ACME
ISO 9001: 2015
Certified Company

ISSN 2073-0365

১১তম বর্ষ, ১ম সংখ্যা ২০১৯

একমি স্বাস্থ্য কথা

সম্পাদকীয়

কথায় আছে স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। অ্যালার্জি শব্দটা যদিও আজ আর কারও কাছে নতুন কিছু নয়, তবুও এটা সম্পর্কে সার্বিক ধারণা থাকা সবার জন্য অতীব জরুরি। কেননা শ্বাসকষ্ট, একজিমাসহ বহু চর্মরোগের জন্য দায়ী এই অ্যালার্জি। ধূলাবালি, ফুলের রেণু, নির্দিষ্ট কিছু খাবার ও ওষুধ মানুষের শরীরে প্রদাহজনিত যে প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে সাধারণভাবে তাকেই আমরা অ্যালার্জি বলে জানি।

আর্টিকেরিয়া অ্যালার্জি জনিত চুলকানি বলেই আমাদের কাছে বেশি পরিচিত। সামান্য চুলকানি ভেবে অবহেলা করলেও সেখান থেকে হতে পারে জীবননাশী এনাফাইলেক্সিস।

নাকের অ্যালার্জি রোগটা ছোট কিন্তু বড্ড ভোগায়। অ্যালার্জি থেকে হতে পারে নাকের পলিপ। নাক বন্ধ, ঘ্রান শক্তি হ্রাস, সাইনাসে প্রদাহ, শ্রবণশক্তি হ্রাসের মত ভয়াবহ উপসর্গ দেখা দিতে পারে সামান্য অ্যালার্জি থেকেই। পরিচ্ছন্নতা, স্বাস্থ্যসচেতনতা আর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সুস্থ্য জীবনের জন্য কতটা জরুরী তা ওরাল থ্রাশ যার হয় সেই বোঝে।

তাই আপাত দৃষ্টিতে আর্টিকেরিয়া, নাকের অ্যালার্জি, পলিপ, ওরাল থ্রাশ ছোট খাটো সমস্যা মনে হলেও দৈনন্দিন জীবনে এ ব্যাপারে জ্ঞান থাকা জরুরী।

এবারের প্রকাশনায় আর্টিকেরিয়া, নাকের অ্যালার্জি, নাকের পলিপ ছাড়াও ওরাল থ্রাশ সর্ম্পকে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে।

আশা করি আপনাদের দৈনন্দিন জীবনের কর্ম পরিচালনায় এবারের প্রকাশনাটি তাৎপর্য ভূমিকা রাখবে।

সবাই সুস্থ্য থাকুন এই প্রত্যাশায়।

ডাঃ আফরোজা আক্তার

আর্টিকেরিয়া ও অন্যান্য স্বাস্থ্যবার্তা

- আর্টিকেরিয়া
- নাকের অ্যালার্জি
- নাকের পলিপ
- ওরাল থ্রাশ

স্বাস্থ্য সেবাদানকারীদের জন্য একটি বাংলা প্রকাশনা

আর্টিকেরিয়া

আর্টিকেরিয়ার আরেক নাম হিভস। প্রায় ২০ শতাংশ মানুষ তাদের জীবদ্দশায় কখনো না কখনো আর্টিকেরিয়ায় ভোগে। ত্বকের বিভিন্ন রকম অ্যালার্জির মধ্যে আর্টিকেরিয়া বেশি দেখা যায়। এতে সমস্ত শরীর চাকা চাকা হয়ে লাল হয়ে ফুলে ওঠে ও ভীষণ চুলকায়। সাইজ কয়েক মিলিমিটার থেকে শুরু করে কয়েক সেন্টিমিটার পর্যন্ত হতে পারে। এ ধরনের আর্টিকেরিয়া কখনো কখনো শরীরের বাইরে না হয়ে শরীরের ভিতরেও হতে পারে, যেমন- ঠোঁটে, চোখের ভিতরে অথবা শ্বাসনালীতে।

হিভস

আর্টিকেরিয়ার লক্ষণ

- ত্বকে লাল বা স্বাভাবিক রঙের ফুসকুঁড়ির মত ওঠে যা প্রচন্ড চুলকায়।
- ব্লানচিং (চাপ দিলে লাল আর্টিকেরিয়ার কেন্দ্রে সাদা হয়ে ওঠে)।

