CENTRE FOR HEALTH AND POPULATION RESEARCH

SUZY news

বর্ষ ১ সংখ্যা ১ ফেব্রুয়ারী ২০০৪

বাংলাদেশে ডায়রিয়া নিরাময়ে শিশুদের জন্য জিংকের ব্যাপ্তিবর্ধন (সুজি) প্রকল্প-এর নিউজলেটার

সুপ্রিয় পাঠক,

স্কেলিং আপ জিংক ফর ইয়ং চিলড্রেন উইথ ডায়রিয়া - এই প্রকল্পটি আইসিডিডিআর,বি-এর একটি নতুন পদক্ষেপ। প্রকল্পটির লক্ষ্য হচ্ছে প্রাক্‌বিদ্যালয় বয়সী শিশুদের ডায়রিয়াতে জিংক চিকিৎসা প্রদান। এই লক্ষ্যে শিশুদের লিঙ্গ, কোথায় তারা বসবাস করে, তাদের অভিভাবকের আয় এবং তারা কি পরিবেশে বেড়ে উঠছে তা গুরুত্ব না দিয়ে সকল শিশুকেই অর্ন্তভুক্ত করা হবে।

শৈশবকালিন ডায়রিয়া নিরাময়ে জিংক একটি অন্যতম চিকিৎসা। জিংক যেমন করে ডায়রিয়ার মেয়াদ ও পীড়াকে কমিয়ে আনতে সক্ষম তেমনিভাবে পরবর্তী সময়ে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা এবং হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজনীয়তাকেও কমিয়ে আনে। যে বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ তাহলো জিংক-এর সাহায্য চিকিৎসা একটি শিশুর জীবনও রক্ষা করতে পারে। এটা অনুমান করা হয়ে থাকে যে, জিংক-এর সাহায্যে চিকিৎসার মাধ্যমে বাংলাদেশে প্রতিবছর ৩০,০০০ থেকে ৭০,০০০ শিশুর জীবনকে নিরাপদ করে তোলা সম্ভব। এছাড়াও প্রয়োজনের সময় জিংক-এর সরবরাহ নিশ্চিত করতে পারলে সারা বিশ্বে বছরে কমপক্ষে ৪ লক্ষ শিশুর জীবন ডায়রিয়া থেকে নিরাপদ করা সম্ভব। ডায়রিয়া এখন পর্যন্ত উন্নয়নশীল দেশগুলোতে একটি মারাত্মক রোগ। এই রোগ প্রতি বছর ২০ লক্ষ শিশুর জীবনহানি করছে।

বৃহৎ জনসংখ্যার দেশগুলো কিংবা অন্য কোনো দেশে জিংক চিকিৎসার বিপুল ব্যবহার বাস্তবায়ন করা হয় নি। তাই এই প্রকল্পের মাধ্যমে নতুন চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করার সময় এসেছে।

- আনুপাতিক হারে এর বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজন একটি সুপরিকল্পিত বাজারজাত করণ প্রচারাভিযান। যার মাধ্যমে নির্ধারিত জনগোষ্ঠি জিংক চিকিৎসা, এর উপযোগিতা এবং কোথায় পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে জানতে পারবে।

- গবেষণার জন্য প্রাথমিকভাবে জিংক ট্যাবলেট উৎপাদন ও প্যাকেজিং করেছে বাংলাদেশের ওষুধ কোম্পানি স্কয়ার (কোনো লাভ ছাড়া)। বর্তমানে নিউট্রিসেট, একটি ফরাসি কোম্পানি, জিংক প্রিমিক্স-এর পরবর্তী উৎপাদন নিয়ে কাজ করার জন্য একটি দেশী কোম্পানির খোঁজে আছে।

(২য় পৃঃ ১-এর কঃ দ্রঃ)

ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুদের জন্য জিংক চিকিৎসা ব্যবস্থার উপর প্রথম আর্ন্তজাতিক সম্মেলন

তারিখঃ ১৯-২০ এপ্রিল ২০০৪

স্থান: আইসিডিডিআর,বিঃ সেন্টার ফর হেল্‌থ এ্যাণ্ড পপুলেশন রিসার্চ, ঢাকা, বাংলাদেশ

আগামী ১৯ এপ্রিল অনুষ্ঠিতব্য কনফারেন্সে সুজি প্রজেক্ট-এর তত্ত্বাবধানে যে গবেষণাগুলো হয়েছে তার ফলাফল এবং প্রকল্প বাস্তবায়ণ যে অবস্থায় আছে তার ওপর আলোকপাত করা হবে। সেই সাথে অতিথি বক্তাগণ পৃথিবীর অন্যান্য প্রান্তে জিংক চিকিৎসা প্রকল্পের বর্তমান অবস্থার কথা আপনাদের জানাবেন।

