

## গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ



ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে  
স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করুন

## সম্পাদকীয়

### উপদেষ্টা

#### তহলিম উদ্দিন খান

ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও সিইও  
এসএমসি

### সম্পাদক

#### মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ

এডিশনাল জেনারেল ম্যানেজার  
প্রোগ্রাম মার্কেটিং ও বিসিসি  
এসএমসি

### সহ-সম্পাদক

#### রাশেদ রেজা চৌধুরী

ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম  
এসএমসি

#### মোহাম্মদ খাইরুল আবেদীন

এসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার  
প্রোডাক্ট এন্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং  
এসএমসি

### প্রচ্ছদ ও অঙ্গসজ্জা

#### মোঃ মঞ্জুর কাদের আমিন

ম্যানেজার, ক্রিয়েটিভ ডিজাইন  
প্রোগ্রাম মার্কেটিং ও বিসিসি ডিপার্টমেন্ট  
এসএমসি

### ক্রোয়্যাল মার্কেটিং কোম্পানী

৩৩ বনানী বা/এ, ঢাকা-১২১৩ থেকে  
প্রকাশিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের  
জন্য স্বাস্থ্যবার্তা

এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি, বাংলাদেশ-এর আর্থিক সহায়তায়  
প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতের সাথে ইউএসএআইডি'র মতের  
মিল না-ও থাকতে পারে।

বাংলাদেশে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের পরিস্থিতি ভয়াবহ। বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ (২০২২) এর ফলাফলে দেখা গেছে, আক্রান্তের অর্ধেকের বেশি জানে না যে তাদের ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে। এই হার নারী ও পুরুষের মধ্যে প্রায় সমান। এমনকি, ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত অধিকাংশ মানুষ জানা সত্ত্বেও কোন ধরনের চিকিৎসা গ্রহণ করেন না।

ডায়াবেটিসের কারণে বিভিন্ন ধরনের জটিলতা, যেমন: পক্ষাঘাত, হৃদরোগ, পায়ে পচনশীলতা, অন্ধত্ব, কিডনির কার্যক্ষমতা লোপ পাওয়া সহ বেশি ওজনের শিশু জন্ম, মৃত শিশু জন্ম, অকালে সন্তান প্রসব, জন্মের পরপরই শিশুর মৃত্যু এবং নানা ধরনের জন্ম ক্রটির হার দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। সেই সাথে মাতৃমৃত্যুর হারও বৃদ্ধি পাচ্ছে।

মায়ের ডায়াবেটিস থাকলে মায়ের পাশাপাশি বাচ্চারও অনেক সমস্যা হতে পারে। এইসব সমস্যা যেন না হয় সেজন্য গর্ভধারণের পূর্বেই ডায়াবেটিস আছে কিনা শনাক্ত করতে হবে। যেসব মায়ের গর্ভধারণের পর ডায়াবেটিস ধরা পরে তাদের প্রায় সবারই সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরপর তা সেরে যায়। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসকে অন্য অসংক্রামক রোগগুলোর কাতারে ফেলা যাবে না। কেননা, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস গর্ভবতীকে আক্রান্ত করছে, কিন্তু সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত করছে গর্ভস্থ শিশুর। শুধু তাই নয়, এ শিশুটির ভবিষ্যতে ডায়াবেটিস (টাইপ-২) হওয়ার আশংকা তার সমসাময়িকদের তুলনায় অনেক বেশি থাকে। পর্যাপ্ত ঘুম, নিয়মিত স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করার মাধ্যমে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। তবে, এ ব্যাপারে অবশ্যই স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। ডায়াবেটিস চিকিৎসায় আয়ের একটা বড় অংশ খরচ হয়ে যায়। আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশনের ২০২১ সালের এক গবেষণায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে শুধুমাত্র ডায়াবেটিসের চিকিৎসায় মোট ব্যয় হয়েছে ১০৭ মিলিয়ন টাকারও বেশি। অথচ স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের মাধ্যমে এই ব্যয়ের একটা বড় অংশ আমরা বাঁচাতে পারি।

উচ্চ রক্তচাপ একটি দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা যার সাধারণত কোনো লক্ষণ থাকে না। এর ফলে হৃদরোগ, স্ট্রোক, কিডনী সমস্যা সহ আরও অনেক জটিলতা দেখা দিতে পারে। এই রোগের চিকিৎসায় প্রায় সারাজীবন ঔষধ সেবন করে যেতে হয়। দীর্ঘদিন উচ্চ রক্তচাপ থাকলে হৃৎপিণ্ডের আকার বেড়ে যায়। হার্ট অ্যাটাক ও মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণের অন্যতম কারণও উচ্চ রক্তচাপ। এর ফলে চোখ ও কিডনির গুরুতর ক্ষতি হয়ে থাকে।

গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে গর্ভবতী মা ও পরিবারের সকলের সতর্ক থাকা উচিত। গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ প্রি-একলাম্পসিয়া ও একলাম্পসিয়ার (গর্ভকালীন খিঁচুনি) প্রধান কারণ যাতে গর্ভবতী ও গর্ভস্থ শিশু উভয়ের মৃত্যু হতে পারে। গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপের বিভিন্ন কারণের মধ্যে একটি অন্যতম কারণ হচ্ছে শরীরে ক্যালসিয়ামের অভাব এবং গর্ভকালীন ক্যালসিয়াম সেবন না করা। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে আমাদের সতর্ক থাকতে হবে। সব নারীর গর্ভকালীন দ্রুত ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ পরিমাপ, এ সংক্রান্ত শিক্ষা ও প্রয়োজনীয় চিকিৎসা বিশেষ গুরুত্বসহকারে নিশ্চিত করতে হবে। এজন্য গর্ভকালীন চেক-আপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, গর্ভকালীন কমপক্ষে ৪বার চেক-আপ জরুরি। এর ফলে গর্ভবতীর ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ সহ অন্যান্য সমস্যা এবং গর্ভস্থ শিশুর কোনো সমস্যা থাকলে তা দ্রুত শনাক্ত হবে এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা সেবা নেয়া যাবে।

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি) অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে কমিউনিটি পর্যায়ে ব্যাপক সচেতনতামূলক বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রম পরিচালনা করছে। এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত প্রশিক্ষণে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ পরিমাপ এবং রেফারেল বিষয়ে বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়। এসএমসি'র স্টার নেটওয়ার্ক প্রোগ্রামের নিয়মিত প্রশিক্ষণ প্রদানের পাশাপাশি প্রয়োজনীয় উপকরণ ও কারিগরি সহযোগিতা প্রদান করা হয়। 'গর্ভবতী মা সমাবেশ' আয়োজনের মাধ্যমে নেটওয়ার্ক প্রোগ্রামের গর্ভবতীদের প্রাথমিক গর্ভকালীন সেবা দিয়ে আসছেন। কমিউনিটি পর্যায়ে ১২০টি উপজেলায় প্যারামেডিকের মাধ্যমে এসএমসি গর্ভকালীন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছে। এসএমসি গর্ভবতীর অতিপ্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ ফুলকেয়ার ট্যাবলেট ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ ফরবোন ট্যাবলেট বাজারজাত করছে যা গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি চাহিদা পূরণ ও গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে খুবই সহায়ক। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে অধিকতর সচেতনতা সৃষ্টির মাধ্যমে মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যু হ্রাসে সরকারি সহযোগিতায় এসএমসি দেশব্যাপি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে।

আলাপ

সংখ্যা ৩০, ডিসেম্বর ২০২৪

# গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও সেবাপ্রদানকারীর কিছু জানার বিষয়

ডাঃ হামিদুল হক সিরাজী

পরিবারের বড় মেয়েটি অন্তঃসত্ত্বা, গর্ভকাল ৬ মাস পেরিয়ে ৭ মাসে পড়েছে। পরিবারের সকলেই ব্যস্ত গর্ভবতীর পুষ্টিকর খাবার এবং তার বিশ্রামের বিষয়ে। একটি ফুটফুটে শিশুর আগমনের অপেক্ষায় পরিবারের সবাই। কিন্তু পরিবারের কারো ধারণাই নাই যে তাদের মেয়েটি গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়েছে। পরিবারের কেউই বিশ্বাস করতে পারছে না কিভাবে ডায়াবেটিস হলো। কারণ, গর্ভবতী মা'য়ের বা ওই পরিবারের কারোরই ডায়াবেটিস ছিল না। ডায়াবেটিসের কারণে মা'য়ের অকাল প্রসব, শিশুর শারীরিক ওজন বেড়ে যাওয়া এবং ডেলিভারির সময় জটিলতা দেখা দেয়। জন্মের পরপর শিশুর শ্বাসকষ্ট এবং রক্তে সুগারের মাত্রা কমে যেতে পারে। সর্বোপরি, ডায়াবেটিসের পাশাপাশি রক্তচাপ বৃদ্ধি পেয়ে প্রি-একলাম্পসিয়া এবং একলাম্পসিয়া (গর্ভকালীন খিঁচুনি) হওয়ার আশংকা থাকে জেনে পরিবারের সবাই খুব চিন্তিত হয়ে পড়লো।

বিষয়টি একটু নাটকীয়ভাবে উপস্থাপন করা হলো এই কারণে যে, সেবাপ্রদানকারীগণ যেন অনুধাবন করতে পারেন গর্ভকালীন রক্তে ও প্রস্রাবে সুগারের মাত্রা এবং রক্তচাপ পরিমাপ করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ। এই সকল বিষয়ে ল্যাবরেটরি পরীক্ষা ও সতর্ক করার দায়িত্ব সেবাপ্রদানকারীর। অন্তঃসত্ত্বা নারীসহ পরিবারের ৭৯ শতাংশ সদস্যই গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানেন না। তবে, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বিরল কোনো ঘটনা নয়। প্রতি ১০ জনে ১ জনের এটি হতে পারে। তাই বলে অবহেলা করা মোটেই সমীচীন নয়। সাধারণত ২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহের মধ্যে এটি হয়ে থাকে। এজন্য এ সময়ে সুগারের মাত্রা নির্ণয় করা প্রয়োজন। কোনো কোনো ক্ষেত্রে গর্ভবতীর অবস্থা ঝুঁকিপূর্ণ মনে করলে চিকিৎসক আরো আগে থেকেই স্ক্রীনিং শুরু করেন।

