এন্টিবায়োটিক

স্বাস্থ্য কথা ২

BIOPHARMA LIMITED

স্বাস্থ্য কথা ২

প্রকাশ কাল
জানুয়ারী ২০১৬ ইং

প্রকাশনায়
মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট
বায়োফার্মা লিমিটেড
৭/১৬,ব্লক -বি, লালমাটিয়া, ঢাকা- ১২০৭

প্রকাশনা উপদেষ্টা
ডা. আনোয়ারুল আজীম
ডা. মো: মিজানুর রহমান
ডা. মো: আলী আশরাফ খান
ডা. লকিয়াত উল্যাহ

প্রধান সম্পাদক
ডা. মো: আতিকুল ইসলাম রাব্বি
বিভাগীয় প্রধান
মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট

সম্পাদক
নুসরাত শারমিন, এম ফার্ম
এক্সিকিউটিভ
মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট

কভার ও গ্রাফিক্স ডিজাইন
মো: জাকির হোসেন
এক্সিকিউটিভ
বায়োফার্মা ডিজাইন হাউজ

সুপ্রিয়,

আপনাদের প্রতিদিনের চিকিৎসা কার্যক্রম উন্নততর করার জন্য আপনাদের চিকিৎসা বিষয়ক শিক্ষা ও যুগপোযোগী তথ্যের অবাধ সরবরাহ একান্ত দরকার। এ বিষয়টি মাথায় রেখে **বায়োফার্মা লিমিটেড** এই পুস্তিকা সম্পাদনা করেছে। **বায়োফার্মা লিমিটেড** মানসম্পন্ন ঔষধ উৎপাদন ও বিপনণের পাশাপাশি, চিকিৎসা সেবার সাথে যারা জড়িত তাদের ধারাবাহিক উন্নতির বিষয়টি সবসময় ভেবেছে।

আমাদের দেশের অধিকাংশ জনগণ পল্লী অঞ্চলে বসবাস করে। আর এই বিপুল সংখ্যক জনগণ অসুস্থ হলে স্বাভাবিক ভাবেই প্রথমে আপনাদের কাছে যায় চিকিৎসা সেবার জন্য। সেজন্য সাধারণ মানুষ সবসময় যেসব রোগে ভুগে এমন কিছু রোগ নিয়ে পুস্তিকাটি সম্পাদনা করা হয়েছে। আশা করি, এ আয়োজন আপনাদের কাজে লাগবে।

আমাদের এ উদ্যোগে সীমাবদ্ধতা থাকলেও আন্তরিকতা রয়েছে সীমাহীন। এ পুস্তিকার বিষয়ে আপনাদের সুচিন্তিত মতামত আমাদের ভবিষ্যৎ বৈজ্ঞানিক প্রকাশনাকে সমৃদ্ধ করবে এবং তা আমাদের দেশের স্বাস্থ্যব্যবস্থার উন্নতি কল্পে একটি বিশেষ পদক্ষেপ হিসেবে বিবেচিত হবে।

ধন্যবাদ
মেডিকেল সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্ট

BESTCEF
Cefixime trihydrate

Esocon
Esomeprazole

স্বাস্থ্য কথা ২

এই সংখ্যার আলোচ্য বিষয় বস্তু

	পৃষ্ঠা নং
এন্টিবায়োটিক ও এর শ্রেণী বিভাগ	১
পাকস্থলী ও অন্ত্রের প্রদাহ (Gastroenteritis)	৫
শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহ (Chest Infection)	৯
মূত্রতন্ত্রের সংক্রমন (Urinary Tract Infection)	১২
স্বাস্থ্যবার্তায় বিটাক্যারোটিন	
গাজর	১৬
সরিষা শাক	১৭
সতর্কতামূলক প্রতিবেদন	
জনপ্রিয় এনার্জি ড্রিংক	১৮
এন্টিবায়োটিক ব্যবহারের নির্দেশনা	১৯

ONCE-A-DAY
Fivita
Folic acid, Iron, Vit. C & B complex

Inpro
Omeprazole

BESTCEF

Cefixime

সবচেয়ে কার্যকরী তৃতীয় প্রজন্মের মুখে খাবার সেফালস্পরিন

২০০ মি.গ্রা. ক্যাপ
৪০০ মি.গ্রা. ক্যাপ
৩৭.৫, ৫০ মিলি
পিএফএস এবং ৫০ মিলি
ফার্ট পিএফএস

- টাইফয়েড
- নিউমোনিয়া
- শ্বাসনালী ও ফুসফুসের প্রদাহ
- মূত্রনালীর প্রদাহ
- গনোরিয়া
- বিভিন্ন ধরনের প্রদাহের প্রতিষেধক হিসেবে

Biocin
Chlorpheniramine Maleate

Acin
Ranitidine

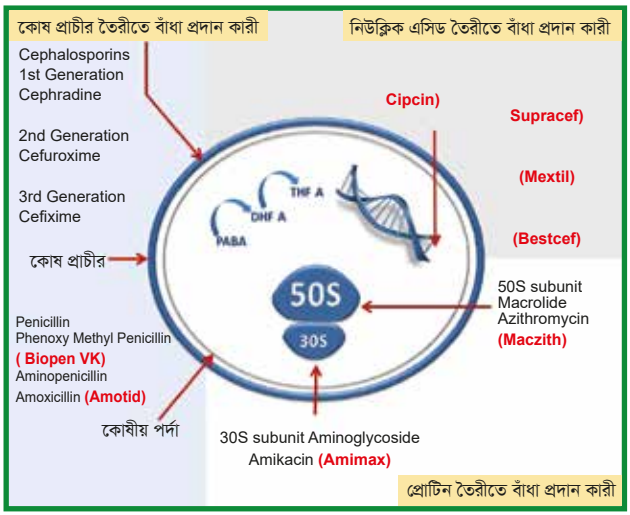
“ এন্টিবায়োটিক ”

এক গ্রাম মাটিতে ৪০ মিলিয়ন ও ১ মিলি বিশুদ্ধ বাতাসে রয়েছে ১ মিলিয়ন ব্যাকটেরিয়া। এর মধ্যে কিছু আছে উপকারী ব্যাকটেরিয়া ও কিছু আছে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া। ক্ষতিকর **ব্যাকটেরিয়ার** সংক্রমন প্রতিরোধ করার জন্য এন্টিবায়োটিক যথার্থ।

এন্টিবায়োটিক শব্দটি গ্রীক শব্দ। যার এন্টি অর্থ “বিরুদ্ধে” ও বায়োস অর্থ “জীবন”। ১৯২৮ সালে আলোকজেন্ডার ফ্লেমিং প্রথম এন্টিবায়োটিক আবিষ্কার করেন।

এন্টিবায়োটিক ঃ এন্টিবায়োটিক এমন এক ধরনের ঔষধ যা ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ও পরজীবিদের মেরে ফেলার বা এদের বৃদ্ধির হ্রাসের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়।

কার্যকারিতা অনুসারে এন্টিবায়োটিকের শ্রেনীবিভাগ ঃ



গ্রাম পজেটিভ ও গ্রাম নেগেটিভ ব্যাকটেরিয়ার গঠন ভিতর থেকে একই রকম তবে বাইরের দিক থেকে তারা ভিন্ন। ব্যাকটেরিয়ার কোষের সাইটেপাজমে DNA, ক্রোমোজোম, mRNA, রাইবোজোম, প্রোটিন, ও মেটাবলাইট আছে। কিছু এন্টিবায়োটিক ব্যাকটেরিয়ার কোষ প্রাচীর তৈরীতে বাঁধা প্রদান করে, কোনটা প্রোটিন তৈরীতে বাঁধা দান করে, আবার কোনটা নিউক্লিক এসিড তৈরীতে বাঁধা প্রদানের মাধ্যমে তাদের কার্য সম্পাদন করে ।