আর্টিকেরিয়া বৃদ্ধির নিয়ামক

- বিশেষ কিছু খাবার, যেমন- চিনাবাদাম, ডিম, সামুদ্রিক মাছ ইত্যাদি।
- কিছু ওষুধ, যেমন- এন্টিবায়োটিক (পেনিসিলিন এবং সালফা), এসপিরিন এবং আইবুপ্রোফেন ইত্যাদি।
- পোকামাকড়ের কামড়।
- ভৌত উদ্দীপনা (Physical stimuli) যেমন- চাপ, শৈত্য, তাপ, কায়িক পরিশ্রম, মাত্রাতিরিক্ত রোদে পোড়া।
- ল্যাটেক্স।
- রক্ত দান বা গ্রহণ।
- ব্যাকটেরিয়াজনিত ইনফেকশন (মূত্রনালী, গলার ইনফেকশন) সাধারণ ঠান্ডা-সর্দি, মনোনিউক্লিওসিস এবং হেপাটাইটিস সহ নানাবিধ ভাইরাসজনিত ইনফেকশন।
- পোষা কুকুর/বিড়ালের আঁচড়।
- ফুলের রেণু।
- কিছু গাছ যেমন-বিষাক্ত ওক বা বিষাক্ত আইভী লতা।

আর্টিকেরিয়া নাকি এনজিওইডিমা

চামড়ার নিচের স্তরের কলাস্ফীতিকে এনজিওইডিমা বলে । এটি অনেক সময় আর্টিকেরিয়া ভেবে ভুল হয়। অ্যালার্জির ওষুধ সেবন বা জন্মগত কিছু এনজাইম এর অভাবজনিত কারণে এটি হতে পারে। নিচের উপসর্গ দ্বারা এনজিওইডিমা চিহ্নিত করা যায়-

- চোখ-মুখ ফুলে যাওয়া
- হাত, পা, গলা ফুলে যাওয়া
- শ্বাসকষ্ট, পাকস্থলিতে আটকে ধরা রকমের অস্বস্তি বা কেমোসিস (চোখের প্রান্তস্ফীতি)

এনজিওইডিমা

আর্টিকেরিয়া এবং এনজিওইডিমার শ্রেণিবিভাগ

একিউট (ব্যাপ্তিকাল ৬ সপ্তাহের কম)

- অ্যালার্জিক (খাবার, ওষুধ, পোকামাকড়ের সংস্পর্শ)
- ইনফেকশন (ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া বা প্যারাসাইটজনিত)
- ইডিওপ্যাথিক (সুনির্দিষ্ট কারণ নেই)

ক্রনিক (ব্যাপ্তিকাল ৬ সপ্তাহের বেশি)

- স্বতঃস্ফূর্ত (৯০%)
- অটোইমিউন (৪০%)
- ইডিওপ্যাথিক (সুনির্দিষ্ট কারণ নেই ৫০%)

আরোপিত (১০%)

- ভৌত কারণজনিত আর্টিকেরিয়া
- ডার্মোগ্রাফিজম
- তাপ-শৈত্যজনিত
- রোদে পোড়াজনিত
- চাপ জনিত
- কম্পনজনিত
- পানিবাহিত

অন্যান্য

- কোলিনার্জিক
- কায়িক শ্রম থেকে উদ্ভূত

যে সকল রোগ আর্টিকেরিয়ার সাথে সম্পৃক্ত

- এনাফাইলেক্সিস
- মাস্টোসাইটোসিস
- সিস্টেমিক ইনফ্লামেটরী ডিজিজ

আর্টিকেরিয়ার চিকিৎসা

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে অ্যান্টিহিস্টামিন জাতীয় ওষুধ আক্রান্ত ব্যক্তির চুলকানি ও র‍্যাশ কমিয়ে দেয় কিন্তু সম্পূর্ণভাবে আর্টিকেরিয়ার হাত থেকে মুক্তি দিতে পারে না। যদি ঘনঘন আর্টিকেরিয়া হয়, সে ক্ষেত্রে অ্যান্টিহিস্টামিন নিয়মিত খেতে হবে। বিভিন্ন প্রকারের অ্যান্টিহিস্টামিনের মধ্যে রয়েছে নন-সিডেটিভ এবং সিডেটিভ। যতদিন আর্টিকেরিয়া থাকবে ততদিন পর্যন্ত অ্যান্টিহিস্টামিন খাওয়া চালিয়ে যেতে হবে।

