ব্লসম

নিউজ লেটার

সেপ্টেম্বর, 2024

abha
IVF & Gynaecological Expert

এডিশন 1 | ভলিউম 2 | সেপ্টেম্বর 10, 2024

ম্যানেজিং ডিরেক্টরের ডেস্ক থেকে
ডাঃ বাণী কুমার মিত্র

মহিলাদের সেরা সঙ্গী: কিশোরী থেকে মেনোপজ এবং তার পরেও

একজন গাইনোকোলজিস্ট হিসেবে, মহিলাদের জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে - তাদের সুখ, প্রতিবন্ধকতার এবং পরিবর্তনের সঙ্গী হিসেবে সাথে থাকার সৌভাগ্য আমার হয়েছে। বছরের পর বছর ধরে, আমি অনুভব করেছি, যে আমার রোগী ও তাদের জীবন শুধু একজন চিকিৎসক হিসেবেই নয়, একজন মানুষ হিসেবেও আমাকে গঠন করেছে।

আমার কিশোরী বয়সের মেয়েদের সাথে পরিচয়, অর্থাৎ যখন তারা তাদের শরীরকে বুঝতে শুরু করছে। এই প্রথম সময়টা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ - এই সময়ের ভিজিটগুলো তাদের ঋতুচক্র, যৌবন এবং ভবিষ্যতের জন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তৈরি করতে সাহায্য করে। আমি প্রায়ই তাদের মধ্যে সঙ্কোচ দেখি যখন তারা শরীরের পরিবর্তন নিয়ে বিভিন্ন প্রশ্ন করে। এখানেই, তাদের সাহায্য করার মাধ্যমে শুধুমাত্র স্বাস্থ্য নয়, বিশ্বাসেরও ভিত্তি তৈরি হয়।

তারপর তাদের আবার দেখি যখন তারা কুড়ি বছর পেরোয়, তখন তারা আত্মবিশ্বাসী যুবতী, কিন্তু তাদের নতুন নতুন প্রশ্ন, নতুন স্বপ্ন, এবং কখনও কখনও নতুন ভয়ের কারন থাকে। তারা আমার কাছে আসে শুধু রোগী হিসেবে নয়, বন্ধুর মতো, তাদের ভবিষ্যৎ গঠনের ব্যাপারে পরামর্শ নিতে। তখন আমি শুধুমাত্র চিকিৎসক হিসেবেই উত্তরই দিই না, শুনিও—বুঝতে পারি যে আমার ভূমিকা অনেক বেশি ব্যক্তিগত হয়ে উঠেছে।

এরপর আসে পরবর্তী অধ্যায় - প্রজননের সময় । এই সময়টি আশা এবং মাঝে মাঝে উদ্বেগে ভরা থাকে কারণ অনেক মহিলারা পরিবার পরিকল্পনা, গর্ভকালীন যত্ন এবং প্রজনন চিকিৎসার জন্য সাহায্য চান। প্রতিবারই যখন নতুন জীবনের সাক্ষী হই, সেই আনন্দ প্রতিবারই বর্ণনাতীত। মনে হয় যেন আমি সেই পরিবারের আনন্দের অংশীদার, তাদের জীবনের যাত্রায় পাশে থাকার সৌভাগ্য আমার হয়েছে।

সম্প্রতি, আমি আমার কর্মজীবনের শুরুতে যে রোগীদের দেখেছিলাম তাদের কাছ থেকে আবারও ভিজিট পেয়েছি—এবার মেনোপজ সামলানোর জন্য। তাদের সাথে এতটা দীর্ঘ পথ চলাই অত্যন্ত বিনয়ী অভিজ্ঞতা। সবচেয়ে বিশেষ অনুভূতি হয় যখন তাদের মেয়েরা, যাদের আমি একসময় শিশু অবস্থায় দেখেছি, এখন আমার কাছে নিজেদের পরিবার শুরু করার পরামর্শ নিতে আসে। এটি জীবনের এক সুন্দর বৃত্ত, যা আমাকে এমনভাবে কমিউনিটির সাথে যুক্ত রেখেছে, যা আমি প্রথমে এই যাত্রা শুরু করার সময় কখনও ভাবিনি।

একটি রোগীর ঘটনা মনে আছে, মিসেস দাসের কথা, যিনি প্রায় 30 বছর আগে প্রথম আমার কাছে এসেছিলেন, কারণ তার সন্তানধারণের সমস্যা নিয়ে উদ্বিগ্ন ছিলেন। আমরা একসাথে তার প্রজনন যাত্রা চলা শুরু করি, এবং আমি তার সেই আনন্দের সাক্ষী হয়েছি, যখন তিনি তার প্রথম সন্তানকে কোলে নেন। সম্প্রতি মিসেস দাস আবার আমার কাছে এসেছিলেন, এবার মেনোপজ নিয়ে সাহায্যের জন্য। আমরা সেই পুরোনো দিনগুলো নিয়ে গল্প করেছি। আজ আমরা একসাথে হাসি, তার সন্তানের গল্প শুনি, এবং আমি গভীর কৃতজ্ঞতা অনুভব করি যে আমি এতদিন ধরে এই পরিবারের জীবনের অংশ হতে পেরেছি । এই বৃত্ত সম্পূর্ণ করতে, তার মেয়ে, যে একসময় আগের যাত্রার অংশ ছিল, এখন আমার কাছে তার নিজের পরিবার শুরু করার পরামর্শ নিতে আসে। এমন মুহূর্তগুলো আমাকে মনে করিয়ে দেয় কেন আমি এই পথ বেছে নিয়েছি এবং কীভাবে আমাদের জীবন একে অপরের সাথে গভীরভাবে জড়িয়ে গেছে।

একজন গাইনোকলজিস্ট হতে পেরে আমি গভীরভাবে কৃতজ্ঞ। যখন মহিলারা তাদের জীবনের সবচেয়ে কঠিন চ্যালেঞ্জ নিয়ে আমার উপর বিশ্বাস রাখেন - তাদের প্রথম কিশোরী উদ্বেগ থেকে মাতৃত্বের সুখ ও সংগ্রাম এবং অবশেষে মেনোপজের সময় পর্যন্ত - তখন আমি শুধু রোগী দেখি না, আমি আজীবনের সঙ্গী দেখতে পাই। যখনই কোনো মহিলার সাথে আমার পরিচয় হয়, আমি মনে করি, এই পেশা শুধুমাত্র একটি ক্যারিয়ার নয় - এটি তাদের জীবনের প্রতিটি অধ্যায়ে পাশে থাকার প্রতিশ্রুতি।

ব্লসম-এর এই সংখ্যার শেষে, আসুন আমরা জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে মহিলাদের শক্তি, ধৈর্য এবং সৌন্দর্য উদযাপন করি। দুর্গা পুজো আসছে, আমি প্রার্থনা করি যে তাঁর সেই শক্তি ও মাধুর্য, যেন আমি আপনাদের প্রত্যেকের মধ্যে দেখি - মা দুর্গারই প্রতিচ্ছবি হিসেবে। এই উৎসবের সময়, আমি প্রার্থনা করি আপনি যেন ভালবাসা, সহ্যশক্তি এবং আশার মাঝে থাকেন। দেবী যেন আপনাকে আশীর্বাদ করেন এবং আপনাদের সাথে থাকেন , যেমন আমি এত বছর ধরে আপনাদের সাথে থাকার সম্মান পেয়েছি।

আমাদের আভা সার্জি পরিবারের পক্ষ থেকে আপনার পরিবারের জন্য, শুভ এবং মঙ্গলময় দুর্গা পূজার শুভেচ্ছা।

ডা. নীলোৎপল রায়ের জীবনের একদিন: সকাল থেকে রাত, অপারেশন থেকে জরুরি সিজারিয়ান - ডাক্তার রায়ের ক্লান্তিহীন জীবন

সকাল হতে না হতেই যখন শহর ধীরে ধীরে জেগে ওঠে, তখন ডা. নীলোত্পল রায় ইতি মধ্যে তার দিন শুরু করে ফেলেন। একজন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের জীবন কেবলমাত্র একটি পেশা নয়; এটি পরিকল্পনা আর অপ্রত্যাশিতের মধ্যে এক অনন্ত নৃত্য। নির্ধারিত অপারেশন, অপেক্ষমান জরুরি রোগী এবং অসংখ্য জীবনের ছোঁয়া, প্রতিটি দিনই দক্ষতা, সহানুভূতি, এবং সাহসের এক সূক্ষ্ম ভারসাম্য।

সকালবেলার অপারেশন: দক্ষতার সঙ্গে প্রশান্তি

"ডা. রায়, আপনি সকালবেলা অপারেশন সম্পর্কে কী ভাবেন?" আমরা জানতে চাই।

তিনি হেসে বললেন "প্রতিদিনই যে উঠে কাজে যেতে ইচ্ছে করে, তা কিন্তু নয়, বিশেষ করে যখন শীতের সকালে বিছানা ছেড়ে উঠতে মনের মধ্যে দ্বিধা থাকে। তবে আমার মেন্টরদের থেকে শিখেছি যে, সকালই অপারেশনের জন্য সর্বোত্তম সময়। আমরা সকালে ফ্রেশ থাকি, এবং জটিলতাগুলি সহজে সামলানো যায়।"