Winner Ceftriaxone

Lifcin Levofloxacin

কার্যকারিতা অনুসারে এন্টিবায়োটিকের শ্রেনীবিভাগ ঃ

কার্যকারী পন্থা	এন্টিবায়োটিকের শ্রেনী বিভাগ	Generic এর নাম	Brand এর নাম	নির্দেশনা	ডোজ
ব্যাকটেরিয়ার কোষ প্রাচীর তৈরীতে বাঁধা প্রদান : ব্যাকটেরিয়ার কোষ প্রাচীর পেপাটাইডো গাইকন নির্মিত যা কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন দিয়ে তৈরী। ব্যাকটেরিয়ার বহি: আবরণের এই প্রোটিন সংযুক্ত স্থান হিসাবে কাজ করে যার মাধ্যমে ব্যাকটেরিয়া মানব শরীরে প্রবেশ করে। তখন মানব শরীরে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমন ঘটে।	**Cephalosporin** ● এরা Bactericidal অর্থাৎ ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে। ● এদের বিটাল্যাকটাম রিং আছে যার মাধ্যমে ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করে ● এটি non toxic drug ● বেশির ভাগ Drug প্রসাবের মাধ্যমে শরীর থেকে বের হয়ে যায় ● বহুল ব্যবহৃত এন্টিবায়োটিকের মধ্যে অন্যতম হচ্ছে Cephalosporin যা সকল বয়সের রোগীদের জন্য নিরাপদ	1st Generation **Cephradine** গ্রাম পজেটিভ ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে বেশী কার্যকরী ও গ্রাম নেগেটিভ ব্যাকটেরিয়ার ক্ষেত্রে কম কার্যকরী	Supracef এটি খাবারের সাথে বা খাবার ছাড়া গ্রহণ করা যেতে পারে।	→ চর্মরোগ → মূত্রতন্ত্রে সংক্রমন → শ্বাসতন্ত্রের উপরের অংশে সংক্রমন ● নাকে পানি, জ্বর, মাথাব্যাথা, হাঁচি ও কাশিসহ নাকের মিউকোসায় প্রচন্ড ব্যাথা ● প্রচন্ড গলা ব্যাথা ● আলজিহবায় সাদা পুঁজ ● শরীরের লাল র‍্যাশ	**প্রাপ্ত বয়স্ক** ২৫০ মিগ্রা দিনে ৪ বার অথবা ৫০০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৩-৭ দিন ধরে **৯মাস বা এর বেশী বয়স্ক** ২৫-৫০ মিগ্রা / কেজি দিনে ২- ৪ বার
		2nd Generation **Cefuroxime** গ্রাম নেগেটিভ ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকারিতা Cephradine এর চেয়ে বেশী	Mextil এটি খাবারের সাথে বা খাবার ছাড়া গ্রহণ করা যেতে পারে।	→ চর্মরোগ → শ্বাসনালীতে সংক্রমন	২৫০-৫০০ মিগ্রা দিনে ২ বার ১০ দিন ধরে
				→ জটিলতাছাড়া মুত্রতন্ত্রে সংক্রমন	১২৫-২৫০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৭-১০ দিন ধরে
				→ কানে সংক্রমন → সাইনোসাইটিস ● নাকের সর্দি পুরু হলুদ রঙের ও ফুয়েলের মত গন্ধ হলে ● গাল ও চোখের চারিদিকে ও কপালে ব্যাথা ● ১০দিনের বেশি ঠান্ডা	**প্রাপ্ত বয়স্ক** ২৫০ মিগ্রা দিনে ২ বার **৩ মাস- ১২ বছর** ১৫ মিগ্রা/ কেজি দিনে ২ বার ১০ দিন ধরে
				→ নিউমোনিয়া	১.৫ গ্রাম দিনে ১বার বা ৫০০-৭৫০মিগ্রা দিনে ২ বার

কার্যকারী পন্থা	এন্টিবায়োটিকের শ্রেনী বিভাগ	Generic এর নাম	Brand এর নাম	নির্দেশনা	ডোজ
Cephalosporin ও Penicillin ব্যাকটেরিয়ার কোষ প্রাচীরের প্রোটিনের সাথে সংযুক্ত হয় এবং পেপাটাইডো গাইকন নির্মিত কোষ প্রাচীর তৈরীতে বাঁধা প্রদান করে। এভাবে ব্যাকটেরিয়ার কোষ প্রাচীর তৈরীর ক্ষেত্রে বাঁধা প্রদানের মাধ্যমে বিদ্যমান ব্যাকটেরিয়া কে এন্টিবায়োটিক মেরে ফেলে	● বিটা ল্যাক্টামেজ এনজাইমে এরা স্থায়ী ● **3 rd Generation (Cefixime) Blood Brain Barrier** অতিক্রম করতে পারে। ● **pH** ও তাপমাত্রার পরিবর্তনে এরা স্থায়ী	3rd Generation **Cefixime** গ্রাম নেগেটিভ ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কার্যকারিতা বেশী। এটি মেনিন জাইটিস এর ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়।	**Bestcef** এটি খাবার সহ বা খাবার ছাড়া গ্রহণ করা যায়।	→ শ্বাসনালীতে সংক্রমন → টনসিলে সংক্রমন → মূত্রতন্ত্রে সংক্রমন → কানের সংক্রমন ● শোয়ার সময় কানে ব্যাথা, কানে কম শোনা,ভারসাম্যহীন চলাফেরা ● হালকা জ্বর	প্রাপ্ত বয়স্ক ও ১০ বছরের উপরের জন্য : ২০০-৪০০ মিগ্রা দিনে ১-২ বার ৬ মাসের উপরের শিশুর জন্য : ৮ মিগ্রাম / কেজি দিনে ১-২ বার
				→ টাইফয়েড জ্বর ● ১০৪F জ্বর ● মাথা ও পেটব্যাথা ● ডায়ারিয়া/কোষ্টকাঠিন্য	১৫-২০ মিগ্রা / কেজি দিনে ২ বার ৭-১৪ দিনে ধরে
	Penicillin ● এদের বিটাল্যাকটাম রিং আছে যার মাধ্যমে ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করে ● গর্ভাবস্থায় নিরাপদ ● বেশির ভাগই প্রসাবে বের হয়ে যায়।	**Phenoxy Methyl Penicillin** **Bactericidal** এর কার্যকারিতা আছে। গ্রাম পজেটিভ ব্যাকটেরিয়ার ক্ষেত্রে বেশি কার্যক্ষমতা প্রদর্শন করে।	**Biopen vk** এটি খালি পেটে বা খাওয়ার ১ ঘন্টা আগে বা খাওয়ার ২ ঘন্টা পরে গ্রহণ করতে হবে।	→কলেরা →বাত জ্বর ● জয়েন্টে ৪-৬ সপ্তাহ ধরে ব্যাথাসহ জ্বর	২৫০ মিগ্রা দিনে ২ বার
				→নিউমোনিয়া ● কাঁপুনিসহ জ্বর ● কফসহ কাশি ● কাশি ও নিঃশ্বাস নেওয়ার সময় বুকে ব্যথা ● বমি ● ডায়ারিয়া	প্রাপ্ত বয়স্ক ৫০০মিগ্রা দিনে ২ বার ৬-১২ বছর ২৫০মিগ্রা দিনে ২ বার ৫ বছরের নীচে ১২৫ মিগ্রা দিনে ২ বার
				→ বক্ষব্যাধী → চর্মরোগ → দাঁত ও মাড়ির সংক্রমন	২৫০-৫০০ মিগ্রা দিনে ৪ বার
	Aminopenicillin ● এটি ampicillin এর এনালগ। ● এদের বিটা ল্যাকটাম রিং আছে যার এন্টিবায়োটিক এর কার্যকারিতা আছে।	Amoxacillin এটি মধ্যকর্ণ ইনফেকশনের প্রথম সারির চিকিৎসা।	Amotid খাবার খেয়ে বা খাবার খাওয়ার ১ ঘন্টার মধ্যে গ্রহণ করতে হবে।	→মূত্রতন্ত্রে সংক্রমন →শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমন →চর্মরোগ ● চুলকানী ● লাল হয়ে ফুলে যাওয়া ● ব্যাথাসহ পুঁজ হওয়া	২৫০-৫০০ মিগ্রা দিনে ৩ বার ৩-৭ দিন ধরে ৪ মাস-১২ বছর ২০-৫০ মিগ্রা/কেজি দিনে ২-৩ বার
				→নিউমোনিয়া	৫০০ মিগ্রা দিনে ৩ বার ৭-১০ দিন ধরে

