করোনা থেকে বাঁচতে ডায়াবেটিস রোগীরা মেনে চলুন ৭ নিয়ম

চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহর থেকে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইরাস সারাবিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে। প্রাণঘাতী করোনাভাইরাসের ভয়াবহতা দিন দিন বাড়ছেই।

গোটা বিশ্বে মহামারী আকারে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইসে এ পর্যন্ত ১১ হাজার ৩৯৮ জন প্রাণ হারিয়েছেন। শুধু ইতালিতেই গত ২৪ ঘণ্টায় মারা গেছেন ৬২৭ জন। এ নিয়ে দেশটিতে ৪ হাজার ৩২ জন মারা গেছে।

তবে করোনা সংক্রমণে সবচেয়ে ঝুঁকিতে রয়েছেন ডায়াবেটিস, হার্ট ফেইলিউর, কিডনি ফেইলিউর, হাঁপানি বা ক্রনিক ব্রংকাইটিসের রোগীরা। এ ছাড়া আছেন যাদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কম। যেমন কেমোথেরাপি নেয়া রোগীরা।

ডায়াবেটিস রোগীরা কেন ঝুঁকিতে

আমাদের দেশে বয়স্ক ব্যক্তিদের ডায়াবেটিস বেশি। তার ওপর আমাদের ডায়াবেটিসের রোগীদের একটি বিরাট অংশের রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণের বাইরে। ডায়াবেটিসের কারণে রোগীদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। এছাড়া তাদের জীবাণুর সঙ্গে লড়াই করার সক্ষমতা হ্রাস পায়।

আর ডায়াবেটিসের রোগীদের কিডনি হৃদরোগের জটিলতা দেখা দেয়। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের বড় ধরনের ঝুঁকি আছে করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হওয়ার।

করোনা প্রতিরোধে ডায়াবেটিস রোগীদের যেসব বিষয় মেনে চলা জরুরি-

১. ডায়াবেটিস রোগীদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্টের সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

২. রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণে আনার সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। প্রয়োজনে চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে ইনসুলিন শুরু করতে হবে। ইনসুলিন দ্রুততম সময়ের মধ্যে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সক্ষম।

৩. করোনা উপসর্গ দেখা দিলে নিজেকে আলাদা রাখতে হবে। শরীর বেশি খারাপ না হলে হাসপাতালে না যাওয়াই ভালো। তবে চিকিৎসকের সঙ্গে

যোগাযোগ অব্যাহত রাখতে হবে।

৪. যাদের বয়স ৬০ বছরের বেশি ও ডায়াবেটিস আছে, তারা নিজেরা কোয়ারেন্টিনে থাকুন। বাজার, শপিং মল, জনবহুল জায়গা, সামাজিক অনুষ্ঠান এড়িয়ে চলতে হবে। সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচতে যে কারো থেকে অন্তত তিন ফুট দূরত্বে থাকতে হবে।

৫. পার্কে বা বাইরে হাঁটতে যাওয়া যাবে না। শর্করা নিয়ন্ত্রণে বাড়িতে, বারান্দায় বা করিডরে হাঁটতে হবে ও হালকা ব্যায়াম করতে পারেন।

৬. ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়াসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। টাকাপয়সা, খবরের কাগজ, পার্সেল ইত্যাদি জিনিস স্পর্শ করলে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

৭. ঘরে কেউ অসুস্থ হলে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিকে আলাদা করে ফেলতে হবে। বাইরে থেকে আনা কোনো খাবার খাওয়া যাবে না।

সুত্র-যুগান্তর

করোনাভাইরাসে আশাজাগানিয়া খবর

প্রাণঘাতী করোনাভাইরাসে এখন পর্যন্ত কার্যকর কোনো ওষুধ তৈরির ঘোষণা দিতে পারেনি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। এ কারণে বিশ্বের সব প্রান্তের মানুষের কপালে চিন্তার ভাজ।

এই পরিস্থিতিতেও আশাজাগানিয়া খবর নিয়ে এসেছে জাপানের একটি ওষুধ প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠান। জাপানের একটি ওষুধ প্রস্তুতকারক প্রতিষ্ঠানের ইনফ্লুয়েঞ্জার ওষুধ করোনার চিকিৎসায় কার্যকর বলে জানা গেছে। বিশ্বের কনিষ্ঠতম কোভিড-১৯ রোগীও ‘সুস্থ হয়ে উঠছেন’। ইরানে ১০৩ বছর বয়স্ক এক লোক করোনা আক্রান্ত হওয়ার পর সুস্থ হয়ে উঠেছেন। এর আগে ৯৫ বছর বয়সী এক ব্যক্তিও সুস্থ হয়ে ওঠেন।

এদিকে কিউবাও দাবি করেছে যে, তারা করোনাভাইরাসের ওষুধ তৈরি করে

ফেলেছে। এই ওষুধ শিগগিরই অন্যান্য দেশেও রফতানি করার কথা বলছে দেশটি।

অন্যদিকে চীন করোনার চিকিৎসায় নির্মিত শেষ অস্থায়ী হাসপাতাল বন্ধ করে দিয়েছে। বৈশ্বিক মহামারীর রূপ নেয়া নভেল করোনাভাইরাসে যখন দেশ দেশে মৃত্যুর মিছিল বাড়ছে, তখন এমন কিছু টুকরো টুকরো ভালো খবর স্বস্তিকরই বটে।