আলাপের এই সংখ্যায় পরবর্তী আলোচনাগুলোতে গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের লক্ষণ, কেন হয়, নিয়ন্ত্রণ ও করণীয় বিষয়টি ব্যাপকভাবে তুলে ধরা হয়েছে। এ পর্যায়ে সেবাপ্রদানকারীদের জ্ঞান বৃদ্ধি করার জন্য কিছু তথ্য বা Facts উপস্থাপন করা হলো:

- গর্ভ সংক্রান্ত (প্লাসেন্টাল) কিছু হরমোনের কারণে মা'য়ের শরীরে ইনসুলিনের কার্যকারিতা হ্রাস পায়। তাই গর্ভকালীন কারো কারো ক্ষেত্রে সুগারের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। গর্ভবতী মা যেন মানসিকভাবে ভেঙ্গে না পড়েন সে কারণে খুব সতর্কতার সাথে কাউন্সেলিং করতে হবে
- যে সকল মা'য়ের ওজন বেশী, আগের গর্ভের সময় ডায়াবেটিস হয়েছিল বা পরিবারে ডায়াবেটিসের ইতিহাস রয়েছে অথবা পূর্বে ৪ বা সাড়ে ৪ কেজি ওজনের শিশু প্রসবের ইতিহাস রয়েছে, তাদের ২য় ট্রাইমেস্টার থেকেই স্ক্রীনিং করা প্রয়োজন

- অতিরিক্ত সুগারের কারণে শরীরের কোষ ও অঙ্গসমূহ প্রয়োজনীয় শক্তি উৎপাদন করতে অস্মিজেন ও পুষ্টি ব্যবহার করতে পারে না। তাই, অতিরিক্ত ক্লান্তি এবং ঘুম ঘুম অবস্থার সৃষ্টি এই রোগের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গ
- গর্ভকালীন মা'য়ের খাওয়া-দাওয়া কমিয়ে বা অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রমের মাধ্যমে ওজন কমানোর চেষ্টা বা পরামর্শ একেবারেই গ্রহণযোগ্য নয়। গর্ভকালে যেকোনো সময়ে ওজন হ্রাস একটি বিপদজনক বিষয়। এক্ষেত্রে, অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলতে হবে
- এই রোগের জটিলতাগুলো সাধারণত প্রতিরোধযোগ্য যার চাবিকাঠি হলো গর্ভকালীন সুগারের মাত্রা নির্ণয় ও সতর্কতার সাথে এটি নিয়ন্ত্রণ করা
- গর্ভবতী হওয়ার ৫ বৎসর আগে থেকেই উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত নারী অথবা প্রথম ট্রাইমেস্টারেই রক্তচাপ বৃদ্ধি পেলে, তাদের গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে
- যে সকল নারী ইতঃপূর্বে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন নাই ও ডায়াবেটিসের পারিবারিক ইতিহাস নাই, সেই নারীরাও গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়ে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারেন
- সাধারণত সন্তান জন্মানোর পর গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সেরে যায়। তবে পরবর্তী গর্ভাবস্থায় আবার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। প্রসবের ৬ সপ্তাহ পরে রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। যদি বেশি হয় তাহলে চিকিৎসা করতে হবে

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সুস্থ স্বাভাবিক শিশু প্রসব হয় এবং ভবিষ্যতেও মায়ের ডায়াবেটিস থাকে না, তাই বিচলিত হবার কিছু নেই। মা'কে আশ্বস্ত করতে হবে যাতে চিকিৎসকের অধীনে নিয়মিত চেক-আপের মধ্যে থাকে।

- অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সুস্থ স্বাভাবিক শিশু প্রসব হয় এবং ভবিষ্যতেও মায়ের ডায়াবেটিস থাকে না, তাই বিচলিত হবার কিছু নেই। মা'কে আশ্বস্ত করতে হবে যাতে চিকিৎসকের অধীনে নিয়মিত চেক-আপের মধ্যে থাকে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসকে কোনোভাবেই উপেক্ষা করবেন না। কারণ, গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মা-বাবার শিশুদের পরবর্তী জীবনে ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। কমিউনিটি পর্যায়ে গর্ভবতী মা'য়েদের স্ক্রীনিং করে যথাযথ পরামর্শ প্রদান করার জন্য আপনি একজন উপযুক্ত সেবাদানকারী। সোস্যাল মার্কেটিং কোম্পানী আপনাকে গর্ভপূর্ব ও গর্ভকালীন সেবা বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদান করেছে। গর্ভপূর্ব এবং গর্ভকালীন সেবা উভয় ক্ষেত্রেই রক্তচাপ নির্ণয় এবং রক্ত ও প্রস্রাবে সুগার পরীক্ষা করার নির্দেশনা রয়েছে।

এসএমসি আশা করে, গর্ভকালীন সেবা নেয়ার বিষয়ে আপনি মা'কে এবং পরিবারের সদস্যদের উদ্বুদ্ধ করবেন এবং ঝুঁকি নিরূপণ ও পরামর্শ প্রদানে কার্যকর ভূমিকা পালন করবেন।

সিনিয়র ম্যানেজার, ট্রেনিং এন্ড কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স, এসএমসি

# ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর ভূমিকা

রাশেদ রেজা চৌধুরী

উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস, এই রোগ দুটিকে অসংক্রামক রোগসমূহের মধ্যে সবচেয়ে বেশী গুরুত্ব দেয়া হয়। কারণ এই রোগ দুটি (উপসর্গ প্রকাশের পূর্বে এবং পরে) নীরবে শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ক্ষতি সাধন করতে থাকে। এ দুটি রোগ বিশ্বব্যাপী মৃত্যুরও অন্যতম কারণ এবং স্বাস্থ্য ও উন্নয়নের জন্য বড় হুমকি। অসংক্রামক ব্যাধির জন্য দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা এবং যত্নের প্রয়োজন হয়।