কার্যকারী পন্থা	এন্টিবায়োটিকের শ্রেনী বিভাগ	Generic এর নাম	Brand এর নাম	নির্দেশনা	ডোজ
ব্যাকটেরিয়ার প্রোটিন তৈরীতে বাঁধা প্রদান: এন্টিবায়োটিক ব্যাকটেরিয়ার বাহিরের কোষীয় পর্দা ভেদ করে ৩০ S বা ৫০ S রাইবোজোমের সাথে যুক্ত হয়ে ব্যাকটেরিয়ার প্রোটিন তৈরীতে বাঁধা প্রদান করে।	Macrolide ● এরা স্বাভাবিকত্ব Bacteriostatic অর্থ্যাৎ ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি কমায় কিন্তু বেশি মাত্রায় ব্যবহার করলে এরা Bactericidal অর্থ্যাৎ ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে। ● এরা গ্রাম পজেটিভ ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে বেশী কার্যকর।	Azithromycin ● এর সাসপেনশন খালি পেটে কমপক্ষে ১ঘন্টা আগে বা খাবার খাওয়ার ২ ঘন্টা পর গ্রহণ করতে হবে।	Maczith জন্ডিস বা লিভার এ সমস্যা হলে এটি ব্যবহার না করা ভাল	→ শ্বাসতন্ত্রের নীচের অংশের সংক্রমন ● শ্বাসনালীতে সংক্রমন ● নিউমোনিয়া → কানে সংক্রমন → চর্মরোগ	৫০০ মি.গ্রাম দিনে ১ বার ৩ দিন ধরে অথবা ৫০০ মি.গ্রাম দিনে ১বার প্রথম দিন ও পরের চার দিন ২৫০ মি.গ্রাম দিনে ১বার
	Aminoglycoside ● এরা Bactericidal অর্থ্যাৎ ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে ।	Amikacin তীব্র ব্যাকটেরিয়াল সংক্রমনের ক্ষেত্রে এটি ব্যবহার করা হয়	Amimax	→ নিউমোনিয়া → চর্মরোগ → জয়েন্টে সংক্রমন	১৫-২২.৫মিগ্রা/কেজি IV অথবা IM দিনে ৩ বার
ব্যাকটেরিয়ার নিউক্লিক এসিড তৈরিতে বাঁধা প্রদান: এন্টিবায়োটিক ব্যাকটেরিয়ার নিউক্লিক এসিড তৈরীতে বাঁধা প্রদানের মাধ্যমে ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে	Fluoroquinolone ● এরা Bactericidal ● এরা গ্রাম পজেটিভ ও গ্রাম নেগেটিভ ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করে।	Ciprofoxacin দুধ, দই, ডেইরী প্রডাক্ট, এলুমিনিয়াম ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ এন্টাসিড, ক্যালসিয়াম, আয়রন, জিংক সমৃদ্ধ খাবার বা ঔষধ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর বা ৬ ঘন্টা আগে এই ঔষধ গ্রহণ করতে হবে	Cipcin পেশীর সমস্যার ক্ষেত্রে না ব্যবহার করা ভাল।	→ পেটের সংক্রমন ● সংক্রামিত ডায়ারিয়া	৫০০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৭-১৪ দিন ধরে
				→ মূত্রতন্ত্রে সংক্রমন ● প্রসাব হওয়ার সময় জ্বালাপুড়া ● প্রসাবে রক্ত / পাস ● পাজঁরের দিকে ব্যাথা ● বমি ও জ্বর ● বার বার প্রসাব হওয়া বা প্রসাব কম হওয়া।	২৫০-৫০০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৭-১৪ দিন ধরে বাচ্চাদের জন্য ১০-২০ মিগ্রা / কেজি দিনে ২বার ১০-২১ দিন ধরে

Gastroenteritis (পাকস্থলী ও অন্ত্রের প্রদাহ)

ব্যাকটেরিয়া ও পরজীবি দ্বারা সংক্রামিত খাবার ও পানির মাধ্যমে ডায়ারিয়া হয়

Gastro- Stomach (পাকস্থলী),Entero- Intestine (অন্ত্র)ও Itis- Inflammation (প্রদাহ) - পাকস্থলী ও অন্ত্রে প্রদাহ। Norwalk Virus, Rotavirus এর মত ভাইরাস ও Salmonella, Shigella, E-Coli, Campylobacter এর মত ব্যাকটেরিয়া এবং Giardia lamblia এর মত পরজীবি দ্বারা সংক্রামিত পানীয় ও খাবারের মাধ্যমে জীবাণু মানবদেহের অন্ত্রে প্রবেশ করে। প্রবেশের ২-৪ দিন পর আমরা যে খাবার ও পানীয় খায় তা আমাদের শরীরে শোষিত না হয়েই খুব দ্রুত অন্ত্র দিয়ে বের হয়ে যায় ও পানির মত পাতলা পায়খানা শুরু হয়।

লক্ষণসমূহ ঃ (ভাইরাল)

- পানির মত পাতলা পায়খানা
- মোচড় দিয়ে পেটে ব্যাথা
- বমি বমি ভাব বা বমি
- কখনও কখনও পেশিতে ব্যাথা বা মাথা ব্যাথা
- হালকা জ্বর

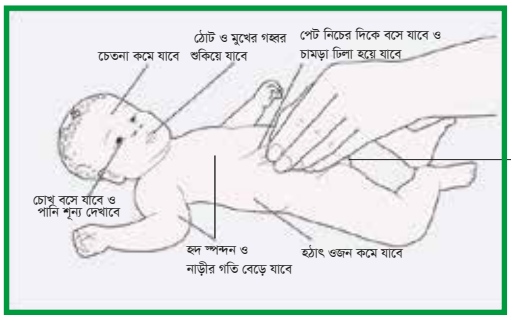
প্রতিকার ও প্রতিরোধ সহ চিকিৎসাঃ

১) পাকস্থলীকে স্থির রাখার জন্য কয়েক ঘন্টার জন্য শক্ত খাবার খাওয়া বন্ধ রাখতে হবে। ছোট বাচ্চা দের ক্ষেত্রে, বমি হলে ৫/১০ মিনিট পরে আবারও খাওয়াতে হবে।