অ্যান্টিহিস্টামিন যদি আক্রান্ত ব্যক্তির তেমন কোন উপকারে না আসে সে ক্ষেত্রে মন্টিলুকাস্ট দেয়া যেতে পারে।

অ্যাকিউট ও ক্রনিক আর্টিকেরিয়া গুরুতর ভাবে বেড়ে গেলে স্টেরয়েড স্বল্প মাত্রায় দেয়া যেতে পারে, কিন্তু সাধারণত প্রয়োজন হয় না।

আর্টিকেরিয়ার কারণে যদি রোগীর শ্বাসকষ্ট দেখা দেয় সে ক্ষেত্রে রোগীকে অ্যাড্রিনালিন ইনজেকশন দিতে হবে।

নাকের অ্যালার্জি

নাকের অ্যালার্জি একটি অতি পরিচিত সমস্যার নাম, যা কিনা মানুষের জীবনকে কষ্টদায়ক করে তোলে। যে কোনো বয়সের মানুষ এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে। হঠাৎ করে যদি নাকের ভেতর মিউকাস মেমব্রেনে প্রদাহ হয় তাকে একিউট রাইনাইটিস বলে।ঋতু পরিবর্তনের সময় বেশী দেখা যায় একিউট রাইনাইটিস। নাকের ভেতর মিউকাস মেমব্রেনে যে গ্ল্যান্ড বা গ্রন্থি থাকে, একিউট রাইনাইটিসে সেখান থেকে নিঃসরণ হয়। বিভিন্ন ভাইরাস এর জন্য দায়ী।
যেমন- ১. রাইনো ভাইরাস ২. ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস ৩. এডেনো ভাইরাস ৪. ইকো ভাইরাস ইত্যাদি।

অ্যালার্জিক রাইনাইটিসের কারণ

নানা ধরনের অ্যালার্জেন যা সচরাচর বা ঋতু পরিবর্তনের কারণে বাইরে দেখা যায়। ঘরে বা অফিসে জমে থাকা পুরনো ধুলাবালি, পরাগরেণু, পোষা প্রাণীর পশম বা চুল, নানা ধরনের ছত্রাক, ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া ইত্যাদির কারণেও নাকে অ্যালার্জি হয়। বংশগত কারণেও অনেক সময় এ রোগ হয়ে থাকে। কারো বাবা-মা বা ভাইবোনের এ রোগ থাকলে তার দেহেও এ রোগ সংক্রমিত হতে পারে।

আবহাওয়া বা বাতাসের আর্দ্রতার তারতম্যের কারণেও অ্যালার্জির সমস্যা হতে পারে। বিভিন্ন ধরনের অ্যালার্জি জাতীয় খাবার যেমন : চিংড়ি, ইলিশ মাছ, ডিম, পাকা কলা, গরুর মাংস, বেগুন, দুধ, তামাক ইত্যাদি গ্রহণ করলেও অনেকের অ্যালার্জি হয়। মাইট হচ্ছে অ্যালার্জির সবচেয়ে বড় শত্রু। যা ঘরের ধুলা, বিছানা ইত্যাদিতে থাকে।

লক্ষণ

- আক্রান্ত ব্যক্তি ঘনঘন হাঁচি দিয়ে থাকে।
- নাক দিয়ে অবিরত তরল পদার্থ ঝরতে থাকে।
- সর্দির কারণে নাক বন্ধ হয়ে থাকে।
- নাক চুলকায়।
- কাশি হতে পারে।
- গলাব্যথা এবং গলা খুশখুশ করতে পারে।
- চোখ চুলকাতে পারে এবং লাল হতে পারে।
- চোখ দিয়ে পানি ঝরতে পারে এবং চোখের নিচে কালো দাগ পড়তে পারে।
- মাথা ধরা।
- রোগীর শরীর অতিরিক্ত অবসাদগ্রস্ত হওয়া।

