

বাদল দিনের স্মারক



বিরবির বর্ষায় মন হয়ে পড়ে আকুল। সারি সারি কদমফুল যেন আনন্দগীত গাইতে থাকে। তবে এ সময় শরীর নামের মহাশয়কেও ঠিক রাখতে হবে বৈকি, নইলে এই অপার সৌন্দর্য অবগাহন করার সুযোগটাই মাটি হয়ে যাবে।

- বর্ষার আনন্দকূল্যে আর নগরের সৌন্দর্যবর্ধনে নিয়োজিত প্রতিষ্ঠানের মহিমায় আজকাল অল্প বৃষ্টিতেই রাস্তাগুলো হাঁটুপানিতে তলিয়ে যায়। কিন্তু তাই বলে তো ঘরে বসে থাকা যায় না। জীবন ও জীবিকার তাঁগিদে ডাস্টবিনের ময়লায় একাকার এই নেংরা পানি মাড়িয়েই কাজে বের হতে হয়। এই পানি থেকে বিভিন্ন চর্মরোগ, ফাঙ্গসজনিত প্রদাহ, একজিমা ইত্যাদি হতে পারে। তাই বাইরে থেকে ঘরে এসেই গরম পানি আর সাবান দিয়ে শরীর, বিশেষ করে পা ভালোভাবে ধুতে হবে। বর্ষায় চর্মরোগ, বিশেষ করে দাদ বেশি হয়। দাদ হলে আক্রান্ত স্থানে গোলাকার চাকার মতো দাগ দেখা যায়। গোল দাগের পরিধিতে ছেট ছেট পোটা দেখা যায় এবং দাগের পরিধিতে উচু বর্তার লাইন আকারে থাকে। চুলকালে আক্রান্ত স্থান থেকে কষ ঝরতে থাকে। বর্ষার আরেকটি ছত্রাকজনিত চর্মরোগ হলো ক্যান্ডিডিয়াসিস। এতে তৃকের আক্রান্ত স্থান একটু লালচে ধরনের হয়, সাথে প্রচণ্ড চুলকানিও থাকে। এসব চর্মরোগের চিকিৎসা নির্ভর করে আক্রান্ত স্থান ও রোগের তীব্রতার ওপর। ক্যান্ডিডিয়াসিসের ক্ষেত্রে কেটোকোনাজল ও ফুকোনাজল ব্যবহারে ভালো ফল পাওয়া যায়। তবে দাদের ক্ষেত্রে উল্লিখিত দু'টি ওষুধের যেকোনো একটির সাথে গ্রাইসিমিওফুলভিন ব্যবহার করতে হবে।
- বর্ষাকালে চুল হয়ে পড়ে নিষ্টেজ। তবে নিয়ম করে যত্ন নিলে চুলের স্বাস্থ্য বজায় রাখা সম্ভব। বর্ষায় ভেজা চুল আঁচড়ানেন না, এতে চুলের স্বাস্থ্য ভালো থাকে। বৃষ্টিতে ভিজলে অবশ্যই বাঢ়ি ফিরে শ্যাম্পু করে নিতে হবে। এ সময় সঙ্গাহে অস্তত তিনবার শ্যাম্পু করবেন। শ্যাম্পু করার আগে তেল গরম করে পুরো চুলে ম্যাসাজ করুন। খুশকি বর্ষাকালের এক প্রধান সমস্যা। খুশকির সমস্যা থাকলে মাথায় তেল লাগানো বন্ধ করুন। এর বদলে পাতিলেবুর রস ও নারকেল তেল সম্পরিমাণে মিশিয়ে মাথায় লাগিয়ে রাখুন। ১ ঘণ্টা পর শ্যাম্পু করে ফেলুন। বর্ষায় চুলে কভিশনার না ব্যবহার করাই ভালো। আর খেয়াল রাখবেন ভেজা চুল কখনো যেন বাঁধা না থাকে। এতে চুলের গোড়া আলগা হয়ে চুল পড়ে যায়।