২) ডায়ারিয়া হলে শরীর থেকে ইলেকট্রলাইটস বের হয়ে যায় । এর ফলে Shock ও হতে পারে, এ কারনেই ক্যাফিন জাতীয় পানীয় (চা,কফি) বাদ দিয়ে প্রচুর পরিমানে পানি খেতে হবে।

প্রতি ৩০-৬০ মিনিট এ অল্প অল্প করে লবনযুক্ত পানীয়, চিড়ার পানি, ডাবের পানি, ভাতের মাড়, লবনযুক্ত দই এর পানি, সবজি ও মুরগীর স্যুপ, চিনি ছাড়া ফ্রেশ ফলের রস (প্রতি ১লিটার)+ ১/২ চা চামচ লবন, ORS বা Bio testy Saline দেওয়া যেতে পারে। ORS পাওয়া না গেলে ১লিটার সিদ্ধ ঠান্ডা পানিতে ৬ চা চামচ চিনি ও ১/২ চা চামচ লবন দিয়ে স্যালাইন বানিয়ে খাওয়ানো যেতে পারে।

পানিশূন্যতার লক্ষণ



বয়স	স্যালাইনের পরিমান (প্রতি বারের জন্য)	স্যালাইনের পরিমান (প্রতি দিনের)
< ২ বছর	(৫০-১০০) ml	৫০০ ml
২-১০ বছর	(১০০-২০০) ml	১০০০ ml
১০ + বছর	যতটা বেশি পান করা যায়	২০০০ ml

৩) বিশ্রাম নিতে হবে।

৪) দুধ, আইসক্রিম, ডেইরী প্রডাক্ট, ভাজাপোঁড়া, মসলাকর ও উচ্চচর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। নরম, কম আঁশযুক্ত ও শর্করা খাবার যেমন ঃ ভাত, রুটি, আলু, নুডলস, কলা, সবজি (গাজর, শিম, শশা, বিট), এছাড়া মুরগী, ডিম, দই, চিজ ও প্রোবায়োটিক সাপিমেন্ট গ্রহণ করা যেতে পারে। অপুষ্টি রোধে বড়দের জন্য অল্প খাবার ৩-৪ ঘন্টা পর পর খেতে হবে ও বাচ্চাদের জন্য দিনে ও রাতে ২-৩ ঘন্টা পর পর খাওয়াতে হবে। ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক নরম ও তরল খাবার ও বুকের দুধ বার বার খাওয়াতে হবে, খাবার বন্ধ করা যাবে না বা স্বাভাবিক খাবারকেও তরল করা যাবে না।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (who) এর প্রস্তাবিত খাবার মেন্যু ঃ

- ২৫ গ্রাম ননী ছাড়া দুধ
- ২০ গ্রাম সবজির তেল
- ৬০ গ্রাম চিনি
- ৬০ গ্রাম চালের গুড়া

১লিটার পানিতে ৫ মিনিট ফুটাতে হবে। এটি ২৪ ঘন্টায় প্রতি কিলোগ্রাম Body Weight এর জন্য ১৩০ml দিতে হবে। এছাড়াও Zinga Table / Syrup প্রতিদিন ১০-২০মিগ্রা ; ১০-১৪ দিনের জন্য দেওয়া যেতে পারে।

৫) খাবার আগে, টয়লেটে যাবার পর, হাঁচি, কাশি ও নাক পরিষ্কারের পর, খাবার বানানোর আগে ও পরে হাত ভালো করে ধুতে হবে।

৬) ডায়ারিয়া হলে কারো সাথে নিজের ব্যক্তিগত জিনিস যেমন গাস, চামচ, টাওয়েল, টুথব্রাশ শেয়ার না করা ভাল।

৭) নিজের হাত নিজের মুখে, নাকে ও চোখে দেওয়া যাবে না।

৮) কম সিদ্ধকরা মাছ, মাংস, সবজি, মুরগী ও ডিম খাওয়া যাবে না। মাংস এমন ভাবে রান্না করতে হবে যাতে গোলাপী বর্ণ না থাকে। পোল্টি মুরগী ৭৪^{o}C, গরু ৭১.১২^{o}C, ও খাসি ৬২.৭৮^{o}C তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।

৯) ফ্রিজের তাপমাত্রা ১.১১^{o}C - ৪.৪৪^{o}C এর মধ্যে রাখতে হবে।

১০) ভ্রমনের সময় খাবার ও পানীয় এর দিকে বিশেষ নজর রাখতে হবে।

১১) পচা বা বাসি ও রাস্তার পাশের খোলা খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।

১২) পানি সিদ্ধ করে খেতে হবে। বাচ্চাদের গোসল ও দাঁত মাজার সময় সিদ্ধ পানি ব্যবহার করতে হবে।

১৩) বাজার থেকে আনা কাঁচা ডিম, মুরগী, মাছ, সবজি, দুধ জীবাণু বহনকারী হতে পারে - এক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

১৪) মাছ বা মাংস ও ফল কাটার জন্য ভিন্ন বটি বা ছুরি ব্যবহার করা ভাল।

১৫) বমি হলে Avert / Onstar Tablet নির্দেশনা অনুযায়ী দিতে হবে।

১৬) অনেক বেশী পাতলা পায়খানা হলে তা কমানোর জন্য ও Traveller's Diarrhoea এর ক্ষেত্রে Loperamide জাতীয় ঔষধ খাওয়া যেতে পারে। তবে এক্ষেত্রে পায়খানায় রক্ত আসলে ও বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ব্যবহার না করা ভাল।

১৭) অন্ত্রের ক্ষতিকর জীবাণুকে ধারন করার জন্য Methly Cellulose, Chalk দেওয়া যেতে পারে।

১৮) এ সময় Aspirin, Acetaminophen, Ibuprofen জাতীয় ঔষধ খাওয়ার ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

১৯) বাচ্চাদের ক্ষেত্রে Rotavaccine দেওয়া যেতে পারে ।

Avert Meclizine HCl
Chewable tablet

Film Coated Tablet
ATINID
Nitazoxanide

ব্যাকটেরিয়াল ডায়ারিয়ার লক্ষণসমূহ ভাইরাল ডায়ারিয়ার মত। তবে এক্ষেত্রে ঃ

- পাতলা পায়খানার সাথে রক্ত বা মিউকাস দেখা যাবে
- পায়খানার রং ও গন্ধ অস্বাভাবিক হতে পারে
- ১০১.৫F এর বেশি জ্বর ও
- তীব্র পেটে ব্যাথা হতে পারে

পরীক্ষা ঃ

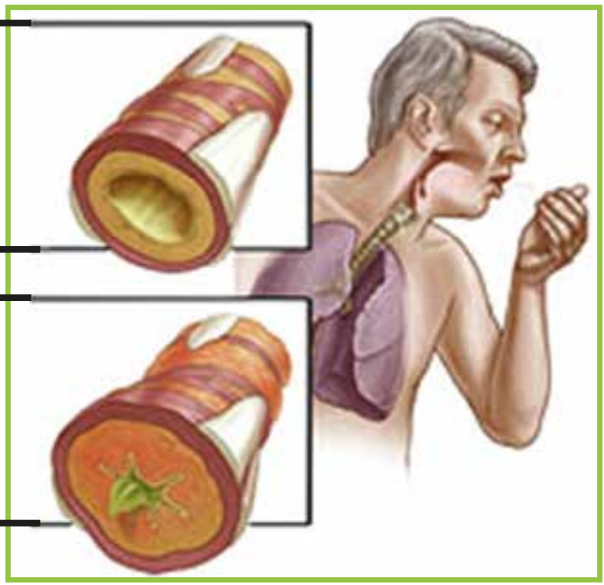
- রক্ত ও
- পায়খানা

Medicine: Cipcin ৫০০ মিগ্রা-দিনে ২ বার -৫-৭ দিন
Biozyl ৪০০ মিগ্রা- দিনে ৩ বার-৫-৭ দিন