রাতের সিজারিয়ান: এক গাইনোকোলজিস্টের বাস্তবতা

সূর্য অস্ত গেলেও জীবনের গতি থামে না। যে কোনও সময়ে জরুরি ডাক আসতে পারে, এবং ডা. রায় এ বিষয়ে খুবই অবগত। মাসে দুই থেকে তিনবার রাতের অন্ধকারে সিজারিয়ান করার জন্য, দিনের কাজের পরও তাকে ফিরে যেতে হয় অপারেশন থিয়েটারে।

"প্রতিটি রাতের জরুরি পরিস্থিতি আমাকে মনে করিয়ে দেয় কেন আমি এই পথ বেছে নিয়েছি," তিনি বলেন। "এটি শুধু আমার একার কাজ নয় – এটি একান্তই টিম ওয়ার্ক। আমি খুবই ভাগ্যবান যে, আমার পাশে সর্বদা একটি চমৎকার দল আছে।"

জীবনের সঙ্গে জড়িত প্রতিদিন: পরামর্শ, সম্পর্ক, এবং যত্ন

অপারেশনের শেষ করে ডা. রায় তার ক্লিনিকের দিকে রওনা হন। এক দিনে গড়ে 20-25 জন রোগীর সঙ্গে দেখা করেন, তাদের রুটিন চেক আপ হোক বা গুরুতর সমস্যা, ডা. রায় তার প্রতিটি রোগীর প্রয়োজন বুঝে তাদের পাশে দাঁড়ান।

অনেক রোগীই অ্যাপয়েন্টমেন্টের বাইরে যোগাযোগ করেন। আমার রোগীরা আমাকে প্রায়ই ফোন করেন," তিনি হাসেন। "আমি অপারেশনে থাকলে তাদের হোয়াটসঅ্যাপে মেসেজ করি।এটি এক ধরনের ভারসাম্য রক্ষা করার ব্যাপার – সহজলভ্য হওয়া, তবে নিজেকে হারিয়ে না ফেলা।"

ব্যস্ত সময়সূচির মধ্যেও পরিবারের সঙ্গে সময়

এমন একটি জীবনে যেখানে কর্মজীবন এতটাই তীব্র, পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানো যেন এক প্রকার বিলাসিতা। তবুও, ডা. রায় তার সর্বোচ্চটা করেন। "ক্লিনিকের কাজ শেষে আমি আমার সন্তানদের টিউশন থেকে ফিরিয়ে আনি এবং আমরা একসঙ্গে ডিনার করি। এই মুহূর্তগুলো হয়তো খুব দীর্ঘ নয়, খুবই মূল্যবান।"

অবশ্য, কাজ কখনও পুরোপুরি থামে না। পরিবারের সময়ের মধ্যেও জরুরি ডাক আসতে পারে, কিন্তু ডা. রায়ের পরিবার এই ব্যস্ত জীবনের সঙ্গে মানিয়ে নিয়েছে।

বিশ্রামের রহস্য: মাটি আঁকড়ে থাকা

অপারেশন, পরামর্শ, এবং রাতের ফোনকলের ভিড়ে ডা. রায় নিজের জন্যও কিছু সময় বের করে নেন। "অফিস থেকে ওপিডি যাওয়ার সময় গাড়ি চালানো আর গান শোনা – এটাই আমার স্ট্রেস বাস্টার," তিনি বলেন। বই পড়া এক সময়ের নেশা হলেও, এখন কিছুটা পিছনে পড়ে গেছে। তবে অবসর জীবনে তিনি আবার সেই ভালোবাসায় ফিরতে চান।

এক উদ্দেশ্যময় জীবন

দিনের শেষে, ডা. নীলোৎপল রায়ের যাত্রা কেবল পেশাগত নয় - এটি এক অর্থপূর্ণ জীবন। "অপারেশন থিয়েটারে হোক, রোগীর সঙ্গে পরামর্শের সময় হোক, কিংবা পরিবারের সঙ্গে খাওয়ার সময় হোক, প্রতিটি মুহূর্তেরই আলাদা গুরুত্ব আছে। এই জীবন আমি অন্য কিছুর বিনিময়ে বদলাব না।"

abha
IVF & Gynaecological Expert

ব্লসম
নিউজ লেটার
সেপ্টেম্বর, 2024

Guest Column

পিসিওএস আমাকে সচেতন ও সঠিক জীবনযাপন করতে সাহায্য করেছে

রিশিকা রামপুরিয়া
প্রোডাক্ট ম্যানেজার

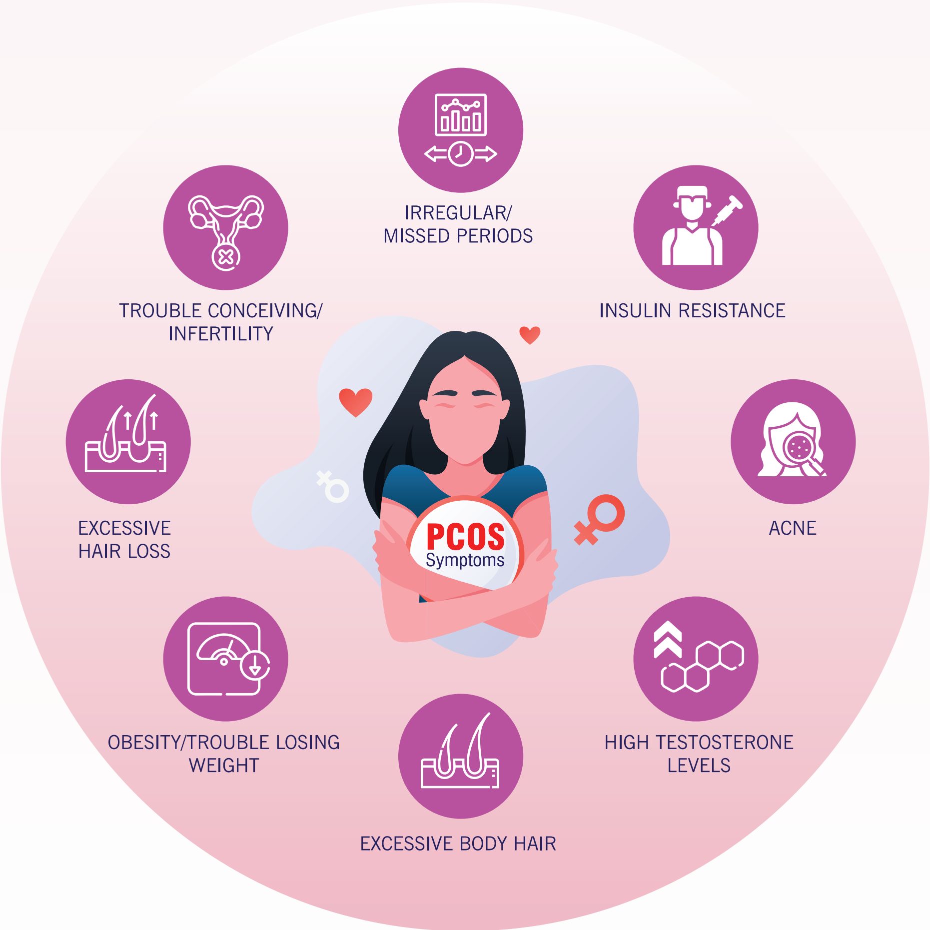
যখন আমি টিনেজার ছিলাম তখন আমার একটি রোগ ধরা পড়ে যা আমার জীবনকে সম্পূর্ণ বদলে দেয়: পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম (পিসিওএস)। খুব কম জ্ঞান এবং অনেক চিন্তার মধ্যে, আমার মা ও আমি সঠিক চিকিৎসার পদ্ধতি খুঁজতে শুরু করি। আমরা ওষুধ থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করেছিলাম, কারণ সাইড এফেক্টের ভয় ছিল।

জীবনযাত্রায় পরিবর্তনের মাধ্যমে, আমি আমার মাসিক ঋতু এবং ব্রণো নিয়ন্ত্রণে আনতে সক্ষম হয়েছিলাম। কিন্তু যখন 20 বছর বয়সে পড়লাম, আমার খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামের রুটিন বিঘ্নিত হয়। তখনই আমি কিছু লক্ষণ দেখতে শুরু করি যার ফলে আমি অনেক বছর ধরে ভুক্তভোগী হয়েছিলাম। যেমন সিস্টিক ব্রণ, চুল পড়া, অনিয়মিত মাসিক, উদ্বেগ এবং ওজন বৃদ্ধি। কিছুদিনের মধ্যে আমি 15 কেজি ওজন বাড়িয়ে ফেলেছিলাম।