ব্রিটিশ সংবাদমাধ্যম ডেইলি মিরর করোনাভাইরাস নিয়ে তুলে ধরেছে কয়েকটি ইতিবাচক খবর-

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার পর সেরে উঠেছেন ৮৫ হাজার মানুষ।

করোনাভাইরাসের উৎসস্থল চীনে করোনায় আক্রান্ত হওয়ার পর সুস্থ হয়ে উঠেছেন ৭০ হাজারের বেশি মানুষ। বুধবার পর্যন্ত করোনার উৎপত্তিস্থল হুবেইপ্রদেশে উহান শহরে স্থানীয় কারও আক্রান্তের খবর পাওয়া যায়নি।

এ ছাড়া ইউরোপের দেশ ইতালিতে একদিনে করোনায় মৃত্যুর সংখ্যা বাড়লেও নতুন করে আক্রান্তের সংখ্যা কমে আসছে।

নেদারল্যান্ডসের রটারড্যাম ও উটারশেট বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা দাবি করছেন, তারা এমন একটি অ্যান্ডিবডি (জীবাণু প্রতিরোধকারী উপাদান) খুঁজে পেয়েছেন, যা করোনাজনিত কোভিড-১৯ রোগীকে সুস্থ করে তুলতে সক্ষম। ব্রিটিশ সংবাদমাধ্যম সান এ খবর জানিয়েছে।

ওই গবেষকদের দাবি সত্যি প্রমাণিত হলে করোনার কার্যকর প্রতিষেধক তৈরির পথ আরও সুগম হবে। বাড়িতে বসেই করোনায় আক্রান্ত কিনা, তা পরীক্ষা করা সম্ভব হবে। তাতে অনেক মূল্যবান সময় বেঁচে যাবে।

প্রাণঘাতী করোনাভাইরাসের ওষুধ আবিষ্কারে চিকিৎসাবিজ্ঞান সর্বোচ্চ চেষ্টা চালিয়েও যখন অনেকটাই ব্যর্থ, তখন এই রোগের কার্যকর ওষুধ উদ্ভাবনের দাবি করেছে কিউবা।

ইন্টারফেরন আলফা টু-বি নামের একটি ওষুধ উদ্ভাবন করেছে কিউবার চিকিৎসকরা, যেটিকে করোনাভাইরাস নিরাময়কারী হিসেবে দাবি তাদের। এই ওষুধ সেবনের ফলে ১৫০০ রোগী সুস্থ হয়ে উঠেছেন বলে দাবি দেশটির।

কিউবার ফার্মাসিউটিক্যাল সংস্থা বায়োকিউবা ফার্মা গ্রুপের

জাপানের তাকেদা ফার্মাসিউটিক্যাল কোম্পানি জানিয়েছে, তারা করোনা থেকে সুস্থ হয়ে ওঠা ব্যক্তিদের রক্তের প্লাজমা নিয়ে করোনার ওষুধ তৈরি করতে কাজ করছে। আর কানাডার অন্টারিওর গবেষকরা করোনাভাইরাসটির প্রতিরূপ তৈরি করতে সক্ষম হয়েছেন, যা ভাইরাসটির শনাক্তকরণ পরীক্ষায় অসামান্য অবদান রাখবে বলে মনে করা হচ্ছে।

আরেকটি ইতিবাচক খবর হলো, যুক্তরাজ্যের নথ্য মিডলসেক্স হাসপাতালে করোনায় আক্রান্ত এক নবজাতক সম্পূর্ণ ‘বিপদমুক্ত’ বলে নিশ্চিত হওয়া গেছে। আর নভেল করোনাভাইরাসের সূতিকাগার চীনের উহান শহরে ঝ্যাং গুয়াংফেন নামের ১০৩ বছর বয়সী এক নারী আক্রান্ত হওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যেই চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ হয়ে উঠেছেন বেশ কিছু দিন আগেই।

ভারতের নয়াদিল্লিতে করোনায় আক্রান্ত প্রথম ব্যক্তি হাসপাতালে চিকিৎসা নিয়ে সেরে উঠেছেন রোগ থেকে।

বাংলাদেশেও প্রথম যে তিন ব্যক্তি করোনায় আক্রান্ত হয়েছিলেন তারা সুস্থ হয়ে উঠেছেন বলে দাবি করেছে সরকার।

বার্তা সংস্থা বিএনও নিউজের খবরে বলা হয়েছে, করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে বিশ্বে মৃত্যুর সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ১০ হাজার ১৭৮ জনে। আক্রান্তের সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ২ লাখ ৪৬ হাজার ৭২২ জনে। এ ছাড়া সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরেছেন ৮৬ হাজার ৫৪ জন। এরই মধ্যে বিশ্বের ১৭৬ দেশে ছড়িয়ে পড়েছে করোনাভাইরাস।

সুত্র-যুগান্তর

করোনা আতঙ্কে স্থগিত যেসব নিয়োগ পরীক্ষা

প্রাণঘাতী করোনা ভাইরাসের কারণে সতর্কতা হিসেবে বিভিন্ন নিয়োগ পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে। ইতিমধ্যে প্রকাশিত পরীক্ষার তারিখ স্থগিত করে বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে কর্তৃপক্ষ।

পিএসসির পরীক্ষা স্থগিত

আগামী ৩১ মার্চ পর্যন্ত সব পরীক্ষা অনিবার্য কারণে স্থগিত করেছে বাংলাদেশ সরকারি কর্ম কমিশন। পিএসসির জনসংযোগ কর্মকর্তা ইশরাত শারমীন স্বাক্ষরিত এক বিজ্ঞপ্তিতে এ তথ্য জানানো হয়।