অতিরিক্ত চিনি ও লবন সমৃদ্ধ পানীয় গ্রহণ করে ফেললে maldigestion / বদহজম হবে ও ORS বা খাবার স্যালাইন বানানোর ক্ষেত্রে কম পরিমান সিদ্ধ ঠান্ডা পানি ব্যবহার করলে শরীরে ইলেকট্রোলাইট এর পরিমানের ফলে বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে । তাই এক্ষেত্রে সচেতন হতে হবে।

খেয়াল রাখতে হবে দিনে ৪-৬ ঘন্টার মধ্যে প্রসাব হয়েছে কিনা, জিহবা বা মুখ শুকিয়ে যাচ্ছে কিনা, শ্বাস প্রশ্বাস ও হার্টবিট বা প্রেসার ঠিক আছে কিনা ও মাথা ঘুরছে কিনা এক্ষেত্রে ব্যতিক্রম হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী শীরাপথে স্যালাইন দিতে হবে।

Chest Infection (বক্ষব্যাধী/শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহ)



বক্ষব্যাধীর প্রাদুরভাব বেশী দেখা যায় সাধারণত শীত ও শরৎকালে ঠান্ডা ও জ্বরের পরে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে কিছুটা সময়ের পর এমনই ভাল হয়ে যায়। আবারও কোন কোন সময় উপযুক্ত চিকিৎসার অভাবে এ রোগ খুবই মারাত্মক ও জীবনুনাশক যেমন বাতজ্বর, কিডনী প্রদাহ সহ নিউমোনিয়া, যক্ষার মত রোগ ধারন করে।

লক্ষণসমূহ ঃ (ভাইরাল)

- নাক দিয়ে পানি পড়া
- কাশি সহ নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া
- জ্বর
- চোখ লাল হওয়া
- কণ্ঠস্বর পরিবর্তন
- হাড়ের জোড়ায় বা পেশিতে ব্যাথা
- বেশি হাঁচি হওয়া
- ক্ষুধামন্দা
- মাথা ব্যাথা

এসব ক্ষেত্রে আগেই এন্টিবায়োটিক গ্রহণ না করে বাড়ীতেই কিছু চিকিৎসা নেওয়া যেতে পারে। যেমন ঃ

গরম পানির বাষ্প গ্রহণ

১) বিশ্রাম নিতে হবে শারীরিক দূর্বলতা দূর করার জন্য।

২) তরল খাবার ও বেশী পরিমান পানি গ্রহণ করতে হবে। এটি জলশূন্যতা রোধ ও ফুসফুসের শ্লেষ্মাকে পাতলা করতে ও কফকে দ্রুত বের করতে সাহায্য করে।

৩) গলা ব্যাথা রোধ করার জন্য গরম পানিতে মধু বা লেবুর রস খাওয়া যেতে পারে।

৪) ২৩৭ml গরম পানিতে ১ চা চামচ লবন দিয়ে গারগেল করা যেতে পারে।

৫) গরম পানির বাষ্পে বা নির্মল খোলা বাতাসে নিঃশ্বাস নেওয়া যেতে পারে । এটি শরীরের আদ্রর্তা বাড়াতে ও কফ তরলিত করতে সাহায্য করবে।

৬) হাত পরিস্কার রাখতে হবে, কাশি বা হাঁচির সময় মুখ হাত দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে ও এ সময় অন্য কারো সাথে নিজের ব্যক্তিগত জিনিস যেমন-খাবার, টিস্যু, গাস শেয়ার না করা, সংক্রামিত ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলা এমনকি একটা টিস্যু একবারই ব্যবহার করা ভাল।

কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখতে হবে

৭) ৩.৪ লিটার পানিতে ১৪.৮ মিলিলিটার বিচিং পাউডার দিয়ে রান্নাঘর ও টয়লেট পরিস্কার করা যেতে পারে।

৮) যাদের সাইনাসের সমস্যা তারা গৃহপালিত পশু, ধূলাবালি, ফুলের রেনু হতে দূরে থাকতে পারেন ও বাইরে গেলে মাসক (Mask) ব্যবহার করতে পারেন।

৯) দূষিত বাতাস, ধূমপান ও মসলাজাতীয় খাবার (পাকস্থলীর এসিড) কণ্ঠনালীকে রক্ষা করে। এগুলো থেকে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠার পর পানি পান এক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

১০) মাথাব্যাথা, জ্বর ও ব্যাথাকে উপশম করার জন্য Aecta, Volcan, Aecta X, Clof Tablet গ্রহণ করা যেতে পারে।

১১) নাকে পানি পড়লে- Lorfast Tablet এবং কাশি ও হাঁচি হলে Alerfast, Rinotin Tablet গ্রহণ করা যেতে পারে।

১২) কফ নিঃস্বারক হিসাবে Ambroxol, Kofed, Mucut Syrup ও শ্বাসকষ্ট হলে Salbu Tablet গ্রহণ করা যেতে পারে।

সাইনাস সমস্যায় মাস্কের ব্যবহার

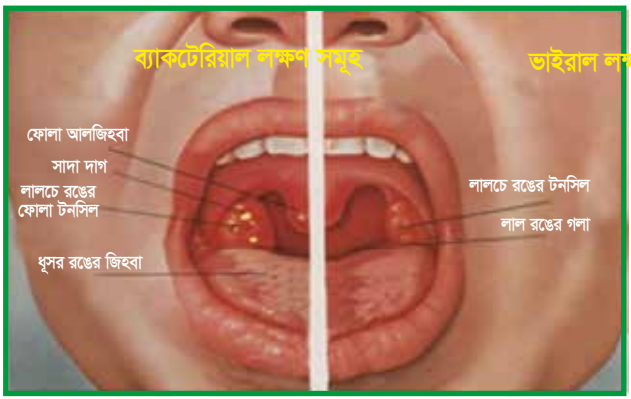
১৩) সুস্থতার পরে পূর্বের টুথ ব্রাশ পরিবর্তন করা ভাল । এটি জীবাণু বহনকারী হতে পারে।

১৪) Breast - Fed বাচ্চা তার মায়ের কাছে থেকে রোগ প্রতিরোধ শক্তি পায়-এক্ষেত্রে বিশেষ যত্নবান হতে হবে।

১৫) Influenza ও Pneumonia ভ্যাক্সিন নেওয়া যেতে পারে।

১৬) Vitamin A,E ও C জাতীয় ফল ও শাকসবজি বা Biovit, Biovit E, Neurep ও Cevalin Tablet খাওয়া যেতে পারে ।

উপরোক্ত ব্যবস্থা গ্রহণের পরও যদি নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায় তবে এন্টিবায়োটিক গ্রহণ করতে হবে।



লক্ষণসমূহ ঃ (ব্যাকটেরিয়াল)