১৯ এপ্রিলের উপস্থাপনাগুলো সকলের জন্য উন্মুক্ত। কেনো প্রবেশমূল্য ছাড়াই অংশগ্রহণের ব্যবস্থা রাখা হয়েছে। এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে যে, আমন্ত্রিত অতিথিদেরকে রেজিস্ট্রেশনভুক্ত হতে হবে। আপনি যদি এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত হতে চান তাহলে নিম্নে প্রদত্ত ঠিকানায় ই-মেইল অথবা ফ্যাক্সের মাধ্যমে যোগাযোগ করে আপনার নাম রেজিষ্টার করুনঃ

সুমনা লিজা
ইনফরমেশন ডিসেমিনেশন ম্যানেজার, সুজি প্রকল্প
আইসিডিডিআর,বিঃ সেন্টার ফর হেল্‌থ এ্যাণ্ড পপুলেশন রিসার্চ
মহাখালী, ঢাকা ১২১২, বাংলাদেশ
ই-মেইলঃ s_liza@icddrb.org
ফ্যাক্সঃ +(880-2) 8811 568

বর্তমানে প্রক্রিয়াধীন গঠনমূলক গবেষণা

লরেন এস. ব্লাম, মেডিক্যাল এ্যানথ্রোপলজিষ্ট, সোশাল এ্যাণ্ড বিহেভিয়েরাল সায়েন্স ইউনিট (এসবিএসইউ), আইসিডিডিআর,বি

ডায়রিয়ায় আক্রান্ত ছোট শিশুদের জন্য জিংকের ব্যাপ্তিবর্ধন প্রকল্পের অংশ হিসেবে শহরে ও গ্রাম এলাকায় একটি করে গবেষণা শেষ করা হয়েছে। সামগ্রিকভাবে-এর লক্ষ্য হচ্ছে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ডায়রিয়াজনিত রোগের চিকিৎসায় কি কি ধারণা প্রচলিত তা জানা। প্রাথমিকভাবে ডায়রিয়া-জনিত অসুস্থতার স্থানীয় প্রকারভেদের পরিচয়, লক্ষণসমূহ পৃথকীকরণ এবং এসব অসুস্থতার সাধারণ ব্যাখ্যাসমূহ, বাড়িতে ডায়রিয়াজনিত চিকিৎসার চাহিদা, চিকিৎসার বাধাসমূহ, প্রতিরোধের ধারণা এবং চিকিৎসা সম্পর্কে পুঙ্খানুপুঙ্খ পরীক্ষা করা হচ্ছে। আমরা আরও পরীক্ষা করছি ভিটামিন ও মিনারেল সম্পর্কিত ধারণা ও ডায়রিয়াতে জিংক-এর গ্রহণযোগ্যতা।

গবেষণালব্ধ ফলাফল এবং সঠিক তথ্যাবলী ব্যবহার করা হবে সঠিক বার্তা তৈরিতে যা ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ডায়রিয়াজনিত রোগের চিকিৎসায় জিংক-এর ব্যবহার নিশ্চিত করতে।

গবেষণা পরিকল্পনাটি কিছু পদ্ধতির দ্বারা পরিবেষ্টিত, যেমন প্রধান সংবাদদাতার সাক্ষাতকার, ডায়রিয়া সমস্যায় ব্যবস্থাপণার পারিবারিক পর্যবেকক্ষণ, সদ্য ডায়রিয়া ঘটিত সমস্যার বর্ণনা, মা ও শিশু সেবাদানকারীদের সাক্ষাতকার ও বিভিন্ন স্বাস্থ্য সেবাদকানকারীর সাক্ষাতকার, ফ্রি-লিষ্টিং, খোলামেলা কথা ও আলোচনার মাধ্যমে বুদ্ধিমত্তার পরিচয় গ্রহণ এবং দলীয় আলোচনা। দুইটি গবেষণাদল ইতোমধ্যে কার্যকরী ডাটা কালেকশন

(২য় পৃঃ ২-এর কঃ দ্রঃ)

(১ম পৃঃ পর)

- আমরা বাংলাদেশ সরকার, এনজিও এবং ব্যক্তি মালিকানাধীন প্রতিষ্ঠানের সাথে জিংক-এর বিতরণ ব্যবস্থার উন্নয়নের জন্য কাজ করছি। যাতে করে বাংলাদেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলেও জিংককে পৌঁছে দেয়া সম্ভব হয়।