ব্যান্সডকের লিখিত পরীক্ষা স্থগিত

বাংলাদেশ ন্যাশনাল সায়েন্টিফিক অ্যান্ড টেকনিক্যাল ডকুমেন্টেশন সেন্টারের প্রথম শ্রেণির সায়েন্টিফিক অফিসার ও অ্যাকাউন্টস অফিসার পদের নিয়োগ পরীক্ষার তারিখ আগামী ২০ মার্চ নির্ধারিত ছিলো। তবে করোনা ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাব্য ঝুঁকি এড়াতে লিখিত পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে বলে ব্যান্সডকের ওয়েবসাইটে জানানো হয়। বেসামরিক বিমান পরিবহন ও পর্যটন মন্ত্রণালয়ের পরীক্ষা স্থগিত

২০ মার্চ অনুষ্ঠিতব্য তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণির কর্মচারী নিয়োগের লিখিত পরীক্ষা স্থগিত করেছে বেসামরিক বিমান পরিবহন ও পর্যটন মন্ত্রণালয়। দেশের সামগ্রিক পরিস্থিতি বিবেচনায় পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে বলে জানিয়েছেন উপসচিব মো. মাহবুবুর রহমান।

তুলা উন্নয়ন বোর্ডের পরীক্ষা স্থগিত

তুলা উন্নয়ন বোর্ডের তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণির ১১ ক্যাটাগরির পদে ৭০ জনকে নিয়োগের আগামী ২০ মার্চ ও ২৭ মার্চ অনুষ্ঠিতব্য লিখিত পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে। বিশ্বব্যাপী করোনাভাইরাস সংক্রমণের কারণে বিভাগীয় বাছাই/ নির্বাচন কমিটির সভায় সাময়িকভাবে পরীক্ষা স্থগিতের সিদ্ধান্ত নেয়া হয়।

সড়ক ও জনপথ অধিদফতরের স্বাস্থ্য পরীক্ষা স্থগিত

সড়ক ও জনপথ অধিদফতরে নিরাপত্তা প্রহরী (সিকিউরিটি গার্ড) নিয়োগের স্বাস্থ্য পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে। ১৮ ও ১৯ মার্চ পদটিতে আবেদনকারীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা ছিল।

সুত্র-যুগান্তর

৭ রোগ প্রতিরোধ করবে কিউই ফল

অনেক ধরনের ফল খেয়েছেন হয়তো। কখনও কি খেয়েছেন ভিটামিনে ভরপুর কিউই ফল। ফল আমাদের শরীরের ভিটামিন, খনিজ লবণের চাহিদা পূরণ করে। তাই ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। এ ছাড়া ফল খেলে শরীর ভালো থাকে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

কিউই ছোট ফল হলেও শরীরের প্রয়োজনীয় ভিটামিনের ঘাটতি মেটায় ও শরীরকে রাখে ভেতর থেকে তরতাজা। এটি অত্যন্ত সুস্বাদু ফল।

কয়েক দশক আগেও এই ফলের প্রচলন ভারতবর্ষে সেভাবে দেখা যায়নি। তবে বর্তমানে ভারতের কিছু জায়গায় ফলটি পাওয়া যায়। স্বাদে ভরপুর এই ফলের স্বাস্থ্য উপকারিতা অনেকে। একটি ফল খেলেই পাবেন হাজারো সমস্যা থেকে মুক্তি।

আসুন জেনে নিই কিউই ফলের ঔষধিগুণ-

হার্টকে সুস্থ রাখে

কিউই ফল ভিটামিন-সি ও পটাসিয়ামসমৃদ্ধ হওয়ায় কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে, প্রতিদিন এক থেকে দুটি করে কিউই ফল খেলে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়, যা হৃদরোগসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যাকে দূর করে। এ ছাড়া রক্তে ফ্যাটের পরিমাণ কমায় ও ব্লকেজ প্রতিরোধ করে। এ ছাড়া কিউইতে থাকা ম্যাগনেসিয়াম হার্ট ভালো রাখে।

রোগ প্রতিরোধ করে

শরীরের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়াতে ভিটামিন-সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমৃদ্ধ কিউই ফল খেতে পারেন। কানাডিয়ান জার্নাল অব ফিজিওলজি অ্যান্ড ফার্মাকোলজিতে প্রকাশিত হওয়া একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কিউই ফল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে ঠাণ্ডা বা ফ্লু প্রতিরোধ করে।

হজমে সহায়তা করে

কিউইতে অ্যাক্টিনিডিন নামক এনজাইম থাকে, যা প্রোটিন-দ্রবীভূত বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। কিউইতে থাকা ফাইবার হজমে সহায়তা করে।

চোখ ভালো রাখে

কিউই ফাইটোকেমিক্যালের একটি ভালো উৎস, যা ম্যাকুলার অবক্ষয় প্রতিরোধে সহায়তা করে। কিউই ফলের মধ্যে উপস্থিত ভিটামিন-এ ও ফাইটোকেমিক্যাল চোখের ছানি প্রতিরোধ করে।

হাড় ও দাঁত ভালো রাখে

এই ফলে আছে। ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি, বি-৬, বি-১২, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, লোহা এবং ম্যাগনেসিয়ামের মতো ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ, যা শরীরের রক্ত সঞ্চালনকে ঠিক রাখে ও হাড় ও দাঁত ভালো রাখে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে

কিউই ফল রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে ক্ষেত্রে একটি দারুণ ফল। ২০১৪ সালের একটি সমীক্ষা অনুসারে, প্রতিদিন ৩টি কিউই ফল খেতে পারলে এতে থাকা বায়োঅ্যাক্টিভ পদার্থগুলি রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করতে পারে। নিম্ন রক্তচাপ স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেকাংশে কমিয়ে দেয়।

অনিদ্রা দূর করে

অনিদ্রা দূর করতে এশিয়া প্যাসিফিক জার্নাল অব ক্লিনিকাল নিউট্রিশনে প্রকাশিত একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কিউই ফলে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট অনিদ্রার মতো ঘুমের ব্যাধিগুলোর জন্য খুবই উপকারী।

তথ্যসূত্র: কলকাতা২৪

ইতালিফেরত ছেলেকে স্পর্শ করে মৃত্যু হলো মায়ের!