- মুখ খুলতে বা খাবার গিলতে কষ্ট হলে
- চোয়ালের নীচে টনসিলের উপর সাদা বা হলুদ দাগ হলে
- মুখের ভিতরে টনসিলে সাদা পুঁজ হলে
- শরীরে লাল র‍্যাশ উঠলে

শরীরে লাল র‍্যাশ

নীল রঙের জিহবা

- ১০১F এর বেশি জ্বর থাকলে
- নিঃশ্বাস নেবার সময় ঘড় ঘড় শব্দ হলে বা নি:শ্বাস নিতে কষ্ট বা বুকে ব্যাথা হলে।
- নাক, মুখ বা জিহবা ও নখের চারদিকে নীল বা ধুসর রঙ হলে
- কফের সাথে রক্ত আসলে বা সবুজ রং এর হলে

- ২ সপ্তাহের মধ্যে গলার স্বর পূর্বের মত না হলে
- ১০ দিনের বেশি কাশি থাকলে
- কানে ব্যাথা হলে

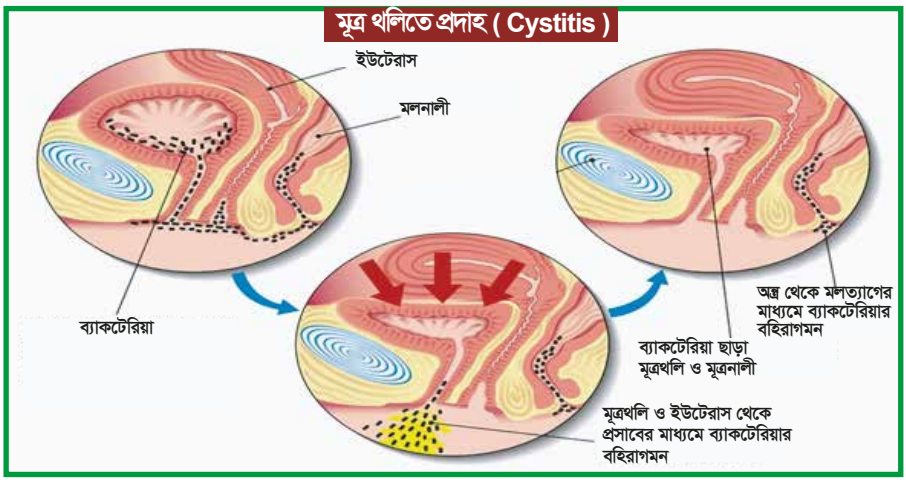
পরীক্ষা ঃ

- বুকের X- Ray
- কফ ও
- রক্ত

Medicine ঃ Penicillin ও Macrolide Class এর antibiotic গ্রহণ করা যেতে পারে। (পৃষ্ঠা নং- ৩ ও ৪ দ্রষ্টব্য)

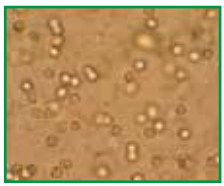
Urinary Tract Infection (মূত্রতন্ত্রে সংক্রমন)

কিডনী, ইউরিটারস, বাডার ও ইউরেথরা নিয়ে মূত্রতন্ত্র বা Urinary System গঠিত। ব্যাকটেরিয়া ইউরেথরার মাধ্যমে Urinary System এ প্রবেশ করে । এ Infection কে Urethritis বলে। পরে Bladder বা মূত্রথলিতে বংশবৃদ্ধি করে। Bladder Infection কে Simple Cystitis বলে। Infection যখন কিডনীতে পৌছায় তখন তাকে Pyelonephritis বলে। ৯০% uncomplicated ইনফেকশন E.Coli ব্যাকটেরিয়ার কারনেই হয়ে থাকে। এই ব্যাকটেরিয়া অন্ত্রে বসবাস করে ও anus এর চারপাশে থাকে। সাধারনত অপরিস্কার ও sexual কারনেই এই রোগ হতে থাকে। বিশেষ করে মহিলাদের ক্ষেত্রে মলনালী (rectum) ও মূত্রনালী (urethra) খুব কাছাকাছি হওয়ায় ব্যাকটেরিয়া দ্রুত Urinary system তথা মুত্রনালী (urethra) তে প্রবেশ করে এবং urethra কম দীর্ঘ হওয়ায় Infection Bladder (মূত্রথলি) তে ছড়িয়ে পড়ে। এ কারনেই মহিলাদের বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা উচিৎ।



Cipcin Ciprofloxacin
Supracef Cefradine

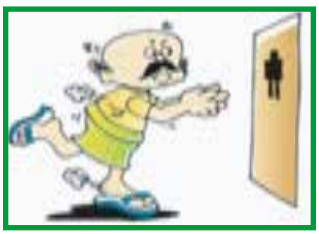
ইনফেকশনের ধরনসহ উপসর্গ ঃ

ইনফেকশনের ধরন	উপসর্গ
বৃক্ক/ kidney /Pyelonephritis	● ১০১F এর বেশি জ্বর ● হাড়-কাঁপানো ঠান্ডা ● বমি বমি ভাব ● বমি ● পেটের উপরিভাগে কিডনীতে বা পাঁজরের দিকে ব্যাথা
Bladder / মূত্রথলি (Cystitis)	● পেটের নীচের দিকে অস্বস্তি ও ব্যাথা ● বার বার প্রসাব হওয়া বা কম প্রসাব হওয়া ● প্রসাবের বেগ ধরে রাখতে না পারা ● প্রসাবের সময় ব্যাথা ● প্রসাবে রক্ত/ পাস  ● বয়স্কদের ক্ষেত্রে জ্বর, ক্ষুধামন্দা ও মানসিক অস্বস্তি

সাবধানতা ঃ

● প্রতিদিন ২-২.৫ লিটার বা তারও বেশি পানি পান করতে হবে। তরল পানীয় বেশি পান করতে হবে যাতে জীবাণু শরীর থেকে বের হয়ে যায়। আটগ্লাস পানিতে ১/২ চা চামচ বেকিং সোডা দিয়ে পান করা যেতে পারে। এটি জীবাণু ধ্বংসে সাহায্য করবে।

বেশি পরিমান তরল পানীয় পান UTI এর সমাধান



● প্রসাবের বেগকে আটকে রাখা যাবে না। দ্রুত Bladder খালি করতে হবে।

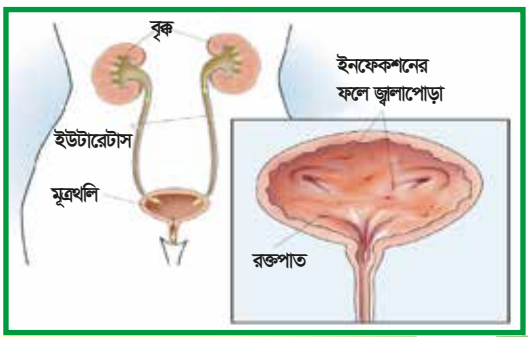
BESTCEF Cefixime trihydrate
Mextil Cefuroxime