চিকিৎসা

- যে সকল উপাদান অ্যালার্জির প্রকোপ বৃদ্ধি করে তা থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকা।
- রোগীকে এন্টিহিস্টামিন জাতীয় ওষুধ ও স্টেরয়েড ন্যাজাল স্প্রে দেয়া যেতে পারে।
- নাকের বন্ধভাব দূর করার জন্য নাকের ড্রপ দেয়া হয়ে থাকে। তবে হার্টের রোগীদের জন্য জাইলোমেটাজোলিন জাতীয় নাকের ড্রপ ব্যবহার একেবারেই উচিত নয়। এন্টিহিস্টামিন শিশুদের এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য সেবন করা উচিত নয়।
- এছাড়া এসব অ্যালার্জির চিকিৎসায় ইমিউনোথেরাপি বা ভ্যাকসিন দেয়া যেতে পারে।

প্রতিরোধে করণীয়

- ঘর নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে এবং পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- যেখানে প্রচুর পরাগরেণু আছে সেখানে নাক, মুখ ঢেকে চলাচল করতে হবে ।
- পোষা প্রাণীটিকে বিছানা অথবা আসবাবপত্রের উপর যেন না বসে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- বিছানার চাদর সপ্তাহে অন্তত একবার গরম পানি দিয়ে ধুতে হবে।
- পুরাতন বালিশ থাকলে সেগুলো ঘরে না রাখাই ভাল হবে।
- ঘরে কম আর্দ্রতা বজায় রাখার ব্যবস্থা করতে হবে।

নাকের পলিপ

নাকে পলিপ হওয়ার কথা আমরা সবাই কম-বেশি শুনেছি। নাকের আশপাশে কিছু প্রকোষ্ঠ (সাইনাস) আছে। চোখের ঠিক নিচে যে উঁচু হাড়টি আছে তার ভেতরে থাকে ম্যাক্সিলারি সাইনাস, নাক আর চোখের মাঝখানে যে ক্ষুদ্র স্থান সেখানে থাকে বেশ কয়েকটি ইথময়েড সাইনাস। কপালের সম্মুখভাগে থাকে ফ্রন্টাল সাইনাস। চোখের পেছন দিকে থাকে স্ফেনয়েড সাইনাস। এ সাইনাসগুলোর আবরণী অনেক সময় ফুলতে ফুলতে আঙ্গুরের থোকার মতো আকার ধারণ করে। একে মেডিকেলের ভাষায় পলিপ বলা হয়।

সাধারণত ইথময়েড সাইনাস থেকে পলিপ তৈরি হয়। কখনও কখনও ম্যাক্সিলারি সাইনাস থেকেও পলিপ তৈরি হতে পারে। অনেক সময় নাকের ভেতর ফাংগাল ইনফেকশন হয়ে থাকে।

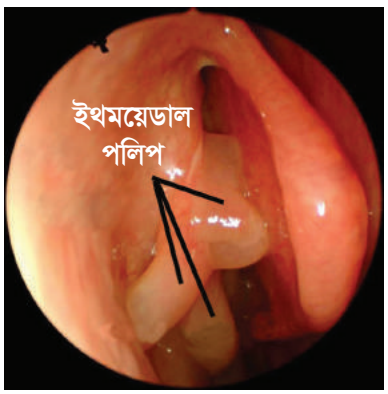
নাকের পলিপ

নাকের ফাংগাল ইনফেকশন থেকে নাকের উভয় দিকে এবং এ ক্ষেত্রে একাধিক সাইনাস পলিপ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। এ পলিপগুলো প্রাথমিক পর্যায়ে সাইনাসের ভেতর থাকে।