ভারতের দিল্লিতে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে যে নারীর মৃত্যু হয়েছে, তার দেহে ভাইরাসের সংক্রমণ ঘটেছিল ইতালিফেরত সন্তানের মাধ্যমে।

৬৮ বছর বয়সী এই নারী গত শুক্রবার মারা যান বলে জানিয়েছে টাইমস অব ইন্ডিয়া।

এ ছাড়া ভারতের কর্নাটকে আরও একজনের মৃত্যু হয়েছে। করোনায় এখন পর্যন্ত ভারতে ১০০ জন আক্রান্ত হয়েছে।

ভারতের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের এক বিবৃতিতে বলা হয়েছে, ৬৮ বছর বয়সী এ নারী পশ্চিম দিল্লির বাসিন্দা। তার মৃত্যুর কারণ ডায়াবেটিস ও হাইপারটেনশন। তিনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত ছিলেন।

ওই নারী নিজে বিদেশে না গেলেও তার ছেলে সম্প্রতি ইতালি ও সুইজারল্যান্ড ঘুরে দেশে ফিরেছিলেন। পরে তার দেহে নভেল করোনাভাইরাস ধরা পড়ে, যা থেকে মায়ের দেহেও ছড়ায়।

টাইমস অব ইন্ডিয়া জানিয়েছে, গত ৫ থেকে ২২ ফেব্রুয়ারির মধ্যে ইতালি ও সুইজারল্যান্ড ভ্রমণ করেছিলেন ওই নারীর ছেলে।

২৩ ফেব্রুয়ারি দেশে ফেরার পর কয়েক দিন পর তার জ্বর আসে, সঙ্গে কাশিও ছিল। গত ৭ মার্চ তাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। ছেলের পর মায়েরও জ্বর এলে তাকেও ভর্তি করা হয় হাসপাতালে।

স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের এক কর্মকর্তা বলেন, ওই নারীর ডায়াবেটিস ও হাইপারটেনশন ছিল। ইনফ্লুয়েঞ্জা হওয়ার পর ৯ মার্চ তার অবস্থার অবনতি ঘটে, তখন তাকে আইসিইউতে নেয়া হয়।

দিল্লির রাজ্যসরকার জানিয়েছে, ওই নারীর মৃত্যুর পর তাদের বাড়ির আশপাশের অন্তত ৫০টি ঘরের বাসিন্দাদের এখন পর্যবেক্ষণে রাখা হয়েছে।

সুত্র-যুগান্তর

বিশ্বে ৭ প্রাণঘাতী মহামারী

সারাবিশ্বে আতঙ্ক ছড়িয়েছে করোনাভাইরাস। এখন পর্যন্ত বিশ্বব্যাপী পাঁচ হাজার ৪০৩ জন মানুষ মারা গেছে। করোনাভাইরাসের আগেও

পৃথিবীতে আরও বেশ কয়েকটি ভাইরাসের দেখা মিলেছিল। এসব ভাইরাসে অনেক মানুষের মৃত্যু হয়েছে। তবে করোনা হচ্ছে সবচেয়ে দ্রুতগামী সংক্রামণ ভাইরাস।

ভাইরাস কি?
মানুষের জীবনকে বিষিয়ে তুলছে যে ক্ষুদ্র দানব, তার নাম ‘ভাইরাস’। লাতিন শব্দ ‘ভাইরাস’–এর অর্থ ‘বিষ’। অতি ক্ষুদ্র হলেও এসব ভাইরাসের আছে ভয়ংকর মারণক্ষমতা।

আমাদের অনেকেরই জানা আছে, শুধু বিশ শতকেই গুটিবসন্ত প্রাণ কেড়ে নিয়েছে প্রায় ৩০ কোটি মানুষের। বর্তমানে এই ভাইারাস নিয়ন্ত্রণে নেয়া সম্ভব হয়েছে।

আরেকটি বিভীষিকার নাম স্প্যানিশ ফ্লু। ১৯১৮ থেকে ১৯১৯ সালের মধ্যে এ ভাইরাসের সংক্রমণে প্রাণ হারায় পাঁচ থেকে দশ কোটি মানুষ। যা বিশ্বের মোট জনসংখ্যার প্রায় তিন শতাংশ।

পৃথিবীতে ছয়টি ভাইরাসকে সবচেয়ে বিপজ্জনক হিসেবে চিহ্নিত করা যায়। এই ছয় ভাইরাসের সঙ্গে এবার যুক্ত হয়েছে প্রাণঘাতী করোনাভাইরাস। আসুন জেনে নেই পৃথিবীতে মহামারি সাত ভাইরাস সম্পর্কে-