- প্রসাব ও পায়খানার পর এমনকি মহিলাদের রজুঃচক্রের সময় Perineal area সম্মুখ থেকে পিছন সবসময় ভালোভাবে পরিষ্কার পরিছন্ন রাখতে হবে যাতে ব্যাকটেরিয়া কোনভাবেই Urinary system এ প্রবেশ করতে না পারে ।
- Sexual Relation এর আগে ও পরে Urinate করতে হবে। এতে ব্যাকটেরিয়া প্রসাবের মাধ্যমে বের হয়ে যাবে।
- জন্মনিয়ন্ত্রন রোধক ডায়াফ্রাম জীবানুবহনকারী হতে পারে এবং Contraceptic এর ব্যবহার Vaginal ব্যাকটেরিয়াল ফ্লোরাকে পরিবর্তন করে ফেলে। এক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।
- Irritating সাবান, রাসায়নিক পদার্থ, Vaginal স্প্রে, Bubble বাথ ব্যবহার না করাই ভাল।
- প্রসাবের এসিডিটি রক্ষার জন্য Cranberry juice, blue berry, Vitamin সি ও পটাসিয়াম জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- অতিরিক্ত দুধ, চা,কফি, ডেইরী প্রডাক্ট, sodium bicarbonate এড়িয়ে চলা ভাল। দই ও চিজ উপকারী ব্যাকটেরিয়া তৈরীতে সাহায্য করে। এগুলো গ্রহণ করা যায়।
- প্রতিদিন গোসল করতে হবে যাতে জীবাণু শরীরে বাসা বাঁধতে না পারে। সুতি কাপড় পরিধান করা ও আটসাট কাপড় পরিধান না করা ভাল।

চিকিৎসাঃ

- ব্যাথা দূর করার জন্য গরম পানির ব্যাগ ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়া Aceta Tablet ও Relvis Tablet গ্রহণ করা যেতে পারে।

- প্রসাবে জ্বালাপোড়া কমানোর জন্য Phenazopyridine ১-২ দিন ধরে নেওয়া যেতে পারে ।



BioneX
Tranexamic Acid
Relvis
Tiemonium Methylsulphate

- প্রসাবে রক্ত আসলে Blood thinning drug - Bionex দেওয়া যেতে পারে। বমির জন্য Avert Tablet ও ঠান্ডার জন্য Lorfast Tablet দেওয়া যেতে পারে ।

- **প্রসাবে infection ধরা পড়লে Antibiotic** গ্রহণ করতে হবে।

- **প্রসাব**
- **রক্ত ও**
- Ultrasound যন্ত্রের মাধ্যমে কিডনী ও বাডার।

First line therapy (Uncomplicated)

Biotrim, Biotrim DS - দিনে ২ বার- ৩দিন ধরে

Second Line therapy

Cipcin-২৫০- দিনে ২ বার - ৩ দিন ধরে
Lifcin- ২৫০- দিনে ১ টা -৩ দিন ধরে

Third line Therapy

Amotid ৫০০- দিনে ২বার- ৩-৭ দিন ধরে
Mextil ২৫০- দিনে ২ বার- ৭-১০ দিন ধরে
Maczith ৫০০- দিনে ১ বার- ৭ দিন ধরে

(Complecated)

ডায়েবেটিস, কিডনী সমস্যা এবং মূত্রতন্ত্রে সমস্যার ক্ষেত্রে

Cipcin ৫০০- দিনে ২বার- ৭-১৪ দিন ধরে।
Lifcin ৭৫০ - দিনে ১বার- ৫ দিন ধরে।

এছাড়া- Supralex, Maczith, Winner গ্রহণ করা যেতে পারে।

- Vitamin-C এর জন্য Cevalin Tablet গ্রহণ করা যেতে পারে।
- Catheter ব্যবহার করলে ৭ দিন পর আগেরটা পরিবর্তন করতে হবে।
- অতিরিক্ত Vitamin C এবং Calcium Tablet গ্রহণে সতর্কতা অবলম্বন করা ভাল।

বিটা ক্যারটিন

বিটা ক্যারটিন ক্যারটিনয়েড পরিবারের সদস্য। যাদের বর্ণ সবুজ,লাল, কমলা ও হলুদ হতে পারে।এরা মূলত fat soluble। এটি বিভিন্ন ফল, শস্যকনা, তেল ও শাক সবজির মধ্যে পাওয়া যায়।

গাজর

- গাজর শীতকালের একটি অন্যতম উপকারী সবজি।
  এতে রয়েছে প্রচুর পরিমানে এন্টিঅক্সিডেন্ট যা শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, ফ্রিরেডিকেল প্রতিরোধ করে ও দাঁত, মাড়ি ও কনেকটিভ টিস্যু রক্ষার কাজে সাহায্য করে।
- ১০০ গ্রাম গাজরে বিটা ক্যারোটিন ও Vit-A আছে ১৬৭০৬ আই ইউ যা ত্বক, মুখ ও ফুসফুস ক্যান্সার প্রতিরোধক। এটি চোখ ও প্রজননের ক্ষেত্রেও উপকারী।
- এতে Poly-acetylene antioxidant ও falcarinol আছে যা টিউমারের precancerous cell কে ধ্বংস করে।
- পটাসিয়াম হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ Body fluid যা হার্ট রেট ও বাড প্রেসার নিয়ন্ত্রনে সাহায্য করে।
- Vit-B Complex গ্রুপ আছে যা শরীরে মেটাবলিসমে সাহায্য করে।

উৎস	পুষ্টির মান	% ড়ভ জউঅ
এনার্জি	৪১ কিলোক্যালরি	২%
কার্বহাইড্রেট	৯.৫৮ গ্রাম	৭%
প্রোটিন	০.৯৩ গ্রাম	১.৫%
ফ্যাট	০.২৪ গ্রাম	১%
কলেস্টরাল	০ মিলি গ্রাম	০%
খাবারের আঁশ	২.৮ গ্রাম	৭%
Vit - A	১৬৭০৬ আই ইউ	৫৫৭%
Vit - C	৫.৯ মিলি গ্রাম	১০%
Vit - K	১৩.২ মাইক্রো গ্রাম	১১%
সোডিয়াম	৬৯ মিলি গ্রাম	৪.৫%
পটাসিয়াম	৩২০ মিলি গ্রাম	৬.৫%
ক্যালসিয়াম	৩৩ মিলি গ্রাম	৩%
ম্যাগনেসিয়াম	১২ মিলি গ্রাম	৩%

*RDA- Recommended Daily Allowance (Amount of nutrient and calorie intake per day for maintain good health which is recommended by National Research Council)

সরিষা শাক

সরিষা শাকে রয়েছে flavonoids যা ফুসফুস ও Cavity ক্যান্সার প্রতিরোধক। এতে ৩০২৪ আই ইউ Vit-A ও ১৭৯০ মাইক্রোগ্রাম বিটা ক্যারোটিন রয়েছে যা ত্বক ও চোখের জন্য ভাল। এটি হচ্ছে ফাইটো নিউট্রিয়েন্টের Storehouse যা শরীরকে বাড়তে ও রোগকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

- এটি আঁশযুক্ত হওয়ায় কলেস্টরাল লেভেল নিয়ন্ত্রন, কোষ্টকাঠিন্য, অর্শ্বরোগ, কোলন ক্যান্সারের জন্য উপকারী।
- এর সবুজ শাক Vit-K এর অন্যতম উৎস যা হাড়ের গঠন, মজবুতী ও রক্ষা, Alzheimer এর অসুখ ও মস্তিষ্কের নিউরনের ক্ষতি যেমন : স্টোক এর ক্ষেত্রে প্রতিষ্ঠিত কার্য সাধন করে।
- এটি ক্যান্সার কোষ তৈরীতে বাঁধা দান করে। এটি Prostate, Breast, Colon ও Ovarian ক্যান্সারের জন্য ভাল।
- এটি Vit-C এর অন্যতম উৎস যা ত্বকের সমস্যা ও জ্বরের মত Viral Infection এর ক্ষেত্রে গ্রহণ করা ভাল।
- প্রতিদিন সরিষা শাক খেলে তা হাড়ের জয়েন্টের ব্যাথা, হাড়ের ক্ষয়, রক্তস্বল্পতা, হার্টের সমস্যা, শ্বাসকষ্ট, কোলন ও প্রস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে।