- বিতরণ ব্যবস্থার সাথে সংশ্লিষ্ট সবধরনের পেশাজীবী, যেমন - ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট, ওষুধ-বিক্রেতা এবং বিপণন সংশ্লিষ্ট সকলের মাঝে জিংক-সংক্রান্ত তথ্য ছড়িয়ে দেয়ার জন্য ব্যাপক প্রশিক্ষণ কর্মসূচি পরিচালনার প্রয়োজন।

এই নিউজলেটারের উদ্দেশ্য হলো, জিংক-এর ব্যাপ্তিবর্ধন প্রক্রিয়া এবং এই প্রক্রিয়াকে সাহায্য করছে এমন চলমান গবেষণা কার্যক্রম সম্পর্কে কৌতূহলী জনগণকে অবহিত করা। এই প্রথম সংস্করণটি, প্রকৃত পক্ষে, প্রক্রিয়াধীন বাজারজাতকরণ প্রচারাভিযান-সংক্রান্ত চলমান ফরমেটিভ রিসার্চ সম্পর্কে অবগত করার জন্য প্রকাশিত।

এই নিউজলেটারে শুধুমাত্র আমাদের কার্যক্রমের সংক্ষিপ্ত হালনাগাদ তথ্য এবং সারসংক্ষেপ তুলে ধরা হলো। বিস্তারিত তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবপেজ দেখুন। সেখানে আমরা আমাদের সুজি প্রকল্প-সম্পর্কিত সকল তথ্যের সমাবেশ ঘটিয়েছি।

সুজি নিউজের আরেকটি উদ্দেশ্য হলো ১৯ এপ্রিল ২০০৪ তারিখে পরিকল্পিত কনফারেন্স সম্পর্কে আগ্রহীদের অবহিত করা। এই কনফারেন্সের মাধ্যমেই সুজি প্রজেক্টটি আনুষ্ঠানিক ভাবে চালু করা হবে।

আশাকরি আপনাদের সকলের কাছে সুজি নিউজের প্রথম সংস্করণটি পছন্দ হবে।

রাল্‌ফ আরনেষ্ট
ইনফরমেশন ডিসেমিনেশন উপদেষ্টা
সুজি প্রকল্প

যোগাযোগ

এই নিউজলেটার সম্বন্ধে অথবা সুজি প্রকল্প-এর বিষয়ে বিস্তারিত জানার জন্য যোগাযোগ করুন নিম্নলিখিত ঠিকানায়ঃ

সুমনা লিজা
ইনফরমেশন ডিসেমিনেশন ম্যানেজার, সুজি প্রকল্প
আইসিডিডিআর,বিঃ সেন্টার ফর হেল্‌থ এ্যাণ্ড পপুলেশন রিসার্চ
মহাখালী, ঢাকা ১২১২, বাংলাদেশ

আথবা আমাদের ওয়েবপেজ দেখুন এই ঠিকানায়ঃ
http://www.icddrb.org/activity/SUZY.

(১ম পৃঃ পর)

টেকনিকের মাধ্যমে বিভিন্ন সাক্ষাতকার, ফ্রি-লিষ্টিং, আলোচনা ও ট্রেনিং দিয়ে এ-সম্পর্কিত তথ্য জোগার করেছেন।

এরমধ্যে প্রধানতম অনুশীলন হলো ফ্রি লিষ্টিং-এর মাধ্যমে মূল লক্ষের সাথে সম্পর্কিত ডায়রিয়ারোগের প্রকরণ বা প্রকারভেদের প্রাথমিক তালিকা প্রস্তুত করা ও স্থানীয় জনসাধারণের মধ্যে ডায়রিয়া রোগ সম্পর্কিত ধারণাগুলোকে সংগ্রহ করা। এই ফ্রি লিস্টিং-এর মাধ্যমে আমরা আমাদের স্থানীয় এলাকাগুলো থেকে এ পর্যন্ত ২৯টি স্থানীয় রোগকে বাছাই করতে পেরেছি। প্রতিটি রোগেরই বিভিন্ন নাম, চিনবার উপায় এবং লক্ষণ, বোঝার উপায় ও যথাযথ চিকিৎসা পদ্ধতি আছে। মজার ব্যাপার হলো, গবেষণা এলাকাগুলো আয়তনের ওপর নির্ভর করে নির্বাচন করা হয়েছে এবং বাংলাদেশের একপ্রান্তে এর অবস্থান। প্রতিটি গবেষণা এলাকায় মাত্র চারটি করে ডায়রিয়া রোগের প্রকারভেদ পাওয়া গেছে।