বছরের পর বছর ধরে বিভিন্ন উপায় চেষ্টা করার পর, এ বছরের এপ্রিল মাসে আমি একটি নতুন সমাধান পেলাম। একটি ফাংশনাল মেডিসিন প্রতিষ্ঠানের সাথে যুক্ত হয়ে আমি বুঝতে পারলাম যে পিসিওএস কোনো রোগ নয়, বরং জীবনযাত্রাকে সংশোধন করার জন্য একটি বার্তা। আমি ফাইবার-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া শুরু করি, গ্লুটেনের পরিমাণ কমাই এবং দুগ্ধজাত খাবার বাদ দিই। আমি ভিটামিনের প্রয়োজনীয়তা বুঝলাম, মনোযোগী হলাম এবং নিয়মিত ব্যায়াম করতে শুরু করলাম।

চার মাসের মধ্যে, আমি ওজন, স্বাস্থ্য এবং বায়োমার্কারে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন লক্ষ্য করলাম। আমার এই অভিজ্ঞতা আমাকে শিখিয়েছে যে পিসিওএস কোনো রোগ নয়, বরং আমার শরীরের জন্য বার্তা যা আমাকে সচেতন ও সঠিক জীবনযাত্রা শুরু করতে সাহায্য করেছে।

পিসিওএসকে সীমাবদ্ধতা হিসেবে না দেখে, এটি আপনার জীবন পরিবর্তন করার একটি সুযোগ হিসেবে দেখুন। আপনার খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম ও মনোযোগের প্রতি সচেতনতা বাড়ালে আপনি আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। মনে রাখবেন, এটি পিসিওএসের চিকিৎসা নয়, বরং আপনার শরীর, মন ও আত্মাকে পুষ্ট করার জন্য একটি সচেতন জীবনধারার সুযোগ।



abha
IVF & Gynaecological Expert

ব্লসম
নিউজ লেটার
সেপ্টেম্বর, 2024

মহিলাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রচলিত ভুল ধারণা দূর করুন

অনেক দেশে, বিশেষ করে ভারতে, যৌনতা এবং যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা এখনও নিষিদ্ধ। এই কারণে অনেক ভুল ধারণা এবং বিভ্রান্তি তৈরি হয়। এই ভুল ধারণাগুলো মহিলাদের মনে উদ্বেগ, লজ্জা এবং অপরাধবোধ তৈরি করে, যা তাদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য ক্ষতিকর। সচেতনতা ছড়িয়ে দেওয়া এবং খোলামেলা আলোচনার মাধ্যমে মহিলারা তাদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে এবং তাদের স্বাস্থ্য ও সুখ নিশ্চিত করতে পারেন।

আসুন এখানে সবচেয়ে সাধারণ কিছু ভুল ধারণা নিয়ে আলোচনা করি:

কুসংস্কার 1

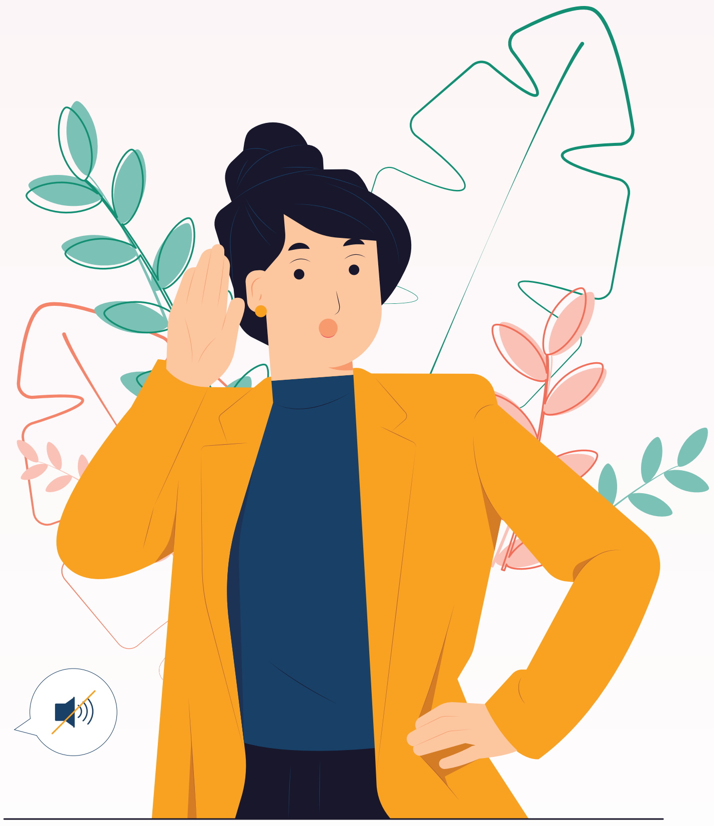
মহিলাদের যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা ব্যক্তিগত এবং গোপনীয়, এবং এগুলো নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা না করাই ভালো - ভুল।

খোলামেলা আলোচনা এবং থেরাপির মাধ্যমে একজন মহিলা তার উদ্বেগ এবং প্রশ্নগুলির সমাধান পেতে পারেন। সুস্থ যৌন প্রকাশ এবং যত্ন সকল মহিলার জন্য প্রাপ্য হওয়া উচিত।

কুসংস্কার 2

মহিলারা নিজেদের যৌন স্বাস্থ্য সমস্যা নিজেরাই নির্ণয় ও চিকিৎসা করতে পারেন - ভুল।

আপনার স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা জরুরি। মহিলাদের যৌনতা শারীরিক, মানসিক, হরমোনাল এবং সামাজিক অনেক বিষয়ের উপর নির্ভর করে। শুধুমাত্র একজন বিশেষজ্ঞই আপনার নির্দিষ্ট সমস্যা মূল্যায়ন করতে পারেন এবং সঠিক চিকিৎসা দিতে পারেন।



কুসংস্কার ৩

শুধুমাত্র সমস্যার অনুভূতি হলে গাইনোকলজিস্টের কাছে যেতে হয় - ভুল।

অবশ্যই, কিছু লক্ষণ যেমন পেটে বা পিঠে অজানা ব্যথা, অস্বাভাবিক রক্তপাত, অথবা মাসিকের সমস্যা হলে অবস্টেট্রিক/ গাইনোকলজিস্টের কাছে যাওয়া উচিত। তবে নিয়মিত 'ওয়েল-ওম্যান চেকআপ' করানোও জরুরি। আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ। দুশ্চিন্তার কারণ ঘটার আগে ডাক্তারের কাছে যান।

কুসংস্কার 4

অবিবাহিত মেয়েদের অবস্টেট্রিক / গাইনোকলজিস্টের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন নেই - ভুল।

বিশেষজ্ঞদের মতে, 13-15 বছরের মধ্যে মেয়েদের প্রথম অবস্টেট্রিক / গাইনোকলজিস্টের কাছে যাওয়া উচিত। 18-26 বছরের মধ্যে বছরে একবার অবস্টেট্রিক / গাইনোকলজিস্টের কাছে যাওয়া

প্রয়োজন। এই সময়ে, ডাক্তাররা আপনার ওজন, রক্তচাপ এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি মূল্যায়ন করতে পারেন। অবস্টেট্রিক/ গাইনোকলজিস্ট এমন একজন বিশেষজ্ঞ, যার সঙ্গে গর্ভনিরোধক এবং অন্যান্য প্রজনন সম্পর্কিত বিষয় নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে। তিনি রোগীর মনে থাকা ভুল ধারণা ও মিথ দূর করতে সাহায্য করেন।

কুসংস্কার 5

আমার গাইনোকলজিস্ট আমাকে বিচার করবেন, তাই আমার সমস্যাগুলো পুরোপুরি বলার দরকার নেই - ভুল।

এটি ক্ষতিকর এবং বিপজ্জনক হতে পারে। গাইনোকলজিস্ট একজন চিকিৎসা পেশাদার এবং আপনার সর্বোত্তম চিকিৎসার জন্য কাজ করছেন। আপনার সমস্যাগুলো সঠিকভাবে জানানো প্রয়োজন যাতে আপনার স্বাস্থ্য সমস্যার সফল সমাধান হতে পারে। তাই নির্বিঘ্নে প্রশ্ন করুন এবং আপনার যৌন বা প্রজনন স্বাস্থ্যের উদ্বেগ ও উপসর্গ নিয়ে আলোচনা করুন।

কুসংস্কার 6

গাইনোকলজিস্টের পরামর্শ শুধু সন্তান নিতে চাইলে প্রয়োজন - ভুল।

অবস্টেট্রিক/গাইনোকলজিস্টের পরামর্শ প্রয়োজন হতে পারে যেকোনো মহিলার জন্য, যে তার প্রজনন সিস্টেমের কোনো সমস্যার জন্য উদ্বিগ্ন যেমন জরায়ু, ডিম্বাশয় অথবা ফ্যালোপিয়ান টিউবের ব্যাপারে। এ জন্য আপনার অসুস্থ বা গর্ভবতী হওয়া প্রয়োজন নেই, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোও জরুরি। বুক, পেলভিক, উদর, যোনি, জরায়ু এবং মলদ্বার সহ বিভিন্ন অংশের নিয়মিত পরীক্ষা করানো জরুরি।