ইবোলা ভাইরাস

ঘাতক ভাইরাসের শীর্ষে আছে ইবোলা ভাইরাস। ইবোলা ভাইরাস সংক্রমিত মানুষের রক্ত, লালা বা যেকোনো নিঃসৃত রস থেকে কিংবা শরীরের ক্ষতস্থানের মাধ্যমে অপরের শরীরে সংক্রামিত হয়ে থাকে।

এখন পর্যন্ত এর ছয়টি প্রকরণ শনাক্ত করা সম্ভব হয়েছে। ইবোলা ভাইরাস সংক্রমণে মৃত্যুর হার ২৫ শতাংশ থেকে ৯০ শতাংশের বেশি হতে পারে। তবে বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছেন, আক্রান্ত ব্যক্তিকে দ্রুত চিকিৎসার আওতায় আনতে পারলে তাকে বাঁচানো সম্ভব।

এই প্রাণঘাতী ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব প্রথম দেখা যায় ১৯৭৬ সালে। একই সঙ্গে নাইজার, সুদান, ইয়াম্বুকু ও রিপাবলিকান কঙ্গোতে। ২০১৪ থেকে ২০১৫ সালে ইবোলা মহামারিতে আফ্রিকার পশ্চিমাংশের দেশগুলোতে ১১ হাজার ৩৩৩ জন মানুষ প্রাণ হারিয়েছিল।

২০১৯ সালে গণতান্ত্রিক কঙ্গো প্রজাতন্ত্রে ইবোলা ভাইরাসে ২ হাজার ৯০৯ জন আক্রান্ত হয়েছে বলে জানা গেছে। আক্রান্তদের মধ্যে ১ হাজার ৯৫৩ জন প্রাণ হারায়। এখনও এই ভাইরাসের কোনো কার্যকর

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

প্রচণ্ড জ্বর এবং সেই সঙ্গে রক্তবমি, মলের সঙ্গে রক্ত, নাক, দাঁতের মাড়ি এবং যোনিপথে মারাত্মক রক্তক্ষরণ হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে দুই সপ্তাহ অসুস্থতার পরে পুরুষদের মধ্যে অর্কিটিস নামক অণ্ডকোষের প্রদাহও দেখা দিতে পারে। তবে এই ভাইরাস খুব সহজে সংক্রমিত হয় না।

ডেঙ্গু

বাংলাদেশে প্রতিবছর ডেঙ্গু আক্রান্ত হয়ে অনেক মানুষ মারা যায়। এসিড মশার কামড়ে ডেঙ্গু হয়ে থাকে। ডেঙ্গুর আরেকটি নাম আছে, তা হলো ‘ট্রপিক্যাল ফ্লু’।

ডেঙ্গু ভাইরাস সাম্প্রতিককালে ইউরোপেও হানা দিয়েছে। প্রতিবছর বিশ্বজুড়ে ১৪১টি দেশে আনুমানিক ৩৯ কোটি ডেঙ্গু সংক্রমণ ঘটে। বিশ্বব্যাপী প্রতিবছর ডেঙ্গু জ্বরে প্রায় পাঁচ লাখ ব্যক্তি মারাত্মক রক্তক্ষরণকারী ডেঙ্গু আক্রান্ত হয় প্রাণ হারায় প্রায় ২৫ হাজার মানুষ।

এইডস

সারাবিশ্বে রয়েছে এইচআইভি। এই ভাইরাসটি পোষক কোষে আট থেকে দশ বছর পর্যন্ত ঘাপটি মেরে থাকতে পারে। এই ভাইরাস মানুষের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে ধ্বংস করে মানুষকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দেয়।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিবেদন অনুসারে, এইডস মহামারি শুরুর পর থেকে এ পর্যন্ত সাড়ে সাত কোটি মানুষ এইচআইভিতে আক্রান্ত হয়েছে। আর প্রায় ৩ কোটি ২০ লাখ মানুষ এইচআইভিতে মারা গেছে।

যৌন সম্পর্কের ফলে অপরজনের শরীরে সহজেই প্রবেশ করবে এই রেট্রোভাইরাস। এইডস আক্রান্ত রোগীর শরীরে ফোটানো সূচ থেকেও এই অসুখ সংক্রমিত হয়।

অসুখ আক্রান্ত প্রসূতির সন্তানের শরীরেও এইডস হতে পারে। সাধারণত ঝুঁকিপূর্ণ যৌন জীবন রয়েছে এমন পেশাদারদের ক্ষেত্রে এই অসুখের প্রভাব বেশি থাকে।

ঘন ঘন জ্বর হ্ওয়া ও এক-দেড় মাস ধরে একটানা জ্বর। জ্বরের সঙ্গে গলায় অস্বাভাবিক ব্যথা হয়। খাবার খেতে ও গিলতে সমস্যা হয়। ঘুমের মধ্যেও তীব্র ঘাম হয়। শরীরে প্রতিরোধ ক্ষমতা কমতে শুরু করে বলে

অল্পেই বমি ভাব, পেটের সমস্যা দেখা যায়।

নভেল করোনা (Covid-19)

চীনের উহান প্রদেশ থেকে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইরাস সারাবিশ্বে আতঙ্ক ছাড়িয়েছে। করোনাভাইরাসে এখন পর্যন্ত বিশ্বব্যাপী পাঁচ হাজার ৪০৩ জন মানুষ মারা গেছে। করোনাভাইরাসের একটি প্রকরণ নভেল করোনা (Covid-19)। এই ভাইরাসের এখনও কোনো টিকা বা প্রতিষেধক আবিষ্কৃত হয়নি।

তথ্যসূত্র: ব্যানিয়ার্ড এসি ও ট্রুডো এন, ‘রেবিজ প্যাথজেনেসিস অ্যান্ড ইমিনোলজি’, ২০১৮

ফল দুধ ও ভাত কখন খাবেন?