এক সময় এটা বাড়তে বাড়তে সাইনাস থেকে নাকের ভেতরে চলে আসে এবং তখন খালি চোখে নাকের ভেতরে পলিপ দেখা যায়। এগুলো দেখতে অনেক সময় সাদা আঙ্গুরের থোকার মতো থাকে। অনেক সময় পলিপে ইনফেকশন হলে বা আঘাতজনিত কারণে এর ত্বকের স্তর মিউকোসা ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে লালচে রঙ ধারণ করতে পারে। রোগীরা সাধারণত যাকে পলিপ বলে থাকে সেটা আসলে নাকের মধ্যে মাংস ফুলে যাওয়াকে তারা বুঝিয়ে থাকে। মেডিকেলের ভাষায় একে হাইপারট্রপিড ইনফেরিয়র টারবিনেট বলা হয়। নাকের ভেতরে, পার্শ্ব দেয়ালে দুই দিকে দুইটি তাকের মতো মাংসপিণ্ড থাকে। একে ইনফেরিয়র টারবিনেট বলা হয়। এই ইনফেরিয়র টারবিনেটের প্রদাহ হলে এর আকৃতি বড় হয়ে যায়। যাকে হাইপারট্রপিড ইনফেরিয়র টারবিনেট বলা হয়। এটা সাইনাস থেকে আসে না। নাকের ভেতর থেকে এর উৎপত্তি। মেডিকেল ভাষায় এটা পলিপ নয়। অনেক ক্ষেত্রেই পলিপ এবং হাইপারট্রপিড ইনফেরিয়র টারবিনেটের কারণ একই এবং এ দুটো একসঙ্গে থাকতে পারে।

সাধারনত পলিপ দুই ধরনের হয়ে থাকে।

১. ইথময়েডাল পলিপ, যা উভয় নাসারন্ধ্রেই হয়ে থাকে। এই ধরনের পলিপ শিশুদের কম হয়।



২. এন্ট্রোকোয়োনাল পলিপ, এটি শিশুদের বেলায় বেশি দেখা দেয়। দুই ধরনের পলিপ হওয়ার পেছনের কারণও ভিন্ন।

লক্ষণসমূহ

- রোগীর নাক বন্ধ হয়ে যায়।
- নাক দিয়ে ক্রমাগত সর্দি ঝরতে থাকে।
- ঘ্রাণশক্তি কমে যায়।
- কারো কারো ঘুমের মধ্যে নাক ডাকার শব্দ হতে পারে।
- চোখের আশপাশে ব্যথা ও মাথাব্যথা হতে পারে।
- দীর্ঘদিন পলিপ থাকার কারণে সাইনাসে প্রদাহ হতে পারে।
- রোগী কানে কম শোনে বা কান বন্ধ হওয়ার মতো মনে হতে পারে।

কারণ

অ্যালার্জি নাকের পলিপের অন্যতম কারণ। এ অ্যালার্জি নাকের ভেতরে ধুলাবালি বা ধোঁয়ার অ্যালার্জি থেকে হতে পারে। অনেক সময় নাকের ভেতরে ক্রনিক ইনফেকশনও অ্যালার্জির কারণ হতে পারে। নাকের ভেতরে ফাংগাল ইনফেকশনের অ্যালার্জি থেকে কিছু কিছু রোগীর উভয় নাকে এবং অনেক সাইনাস জুড়ে পলিপ তৈরি হয়। নাকের ভেতরে রক্তনালির অসামঞ্জস্যতা থেকেও অনেক সময় পলিপ তৈরি হয় বলে অনেকে মনে করে। নাকের অ্যালার্জি যেটাকে অ্যালার্জিক রাইনাইটিস বলে, গলার অ্যালার্জি যেটাকে আমরা অ্যালার্জিক ফ্যারিনজাইটিস এবং ফুসফুসের অ্যালার্জি যেটাকে অ্যাজমা বা হাঁপানি বলা হয়- এরা একটা আরেকটার সঙ্গে সম্পৃক্ত। যাদের নাকের অ্যালার্জি আছে তাদের শতকরা ১৭ থেকে ১৯ ভাগ রোগীর ক্ষেত্রে হাঁপানিও আছে। যাদের হাঁপানি আছে তাদের ৫৫ থেকে ৭০ ভাগ রোগীর ক্ষেত্রে নাকের অ্যালার্জিও থাকে। বিশেষভাবে বলা উচিত, নাকের অ্যালার্জি ও ফুসফুসের অ্যালার্জির (হাঁপানি) একটির প্রভাব আরেকটির ওপর পড়ে। নাকের অ্যালার্জি ঠিকমতো কন্ট্রোল না করলে অনেক সময় হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে বা হাঁপানির চিকিৎসা করা দুরূহ হতে পারে। সে রকম ফুসফুসের অ্যালার্জি বা হাঁপানি ঠিকমতো চিকিৎসা করা না হলে এর বিরূপ প্রতিক্রিয়া নাকের ওপর পড়ে।