যেসব মহিলারা সন্তান ধারণ করতে চান, তাদেরও অবস্টেট্রিক/ গাইনোকলজিস্টের কাছে যাওয়া প্রয়োজন, বিশেষ করে যদি

তাদের বন্ধ্যাত্বের কারণ হতে পারে এমন কোনো সমস্যা থাকে। যদি একজন মহিলা ইতিমধ্যেই গর্ভবতী হন, তবে তাকে গর্ভাবস্থার পুরো সময় ধরে নিয়মিত অবস্টেট্রিক/গাইনোকলজিস্টের সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে, যারা তাকে মাতৃত্বের প্রয়োজনীয় যত্ন দেবেন, প্রসবের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করবেন, এবং পূর্ণ মেয়াদে সুস্থ সন্তানের জন্ম দিতে সহায়তা করবেন।

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ শিশুর মধ্যে কোনো জেনেটিক বা জন্মগত অসুখ আছে কিনা তা নির্ধারণের জন্য জেনেটিক স্ক্রিনিং করার পরামর্শ ও দিতে পারেন।

কুসংস্কার 7

আমার পরিবারের মধ্যে স্তন বা সার্ভিকাল ক্যান্সারের ইতিহাস নেই, তাই আমি সুরক্ষিত - ভুল।

স্তন এবং সার্ভিকাল ক্যান্সারের অনেক কারণ থাকতে পারে, যা শুধু পারিবারিক ইতিহাসের কারণে নয়। ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশনের (WHO) মতে আপনার বয়স, জীবনযাপন, এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যাও ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। তাই নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রায় অর্ধেক স্তন ক্যান্সার এমন মহিলাদের মধ্যে দেখা যায়, যাদের স্তন ক্যান্সারের কোনো নির্দিষ্ট ঝুঁকি নেই, (শুধুমাত্র নারী হওয়া এবং 40 বছরের বেশি বয়স ছাড়া)। পরিচিত পারিবারিক ইতিহাস না থাকলেও তা ঝুঁকি কম বলে ধরে নেওয়া যাবে না। একইভাবে, সার্ভিকাল ক্যান্সারের ক্ষেত্রে পরিবারের ইতিহাস ছাড়াও অর্থনৈতিক অবস্থা, কম ফল ও সবজি খাওয়া, পূর্ণ মেয়াদে গর্ভধারণের কম বয়স, দীর্ঘ সময় ধরে খাওয়ার গর্ভনিরোধক ব্যবহার, ক্ল্যামিডিয়া সংক্রমণ এবং অন্যান্য ঝুঁকির কারণ জড়িত থাকে।

কুসংস্কার 8

প্যাপ স্মিয়ার পরীক্ষায় এসটিডি পরীক্ষা করা হয় - ভুল।

প্যাপ স্মিয়ার একটি ক্লিনিক্যাল প্রক্রিয়া, যেখানে পরীক্ষার জন্য সার্ভিক্স থেকে কোষ সংগ্রহ করা হয়। একে প্যাপ টেস্টও বলা হয়।

প্যাপ স্মিয়ার শুধুমাত্র সার্ভিকাল ক্যান্সার এবং পূর্ব ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষার জন্য ব্যবহৃত হয়। রোগীদের মধ্যে সাধারণ একটি ভুল ধারণা হলো, প্যাপ টেস্ট করলেই একসাথে এসটিডি পরীক্ষাও হয়ে যায়। এটা সঠিক নয়।

সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ডিজিজ (এসটিডি) পরীক্ষা করতে রক্ত ও প্রস্রাবের পরীক্ষা প্রয়োজন। যদি আপনি এসটিডি নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে আপনার গাইনোকলজিস্টকে জানানো উচিত।

কুসংস্কার 9

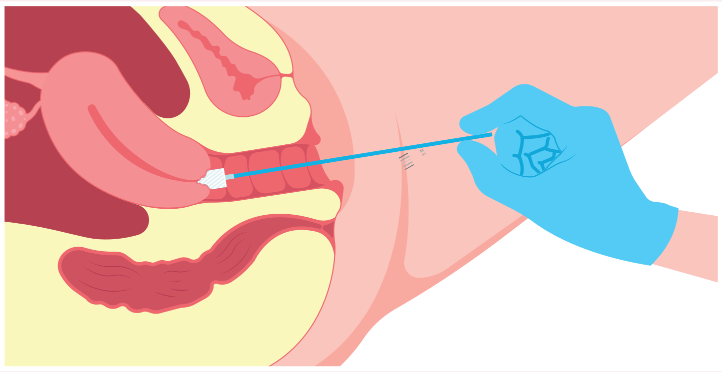
ইনট্রা-ইউটারাইন ডিভাইসেস (আইইউডি) ব্যবহার ঝুঁকিপূর্ণ এবং এড়ানো উচিত - ভুল।

আইইউডি গর্ভনিরোধের জন্য ব্যবহৃত একটি ছোট প্লাস্টিকের যন্ত্র, যা ৯৯% কার্যকর। এটি জন্মনিয়ন্ত্রণ ডিভাইসগুলোর মধ্যে সবচেয়ে সাশ্রয়ী, কারণ এটি মহিলার শরীরে দীর্ঘ সময় ধরে কার্যকর থাকে। যদিও কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, যেমন মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তপাত, তবে এটি বন্ধ্যাত্ব বা পেলভিক সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায় না।

কুসংস্কার 10

সমস্ত নতুন মা সহজেই মাতৃত্বের সাথে মানিয়ে নেন - ভুল।

প্রত্যেক নতুন মা এবং শিশু আলাদা, তাই প্রত্যেক নতুন মা একটি নতুন অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হন। যদি তিনি আগে মা হয়েও থাকেন তার জন্যেও এটি প্রযোজ্য। প্রথম কয়েক সপ্তাহে দু'জনকেই একে অপরের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার জন্য অনেক নতুন বিষয় শিখতে হয়। এটি এমনি এমনি ঘটবে না, এ বিষয়টি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। জন্মের পরে মায়েদের শরীরে অনেক পরিবর্তন ঘটে। পোস্ট-পার্টাম সময়ে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ প্রয়োজন,



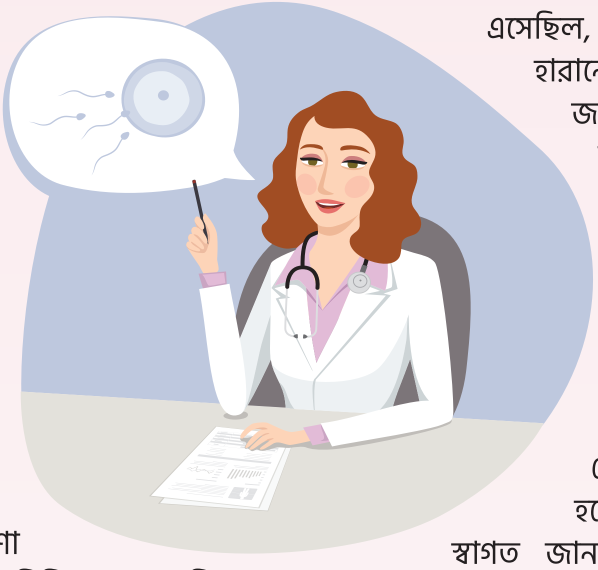
এবং নিয়মিত অবস্টেট্রিক/গাইনোকলজিস্টের সাথে পরামর্শ করা উচিত। অবস্টেট্রিক/গাইনোকলজিস্ট প্রসবের 4-8 সপ্তাহের মধ্যে একটি পরিদর্শনের সময় নির্ধারণ করবেন। এই সময় একটি সম্পূর্ণ শারীরিক পরীক্ষা করা হয় যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে জরায়ু, পেলভিস বা কাটাছেঁড়া সঠিকভাবে সেরে উঠেছে। সার্ভিকাল ক্যান্সার পরীক্ষাও করা হয়। পরামর্শের সময় পোস্ট-পার্টাম পরিবার পরিকল্পনা এবং উপযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কেও আলোচনা হবে।

এই সমস্ত তথ্যগুলি মহিলাদের নিজেদের স্বাস্থ্যের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে সাহায্য করে এবং তাদের ভালোভাবে জীবনের নতুন অধ্যায়ে প্রবেশ করতে সাহায্য করে।

আভা সার্জি সেন্টারে আমার যাত্রা: আশা ও ভালোবাসার এক অধ্যায়

বুলবুল বোস
সহকারী ডাক্তার

বুলবুল বোস-এর অনুভূতির কথা



নমস্কার! আমি বুলবুল বোস। গত দুই বছর ধরে আমি আভা সার্জি সেন্টারে একজন ডাক্তারের সহকারী হিসেবে কাজ করছি। প্রতিদিন আমি এই ক্লিনিকে পা রাখি, এই জেনে যে আমিও একটি বিশাল কর্মকান্ডের অংশীদার — এমন একটি জায়গা যেখানে জীবন বদলে যায়, পরিবার গড়ে ওঠে এবং মাতৃত্বের স্বপ্ন পূরণ হয়। এটি কেবল একটি কাজ নয়; এটি একটি যাত্রা যা মমতা, আশা এবং গভীর দায়িত্ববোধে পরিপূর্ণ। ভারতের বিভিন্ন প্রান্ত — বিহার, আসাম, ওড়িশা, ত্রিপুরা — কিংবা আমাদের পার্শ্ববর্তী দেশ নেপাল ও বাংলাদেশ থেকে আসা রোগীদের প্রতিটি গল্প আমার হৃদয়ে গভীর দাগ কেটেছে।