- বর্ষায় পানিবাহিত রোগ যেমন— ডায়ারিয়া, টাইফুনয়েড, জিভিস ইত্যাদি হতে দেখা যায়। এসব রোগ খাবার থেকে হয়। তাই এ সময় রাস্তার ধারের ফলের রস, শরবত, লাচি ইত্যাদি এড়িয়ে চলতে হবে। বর্ষায় পানি ফুটিয়ে খাওয়াই ভালো। সাধারণত পানি যখন ফুটতে শুরু করে, এর পরও আধা ঘণ্টা চুল্যার রাখলে তা বিশুদ্ধ হবে।
- বর্ষায় রোদ-বৃষ্টির খেয়ালিপনায় শিশুর নানারকম অস্থিরতা হয়। এ সময় শিশু যদি বৃষ্টিতে ভেজার বায়না ধরে, তবে তাকে সেটি থেকে বিরত রাখতে হবে। এ ছাড়া স্কুল থেকে ফেরার পথে বা খেলতে গিয়ে শিশু কোনো কারণে বৃষ্টিতে ভিজে গেলে

সালবিউটামল সিরাপ বয়স অনুযায়ী খাওয়াতে হবে।

- বর্ষায় ডেঙ্গু জুরের প্রকোপ শুরু হয়। হেমোরেজিক ডেঙ্গু জুরে মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি। এ রোগ প্রতিরোধে ডেঙ্গুর বাহক এডিস মশা মেন বিস্তার লাভ করতে না পারে, সে জন্য ছাদের জলাধারে ঢাকনা দিয়ে রাখতে হবে। সেই সাথে অব্যবহৃত টিন বা প্লাস্টিকের কোটা, ডাবের খোসা, টায়ার ইত্যাদি ফেলে দিতে হবে।

মনে রাখবেন, বর্ষারও একটা নিজস্ব সৌন্দর্য আছে। তাই কিছু সর্তকর্তা অবলম্বন করে বর্ষাকালকে উপভোগ করার চেষ্টা করুন। ■



ডাঃ আবুল্কাশ শাহরিয়ার
এমবিবিএস, এমডি (কার্ডিওলজি)
সহযোগী অধ্যাপক
জাতীয় হৃদরোগ ইনসিটিউট ও হাসপাতাল
ফোন : ০১৭১১১৩৪৫৯৭

ডাকযোগে পেতে পেলে

HEALTH MAGAZINE

ইবনে সিনা ট্রাস্ট থেকে প্রকাশিত
স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রকাশনা

প্রতিবেদন ও সূচনায় শনাক্তকরণ
ক্যাম্পায় সুরক্ষার সর্বোৎকৃষ্ট পদ্ধতি

প্রতিবেদন বা কানেক্ষে শোঁ শোঁ
প্রতিবেদন প্রক্রিয়া করার পথে
ক্যাম্পায় সুরক্ষার বিবরণ
ক্যাম্পায় সুরক্ষার বিবরণ
ক্যাম্পায় সুরক্ষার বিবরণ

ইবনে সিনা ট্রাস্ট থেকে প্রকাশিত
স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রকাশনা
হেলথ ম্যাগাজিন

ডাকযোগে পেতে

প্রতিকার মূল্য ও ডাকখরচ বাবদ **বার্ষিক ২০০ টাকা** অগ্রিম অনলাইন A/C:
MSA-9349, ইসলামী ব্যাংক ধানমন্ডি শাখায় পাঠাতে হবে এবং আপনার
পূর্ণাঙ্গ ঠিকানা ও টাকা জমার রশিদ পাঠাবেন এই ঠিকানায়—
হেলথ ম্যাগাজিন বিভাগ, ইবনে সিনা ট্রাস্ট, বাড়ি-৪৮, রোড ৯/এ,
ধানমন্ডি, ঢাকা। ফোন : ৯১২৮৮৩৫-৭ (এক্স-৫১১)

দাম
১০
টাকা