**ডায়াবেটিস:** বিডিএইচএস ২০২২ এর তথ্য মতে, বাংলাদেশের ডায়াবেটিস রোগীর মধ্যে ৬৭ শতাংশ মানুষ জানে না তাদের ডায়াবেটিস রয়েছে। ২৩% জানে ও চিকিৎসা গ্রহণ করে এবং ৪% জানার পরও চিকিৎসা গ্রহণ করে না। ইন্টারন্যাশনাল ডায়াবেটিস ফেডারেশন-এর ২০২১ সালের তথ্য মতে, বাংলাদেশে এক কোটি একত্রিশ লাখ মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসের কারণে শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের কার্যকারিতা কমে যেতে পারে বা বিকল হয়ে যেতে পারে।

**উচ্চ রক্তচাপ:** রক্তচাপ যদি স্বাভাবিকের চাইতে বেশি থাকে অর্থাৎ রক্তচাপ ১৪০/৯০ মিমি মার্কারি বা এর বেশী হলে তাকে উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন বলে। বাংলাদেশের তিন কোটির বেশি মানুষ উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত। এর মধ্যে ১৮ বা তার বেশি বয়সী ২৩% নারী এবং ১৭% পুরুষ। আক্রান্তদের ৪৭ শতাংশ জানেনই না যে তারা উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন (বিডিএইচএস ২০২২)। উচ্চ রক্তচাপ অন্য আরো একাধিক রোগের কারণ। হার্ট অ্যাটাকের একটি অন্যতম কারণ উচ্চ রক্তচাপ। মানুষকে সচেতন করে ও যথাসময়ে চিকিৎসা করলে এই রোগের প্রকোপ অনেকাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব। বাংলাদেশে প্রতি চারজনে একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ভোগে এবং তরুণদের মধ্যে এই প্রবণতা ক্রমবর্ধমান।

**ব্লু-স্টার সেবাকেন্দ্রে প্রাথমিকভাবে ডায়াবেটিস ও রক্তচাপ নির্ণয় ও ব্যবস্থাপনা:**

- রোগ নির্ণয়: রক্তচাপ পরিমাপ, রক্তে সুগারের মাত্রা নির্ণয়
- স্বাস্থ্য তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান
- চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে রেফার করা

**রক্তে সুগারের মাত্রা এবং রক্তচাপের অবস্থা অনুযায়ী ব্লু-স্টার সেবাপ্রার্থীতাকে যে পরামর্শ প্রদান করবেন:**

ডায়াবেটিস: রক্তে সুগারের মাত্রা	অবস্থা/পরিস্থিতি	ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর করণীয়
খালিপেটে (সকালে ঘুম থেকে উঠে নাস্তা করার আগে, কমপক্ষে ৮ ঘন্টা না খেয়ে থাকা অবস্থায়) রক্তে সুগারের মাত্রা ৬.১ মিলিমোল (১১০ মি:গ্রা:) এর কম হলে	স্বাভাবিক বা নরমাল	<ul style="list-style-type: none"> <li>• নিয়মিত রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করার পরামর্শ দিন</li> <li>• ওজন ও স্থূলতা নিয়ন্ত্রণের পরামর্শ দিন</li> </ul>
খালিপেটে রক্তে সুগারের মাত্রা ৬.১-৭ মিলিমোল (১১০-১২৫ মি:গ্রা:) এর মধ্যে হলে	ডায়াবেটিস হওয়ার পূর্বাবস্থা (সর্বক হওয়া প্রয়োজন)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• নিয়মিত রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলুন</li> <li>• ওজন ও স্থূলতা নিয়ন্ত্রণের পরামর্শ দিন</li> </ul>
খালিপেটে রক্তে সুগারের মাত্রা ৭.০ মিলিমোল (১২৬ মি:গ্রা:) বা এর বেশী হলে	প্রাথমিকভাবে ডায়াবেটিস হিসেবে গণ্য করা যেতে পারে	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রক্তে সুগারের মাত্রা কম বা বেশী হওয়ার নানাবিধ কারণ রয়েছে। তাই এই বিষয়ে পরামর্শ দিন</li> <li>• নিয়মিত রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলুন</li> </ul>
র্যানডম বা দিনের যে কোনো সময় পরীক্ষায় যদি রক্তে সুগারের মাত্রা ১১.১ মিলিমোল (২০০ মি:গ্রা:) এর কম হয়	স্বাভাবিক বা নরমাল	<ul style="list-style-type: none"> <li>• নিয়মিত রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষার পরামর্শ দিন</li> <li>• স্বাভাবিক জীবনযাপন করার পরামর্শ দিন</li> </ul>
র্যানডম বা দিনের যেকোনো সময় পরীক্ষায় যদি রক্তে সুগারের মাত্রা ১১.১ মিলিমোল (২০০ মি:গ্রা:) এর বেশী হয়	ডায়াবেটিস	<ul style="list-style-type: none"> <li>• নিয়মিত রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণের পরামর্শ দিন</li> <li>• ওজন ও স্থূলতা নিয়ন্ত্রণের পরামর্শ দিন</li> </ul>
<b>রক্তচাপের মাত্রা</b>		
যদি সিস্টোলিক প্রেসার ১০০-১৩৫ মিমি মার্কারি এবং ডায়াস্টোলিক প্রেসার ৬০-৮৫ মিমি মার্কারি মধ্যে থাকে (গড় ১২০/৮০ মিমি মার্কারি)	রক্তচাপ স্বাভাবিক (যদিও বয়স ভেদে এর অনেক তারতম্য রয়েছে)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্বাভাবিক জীবনযাপন বজায় রাখার পরামর্শ দিন</li> <li>• নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করার পরামর্শ দিন</li> </ul>
যদি সিস্টোলিক প্রেসার ১৪০ মিমি মার্কারি বা এর বেশী এবং ডায়াস্টোলিক প্রেসার ৯০ মিমি মার্কারি বা এর বেশী থাকে (যদিও বয়স ভেদে এর অনেক তারতম্য রয়েছে)	উচ্চ রক্তচাপ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার নানাবিধ কারণ রয়েছে, তাই এই বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলুন</li> <li>• চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা গ্রহণের পরামর্শ দিন</li> </ul>
যদি রক্তচাপ সিস্টোলিক প্রেসার ১০০ মিমি মার্কারি বা এর কম থাকে এবং ডায়াস্টোলিক প্রেসার ৬০ মিমি মার্কারি বা এর কম থাকে (যদিও বয়স ভেদে এর অনেক তারতম্য রয়েছে)।	নিম্ন রক্তচাপ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• নিম্নরক্তচাপ হওয়ার নানাবিধ কারণ রয়েছে তাই এই বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে বলুন</li> <li>• নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করার পরামর্শ দিন।</li> </ul>