একটি স্মরণীয় মুহূর্ত: জীবনের উপহার

কিছু মুহূর্ত জীবনে চিরস্থায়ী হয়ে থাকে, এবং আমার জন্য এমন একটি মুহূর্ত ছিল বিহারের এক দম্পতির পুনরায় আনন্দ খুঁজে পাওয়া। তারা অকল্পনীয় হৃদয়বিদারক অভিজ্ঞতা পেরিয়ে এসেছিল, একটি ভয়াবহ দুর্ঘটনায় দুই সন্তানকে হারানোর পর। যখন তারা আইভিএফ চিকিৎসার জন্য আভা সার্জি সেন্টারে আসেন, তারা তাদের সঙ্গে শোকের ভার বয়ে এনেছিলেন, তবে তাদের চোখে ছিল আশার এক ক্ষীণ আলো। প্রথম দিন থেকেই আমি তাদের পাশে ছিলাম, তাদের নিঃশব্দ শক্তি ও দৃঢ়তা দেখে যা তাদের হারানো জীবনকে পুনরায় গড়ে তোলার ইচ্ছাকে জাগ্রত করেছিল।

যেদিন তাদের আইভিএফ পদ্ধতি সফল হলো এবং তারা সুস্থ একটি শিশুকে পৃথিবীতে স্বাগত জানালেন, তাদের মুখের অভিব্যক্তি ছিল নিখাদ, অপরিশোধিত আনন্দের চেয়ে কিছু কম নয়। শিশুটিকে প্রথমবারের মতো কোলে নেয়ার সময় তাদের চোখ অশ্রুসিক্ত হয়ে উঠেছিল, এবং সেই মুহূর্তে যেন সারা পৃথিবী থমকে গেল। আমি কখনো ভুলব না সেই অভূতপূর্ব আবেগ যা পুরো ঘরটিকে ভরিয়ে দিয়েছিল। মনে হচ্ছিল যেন তাদের ভাঙা হৃদয় নতুন করে আবার জোড়া লেগেছে। এই মুহূর্তগুলো আমাকে মনে করিয়ে দেয় যে আমরা যা করছি তা কেবল চিকিৎসাগত কাজ নয়; এটি আসলে আশা পুনরুদ্ধার এবং পরিবার গড়ে তোলার কাজ।

বিশ্বাসের শক্তি: একটি ব্যক্তিগত পুরস্কার

একটি গভীর পুরস্কার যা আমি অনুভব করি তা হলো যখন রোগীরা ফিরে আসেন বা অন্যদের আমাদের চিকিৎসা সেবা সম্পর্কে জানিয়ে দেন। রোগী যদি পরামর্শের সময় আমার নাম উল্লেখ করেন বা আমাদের ডাক্তারদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করেন, তখন এটি একটি ব্যক্তিগত এবং পরিপূর্ণ অনুভূতি প্রদান করে। এটি কেবল স্বীকৃতি নয় - এটি একটি স্মরণ যে আমরা এমনভাবে জীবনকে স্পর্শ করছি যা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমার আবেগকে জাগায় এবং আমাকে আমার সর্বস্ব উজাড় করে দিতে উদ্বুদ্ধ করে, জানিয়ে যে প্রতিদিন আমি মানুষের সবচেয়ে দুর্বল মুহূর্তগুলোতে সাহায্য করছি।

কর্মস্থলে একটি পরিবার: একসঙ্গে বেড়ে ওঠা

এখানে আভা সার্জিতে, আমি কেবল সহকর্মীদের মাঝেই নয়, একটি দ্বিতীয় পরিবারের সঙ্গেও ঘিরে আছি। ডাক্তাররা রোগীদের সঙ্গে শক্তিশালী সম্পর্ক গড়ে তোলার ক্ষেত্রে অসাধারণ, সবসময় তাদের সবচেয়ে ছোট উদ্বেগও গুরুত্ব দিয়ে শোনেন। তারা সেই একই যত্ন আমাদের, সহায়ক কর্মীদের, প্রতি প্রদর্শন করেন এবং আমাদের তাদের মিশনে গভীরভাবে অন্তর্ভুক্ত করেন। যা সত্যিই আলাদা করে তোলে তা হলো আমরা একে অপর থেকে কতটা শিখি। প্রতি মাসে, যখন আমাদের ডাক্তাররা সারা ভারত বা বিদেশ থেকে সেমিনার শেষ করে ফিরে আসেন, তারা তাদের অন্তর্দৃষ্টি ও অভিজ্ঞতা আমাদের সঙ্গে শেয়ার করেন, নিশ্চিত করেন যে আমরা সবসময় উন্নত চিকিৎসার অগ্রভাগে রয়েছি। এই যৌথ শিক্ষা আমাদের সাহায্য করে বেড়ে উঠতে।

গভীর অর্থবহ একটি যাত্রা

আভা সার্জি সেন্টারে প্রতিদিন একটি উদ্দেশ্য পূরণের মাধ্যমে কাটে। আমি প্রথমবারের মতো একজন দম্পতিকে বাবা-মা হওয়ার আনন্দ অনুভব করতে সাহায্য করি বা কঠিন সময়ে কাউকে সান্ত্বনা প্রদান করি, আমি জানি যে আমার ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। আমি অত্যন্ত কৃতজ্ঞ যে আমি এমন একটি জায়গার অংশ হতে পেরেছি যা এত মানুষের কাছে আশা ও আরোগ্য নিয়ে আসে। আমার এই যাত্রা ছিল উন্নয়ন, শিক্ষা এবং অগণিত আনন্দের মুহূর্তের এক সমাহার। আমি আশা করি আমাদের রোগীদের আমরা সর্বোচ্চ যত্ন, সহানুভূতি, এবং নিষ্ঠার সঙ্গে সেবা করতে পারব। আরও অনেক বছর মানুষের মুখে হাসি ফোটাতে, তাদের সান্ত্বনা দিতে এবং স্বপ্ন পূরণ করানোর অপেক্ষায় আছি !

মহিলাদের ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য এবং ব্যায়াম

অধিকাংশ মহিলাদের জন্য, প্রতিদিনের কাজের তালিকা ধারণার থেকে অনেক বেশি হয়ে থাকে। প্রতিদিনই ব্যক্তিগত এবং পেশাগত অনেক কাজ থাকে যা সম্পন্ন করতে হয়। অধিকাংশ মহিলারা নিখুঁত কাজ করতে চান, ফলে তারা প্রায়ই নিজের ওপর চাপ সৃষ্টি করেন। এই কারণে নিয়মিত ব্যায়াম এবং সঠিক পুষ্টি নেওয়ার সময় অনেক কম পাওয়া যায়। পুষ্টিকর খাদ্য এবং নিয়মিত ব্যায়ামের সুফল দীর্ঘ সময় ধরে মহিলাদের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে। ন্যাশনাল লাইব্রেরি অব মেডিসিনের একটি প্রতিবেদনে উল্লেখ করা হয়েছে যে, পুষ্টিকর খাদ্য এবং নিয়মিত শারীরিক ব্যায়ামের সমন্বয় মহিলাদের শরীরের গঠন, হরমোন, শারীরিক কর্মক্ষমতা উন্নত করে এবং দীর্ঘমেয়াদি বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

একজন মহিলার শরীর তার জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে বিভিন্ন পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায় – মেনার্ক (প্রথম ঋতুস্রাব) থেকে মেনোপজ পর্যন্ত। ফলে পুষ্টি এবং ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা তার বয়স অনুযায়ী বদলাতে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, মেনোপজের পর শরীর হরমোন উৎপাদন বন্ধ করে দেয়, ফলে হাড় ও পেশির ক্ষয় দ্রুত হয় এবং শারীরিক শক্তি কমতে থাকে। তাই ৪৫ বছরের উপরে মহিলাদের পুষ্টি এবং ব্যায়ামের প্রয়োজন ভিন্ন হয়।

এই প্রবন্ধে আমরা একজন প্রাপ্তবয়স্ক মহিলার জীবনের বিভিন্ন পর্যায় নিয়ে আলোচনা করব এবং তার খাদ্য এবং ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা সংক্ষেপে আলোচনা করব।

কিশোরী মেয়ে

একটি মেয়েকে ছোটবেলা থেকেই সঠিক খাদ্যাভ্যাস শিখানো উচিৎ। একজন কিশোরী মেয়ে যদি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলে, তা তাকে আজীবন সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে এবং বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করবে। হেলথলাইন পত্রিকার একটি প্রতিবেদনে স্পষ্টভাবে উল্লেখ করা হয়েছে যে, মেয়েদের জন্য শৈশব থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার মধ্যবর্তী সময়ে ভালোভাবে খাওয়া বিভিন্ন কারণে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

