বিনের শাকসবজি খেয়ে পেষ্ট ছকতে হবে, ২) নিজেই খাশিক্ত ঔষধের আশা বাড়িয়ে খাওয়া চলবে না, ৩) ডাত, সুড়ি, আলু, রান্দালু, কচ, মিষ্টি-দ্রত, তেল, ঘি, স্নাহ, স্নান ইদে প্রভৃতি বোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ খাদ্য, ৪) নিয়মিত বজ, প্রদ্রাব ও উজান পরিষ্কার করিয়ে রাখােজের শব ও সুস্থিত্ব জ্ঞান নিযুক্ত করতে হবে।

স্বাস্থ্যে নিয়ন্ত্রিত ব্যায়ামের প্রভাব খুবই উৎসাহিত। ইনসুলিন এবং গুয়াম, স্বাস্থ্যে বোগগ্রস্ত গুটিদের ক্ষেত্রে গুয়াম এমন একটি উৎসাহিত বিষয় যে, এটিই গুটিদের দৈনন্দিন জীবন ধারার অংশ বা স্তায়ি হিসাবে গ্রহনকরণ এমত প্রয়োজন। পরিষ্কার জলে নিয়মিত স্নান ও স্নাতক, প্রাতঃ স্নান, খানি পায়-ইটি বা দোড়ালে দেহ- কার্বোহাইড্রেটের অংশগত কমে মাথ, গুয়াম স্নেদ কমে যা় তলে খ্যাটি অ্যামিডের পরিমাণ কমে গুয়ামের তলে ইনসুলিন সাংবেদিত বজ প্রবাহ বৃদ্ধি পায়।