চিকিৎসা

প্রাথমিক পর্যায়ে রোগীকে নাক দিয়ে ভাপ নেয়া, নাকের ড্রপ ও অ্যালার্জির ওষুধ সেবন করতে দেয়া হয়। এতে রোগী উপকার পায়। প্রাথমিক ও ছোট আকারের পলিপের ক্ষেত্রে অনেক দিন ধরে স্টেরয়েড স্প্রে করলে পলিপ কিছুটা কমে যায়। বড় আকারের পলিপের জন্য অপারেশনের প্রয়োজন হয়। অপারেশনের মধ্যে বর্তমানে পলিপেকটমি ও এন্ডোসকপিক সাইনাস সার্জারি করা হয়। অনেকসময় অপারেশনের পরও আবার হতে দেখা যায়।

ওরাল থ্রাশ কি

ওরাল থ্রাশ (মুখে ঘা) ইষ্ট ইনফেকশনজনিত রোগ যা মুখে ও জিহ্বায় হয়ে থাকে। এটি ওরাল ক্যান্ডিডিয়াসিস। ওরোফ্যারিঞ্জিয়াল ক্যান্ডিডিয়াসিস যা শুধু থ্রাশ নামেই পরিচিত। ক্যান্ডিডা অ্যালবিকেন্স নামক ছত্রাকের আক্রমনে ওরাল থ্রাশ হয়ে থাকে। আমাদের মুখে সব সময়ই স্বল্প পরিমাণ ক্যান্ডিডা থাকে। এটা তেমন কোন ক্ষতি করে না। তবে অনিয়ন্ত্রিতভাবে বৃদ্ধি পেলে তা ইনফেকশনের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। সাধারণত বাচ্চাদের ওরাল থ্রাশ বেশি হয়। মুখের ভেতরের দিকে এবং জিহবায় সাদা গুটি তৈরী হয়। একবার চিকিৎসা নিলেই তা ভাল হয়ে যায়। ওরাল থ্রাশের জটিলতা তেমন নেই বললেই চলে। তবে স্বল্প রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্নদের জন্য জটিলতা তৈরী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

উপসর্গ

শুরুর দিকে রোগের তেমন কোন উপসর্গ থাকে না। তবে ছত্রাকের সংক্রমণ বাড়ার সাথে সাথে কিছু উপসর্গ দেখা দেয় যেমন-

- মুখের ভিতরে, জিহবা, মাড়ি বা টনসিলে ক্রীমের মত সাদা ফুসকুঁড়ি দেখা দেয়া।
- সামান্য আঘাতে ফুসকুঁড়ি ফেটে রক্ত বের হওয়া।
- ফুসকুঁড়ির জায়গায় সামান্য ব্যথা হওয়া।
- মুখের কিনারা শুষ্ক হয়ে ফেটে যাওয়া
- খাবার গিলতে সমস্যা হওয়া।
- মুখে বিশ্রী স্বাদ অনুভূত হওয়া।

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে-

- খাবার গ্রহণে সমস্যা।
- কান্নাকাটি করা।
- খিটখিটে আচরণ করা।

শিশুকে দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর মুখ থেকে ছত্রাক মায়ের স্তনে সংক্রামিত হতে পারে। আবার স্তন থেকেও শিশুর মুখে যেতে পারে।

ছত্রাকের আক্রমণে মাতৃস্তনে নিম্নোক্ত উপসর্গগুলো পরিলক্ষিত হয় । যেমনঃ

- স্তনবৃন্তে অসহনীয় চুলকানি ও ব্যথা হওয়া।
- এরিওলার চামড়া চকচকে হয়ে যাওয়া।

ওরাল থ্রাশ

- শিশুকে দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের স্তনে অসহ্য ব্যথা অনুভূত হওয়া।
- স্তনে চর্মচ্ছেদী ব্যথা অনুভূত হওয়া।

ওরাল থ্রাশের ঝুঁকিতে কারা ?