আমাদের প্রাথমিক তথ্যগুলো বলে যে পারিবারিক চিকিৎসা ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে প্রথম পদক্ষেপ, তার সংগে শরীরের ভেতরকার তাপমাত্রা প্রতিরোধ করার জন্য খাদ্যের পরিবর্তনও সম্পৃক্ত। প্রাধানত অতিরিক্ত গরম খাদ্য গ্রহণ ডায়রিয়া রোগের সাথে সম্পর্কিত। গরম/ঠাণ্ডার রসবোধজনিত তত্ত্ব বলে এই অবস্থা এশিয়ার বহু দেশেই ঘটে থাকে। এই অঞ্চলে গরম খাদ্য বলতে মসলা, বিশেষত মরিচ, একইভাবে অতিরিক্ত চর্বিজাতিয় খাবার যেমন, তেল, মাংস ও দুধকে বোঝায়। এ সমস্ত রসবোধজনিত প্রথাগুলো রোগের কারণ সম্পর্কে জানার আগ্রহকে কমিয়ে দেয় এবং রোগ চলাকালিন সময়ে চিকিৎসার পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়।

পারিবারিক পরিবেশের বাইরে ঘটিত তীব্র রোগলক্ষণসমূহ বোঝার ক্ষেত্রে, বিশেষত পায়খানার গতিবৃদ্ধি, বমি অথবা দুর্বলতা ইত্যাদির জন্য সেবা/যত্ন প্রয়োজন। পূর্বে এই রোগ চিকিৎসার ক্ষেত্রে এ্যালোপ্যাথিক সেবাদানকারী, বিশেষকরে দোকানদার ও গ্রাম্য ডাক্তাররা প্রধান ভূমিকা পালন করতো, মনেকরা হয় যে ছয় মাসের কম বয়সী শিশুরা এ্যালোপ্যাথিক চিকিৎসার তীব্রতাকে সহ্য করতে পারে না। এর কারণে প্রথম দিকে ছয় মাসের কম বয়সী শিশুদেরকে হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা করা হতো, যা কম শক্তি সম্পন্ন ও ধীরে কাজ করে। যদিও আমাদের রোগীরা খাবার স্যালাইন-এর গুরুত্ব সম্পর্কেও যথেষ্ট সচেতন তবুও ডায়রিয়া প্রতিরোধে শিশুদের ক্ষেত্রে অনেক সময় তা ভুলভাবে প্রয়োগ করা হয়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, এই অঞ্চলের মানুষের ধারণা হলো মায়ের বুকের দুধ থেকেই শিশুর ডায়রিয়া হয়, তাই বেশিরভাগ ক্ষেত্রে শিশুকে খাবার স্যালাইন খাওয়ানোর পরিবর্তে মা-কেই ওআরএস খাওয়ানো হয়। আবার যদিও রোগীরা ভিটামিন সম্পর্কে অবগত কিন্তু জিংক সম্পর্কে তাদের ধারণা অত্যন্ত সীমিত। আমাদের পরীক্ষা বলে, ডায়রিয়ার কারণে যে সমস্ত শিশুরা দুর্বল হয়ে পড়ে তাদেরকে ডায়রিয়া চলাকালীন সময়ে ভিটামিন না দিয়ে বরং ডায়রিয়া পরবর্তী সময়ে ভিটামিন দেয়া হয়। ভিটামিন পায়খানার গতিবেগকে বাড়িয়ে দেয় বলে ডায়রিয়া চলাকালিন সময়ে ভিটামিন এড়িয়ে চলে। গবেষণা এও বলে, সেবা প্রদানকারীরা শিশুদের জন্য ট্যাবলেটের চেয়ে সিরাপকে প্রাধান্য দেয়।

স্বাস্থ্য সেবাদানকারীদের সাথে আমাদের সাক্ষাতকারে প্রতীয়মান হয় যে, গ্রাম্য ডাক্তার এবং দোকানদাররা মূলত পাশ করা ডাক্তারদের পরামর্শের মাধ্যমে জিংক সিরাপ সরবরাহ করেন। আমাদের শহরকেন্দ্রিক গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্যমতে আমরা ১২ ধরনের জিংক আবিষ্কার করেছি, যেখানে গ্রাম্য এলাকায় বর্তমানে ২২ ধরনের জিংক আছে। বর্তমানে ডাক্তাররা শারীরিক বৃদ্ধির জন্য, দুর্বলতা কাটানোর জন্য, শক্তি বৃদ্ধি এবং হজম ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য জিংক গ্রহণের পরামর্শ দেন। আমরা সাক্ষাতকার ও পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে আরো জানতে পেরেছি, এ্যালোপ্যাথিক ডাক্তাররা সিরাপের চেয়ে ট্যাবলেট গ্রহণকে উৎসাহিত করেন, কারণ ট্যাবলেট নির্দিষ্ট একক পরিমাণ বিক্রি করা সম্ভব।