এই সময় শরীরের দ্রুত বৃদ্ধি, হাড় এবং পেশির উন্নতি এবং নারীর প্রজনন ব্যবস্থা পরিণত হয়। তাই এই সময় শরীরের জন্য প্রচুর পুষ্টির প্রয়োজন। পর্যাপ্ত আয়রন, ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, ভিটামিন এবং অন্যান্য মিনারেল সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এই সময় শারীরিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করা উচিৎ। কিশোরীদের ব্যায়ামের জন্য শুধুমাত্র জিম, সাঁতার বা যোগা ক্লাসে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। তাদের বাইরের খেলাধুলা, সাইকেল চালানো, কিংবা নাচ শেখার জন্য উৎসাহিত করা উচিৎ।

প্রাপ্তবয়স্ক

প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং শারীরিক কার্যকলাপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি তাদের বিভিন্ন দায়িত্ব পালন করতে এবং বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। প্রায়ই মহিলারা পরিবারের প্রয়োজনকে অগ্রাধিকার দিয়ে নিজেদের পুষ্টি উপেক্ষা করেন, যা পরবর্তীতে বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ এবং নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে নিজেদের সুস্থ রাখতে হবে। তাদের উচিৎ প্রতিটি খাদ্যগোষ্ঠী থেকে সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার দিকে লক্ষ্য রাখা। অতিরিক্ত চিনি, লবণ, ট্রান্স ফ্যাট এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাট কমানো উচিৎ, এবং সাপ্লিমেন্টের পরিবর্তে খাবার থেকেই ভিটামিন ও মিনারেল গ্রহণ করা ভালো। স্বাস্থ্যকর খাবারের বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং একবারে ছোট ছোট পরিবর্তন আনার দিকে মনোযোগ দিলে দীর্ঘমেয়াদে উপকার পাওয়া যাবে।

প্রতিদিন কিছুটা অ্যারোবিক ব্যায়াম করা উচিৎ| হাঁটা, সাঁতার কাটা, যোগব্যায়াম, নাচ, সাইকেল চালানো ইত্যাদি রোজ কিছু করা দরকার। এছাড়াও ওজন বহনকারী এবং পেশি শক্তিশালীকারী ব্যায়াম করাও ভালো। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাও জরুরি।

গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী

গর্ভাবস্থা এবং স্তন্যদানের সময় একজন মহিলার শরীরের পুষ্টির চাহিদা অন্যদের থেকে ভিন্ন। গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মধ্যে চিকেন, মাছ, ডিম, সামুদ্রিক খাবার, শিম ও মসুর, সয়া ও টফু, বাদাম, এবং অলিভ অয়েল ও সামুদ্রিক খাবার, অ্যাভোকাডোর মতো স্বাস্থ্যকর ফ্যাট অন্তর্ভুক্ত থাকে। স্তন্যদানকারী মহিলাদেরকে এমন খাদ্য নির্দেশিকা মেনে চলার পরামর্শ দেওয়া উচিৎ, যা বিভিন্ন তাজা ফল ও সবজি, শস্য ও পূর্ণ শস্য, ক্যালসিয়ামসমৃদ্ধ দুগ্ধজাত খাবার এবং প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য যেমন ডাল, সয়া, মাংস ও মাছ থেকে প্রচুর পুষ্টি সরবরাহ করে।

এ সময় হালকা ব্যায়াম যেমন হাঁটা, সাঁতার, যোগব্যায়াম করা যেতে পারে, তবে গাইনোকলজিস্টের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

মেনোপজকালীন

মেনোপজের সময় শরীরে নানা পরিবর্তন আসে, তাই এই সময়ে খাদ্য চাহিদা এবং ব্যায়াম উপেক্ষা করা উচিৎ নয়। প্রজনন হরমোন স্বাভাবিকভাবে কমে যাওয়ার সঙ্গে শরীরের বার্ধক্যের প্রক্রিয়া শুরু হয়। অন্তত ৮০ শতাংশের বেশি মেনোপজ হওয়া মহিলারা হট ফ্ল্যাশ, রাতে অতিরিক্ত ঘাম, মেজাজের ওঠানামা, অকারণ অধৈর্য এবং বিরক্তি, ক্লান্তি, শরীর ব্যথা এবং অনিয়মিত ঘুমের মতো নানা অস্বস্তিকর উপসর্গের মধ্যে দিয়ে যান। এ সময় পর্যাপ্ত প্রোটিন এবং ক্যালসিয়াম গ্রহণ করা উচিৎ, যাতে শরীরের পেশি এবং হাড়ের ক্ষয় রোধ করা যায়। ডিম, মুরগি, মাছ এবং প্রোটিনের উৎস যেমন শিম, সয়া, ডাল ও বাদাম প্রোটিনের ভালো উৎস এবং তাই তাদের খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা উচিৎ।

শক্তি বৃদ্ধি করার জন্য সঠিক ব্যায়াম এবং ভালো মানের প্রোটিনযুক্ত খাবার শরীরকে নতুন পেশী গঠন ও বিদ্যমান পেশী বজায় রাখতে সহায়তা করবে। অ্যারোবিক, ওজন-প্রশিক্ষণ এবং কম প্রভাবযুক্ত ব্যায়াম হাড়ের ঘনত্ব কমার গতি ধীর করতে, মন ভালো করতে, উদ্বেগ কমাতে এবং ঘুমের মান উন্নত করতে সহায়ক হতে পারে। আপনার চিকিৎসক আপনাকে আপনার শরীরের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

বয়স্ক মহিলা

বয়স্ক মহিলারা একটি ভালো খাদ্যাভ্যাস এবং ব্যায়াম রুটিনের মাধ্যমে সুস্থ ও সক্রিয় জীবনযাপন করতে পারেন এবং বয়সজনিত বেশ কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা এড়াতে বা সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। নিয়মিত শারীরিক কার্যকলাপ এবং পরিকল্পিত ব্যায়ামের উপকারিতা সম্পর্কে ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন উল্লেখ করেছে। এই মহিলাদের প্রতিদিন পুষ্টিকর খাবার খাওয়া নিশ্চিত করা উচিৎ। স্বাস্থ্যকর ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ, ডিনার এবং দিনের বিভিন্ন সময় পুষ্টিকর স্ন্যাকস তাদের শক্তি বজায় রাখতে এবং উদ্দীপিত রাখতে সাহায্য করবে। খাদ্যতালিকায় প্রোটিন, স্বাস্থ্যকর কার্বোহাইড্রেট এবং ফ্যাট, পূর্ণ শস্য এবং প্রচুর সবজি থাকা উচিৎ। বয়স্কদের খাবার, নিরামিষ বা আমিষ যাই হোক না কেন, কম মশলাযুক্ত এবং পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ হওয়া উচিৎ, যাতে পর্যাপ্ত প্রোটিন, স্বাস্থ্যকর কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাট, মিনারেল এবং ভিটামিন থাকে। বয়স্ক মহিলাদের জন্য স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকসের মধ্যে দই, বাদাম, হামাস, ছোট আকারের পূর্ণ শস্যের খাবার এবং ফল অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। তাদের যতটা সম্ভব হাইড্রেটেড থাকার দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিৎ এবং মিষ্টি ও কোল্ড ড্রিঙ্কস এড়ানো উচিৎ।

বয়স্ক মহিলারা তাদের দৈনন্দিন রুটিনে নির্দিষ্ট যোগ আসন, ভারসাম্য ও নমনীয়তার ব্যায়াম, শক্তি বৃদ্ধির প্রশিক্ষণ এবং হাঁটার মতো অ্যারোবিক ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। শরীরের অবস্থার ওপর ভিত্তি করে একটি নির্দিষ্ট ব্যায়াম পরিকল্পনা অনুসরণের জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া ভালো।