সাধারণত বাচ্চাদের ওরাল থ্রাশ বেশি হয়। তবে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের ওরাল থ্রাশ হওয়ার ঝুঁকি বেশি। স্বল্প রোগ প্রতিরোধকারীদের মধ্যে রয়েছে-

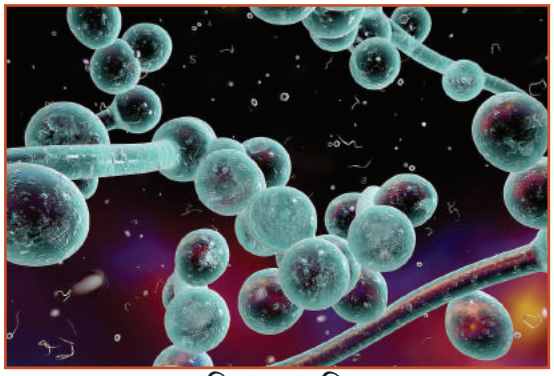
- ডায়াবেটিস, এ্যানিমিয়া বা এইডস রোগী।
- এমন কোন রোগ যা মুখকে শুষ্ক করে।
- এন্টিবায়োটিক বা কর্টিকোস্টেরয়েড গ্রহণ।
- ক্যান্সার চিকিৎসায় কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি বা ওষুধ গ্রহণ।
- ডেনচার পরা।
- ধুমপান।
- সম্প্রতি অঙ্গ প্রতিস্থাপন।

রোগ নির্ণয়

- বৈশিষ্ট্যপূর্ণ সাদা ফুসকুঁড়ি দেখে ওরাল থ্রাশ নির্ণয় করা হয়।
- কিছু কিছু ক্ষেত্রে বায়োপসি নিয়ে ওরাল থ্রাশ নির্ণয় করা হয়।
- ওরাল থ্রাশ ইসোফ্যাগাসে হলে থ্রোট সোয়াব কালচার নেয়া হয় বা এন্ডোস্কোপি করা হয়।

ওরাল থ্রাশের কারণ

যখন ক্যান্ডিডা অ্যালবিকেন্সের প্রজনন ও বিস্তৃতি মাত্রাতিরিক্ত হয় তখন ওরাল থ্রাশ দেখা দেয়। সাধারণত অনাক্রমতন্ত্র ভাল অনুজীবগুলোকে ব্যবহার করে ক্যান্ডিডা অ্যালবিকেন্স ও অন্যান্য খারাপ অনুজীব গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করে রাখে। কিন্তু যখন এ ভারসাম্য নষ্ট হয় তখন ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাক বহুগুণে বৃদ্ধি পেতে থাকে তখন ইনফেকশন হয়।



ক্যান্ডিডা অ্যালবিকেন্স

দেহের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পেলে ভাল অনুজীবগুলোর সংখ্যা কমতে থাকে। ফলে ইনফেকশনের প্রতিরোধ ক্ষমতাও হ্রাস পায়, কেমোথেরাপী, রেডিয়েশনের মত ক্যানসারের চিকিৎসা দেহের সবল কোষগুলোকে মেরে ফেলে ওরাল থ্রাশের প্রবণতা বাড়ায়। লিউকেমিয়া, এইচআইভির মত রোগ অনাক্রমতন্ত্রকে দুর্বল করে ওরাল থ্রাশের প্রবণতা বাড়ায়।

ডায়াবেটিস রোগীর লালায় অতিরিক্ত সুগার থাকে। ক্যান্ডিডা অ্যালবিকেন্স এই অতিরিক্ত সুগারকে কালচার মিডিয়াম হিসাবে ব্যবহার করে।

অনেক সময় নবজাতকের জন্ম থেকেই ওরাল থ্রাশ থাকতে পারে। তবে এর কারণ অজানা।

চিকিৎসা

রোগীর স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং বয়সের উপর ভিত্তি করে ওরাল থ্রাশের চিকিৎসা নির্ভর করে। ওরাল থ্রাশ চিকিৎসায়-

- ছত্রাক নাশক ওষুধ ফ্লুকোনাজল ও কোট্রিমাজল দেয়া যেতে পারে।
- নিস্টাটিন মাউথ ওয়াশ দেয়া যেতে পারে।
- এইচআইভি আক্রান্ত রোগী প্রাথমিক চিকিৎসায় ভাল সাড়া না পেলে ইট্রাকোনাজল ওষুধ দিতে হবে।
- রোগের জটিলতায় অ্যাম্ফোটারিসিন-বি দেয়া হয়।