কার্যকরী গবেষণা: একটি কেস স্টাডি

নাজমুন নাহার, ঊর্ধ্বতন গবেষণা কর্মকর্তা, সোশাল এ্যাণ্ড বিহেভিয়েরাল সায়েন্স ইউনিট (এসবিএসইউ), আইসিডিডিআর,বি

২০০৩ সালের জুলাই থেকে *স্ক্যালিং আপ জিংক এজ এ ট্রিটমেন্ট ফর চাইল্ডহুড ডায়রিয়া ইন বাংলাদেশ: মনিটরিং দি ইমপ্যাক্ট অফ পাবলিক, প্রাইভেট এ্যাণ্ড এনজিও ডেলিভারি স্ট্র্যাটেজিস* শীর্ষক বিষয়ে কার্যকরী গবেষণা করা হয়েছিলো। এই গবেষণাটি হয়েছিলো একটি শহর কেন্দ্রিক ও একটি গ্রামকেন্দ্রিক এলাকায়। এখানকার বিবরণগুলো এসেছে শহরকেন্দ্রিক স্থানীয় গবেষণা থেকে।

গ্রাম থেকে আসা লোকজন ও দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণে ঢাকার একটি জনবহুল এলাকা কমলাপুরে ১৯৯৭ থেকে ২০০০ সালে জনসংখ্যা দ্বিগুণ হয়ে দাড়িয়েছে। এই দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধির ফলস্বরূপ স্থায়ী বসতিগুলোর সাথে অস্থায়ী অনেক বসতির স্থাপণায় একটি বিশৃঙ্খল অবস্থার সৃষ্টি হয়েছে, যা বেশিরভাগ অধিবাসীর আর্থ-সামাজিক অবস্থকে তুলে ধরে এবং তাদের বেশিরভাগই হতদরিদ্র। মুলত মাণ্ডা, মানিকনগরসহ উভয় এলাকার বস্তিসমূহে যেখানে ঘনবসতি আছে এবং যাদের বাড়ি বাঁশ টিন ও মাটির মেঝেতে তৈরি, সে সমস্ত এলাকায় গবেষণাটি সম্পন্ন হয়েছে। যেখানে ঘরভাড়া মাসে ৭০০ থেকে ১২০০ টাকা। সেখানে ২০টিরও বেশি ভিন্ন ভিন্ন পরিবার একই রান্নাঘর, গোসলখানা, পায়খানা ও পানির উৎস ব্যবহার করে থাকে। বেশিরভাগ পরিবারই সর্বমোট ৮০-১২০ টাকা প্রতিদিন উপার্জন করে। এখানকার বেশিরভাগ পুরুষের পেশা রিক্সাচালনা ও ক্ষুদ্র ব্যবসা, যেখানে বেশিরভাগ মহিলা ঘরে তাদের বাচ্চদের দেখাশুনা করে ও পরিবারের অন্যদের চাহিদার জোগারে ব্যস্ত থাকে। এই গাদাগাদি ও অত্যন্ত দারিদ্রতার কারণে পরিচ্ছন্ন একটি পরিবেশ তৈরি কঠিন হয়ে দাড়িয়েছে। যার ফলে নোংরা নালা-নর্দমার দূর্গন্ধে বাতাস সব সময় দূষিত থাকে।

একটি কেস স্টাডি

নিচের কেস স্টাডির মাধ্যমে তাদের জীবনযাপন পদ্ধতি ও ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনায় বর্তমান পারিবারিক অবস্থাকে তুলে ধরা হলো:

আয়শা, বয়স ২৫। তার তিনটি সন্তান। সে ইট ভাঙ্গার কাজ করে। তার নবজাতক শিশুটির যত্ন নিতে সে চাকরি ছেড়ে দিয়েছে। তার স্বামী রিক্সাচালায়। বস্তির যে ঘরটিতে সে থাকে সেটি অত্যন্ত দূর্গন্ধময় ও নোংরা। তার মেয়ে বীনার বয়স ২ বছর। তিন দিন ধরে সে ডায়রিয়া রোগে ভুগছে। আমরা যখন সেখানে যাই, তখন আয়শা একনাগারে তার অসুখের কথা বলছিলো, বিশেষ করে তার শারীরিক দূর্বলতার কথা ও শারীরিক শক্তির জন্য ওষুধের কথা বলছিলো। এছাড়াও সে তার রোগা ও শুকনা শিশুটির কথাও বলেছে। আমরা যে পাঁচ ঘন্টা তার বাড়িতে ছিলাম এর মধ্যে তাকে একবারও নিজের জন্য বা অসুস্থ্য শিশুটির জন্য খাবার খেতে বা তৈরি করতে দেখা যায়নি। তার দুই কন্যাকে সে আগের রাতের বাসী ভাত শুধু লবন দিয়ে খাইয়েছে বলে জানায়। আমরা যখন আয়শার বাড়ি থেকে চলে আসছিলাম তখন সে এলাকার নির্দিষ্ট রান্না ঘরটিতে প্রবেশ করার চেষ্টা করে ব্যর্থ হয়। কারণ, সেখানে তখন অত্যাধিক চাপ। আয়েশার শারীরিক দূর্বলতার কারণ আমরা খুব সহজেই পর্যবেক্ষণ করলাম।

আয়েশা ও তার পরিবারের সদস্যরাই শুধু নয়, এই অর্থনৈতিক অবস্থার মধ্যে বসবাসকারী সকলের জীবনই এমন পীড়াদায়ক। এক কথায় তারা অত্যান্ত ক্ষুধার্ত।

রোগ ছড়ানোর ক্ষেত্রে কয়েকটি ধারণা

- আমরা যখন সেখানে ছিলাম, তখন আয়শার ছোট বাচ্চাটি অনেকবার মলত্যাগ করে। আয়শা বার বার একটি কাপড়ের টুকরো দিয়ে বাচ্চাটিকে পরিস্কার করে দিচ্ছিল। এমনকি যখন আয়শার কোলের ওপর বাচ্চাটি মল ত্যাগ করে, তখনও একই কাপড়ের টুকরো দিয়ে সে তার শাড়ি পরিস্কর করছিলো। এমনকি সে যখন বাচ্চাটিকে হাত দিয়ে পরিস্কার করছে তখন সে একবারও সাবান দিয়ে হাত ধোয় নি।
- বীনা যেকয়দিন ধরে ডায়রিয়ায় ভুগছে এবং পানি শুণ্যতা যার চেহারায় সুস্পষ্ট তাকেও এই পাঁচ ঘন্টার মধ্যে একটি বারের জন্যও পানি এগিয়ে দিতে দেখা যায়নি বরং এটা দেখা গেছে পানি খাওয়ার জন্য সে নিজেই চেষ্টা করছে। আমরা আরও জেনেছি বীনা আগের রাতে কয়েকবার ঘন ঘন পায়খানাও করেছে। এর পরিবর্তে তার বাবা ভাতের স্যালাইন খাওয়ান, যা তিনি স্থানীয় এক ওষুধের দোকান থেকে কেনেন। এই একটি মাত্র চিকিৎসাই তারা তাদের শিশুর জন্য করেছে।

ডায়রিয়া সম্পর্কিত সাধারণ ধারনা ও চিকিৎসা

- এটা প্রমাণিত যে, ডায়রিয়া রোগটি শিশু এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে মারাত্মক। কিন্তু মায়ের বুকের দুধ গ্রহণকারী শিশু এবং বয়স্কদের মধ্যে এর ভিন্নতা দেখা যায়। মায়ের বুকেরদুধ গ্রহণকারী শিশুদের ক্ষেত্রে সাধারণত: শিশু ডায়রিয়া আক্রান্ত হয় মায়ের বুকের দুধের মাধ্যমে, যাকে স্থানীয়ভাবে বাতাস লাগা বা নজর লাগা বলে, এবং খুব সহজেই এই শিশুরা আক্রান্ত হয়। অপর আরেকটি ধারণা হলো, শিশুর পেটে এক ধরনের পোকা ডায়রিয়া রোগটির কারণ। মজার ব্যাপার হলো, জনসাধারণ অপরিস্কার ও অপরিচ্ছন্নতাকে অথবা পচা ও বাসী খাবারকেও দায়ী করে থাকে।
- মায়ের বুকেরদুধের মাধ্যমেই শিশুর ডায়রিয়া রোগমুক্তি সম্ভব এরকম বিশ্বাসও প্রচলিত আছে। আমাদের গবেষণা এলাকায় মায়েরা খাবার স্যালাইন সম্পর্কে জানেন এবং শিশুকে এটি খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কেও জানেন। যাইহোক, এখানে একটি সাধারণ বিশ্বাস আছে যে বুকেরদুধ গ্রহণকারী শিশুর স্যালাইন খাওয়ার দরকার নেই। এ-কারণে সকল খাবার ও পানীয় মায়েরাই গ্রহণ করেন যাতে শিশু বুকেরদুধের মাধ্যমে তা গ্রহণ করতে পারে। যার ফলে মায়েরা শিশুদের বদলে স্যালাইন খান।
- খাবার স্যালাইন সুজির সাথে মিশিয়ে শিশুকে খাওয়ানোর একটি প্রবণতাও লক্ষ্য করা যায়। বুকের দুধ খাওয়া শিশুর মা ডায়রিয়া কালিন সময়ে রোগ মুক্তির জন্য বিশেষ বিশেষ খাবার গ্রহণ করেন, যেমন কাঁচা কলা ও ভাতের মার।