সবশেষে, সব বয়সের মহিলাদের জন্য উপসংহার হলো - সঠিক পুষ্টিতে পরিপূর্ণ একটি সুষম খাদ্যাভ্যাস, যা আপনার বয়স, শরীরের ধরন এবং দৈনন্দিন কার্যকলাপ অনুযায়ী উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা দরকার, সেই সঙ্গে সঠিক ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ, আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং জীবনজুড়ে বিভিন্ন দীর্ঘস্থায়ী রোগ থেকে দূরে থাকতে সহায়তা করবে। এটি আপনাকে আপনার যেকোনো বয়সে আপনার দায়িত্ব পালন করতে এবং নিজের সম্পর্কে ভালো বোধ করতে সাহায্য করবে। বেশিরভাগ ভারতীয় খাদ্য পরিকল্পনা কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন এবং খনিজ উপাদানের সঠিক ভারসাম্যে সমৃদ্ধ। আমাদের রান্নাঘরে ব্যবহৃত ভারতীয় মসলা এবং হার্ব যেমন কাঁচা লঙ্কা, হলুদ, গোলমরিচ, এলাচ, দারচিনি, মেথি, ধনিয়া, তুলসী, ইত্যাদি সঠিকভাবে খেলেই অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর হতে পারে।

abha
IVF & Gynaecological Expert

ব্লসম
নিউজ লেটার
সেপ্টেম্বর, 2024

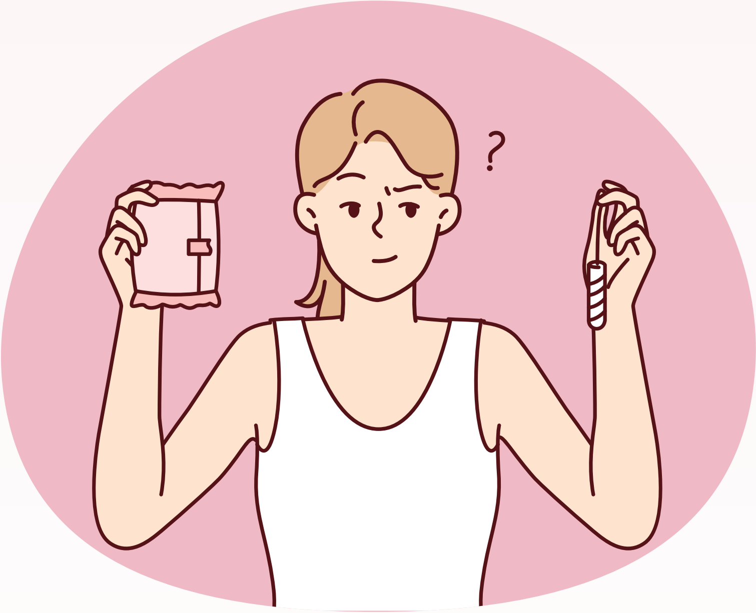
মাসিককে সচেতনতার সাথে স্বাস্থ্যবিধি মেনে মানিয়ে নেওয়া

আসুন কিশোরী ও তরুণীদের জন্য কুসংস্কার ভেঙে মাসিককে স্বাভাবিক করি

ভারতে আজও মাসিক এবং মাসিক সংক্রান্ত ধারণা নানা সামাজিক ও সাংস্কৃতিক বাধায় আবদ্ধ এবং অনেক কুসংস্কার ও ট্যাবুতে ঘেরা। কিশোরী ও তরুণীরা, বিশেষ করে পিছিয়ে পড়া সমাজে, এই প্রাকৃতিক শারীরিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে প্রায় কিছুই জানে না। লাখ লাখ কিশোরী মেয়ে তাদের মাসিকের সময় অজ্ঞতা, সঠিক স্বাস্থ্যবিধির অভাব, অস্বস্তি, যন্ত্রণা, একাকীত্ব ও লজ্জার মধ্যে দিয়ে যায়, কারণ তাদের মাসিক সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান নেই। মাসিক সম্পর্কে সঠিক তথ্য না জানা এবং স্বাস্থ্যবিধি না মানার কারণে একজন কিশোরী মেয়ের স্বাস্থ্য গুরুতরভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

অনেক গবেষণায় দেখা গেছে, যখন একটি মেয়ের মাসিক (মেনার্কে) শুরু হয় এবং সে জানে না কিভাবে এটি সামলাতে হবে, তখন সে আতঙ্কিত ও মানসিকভাবে ভারাক্রান্ত হতে পারে। ইউনাইটেড নেশনস ইন্টারন্যাশনাল চিলড্রেনস ইমার্জেন্সি ফান্ড (ইউনিসেফ)-এর একটি গবেষণায় উঠে এসেছে, দক্ষিণ এশিয়ার প্রতি তিনজন মেয়ের মধ্যে একজন মাসিক শুরুর আগে এ সম্পর্কে কিছুই জানত না, এবং ইরানের ৪৮% মেয়ে প্রথম মাসিকের সময় ভেবেছিল যে তারা কোনো মারাত্মক রোগে আক্রান্ত হয়েছে।

আমরা বিশ্বাস করি, এখন সময় এসেছে মাসিককে স্বাভাবিক করার, স্কুল ও পরিবারে এটি নিয়ে পর্যাপ্ত আলোচনা করার এবং পুরনো, ভিত্তিহীন সামাজিক রীতিনীতি দূর করার। আমাদের তরুণীদের শক্তিশালী করতে হবে যাতে তারা আগামীকালের সুস্থ ও সফল নাগরিক হয়ে উঠতে পারে, নিজেদের মনের মত বড় হতে পারে।



মাসিক অপরিষ্কার বা অপবিত্র কোনো প্রক্রিয়া নয়

ভারতের অনেক জায়গায় সামাজিক ও সাংস্কৃতিক চিন্তার কারণে মাসিককে অপরিষ্কার এবং অপবিত্র হিসেবে গণ্য করা হয়। অনেক ধর্মে মাসিকের সময় একজন মহিলাকে অপবিত্র মনে করা হয় এবং তাকে শুদ্ধ হওয়ার জন্য একটি বিশেষ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হয়। কিন্তু মাসিকের মধ্যে কিছুই অপবিত্র বা অপরিষ্কার নেই। এটি নারী শরীরের প্রজনন প্রক্রিয়ার একটি স্বাভাবিক অংশ। যখন ডিম্বাণু নিষিক্ত হয় না, তখন জরায়ুর আস্তরণ ভেঙে রক্তপাতের মাধ্যমে শরীর থেকে বেরিয়ে আসে। এ সময় একটু গন্ধ থাকতে পারে, কিন্তু তা সংক্রমণের লক্ষণ নয় এবং এতে কোনোভাবেই মাসিককে অপরিষ্কার বলা যায় না।

মাসিকের সময় রক্তক্ষরণের ফলে শরীর দুর্বল হয় না

মাসিকের সময় রক্তক্ষরণ একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া, যা একটি মেয়ের, সাধারণত ১১-১৪ বছর বয়সে শুরু হয় এবং এটি তার যৌবনের সূচক। মাসিকের কারণে মেয়ে বা মহিলারা দুর্বল হয়ে পড়ে না। কিছু ক্ষেত্রে একটু বেশি ক্লান্তি, মেজাজ খারাপ বা শারীরিকভাবে একটু দুর্বল লাগতে পারে, যা নারীর হরমোন পরিবর্তনের কারণে হয়। কিন্তু এ সময় একজন মেয়ে বা মহিলা দুর্বল বা কর্মক্ষমতাহীন হয়ে পড়েন না।

মাসিকের সময় খেলা বা ব্যায়াম বন্ধ করার প্রয়োজন নেই

যদি আপনি আগে থেকেই খেলাধুলা বা ব্যায়াম নিয়মিত করে থাকেন, তাহলে মাসিকের সময় এগুলো বন্ধ করার প্রয়োজন নেই। স্বাভাবিক নিয়ম অনুযায়ী সব কাজ করা যেতে পারে। তবে বেশি অস্বস্তি বা ব্যথা হলে শরীরকে বিশ্রাম দেওয়া উচিত। এক গবেষণায় দেখা গেছে, ৬০ মিনিটের মাঝারি থেকে তীব্র ব্যায়াম কিছু মেয়েদের মধ্যে অস্বস্তি সৃষ্টি করে। তাই অস্বাভাবিক কিছু অনুভব করলে বা বেশি ক্লান্ত লাগলে বিরতি নেওয়া ভালো।

মাসিকের সময় স্নান বা চুল ধোয়া বন্ধ করা প্রয়োজন নেই

মাসিকের সময় শরীরকে পরিষ্কার এবং শুকনো রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এতে শুধু জীবাণু দূরে থাকে না, মনও ভালো থাকে। অনেকের ধারণা, মাসিকের সময় চুল ধুলে রক্তপ্রবাহ বন্ধ হয়ে যায় বা ঠান্ডা লেগে যায়। কিন্তু এর কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। বরং উষ্ণ জলে স্নান করলে পেটের ব্যথা কমে।

স্যানিটারি প্রোডাক্ট লুকিয়ে রাখার প্রয়োজন নেই

স্যানিটারি প্যাড বা ট্যাম্পন ব্যক্তিগত ব্যবহার্য জিনিস, এগুলো লুকিয়ে রাখার দরকার নেই। দোকান থেকে কিনতে গেলে খবরের কাগজে মুড়িয়ে নেওয়ারও কোনো প্রয়োজন নেই। এগুলো দেখে বাবা, ভাই বা পুরুষ বন্ধুরা অস্বস্তি বোধ করবে এমন ভাবার দরকার নেই। কাপড়ের পরিবর্তে স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা উচিত, কারণ কাপড় সংক্রমণ ঘটাতে পারে। স্যানিটারি প্যাড একেবারে সাধারণ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির অংশ।