ফল, দুধ ও ভাত খুবই সাধারণ খাবার, যা আমরা প্রত্যেকে খেয়ে থাকি। এসব খাবার আমাদের শরীর স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই উপকারী। তবে এই খাবারগুলো কখন খেতে হবে তা আমরা অনেকেই জানি না।

তবে যখন তখন ফল, ভাত ও দুধ খেলে উপকারের চেয়ে শরীরের ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কাই বেশি! আসুন জেনে নেই এসব খাবার খাওয়ার সঠিক সময়-

১. সকালে ও দুপুরে ভাত খেলে তা আমাদের শরীরে শক্তির জোগান দিয়ে থাকে। কিন্তু রাতে ভাত না খাওয়াই ভালো। কারণ রাতে ভাত খেলে ওজন বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

২. চিকিৎকদের মতে, রাতে উষ্ণ দুধ খেয়ে শুতে পারলে ভালো ঘুম হয়। একই সঙ্গে ত্বক কোমল ও দীপ্তিময় হয়ে ওঠে।

৩. সকালের নাস্তায় দুধ খেতে পারেন। যারা সকালে জিম বা শরীরচর্চা করেন, তাদের জন্য নাস্তায় দুধ অপরিহার্য। তবে কায়িক পরিশ্রমের তেমন অভ্যাস না থাকলে দুধ অনেকেরই হজম হতে চায় না। এতে পরবর্তী কালে হজমের সমস্যা তৈরি হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

৪. সকালে ও দুপুরে খাবারের পাতে আলু খেলে এর খনিজ ও শর্করা রক্তে

কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। কিন্তু রাতে আলু খেলে এতে থাকা ক্যালোরি শরীরের ওজন বাড়িয়ে দেয়।

৫. নাস্তায় অনেকেই আপেল খান। আপেলে থাকা পেকটিন রক্তচাপ আর কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। কিন্তু রাতে আপেল খেলে হজমের সমস্যা তৈরি করতে পারে।

৬. সকালে ও দুপুরে খাবারের পাতে কলা খেতে পারলে শরীরে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। বাড়ে ত্বকের ঔজ্জ্বল্যও। তবে রাতে খাবারের পর কলা খেলে ঠাণ্ডা লেগে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। হজমেও সমস্যা তৈরি হতে পারে।

৭. সকালে ও দুপুরে খাওয়ার পর কমলালেবু খেলে হজম ভালো হয়। কিন্তু সকালে উঠেই খালি পেটে কমলালেবু খেলে পেটে ব্যথা থেকে গ্যাস-অম্বলের নানা সমস্যা হতে পারে।

৮. সকালে ও দুপুরে খাওয়ার সঙ্গে সালাদ হিসেবে বা রান্নায় দিয়ে টমেটো খেতেই পারেন। এতে হজম ভালো হয়, রান্নার স্বাদও বাড়ে। তবে রাতে টমেটো খেলে পেটের সমস্যা হতে পারে।

তথ্যসূত্র: জিনিউজ

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় যে খাবার

টমেটো আমরা সালাদ বা তরকারিতে খেয়ে থাকি। তবে টমেটোর অনেক পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ একটি খাবার। এতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা, কিছু আঁশ ও ক্যালসিয়াম রয়েছে। এ ছাড়া ক্যালসিয়াম ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন বি এবং ভিটামিন ই ও কে রয়েছে টমেটোতে।

প্রতি এক কাপ টমেটো কুচিতে রয়েছে–

১৭০.১৪ গ্রাম পানি, ১.৫৮ গ্রাম প্রোটিন, ২.২ গ্রাম আঁশ, ৫.৮ গ্রাম শর্করা, ০ গ্রাম কোলেস্টেরল, ০.৩২ গ্রাম ক্যালোরি, ১৮ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম, ৪২৭ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম, ৪৩মিলিগ্রাম ফসফরাস, ২৪.৭ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি ও ভিটামিন- এ।

টমেটোর উপকারিতা-

১. টমেটোতে থাকা পটাশিয়াম স্ট্রোক ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। লাইকোপেন নামক উপাদান কোলেস্টেরলও কমায়।

২. টমেটোতে ক্যারোটিন লাইকোপেন, লুটিন ও বিটা ক্যারোটিন নামক বেশ কিছু ফাইটো কেমিক্যাল থাকে, যা চোখের জন্য খুবই উপকারী।

৩. টমেটোতে থাকা ক্যারোটিনয়েডস চামড়ার সুরক্ষায় খুবই উপকারী। এটি অতিবেগুনি রশ্মির প্রভাব থেকে রক্ষা করে।

৪. ক্ষত সারাতে ও রক্ত জমাট বাঁধতে টমেটো খুব ভালো কাজ করে।

৫. অতিরিক্ত উত্তেজনা, অস্থিরতা, উচ্চ রক্তচাপ প্রভৃতি কমাতে সাহায্য করে।

৬. টমেটো ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে।

৭. টমেটোতে থাকা ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়াম হাড় শক্ত ও মজবুত করে।

৮. টমেটোতে থাকা ভিটামিন সি ঠাণ্ডা, জ্বর, কাশি দূর করে।

সুত্র-যুগান্তর

ফেসবুকে ছড়িয়েছে করোনাভাইরাস সংক্রান্ত যেসব ভুয়া পরামর্শ

করোনাভাইরাসের চিকিৎসা ও সুরক্ষায় সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে বেশ কিছু পরামর্শ ও তথ্য শেয়ার করা হচ্ছে। একে অপরকে ইনবক্স করছেন। নিজেদের টাইমলাইনে পোস্ট করছেন, শেয়ার করছেন।

কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এসব পরামর্শ ও তথ্যের অধিকাংশই ভুয়া ও গুজব। এগুলোর কোনো ভিত্তি নেই।

বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইরাসের আতঙ্কেই ফেসবুক, টুইটারে এসব ভুল তথ্য প্রদান করা হচ্ছে।

বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছেন, এসব পরামর্শ মানলে কোনো উপকার তো হবেই না উল্টো ক্ষতির মুখে পড়তে পারেন মানুষ।

সে জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও বিশেষজ্ঞদের থেকে তথ্য-উপাত্ত নিয়ে করোনাভাইরাস উপশমে এ রকমই কিছু ভুয়া পরামর্শ নিয়ে প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে ব্রিটিশ সংবাদমাধ্যম বিবিসি।

সেই প্রতিবেদন অবলম্বনে প্রচলিত ভুল তথ্য এবং সেগুলোর সঠিক বিষয় সম্পর্কে এখানে জানানো হলো।

রসুন

করোনাভাইরাসের আবির্ভাব হওয়ায় সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে বিভিন্ন পোস্টে দেখা গেছে রসুন খাওয়ার জন্য পরামর্শ দিতে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, রসুন সবসময়ই স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এতে বিদ্যমান ‘অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল’ উপাদান শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। কিন্তু রসুন করোনাভাইরাস থেকে বাঁচায় এমন কোনো প্রমাণ মেলেনি বলে জানিয়েছে সংস্থাটি। রসুন করোনাভাইরাসের প্রতিষেধকের কাজ করে না।

সংবাদমাধ্যম ‘দ্য সাউথ চায়না মর্নিং’ জানিয়েছে, করোনাভাইরাসের জীবাণু থেকে বাঁচতে চীনে একজন নারী ১.৫ কেজি কাঁচা-রসুন খেয়েছিলেন। তাতে তার গলা ফুলে যায় এবং জরুরিভিত্তিতে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় তাকে।

তাজা ফলমূল, সবজি ও পর্যাপ্ত পানি পান

অনেকেই বলছেন, তাজা ফলমূল, সবজি ও পর্যাপ্ত পানি পান শরীর সুস্থ রাখতে সহায়তা করে। তবে এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি যে, করোনা থেকে বাঁচতে এসব উপাদান কার্যকর।

খনিজ

জর্ডান সাথের নামক একজন ইউটিউবার কয়েকটি ভিডিওতে দেখিয়ে বলেন, ‘মিরাকেল মিনারেল সাপ্লিমেন্ট’ (এমএমএস) করোনাভাইরাস দূরে রাখতে সহায়তা করে।’

কারণ এতে আছে ক্লোরিন ডাইঅক্সাইড নামক ব্লিচিং উপাদান। এই উপাদান যেমন ক্যান্সারের কোষ ধ্বংস করে এবং করোনাভাইরাসও দূর করে।

কিন্তু গত বছর ‘ইউএস ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশনের (এফডিএ) চালানো এক পরীক্ষায় দেখা গেছে, এমএমএস প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করেছে বলে কোনো নজির পাওয়া যায়নি। উল্টো এটি পান করলে বমি হয়, ডায়রিয়া ও পানিশূন্যতার সৃষ্টি করতে পারে। এ ছাড়া রয়েছে আরও কিছু ক্ষতিকর দিক।’

ঘরে তৈরি হ্যান্ড স্যানিটাইজার

অনেক ছোট ছোট ভিডিওর মাধ্যমে হ্যান্ড স্যানিটাইজার জেল তৈরির উপায় জানা যায়। কারণ করোনাভাইরাস থেকে বাঁচার অন্যতম উপায় হলো হাত ধোয়া।

কিন্তু এই পদ্ধতি অধিকাংশ মানুষের সঙ্গে মানানসই নয় এবং সব ধরনের ত্বকের জন্যও উপযোগী নয়।

এর ব্যাখ্যায় ‘লন্ডন স্কুল অব হাইজিন অ্যান্ড ট্রপিকেল মেডিসিন’য়ের অধ্যাপক স্যালি ব্লুমফিল্ড বলেন, ‘৬০ থেকে ৭০ শতাংশ অ্যালকোহল সমৃদ্ধ হ্যান্ড জেলে সাধারণত ‘ইমোলিয়েন্ট’ থাকে, যা ত্বককে কোমল রাখতে সাহায্য করে। কিন্তু ঘরে বসে ৬০ থেকে ৭০ শতাংশ অ্যালকোহল সমৃদ্ধ স্যানিটাইজার বানানো সম্ভব নয়।’

প্রতি ১৫ মিনিট পর পর পানি পান

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে বহুবার প্রচারিত হয়েছে, একজন জাপানের চিকিৎসক নাকি বলেছেন, ‘যিনি প্রতি ১৫ মিনিট পর পর পানি পান করবেন তার মুখে করোনাভাইরাস প্রবেশ করলে তা পরিষ্কার হয়ে যায়। এই পোস্টের আরবীয় ভাষার অনুবাদটি ২ লাখ ৫০ হাজারেরও বেশি প্রচার করেছে।’

ওই পরামর্শ বিষয়ে অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক ট্রডিও লং জানান, ‘শরীরে এমন কোনো কার্যক্রিয়া নেই, যেখানে ভাইরাস পাকস্থলীতে যাবে এবং তা ধ্বংস হবে।’