উপসংহার

এই উদাহরণগুলো বিস্তৃতভাবে প্রমাণ করে সামাজিক সংস্কার কিভাবে জীবচিকিৎসাকে ব্যহত করে। বর্তমানে সকল সামাজিক শ্রেণীই জানে কী করে স্থানীয় সংস্কার ও ধারণার সাথে বিশ্বব্যাপী নতুন ধারণাকে সম্পৃক্ত করতে হয়।

(৪র্থ পৃঃ ১-এর কঃ দ্রঃ)

(৩য় পৃঃ পর)

টেলিভিশন, রেডিও এবং ডোর-টু-ডোর কেম্পেইনের মাধ্যমে খাবার স্যালাইন সম্পর্কে কমলাপুরের বেশিরভাগ জনগণই জানে। পরিচ্ছন্ন পরিবেশ ও স্যানিটেশন সম্পর্কেও তাদের ধারণা আছে। যাই হোক, এটা প্রমাণিত সত্য যে, জীবিচিকিৎসার তথ্য সব সময়ই স্থানীয় ধ্যান-ধারণার সাথে সম্পর্কিত, যার তথ্য মাঝে মাঝে ভুল বলেও প্রমাণিত হতে পারে। আসলে পারিবারিক চিকিৎসা ও ধ্যান-ধারণা সব সময় আদর্শ হতে পারে না।

আমাদের উদ্দেশ্য

জিংক গবেষণায় আমাদের তথ্যসমূহ থেকে জানা যায় জিংক সম্পর্কে সাধারণ মানুষের ধারণা নেই। আমাদের লক্ষ্য হলো, ডায়রিয়া নিরাময়ে জিংক-এর ব্যবহার নিশ্চিত করতে আমাদের ধ্যান-ধারণা বিবেচনায় এনে এ সম্পর্কিত তথ্যগুলো জনসাধারণের মাঝে ছড়িয়ে দেওয়া। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় - আমাদের কার্যকরী তথ্য মতে, জনসাধারণের মাঝে বধ্যমূল ধারণা ভিটামিন পাতলা পায়খানা বাড়িয়ে দেয় এবং যা ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলে। এ কারণে আমরা কোনো অবস্থাতেই জিংকে ভিটামিন হিসাবে বলতে নারাজ। আমরা আরো জেনেছি যে, ওষুধের বিষয়ে গ্রহণযোগ্যতা খুবই কম। তাই আমরা আমাদের তথ্যকে তৈরি করছি এমন ভাবে যেন জনগণ জিংক-এর পূর্ণ ডোজ নিতে উৎসাহি হন। আমাদের গবেষণা স্থানীয় জনগণকে রোগ প্রতিরোধের চেয়ে চিকিৎসার বিষয়ে আরো বিস্তৃতভাবে সচেতন করতে উৎসাহি। সে কারণে আমাদের জিংকের কার্যকারিতার বিষয়ে জানানো কৌশলী পদক্ষেপ নিতে হবে।

এফএকিইউ: জিংক-সংক্রান্ত প্রশ্ন-উত্তর

সুমনা লিজা, ইনফরমেশন এ্যাণ্ড ডিসেমিনেশন ম্যানেজার, সুজি প্রজেক্ট

১. জিংক কি ? এর কাজ কি?

জিংক কোনো ভিটামিন নয়। এটি একটি প্রয়োজনীয় মিনারেল যা শরীরের প্রত্যেক কোষে বিদ্যমান। এটি আনুমানিক ১০০টি এনজাই বা হরমোনের ক্রিয়াকে উদ্দীপ্ত করে, যা শরীরের প্রাণরাসায়নিক বিক্রিয়াকে সাহায্য করে। এটি রোগমুক্ত স্বাস্থ্য নিশ্চিত করে এবং ক্ষত সারাতে সাহায্য করে। স্বাদ ও ঘ্রাণের ক্ষমতা বজায় রাখতেও এর সাহায্য প্রয়োজন। সর্বোপরি ডিএনএ-র গঠনেও এর প্রয়োজনীয়তা আছে।

২. জিংক-এর প্রাকৃতিক উৎস কি?