মাসিক সংক্রান্ত কুসংস্কার এবং ভুল ধারণা দূর করা অত্যন্ত জরুরি| এটি করার একটি সহজ উপায় হল পরিবার এবং স্কুলে পর্যাপ্ত আলোচনা এবং সচেতনতা তৈরি করা। মাসিক নিয়ে কুসংস্কার ভাঙলে কিশোরী এবং তরুণীদের জন্য একটি আরও সহানুভূতিশীল এবং আত্মবিশ্বাসী সমাজ তৈরি করা সম্ভব।

abha
IVF & Gynaecological Expert

ব্লসম
নিউজ লেটার
সেপ্টেম্বর, 2024

উৎসবের মরসুমে গর্ভবতী মহিলাদের যত্ন

কলকাতায় অত্যন্ত উৎসাহের সঙ্গে উদযাপিত হয় দুর্গাপূজা, লক্ষ্মীপূজা এবং দীপাবলির মত আনন্দের উৎসবগুলি। এই সময়ে অত্যাধিক ভিড়, গভীর রাতে মণ্ডপে-মণ্ডপে ঘুরে বেড়ানো, উপবাস এবং নিয়মের বাইরে খাওয়াদাওয়া গর্ভবতী মহিলাদের জন্য নির্দিষ্ট কিছু অসুবিধা তৈরি করতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য এবং শিশুর সুস্থতার কথা মাথায় রেখে এই উত্সবগুলি উপভোগ করতে এবং এই সময়ে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে প্রতি ত্রৈমাসিক ভিত্তিক নির্দিষ্ট কিছু পরামর্শ দেওয়া হল।

প্রথম ত্রৈমাসিক (0-13 সপ্তাহ)

এই সময়কালটি শিশুর বিকাশের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ এবং এই সময়টিকে প্রায়শই হবু মায়ের ক্লান্তি, বমি বমি ভাব এবং খাবারের প্রতি অনীহা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এসময় গর্ভপাতের ঝুঁকিও বেশি থাকে।

মূল পরামর্শ:

উপবাস এড়িয়ে চলুন: উপবাসের ফলে মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব এবং শরীরে জলশূন্যতা দেখা দিতে পারে। ধর্মীয় কারণে যদি উপবাস করতেই হয়, তবে ভারি খাবার সম্পূর্ণ এড়িয়ে যাওয়ার পরিবর্তে অল্প সময়ের ব্যবধানে ফল, বাদাম এবং দুধের মতো হালকা খাবার বেছে নিন।

অত্যাধিক ভিড়যুক্ত স্থানগুলি এড়িয়ে চলুন: গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে নারী শরীরের প্রতিরোধী ব্যবস্থা বা 'ইমিউন সিস্টেম' দুর্বল হয়, যা আপনাকে সংক্রমণের জন্য আরও বেশি সংবেদনশীল করে তোলে। পুজো প্যান্ডেলে দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা, বিশেষ করে ভিড়ের মধ্যে, শরীরে অপ্রয়োজনীয় ক্লান্তিও সৃষ্টি করতে পারে।

হাইড্রেশন বা জল যোজন: পুজোর সময় কলকাতার আর্দ্র আবহাওয়া শরীরে জলশূন্যতার কারণ হতে পারে। বাইরে যাওয়ার সময় জল বা ডাবের জল সঙ্গে রাখুন।

উদাহরণ: আপনি মণ্ডপগুলি দেখার পরিকল্পনা করলে সকালের দিকে, যখন ভিড় কম থাকে সেই সময় দেখে পরিকল্পনা করুন। এবং এই ঘোরার সময় ঘন ঘন বিশ্রামের বিরতি নিতে ভুলবেন না।

দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক (14-27 সপ্তাহ)

এই সময়কালটি প্রায়শই গর্ভাবস্থার সবচেয়ে আরামদায়ক সময় হিসাবে বিবেচিত হয়। কিন্তু, এই সময় দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করে যাওয়া এবং অনুপযুক্ত খাদ্যগ্রহণ শারীরিক ঝুঁকি তৈরি করতে পারে।

মূল পরামর্শ:

সুষম খাদ্য: ভাজা স্ন্যাকস এবং মিষ্টি খাওয়া সম্পূর্ণ এড়িয়ে চলুন। মিষ্টির অতিরিক্ত ব্যবহার রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়াতে পারে, যা গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। হালকা স্ন্যাকস যেমন, গ্রিল করা আইটেম বা ঘরে তৈরি মিষ্টি খেতে পারেন এবং কম চিনি খাওয়ার চেষ্টা করুন।

প্যান্ডেল হপিং সীমিত করুন: মণ্ডপে ঘোরার সময় প্রতি ঘণ্টায় বিশ্রাম নিতে হবে। দীর্ঘ সময়ের জন্য দাঁড়িয়ে থাকা অবশ্যই এড়াতে হবে। দীর্ঘ ট্রাফিক জ্যাম মানসিক চাপ বাড়াতে পারে, তাই ফাঁকা সময়ে মণ্ডপ পরিদর্শনের পরিকল্পনা করুন।

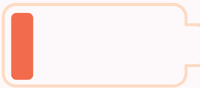
আরামদায়ক পোশাক: পুজোর সময় কলকাতার আবহাওয়া অনিশ্চিত হতে পারে। অত্যধিক গরম এবং অস্বস্তি এড়াতে হালকা,

সহজে নিঃশ্বাস নেওয়ার মতো হালকা এবং ঢিলেঢালা পোশাক পরুন।

উদাহরণ: আপনি যদি পারিবারিক উৎসবে সকলের মাঝে যোগ দেন, তাহলে পেছনে হেলান দেবার মত একটি আরামদায়ক চেয়ার বেছে নিন। ভাজা খাবারের প্রলোভন এড়াতে কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার যেমন, তাজা ফল বা শুকনো ফল সঙ্গে রাখুন।

তৃতীয় ত্রৈমাসিক (28-40 সপ্তাহ)

এই পর্যায়ে আপনি অতিরিক্ত ক্লান্তি, হাঁটাচলার অসুবিধা এবং পিঠে ব্যথা অনুভব করতে পারেন। এই সময় মানসিক এবং শারীরিক চাপ কমানো অত্যাবশ্যক।



মূল পরামর্শ:

দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকা এড়িয়ে চলুন: মানুষের লাইন বা ভিড়ের মধ্যে দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে পা ফুলে যেতে পারে। আপনি যদি মণ্ডপগুলিতে সময় কাটাবার পরিকল্পনা করে থাকেন তবে একটি বহনযোগ্য চেয়ার বা ছোট টুল বহন করুন।

মণ্ডপে চিকিৎসা সহায়তা কেন্দ্রের কাছাকাছি থাকুন: প্রসবের তারিখ ঘনিয়ে আসার সাথে সাথে আপনার নিয়মিত হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছ থেকে খুব বেশি দূরে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। জরুরী পরিস্থিতির জন্য সবসময় আপনার মেডিকেল রেকর্ড এবং যোগাযোগের তথ্য সঙ্গে রেখে দিন।

অল্প পরিমাণে ঘন ঘন খাবার: ভারী খাবার এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলো থেকে বদহজম বা অম্বল হতে পারে। আপনার শরীরে শক্তির মাত্রা বজায় রাখতে প্রোটিন এবং ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্য পরিমাণে অল্প কিন্তু ঘন ঘন খাবারের অভ্যাস গড়ে তুলুন।

উদাহরণ: আপনি যদি দীপাবলির সময় পরিবারের সঙ্গে কাটান, তবে রাতের দিকে ভারী খাবার এড়িয়ে চলুন। কারণ এতে অম্বল হতে পারে। হালকা এবং স্বাস্থ্যকর বিকল্প যেমন, স্যালাড বা দই-ভিত্তিক কোন খাবার বেছে নিন।

সমস্ত ত্রৈমাসিকের জন্য সাধারণ টিপস:

প্রয়োজন হলেই বিশ্রাম করুন: আপনার 'শরীরের কথা' মন দিয়ে শুনুন। অতিরিক্ত পরিশ্রম শারীরিক জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি দীর্ঘ সময় ধরে আপনার পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে থাকেন।

তীব্র আওয়াজ এবং ধোঁয়া এড়িয়ে চলুন: আতশবাজি এবং উচ্চ শব্দে গান শরীরে মানসিক উদ্বেগের মাত্রা বাড়াতে পারে, অন্যদিকে ধোঁয়া শ্বাসকষ্টের কারণ হতে পারে। প্রচুর পরিমাণে আতশবাজির ব্যবহার হচ্ছে এমন জায়গায় থাকা এড়িয়ে চলুন।

পরিমিত উদযাপন: উত্সবগুলি উপভোগ করুন, তবে অবসন্ন বা ক্লান্ত বোধ করলে সেখান থেকে দূরে সরে যেতে দ্বিধা করবেন না।

উপসংহারে জানানো যায়, পুজোর মরসুম আনন্দ উদযাপনের সময়। কিন্তু এই সময় গর্ভবতী মহিলাদের জন্য উপযুক্ত যত্ন গ্রহণ সহ উৎসব উপভোগের ভারসাম্য বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করে, আপনি উত্সবের অংশ হওয়ার সময় একটি স্বাস্থ্যকর এবং চাপমুক্ত গর্ভাবস্থা নিশ্চিত করতে পারেন।