উৎস	পুষ্টির মান	% ড়ভ জউঅ
এনার্জি	২৭ কিলোক্যালরি	১%
কলেস্টরাল	০ মিলি গ্রাম	০%
খাবারের আঁশ	৩.২০ গ্রাম	৯%
Vit-A	৩০২৪ আই.ইউ.	১০১%
Vit-C	৭০ মিলি গ্রাম	১১৭%
Vit-K	২৫৭.৫ মাইক্রোগ্রাম	২১৫%
রিবভ্লাবিন	০.১১ মিলি গ্রাম	৮%
পাইরোক্সিন	০.১৮ মিলি গ্রাম	১৪ %
পটাসিয়াম	৩৮৫ মিলি গ্রাম	৮%
ক্যালসিয়াম	১১৫ মিলি গ্রাম	১১.৫%
সোডিয়াম	২০ মিলি গ্রাম	১.৩ %
ম্যাগনেসিয়াম	৩২ মিলি গ্রাম	৮ %
আয়রন	১.৬৪ মিলি গ্রাম	২০%

*RDA- Recommended Daily Allowance (Amount of nutrient and calorie intake per day for maintain good health which is recommended by National Research Council)

Enazol PLUS
Econazole + Triamcinolone

Biovit Plus
Iron+Vitamin-B Complex+Zinc

সতর্কতামূলক প্রতিবেদন

জনপ্রিয় এনার্জি ড্রিংক

সম্প্রতি একজন ব্রিটিশ ফার্মাসিস্ট তার একটি ইনফোগ্রাফিকে মানব শরীরে মাত্র 330ml এনার্জি ড্রিংকের প্রভাব সম্পর্কে বর্ণনা দিয়েছেন:

মানব শরীরে এনার্জি ড্রিংক পানের পর প্রভাব

- ৫ মিনিট পর ড্রিংকের প্রথম ফোঁটা ঠোঁটের উপর পড়া মাএই মস্তিষ্ক হিরোইনের মতই কাজ করে। তৃপ্তি অনুভূত হয় ও বার বার খেতে ইচ্ছা জাগে।
- ১০ মিনিট পর ১০ চা চামচ চিনি System এ প্রবেশের মাধ্যমে বমির ভাব তৈরী হয়। তবে ফসফরিক এসিড তা করতে বাঁধা দেয়।
- ২০ মিনিট পর রক্তে চিনির পরিমান নাটকীয়ভাবে বেড়ে যায় ও তা লিভারে প্রবেশের পরে ফ্যাটে পরিণত হয়। রক্তে ডায়েবেটিস ও কলেস্টরাল বৃদ্ধি পায়।
- ৪০ মিনিট পর ড্রিংক থেকে ক্যাফিন শোষিত হয়। চোখের পিউপিল বড় হয়ে যায় ও বাড প্রেসার বেড়ে যায়।
- ৬০ মিনিট পর ফসফরিক এসিড শরীরের ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও জিংক এর মত গুরুত্বপূর্ণ মিনারেল এর সাথে যুক্ত হয়। পরে চিনির সাথে তা যুক্ত হয়ে যৌগ গঠন করে। ক্যাফিনের কারনে এই যৌগ আস্তে আস্তে ভাঙতে থাকে ও শরীরে এর্নাজির লেভেল কমতে থাকে ও ক্লান্ত অনুভূত হয়। চিনি ও ক্যাফিনের প্রভাবে শরীরের ক্যালসিয়াম, সোডিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ও জিংক পানির সাথে প্রসাবের মাধ্যমে শরীর থেকে বের হয়ে যায়। এর ফলে পানিশূন্যতা ও হাড়ের ক্ষয় হয়।
- (১২-২৪) ঘন্টা থেকে (৭-১২) দিন পর
  ১২-২৪ ঘন্টা পরও ক্যাফিনের ফলে মাথাব্যাথা ও কোষ্টকাঠিন্য হয়। শরীর থেকে ক্যাফিনের বহিরাগমনের মাধ্যমে গর্ভধারন, লিভারের কার্যকারিতা ও অন্য ঔষধের কার্যক্ষমতা কমতে থাকে। শিশু ও কিশোরদের ক্ষেত্রে, ক্যাফিন রক্তে অনেকদিন ধরে থেকে যায়। এটি মানসিক ও স্বাভাবিক ব্যবহারের ক্ষেত্রে ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। যারা প্রতিদিন এর্নাজি ড্রিংক গ্রহণ করে তাদের ক্ষেত্রে ক্যাফিন শরীর থেকে বের হতে ৭-১২ দিন সময় নেয়।

এক্ষেত্রে, লেবু মধু পানীয় সর্বোত্তম নয় কি ?

Orthocal-D
Calcium+Vit D3

Esogut
Domperidone

Gefcin once daily Gemifloxacin | Amimax Amikacin | Bestcef Cefixime trihydrate | Supralex Cephalexin
Mextil Cefuroxime | Zidimax Ceftazidime | Supracef Cefradine | Winner Ceftriaxone
Maczith Azithromycin | Erosa Erythromycin | Amotid Amoxicillin | Lifcin Levofloxacin
Biotrim Co-trimoxazole | Cipcin Ciprofloxacin | Biopen vk Phenoximethyl penicillin
Revistar Flucloxacillin | Clamycin Clarithromycin

এন্টিবায়োটিক ব্যবহারের নির্দেশনা

- ব্যাকটেরিয়া জনিত রোগে এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করতে হবে।
- সকল নির্দেশনা মেনে এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করতে হবে। একটু ভাল অনুভব করলে ঔষধ গ্রহণ থেকে বিরত হওয়া যাবে না।
- কোর্স সম্পূর্ণ না করে ঔষধ গ্রহণ বন্ধ করলে কিছু জীবিত ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া শরীরে থেকে যায় এবং এগুলো পরে আবারও আক্রমন করে। তাই কোর্স সম্পূর্ণ করতে হবে।
- চিকিৎসকের পরামর্শের নির্দিষ্ট ডোজ নির্দিষ্ট সময়েই গ্রহণ করতে হবে। এক্ষেত্রে কোন বার নির্দিষ্ট ঔষধ গ্রহণে ভুলে গেলে একবারেই ডাবলডোজ গ্রহণ করা যাবে না। যখন মনে পড়বে তখন পূর্বের ডোজই গ্রহণ করতে হবে।
- নির্বিচারে এন্টিবায়োটিক ব্যবহারের ফলে শরীরের উপকারী ব্যাকটেরিয়াগুলো ক্ষতিগ্রস্থ হয় ও জীবাণু ব্যাকটেরিয়াগুলো শক্তিশালী হয়। এর ফলে পূর্বে আবিষ্কৃত নির্দিষ্ট রোগের জন্য নির্দিষ্ট এন্টিবায়োটিক এর প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। এক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

BIOGROUP

...a Promise for Life

- Biopharma Ltd.
- Biopharma Foundation
- Bio Properties Ltd.
- Biopharma Agrovet Ltd.
- Bio Food & Beverage Industries Ltd.
- Bio Natures Ltd.
- BPL Housing Ltd.
- Biopharma Medical College & Hospital Project
- Crescent Gastroliver & General Hospital Ltd.
- Euro Bangla Heart Hospital Ltd.

www.biopharmabd.com

www.biogroupbd.com