জিংক-এর প্রাকৃতিক উৎস হলো: লাল মাংস, পোলট্রি, শীম, বাদাম, পূর্ণ শস্য, ডেইরী পণ্য ও কিছু সামুদ্রিক খাদ্য যেমন, ঝিনুক।

৩. জিংক-এর দীর্ঘস্থায়ী অভাবের ফলাফল কি?

জিংক-এর দীর্ঘস্থায়ী এবং তীব্র অভাবের কারণে চুল পড়া, ডায়রিয়া, যৌন অক্ষমতা বা পরিপূর্ণতায় বিলম্ব হওয়া, চোখ ও চামড়ার বিকৃতি, যৌনবাসনা হ্রাস, ক্ষত সারতে দীর্ঘ সময় লাগা, আহারে অরুচি, মানসিক তন্দ্রাচ্ছন্নতা ইত্যাদির হ্রাস-বৃদ্ধি ঘটে।

৪. ডায়রিয়াতে জিংক-এর প্রভাব কি?

জিংক রোগমুক্ত স্বাস্থ্যকে অধিকতর শক্তিশালী করে এবং ডায়রিয়া জনিত ক্ষতি দ্রুত কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে। জিংক ব্যবহারে পায়খানার পরিমান কমে এবং শিশু খুব দ্রুত ডায়রিয়াজনিত ক্ষতি কাটিয়ে উঠে। দ্বিতীয়বার ডায়রিয়া আক্রমণের সম্ভাবনাও কমে যায়। এর ফলে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মৃত্যুর হার কমে যায়। জিংক শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ঘটাতেও সাহায্য করে।

৫. ডায়রিয়া চিকিৎসায় জিংক-এর মাত্রা ও মেয়াদ কতটুকু? অতিরিক্ত মাত্রায় কোনো পাশ্ব-প্রতিক্রিয়া আছে কি?

ডায়রিয়া চিকিৎসায় প্রতিদিন ১টি করে ২০ মি:গ্রা: ট্যাবলেট মোট ১০ দিন খেতে হবে। ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর জন্য ২০ মি:গ্রা: সঠিক মাত্রা এবং এই মাত্রায় কোনো পাশ্ব-প্রতিক্রিয়ার প্রমাণ পাওয়া যায়নি। *ভিটামিন-বি* এর মত জিংকও শরীরে জমা থাকে না, তাই শুধুমাত্র চাহিদা অনুযায়ী মাত্রা শরীর গ্রহণ করে। বাকিটুকু আপনা আপনি বেরিয়ে যায়।

৬. সিরাপ নয়, ট্যাবলেট কেন?

বাজারে অনেক ধরনের জিংক সিরাপ পাওয়া যায়, সেগুলিও ডায়রিয়ায় ট্যাবলেটের মতো কাজ কারে। তবুও ট্যাবলেট ব্যবহারে কিছু সুবিধা রয়েছে:

- এটি সহজ প্রাপ্য, সহজ সেব্য (বিক্রেতাদের জন্য বিক্রয়ের সুবিধা)
- সঠিক পরিমান (২০ মি:গ্রা: ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায় বলে বাচ্চাদের জন্য অত্যন্ত সুবিধাজনক)
- সহজভাবে দিন গণনা করা যায় (কারণ ১০ টি ট্যাবলেট একত্রে পাওয়া যায়)
- স্বল্পমূল্য (সিরাপের দাম ২৮-৩২ টাকার মধ্যে, যেখানে ব্লিষ্টার প্যাকেটের দাম মাত্র ১২-১৫ টাকা)
- সহজে বহনযোগ্য

৭. কিভাবে খাওয়াতে হয়?

একটি টেবিল চামচে ট্যাবলেটটি রেখে তাতে অল্প পরিমান পানি দিন। ১০-১২ সেকেন্ডের মধ্যে এটি দ্রবীভূত হয়ে সিরাপে পরিণত হবে এবং শিশুর খাওয়ার উপযোগি হবে।

৮. এটি কি খাবার স্যালাইন-এর বিকল্প?

জিংক ওআরএস-এর বিকল্প নয় কিন্তু ওআরএস-এর জন্য আনুসঙ্গিক। ওআরএস পানিশুণ্যতা দূর করে, কিন্তু জিংক বারংবার পাতলা পায়খানা এবং ডায়রিয়ার আক্রমণের দৈর্ঘকাল কমায়।