ঘরোয়া চিকিৎসা

- ক্ষত স্থানকে আঘাত থেকে রক্ষা করতে নরম ব্রাশ দিয়ে দাঁত ব্রাশ করতে হবে।
- ডেনচার ভালমত পরিষ্কার রাখতে হবে।
- ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন ছাড়া অন্য কোন মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করা যাবে না।
- ডায়াবেটিস রোগীর ক্ষেত্রে ব্লাড সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।
- গরম পানিতে পরিমাণ মত লবণ মিশিয়ে কুলকুচি করতে হবে।
- মিষ্টি ছাড়া দই খেতে হবে।

যে সকল শিশু মায়ের দুধ পান করে তাদের ওরাল থ্রাশ হলে মা ও শিশু উভয়কেই চিকিৎসা দিতে হবে। যেন পারস্পরিক সংক্রমণ রোধ করা সম্ভব হয়। এসব ক্ষেত্রে চিকিৎসার ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে-

শিশুর জন্য ছত্রাক নাশক ওষুধ ও মায়ের স্তনের জন্য ছত্রাক-নাশক ক্রীম ব্যবহার করতে হবে। তবে স্তনপান করানোর পূর্বে স্তন থেকে ক্রীম মুছে বা ধুয়ে ফেলতে হবে। ছত্রাকনাশক ওষুধ হিসাবে টারবিনাফিন অথবা কোট্রিমাজল ব্যবহারযোগ্য।

ফিডার, ব্রেষ্ট পাম্প এবং এ জাতীয় সকল কিছু পানি ও ভিনেগারের মিশ্রণ বা গরম পানিতে ডুবিয়ে পরিস্কার করে শুকিয়ে নিতে হবে। কাপড়ে ছত্রাকের বিস্তৃতিরোধে নার্সিং প্যাড ব্যবহার করতে হবে।

জটিলতা

সাধারণত শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধক্ষম লোকের ক্ষেত্রে ওরাল থ্রাশ থেকে কোন জটিলতা তেরী হয় না।
তবে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের অনেক জটিলতা দেখা দেয়। এ ক্ষেত্রে ছত্রাক রক্তপ্রবাহে প্রবেশ করে এবং সারাদেহে ছড়িয়ে পড়ে। পরবর্তীতে মস্তিস্ক, হৃদপিন্ড, যকৃত সহ গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গে জটিলতা তৈরী করে।

প্রতিরোধ

- স্বাস্থ্য সচেতন হওয়া।
- মুখের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।
- নিয়মিত দাঁত ব্রাশ ও ফ্লস করা।
- ডায়াবেটিক রোগী এবং ডেনচার ব্যবহারকারীদের জন্য মুখের পরিচ্ছন্নতা অধিক জরুরী।
- কর্টিকোস্টেরয়েড ইনহেলার ব্যবহারের পর মুখের ভেতর ভালমত পরিস্কার করা।
- গর্ভাবস্থায় ভ্যাজাইনাল ইষ্ট ইনফেকশনের চিকিৎসা করানো।

Rupastin®

Rupatadine Fumarate INN 10 mg Tablet

Remove the Agony of Urticaria

Azolin

Oxymetazoline USP 0.025% & 0.05%
(Nasal drop)

Quickly clears stuffy nose

Nystat®

Nystatin BP 100,000 units/ml (Suspension)
500,000 units(Tablet)

Treats & Prevents CANDIDIASIS

A-Migel™

Miconazole USP 2% w/w (Oral gel)

Ensures treatment success

Alanil

Fexofenadine HCl USP
120 mg, 180 mg Tablet & 50 ml Suspension

Enjoy life without Allergies

In AR, EIB & long-term treatment of Asthma

Monas®

Montelukast USP 4 mg, 5 mg & 10 mg

Cares for Respiratory Health

একমি স্বাস্থ্য কথা, ১১তম বর্ষ, ১ম সংখ্যা ২০১৯

For Further Information
Medical Services & Pharmacovigilance Department
The ACME Laboratories Ltd
¼ Kallayanpur, Mirpur, Dhaka 1207, Bangladesh
Tel : 9004194-6, Ext. 253, Fax: 88-02-9121153
E-mail:aakhter.msd@acmeglobal.com

The ACME Laboratories Ltd.
Dhamrai, Dhaka, Bangladesh
For Health, Vigour and Happiness

www.acmeglobal.com
Serving Nation Since 1954