তিনি বলেন, ‘করোনাভাইরাসের মতো সংক্রমণ শ্বাসের মাধ্যমে প্রবেশ করে। এটি মুখের মাধ্যমেও প্রবেশ করতে পারে। তবে ক্রমাগত পানি পান যে করোনাভাইরাস থেকে বাঁচাবে তা ঠিক নয়।’

তবে পানি পান করা ও নিজেকে আর্দ্র রাখা স্বাস্থ্যগতভাবেই উপকারী।

আইসক্রিম এড়িয়ে চলা এবং তাপ

বিভিন্ন দেশেই ইউনিসেফের নামে মিথ্যা রটানো হয়েছে যে, ‘গরম পানি পান এবং সূর্যের আলো করোনাভাইরাসকে ধ্বংস করে। আর এই ভাইরাস থেকে বাঁচতে যতটা সম্ভব আইসক্রিম বাদ দিতে হবে।’

এটি সম্পূর্ণ ভুল তথ্য। ইউনিসেফের পক্ষে কাজ করা কর্মকর্তা শার্লোট গর্নিটজকা বলেন, ‘সম্প্রতি ইউনিসেফের বরাত দিয়ে বলা হয়েছে– আইসক্রিম ও অন্যান্য ঠাণ্ডা খাবার বাদ দিলে এই করোনাভাইরাস থেকে মুক্তি মিলবে। এমন কোনো তথ্য ইউনিসেফ দেয়নি।’

গরমতত্ত্ব

গরমে সর্দির ভাইরাস টিকে থাকতে পারে না। তবে গরমে করোনাভাইরাসও মরে যাবে- এমন বিশ্বাস জনমনে। কিন্তু গরমে করোনা ধ্বংস হবে সে সম্পর্কে এখনও নিশ্চিত নন ভাইরোলজিস্টরা।

রোদে দাঁড়িয়ে থাকা

করোনাভাইরাসকে অকেজো করতে শরীরে তাপ জোগাতে হবে বা রোদে বাইরে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে এমন কথাও বেশ প্রচলন পেয়েছে। কিন্তু অধ্যাপক ব্লুমফিল্ডের মতে, ‘এটা অকার্যকর ও ভুল ধারণা। এই ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর মারার কোনো উপায় নেই। দেহের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাই একে মারতে পারবে। এ জন্য রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা ভালো থাকতে হবে।’

তিনি বলেন, ‘দেহের বাইরে থেকে তাপ দিয়ে করোনাভাইরাস ধ্বংস করতে চাইলে প্রায় ৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রা প্রয়োজন, যা কিনা গরম পানি দিয়ে গোসল করার চাইতে বহুগুণ গরম। অমন গরমে তো শরীর জ্বলে ছারখার হয়ে যাবে।’

সুত্র-যুগান্তর

করোনা রোগে মৃত্যুর ঝুঁকি কতটুকু

শতাধিক দেশে ছড়িয়ে নভেল করোনাভাইরাস। তবে এই রোগ নিয়ে বিশ্বজুড়ে আতঙ্কের রয়েছে অনেক মানুষ। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কোভিড-১৯ রোগ হওয়া মানেই যে মৃত্য হবে এমন নয়।

নভেল করোনাভাইরাসে বিশ্বজুড়ে আক্রান্ত হয়েছে ১ লাখ ১৪ হাজারের বেশি মানুষ। মৃতের সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ৪ হাজার ২৬ জনে। আক্রান্তদের মধ্যে ৮০ হাজারের বেশি চীনা নাগরিক। মৃতদের মধ্যেও ৩ হাজার ১৩৬ জনই চীনের।

চীনের রোগনিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র মৃত্যুর ঘটনাগুলো বিশ্লেষণ করে যে ছক দিয়েছে, তাতে দেখা যায়– মধ্যবয়সীদের চেয়ে বয়স্কদের মৃত্যুর সংখ্যা ১০ গুণ বেশি।

তিন মাসে আগে চীনে নতুন এই করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ঘটে। সে সময়ে যারা মারা গেছে, তাদের অধিকাংশেরই বয়স ৭০ বছরের বেশি। এ ছাড়া তাদের অন্য অসুখ ছিল।

করোনায় মৃত্যুর ঘটনাগুলো বিশ্লেষণ করে বিবিসি জানিয়েছে– আক্রান্তদের প্রতি একশজনের মধ্যে একজন রয়েছে মৃত্যুঝুঁকিতে।

যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্য সচিব ম্যাট হানকক বলেছেন, শতকরা দুজনের প্রাণ নিয়েছে কোভিড-১৯। তবে মৃত্যুহার বেশি হবে না। তিনি বলেন, বিশ্বে অনেক রোগে মানুষের মৃত্যু হয়েছে। তার তুলনায় করোনাভাইরাসে মৃত্যু এখনও অনেক কম।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হালনাগাদ তথ্য অনুযায়ী, বিশ্বে প্রতি বছর ৭০ লাখ মানুষ মারা যাচ্ছে হৃদজনিত রোগে। স্ট্রোকে মৃত্যুর সংখ্যা ৫০ লাখের মতো। শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমণে বিশ্বে বছরে মৃত্যুর সংখ্যা ৩৫ লাখের মতো। ডায়রিয়ায় মারা যায় ২০ লাখের বেশি মানুষ। এ ছাড়া যক্ষ্মা ও এইডসে মৃত্যুর সংখ্যাও ২০ লাখের কাছাকাছি।

সুত্র-যুগান্তর