তথ্যসূত্র: ন্যাশনাল গাইডলাইন ফর ম্যানুজমেন্ট অব ডায়াবেটিস এন্ড হাইপার টেনশন ইন বাংলাদেশ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

**ব্লু-স্টার সেবাদানকারীগণ ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে যেসব স্বাস্থ্য তথ্য এবং পরামর্শ প্রদান করবেন:**

- তেল-চর্বি জাতীয় খাদ্য এবং পাতে (খাওয়ার সময়) লবণ পরিহার করা
- নিয়মিত রক্তচাপ ও রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করা এবং নিয়মিত চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিন
- সেবাপ্রত্যাশীদেরকে অসংক্রামক রোগসমূহের ভয়াবহতা সম্পর্কে অবহিত করা
- তামাক এবং অ্যালকোহল-এর ক্ষতিকর দিকগুলো আলোচনা করা
- ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপজনিত সমস্যার জন্য নিয়মিত চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া।

ম্যানেজার, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

# গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ ব্যবস্থাপনায় এসএমসি'র কর্মকৌশল

মারুফ হাসান

বর্তমানে অসংক্রামক রোগের ঝুঁকি ভয়াবহ আকারে বেড়েই চলেছে যার মধ্যে উচ্চ রক্তচাপ অন্যতম। উচ্চ রক্তচাপ বিশ্বব্যাপী অকাল মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ হিসেবে গণ্য করা হয়। উচ্চ রক্তচাপ একটি দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত সমস্যা যা অকাল মৃত্যু ঘটায়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, ১.২৮ বিলিয়ন প্রাপ্তবয়স্কদের (৩০-৭৯ বছর) উচ্চ রক্তচাপ আছে যার মধ্যে দুই-তৃতীয়াংশ নিম্ন ও মধ্যম আয়ের দেশে বসবাস করে।

## বাংলাদেশে উচ্চ রক্তচাপের অবস্থা

বাংলাদেশে উচ্চ রক্তচাপ পরিস্থিতি অত্যন্ত উদ্বেগজনক। সর্বশেষ বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপে (২০২২) দেখা গেছে, ১৮ বছরের বেশি বয়সী মানুষের মধ্যে ২৩% নারী এবং ১৭% পুরুষ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। কিন্তু, আক্রান্তদের ৪৩% নারী এবং ৫১% পুরুষ জানে না যে তাদের রোগটি রয়েছে। উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন এমন ৫০% মানুষ চিকিৎসা নিচ্ছেন না। উচ্চ রক্তচাপজনিত অসুস্থতা এবং অকালমৃত্যুর বর্তমান প্রবণতা অব্যাহত থাকলে ২০২৫ সালের মধ্যে অসংক্রামক রোগ কমিয়ে আনার লক্ষ্যমাত্রা এবং ২০৩০ সালের মধ্যে অসংক্রামক রোগজনিত অকালমৃত্যু এক-তৃতীয়াংশে কমিয়ে আনা সংক্রান্ত টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জন সম্ভব হবে না। স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের মাধ্যমে ৭৬% উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

## গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ

সাধারণত গর্ভকালীন ২০ সপ্তাহ বা ৫ মাস পর রক্তচাপ ১৪০/৯০ মিমি মার্কারি বা তার বেশি হলে তাকে গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ বলে। গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে সতর্ক থাকা উচিত, বিশেষ করে যারা উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন। গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ প্রি-একলাম্পসিয়া ও একলাম্পসিয়ার (গর্ভকালীন খিঁচুনি) প্রধান কারণ যা গর্ভবতী ও গর্ভস্থ শিশু উভয়ের মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

## গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপজনিত জটিলতা

প্রি-একলাম্পসিয়া হচ্ছে গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপজনিত জটিলতা যেখানে উচ্চ রক্তচাপ, সমস্ত শরীরে পানি এসে ফুলে যাওয়া (Oedema) এবং সেই সাথে প্রস্রাবে উল্লেখযোগ্য পরিমাণ প্রোটিনের উপস্থিতি থাকতে পারে। প্রি-একলাম্পসিয়ার বৈশিষ্ট্যগুলো হচ্ছে- গর্ভকালীন ২০ সপ্তাহ পর উচ্চ রক্তচাপ হওয়া, প্রতি ২৪ ঘন্টার প্রস্রাবের নমুনায় ০.৩ গ্রাম/৩০০ মি.গ্রা. বা তার বেশি প্রোটিন থাকা এবং ৪-৬ ঘন্টা অন্তর রক্তচাপ মাপলে রক্তচাপ ১৪০/৯০ মিমি মার্কারি বা তার বেশি থাকা।

## গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার ঝুঁকি যাদের বেশি

- প্রথম গর্ভধারণ
- মাল্টিপল প্রেগন্যান্সি বা একের অধিক সন্তান গর্ভে থাকা
- গর্ভবতী নারীর অতিরিক্ত কম বা বেশী ওজন
- গর্ভবতী মায়ের বয়স ১৮-এর কম বা ৪০-এর বেশি হলে
- পূর্বের গর্ভের ইতিহাস: উচ্চ রক্তচাপ বা প্রি-একলাম্পসিয়া অথবা একলাম্পসিয়া থাকলে
- গর্ভধারণের পূর্ব হতেই উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, লিভার ও কিডনির রোগ থাকলে
- শরীরে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি থাকলে এবং গর্ভকালীন ক্যালসিয়াম গ্রহণ না করলে

## গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ

- তীব্র মাথাব্যথা
- চোখে ঝাপসা দেখা
- খিঁচুনি
- অতিরিক্ত বমি হওয়া
- হঠাৎ ওজন বেড়ে যাওয়া
- শরীরে পানি আসা
- উপরের পেটে তীব্র ব্যথা

## গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপের প্রভাব

### গর্ভবতী মায়ের ওপর প্রভাব:

- লিভার, কিডনী ও হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা ব্যাহত বা বন্ধ হয়ে যাওয়া
- মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া
- অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ

### শিশুর ওপর প্রভাব:

- কম জন্ম ওজনের (Low Birth Weight) শিশু জন্মগ্রহণ করতে পারে
- গর্ভের ভিতর শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ বাধাগ্রস্ত হতে পারে
- অকাল প্রসবের (Preterm Birth) সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে

## গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপজনিত ঝুঁকি এড়াতে এসএমসি'র কর্মকৌশল

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী বাংলাদেশে মাতৃমৃত্যু হার কমিয়ে আনার লক্ষ্যে স্থানীয় পর্যায়ে নেটওয়ার্ক সেবাপ্রদানকারীদের (ব্লু-স্টার, গ্রীন স্টার) মাধ্যমে একটি সমন্বিত কৌশল গ্রহণ করেছে। নেটওয়ার্ক সেবাদানকারীদের এ বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে তাদের দক্ষতা বৃদ্ধি এবং প্রয়োজনীয় উপকরণ (ওজন ও উচ্চতা পরিমাপের যন্ত্র, রক্তে সুগার এবং প্রস্রাবে এ্যালবুমিন ও সুগার পরীক্ষার উপকরণ) সরবরাহ ও কারিগরি সহযোগিতা প্রদানের মাধ্যমে গর্ভকালীন সেবা প্রদানে প্রয়াস চালিয়ে যাচ্ছে। কমিউনিটি পর্যায়ে গর্ভবতী মায়ের সেবাপ্রদানের জন্য ১২০টি উপজেলা এবং ৮টি সিটি কর্পোরেশন এলাকায় প্যারামেডিক নিয়োগ দেয়া হয়েছে। গর্ভবতী মায়ের প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেলের চাহিদা পূরণের মাধ্যমে পুষ্টির অবস্থা উন্নয়নে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট ফুলকেয়ার বাজারজাত করেছে যা গর্ভবতী মা ও গর্ভস্থ শিশুর প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণে খুবই কার্যকরী। এছাড়াও, এসএমসি স্থানীয় পর্যায়ে জনসাধারণদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে এলাকায় গর্ভবতী মা-সমাবেশ এর আয়োজন ও গর্ভবতী মায়ের সেবার বিষয়ে মাইকিংয়ের মাধ্যমে জনগণের মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধি করছে।

## এসএমসি প্রাইভেট সেক্টর প্রোভাইডারদের প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সক্ষমতা বৃদ্ধি করে তাদের সহায়তায় নিম্নোক্ত কর্মকৌশল পরিচালনা করছে:

- স্থানীয় জনগোষ্ঠীকে উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশনের ভয়াবহতা সম্পর্কে অবহিত করা
- তামাক ও এলকোহলের ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে জনগোষ্ঠীর সাথে আলোচনা করা
- জনসাধারণকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ ও শারীরিক ব্যায়ামের ব্যাপারে পরামর্শ দেয়া
- উচ্চ রক্তচাপজনিত সমস্যার জন্য নিয়মিত ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া
- রোগ নির্ণীত হলে অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসা গ্রহণের পরামর্শ দেয়া
- নিয়মিত চিকিৎসা চালিয়ে যেতে পরামর্শ দেয়া
- উচ্চ রক্তচাপজনিত সমস্যাকে বেশি গুরুত্ব দেয়ার পরামর্শ প্রদান করা। কারণ, এই রোগ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ক্ষতি সাধন করতে থাকে।

ম্যানেজার, গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

# স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বদলে দিতে পারে ডায়াবেটিস ও উচ্চ-রক্তচাপের ঝুঁকি

ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ প্রধান অসংক্রামক রোগসমূহের মধ্যে অন্যতম। কারণ, এ রোগ দু'টো ধীরে ধীরে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ক্ষতি করতে থাকে। আমাদের দেশে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্তের সংখ্যা দিন দিন উল্লেখযোগ্য হারে বাড়ছে। বিডিএইচএস-২০২২-এর রিপোর্ট বলছে, আক্রান্তদের একটা বড় অংশ জানেন যে তাদের ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ আছে কিন্তু এ বিষয়ে তারা উদাসীন। কোনো ধরনের ডাক্তারী পরামর্শ বা চিকিৎসাও তারা নিচ্ছেন না।

বাংলাদেশে ডায়াবেটিসের পরিস্থিতি অত্যন্ত উদ্বেগজনক। আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন (আইডিএফ)-এর ২০২১ সালের রিপোর্ট অনুযায়ী দেখা যায় যে, বাংলাদেশে বড় সংখ্যক মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত এবং রোগটি বাংলাদেশে উর্ধ্বমুখী। টাইপ-২ ডায়াবেটিসের কারণ হিসেবে ওজনাধিক্য, স্থূলতা এবং উচ্চ রক্তচাপ অনেকে দায়ী। আমাদের দেশে হৃদরোগ, বিশেষ করে করোনারি আর্টারি ডিজিজ ধীরে ধীরে মহামারীর রূপ নিচ্ছে। পাশাপাশি উচ্চ রক্তচাপ ও হার্ট ফেইলিউরও বৃদ্ধি পাচ্ছে। গ্রামাঞ্চলের তুলনায় হৃদরোগের প্রকোপ শহরাঞ্চলে বেশি।

- ডায়াবেটিসে আক্রান্তের দিক থেকে বাংলাদেশের অবস্থান বিশ্বে অষ্টম
- বর্তমানে দেশের প্রায় ১ কোটি ৩১ লাখ মানুষ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত এবং শতকরা প্রায় ২০ জন মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন
- ডায়াবেটিসে আক্রান্তের শতকরা প্রায় ৭০ জন মানুষ জানে না যে এই রোগে আক্রান্ত। আর, শতকরা প্রায় ৪৭ জন মানুষ জানে না যে উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত
- উচ্চ রক্তচাপে আছে জানেন এমন শতকরা প্রায় ১০ জন মানুষ চিকিৎসা নিচ্ছেন না।

## ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের পরিণতি:

ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপকে মানব শরীরের নীরব ঘাতক বলা হয়। এই রোগ দুটি ব্যক্তির শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নীরবে ও ধীরে ধীরে ক্ষতি করতে থাকে। ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপের ফলে অন্ধত্ব, কিডনি বিকল, হৃদরোগ, হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোক, প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। আজীবন ঔষধ সেবন ও চিকিৎসার ব্যয় মানুষকে অর্থনৈতিকভাবে পঙ্গু করে দেয়। আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশনের ২০২১ সালের এক গবেষণায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে শুধুমাত্র ডায়াবেটিসের চিকিৎসায় মোট ব্যয় হয়েছে ১০৭ মিলিয়ন টাকারও বেশি। অথচ এই ব্যয়ের একটা বড় অংশ আমরা বাঁচাতে পারি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের মাধ্যমে।

## ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে করণীয়:

ব্যক্তির সদিচ্ছাই এই অবস্থার প্রতিরোধ ও প্রতিকারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। সাধারণত একবার আক্রান্ত হলে এই রোগ থেকে মুক্ত হওয়ার সম্ভাবনা নেই বললে চলে। স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের মাধ্যমে এই রোগের প্রতিরোধ ও প্রতিকার অনেকাংশেই সম্ভব।

## স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন:

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন হল একটি উপায় যা গুরুতর অসুস্থ হওয়া বা অকাল মৃত্যুর ঝুঁকি কমায়। একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের মধ্যে অনেকগুলি অভ্যাস এবং আচরণ রয়েছে যা একজন মানুষকে দীর্ঘদিন বাঁচতে এবং ভালো বোধ করতে সাহায্য করে থাকে। যদি এই অভ্যাস ও

আচরণগুলো নিয়মিত পালন করা হয়, তবে সেগুলো দৈনন্দিন রুটিনের অংশ হয়ে ওঠে। নিয়মিত শারিরিক কার্যক্রম, যেমন: হাঁটা, সাইক্লিং ইত্যাদি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। শারিরিক পরিশ্রম কার্ডিওভাসকুলার সংশ্লিষ্ট রোগ- ডায়াবেটিস ও অস্টিওপোরোসিসের ঝুঁকি কমাতে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা করে। শিশু এবং তরুণদের মধ্যে ক্ষমতায়ন ও আত্মবিশ্বাস তৈরিতে খেলাধুলাসহ অন্যান্য শারিরিক কার্যক্রম আচরণগত ঝুঁকি প্রতিরোধ, যেমন: ধূমপান, মদ্যপান এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ ও সহিংসতা প্রতিরোধে সহায়ক। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের উপায়:

- স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া
- নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিশ্রম করা
- পর্যাপ্ত ঘুমানো
- তেল-চর্বি ও অতিরিক্ত লবণ পরিহার করা
- শরীরের স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখা
- মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করা
- ধূমপান ও মাদক এড়িয়ে চলা
- নিয়মিত রক্তচাপ ও রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করা।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা ও চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চলা।

সক্রিয় জীবনযাপন সব বয়সেই স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের মাধ্যমে শরীর সুস্থ থাকে, মানসিক প্রশান্তি বজায় থাকে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। এর ফলে ঔষধ সেবনের পরিমাণ অনেকাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব। স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের মাধ্যমে একদিকে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের যেমন উন্নয়ন হয়, তেমনি ব্যক্তির আর্থিক স্বচ্ছলতাও বৃদ্ধি পায়।

(Source: BDHS-2022; International Diabetic Federation 2021; <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>)

ফজলে খোদা, ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার; মোহাম্মদ খাইরুল আবেদীন, এসিস্ট্যান্ট ম্যানেজার; তাজমুন নাহার, সিনিয়র প্রোগ্রাম অফিসার, এসএমসি

# গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধে এসএমসি'র নেটওয়ার্ক প্রোভাইডারদের ভূমিকা

ডাঃ লায়লাতুন নাহার

যেকোন নারীর জীবনে গর্ভাবস্থা একটি বিশেষ পর্ব যেখানে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের পাশাপাশি স্বাস্থ্যগত বিষয়গুলোও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভকালে বেশকিছু স্বাস্থ্যগত সমস্যা দেখা দিতে পারে যার মধ্যে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস অন্যতম। অধিকাংশ ক্ষেত্রে গর্ভধারণের পূর্বে কোন ডায়াবেটিস থাকে না, কিন্তু গর্ভধারণের পর রক্তে সুগারের মাত্রা হঠাৎ বেড়ে যায়, এ অবস্থাকেই গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বলা হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, গর্ভকালীন ২৪-২৮ সপ্তাহের মধ্যে কোন গর্ভবতীর ডায়াবেটিস দেখা দিলে তাকে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস বা জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস বলে যা অনেক সময় সন্তান প্রসবের পর এমনিতেই চলে যায়। তবে, বিশেষ করে গর্ভধারণের শেষ ৪-৮ সপ্তাহে অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস গর্ভবতী এবং গর্ভস্থ শিশু উভয়ের জন্যই মৃত্যুবুঁকি কয়েকগুণ বাড়িয়ে দেয়।

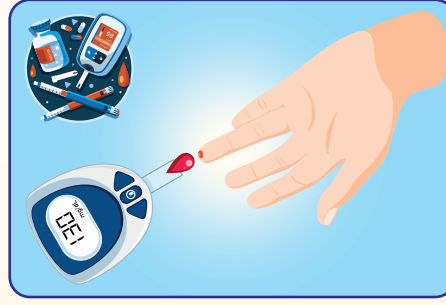
## গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কেন হয়?

‘ইনসুলিন’ হচ্ছে একধরনের হরমোন যা মানবদেহের অগ্ন্যাশয় থেকে তৈরি হয় এবং রক্তে সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা হচ্ছে এর কাজ। গর্ভকালীন শরীরে একদিকে যেমন ‘ইনসুলিন’ এর চাহিদা বেড়ে যায়, অন্যদিকে প্লাসেন্টা থেকে নিঃসৃত হরমোন ‘ইনসুলিন’-এর কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়। গর্ভবতীর শরীরে এই নতুন শারীরিক পরিবর্তন এবং বাড়তি চাহিদা এ দুই মিলে পর্যাপ্ত ‘ইনসুলিন’ তৈরি করতে পারে না, যার ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়, দেখা দেয় ডায়াবেটিস।

## গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি যাদের বেশি

যেকোনো গর্ভবতী নারী গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হতে পারেন। তবে কারো কারো ক্ষেত্রে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি-

- যাদের ওজন বেশি এবং বয়স ৩৫-এর বেশি
- পূর্ববর্তী গর্ভের সময় ডায়াবেটিসের ইতিহাস থাকলে
- ডায়াবেটিসের পারিবারিক ইতিহাস থাকলে
- পূর্ববর্তী গর্ভের সময় ৪ কেজি বা তার বেশি জন্মওজনের শিশু জন্মানোর ইতিহাস থাকলে



- অজ্ঞাত কারণে বার বার সন্তান নষ্ট হলে বা গর্ভে সন্তানের মৃত্যু হলে
- গর্ভথলিতে পানির পরিমাণ কম বা বেশি থাকলে
- কোনো নারীর পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম (ডিম্বাশয়ে অনেকগুলো ছোট ছোট পানির থলে তৈরি হয়) থাকলে।

## গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের লক্ষণসমূহ

গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের সাধারণত কোন লক্ষণ থাকে না। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই গর্ভকালীন চেক-আপের সময় ডায়াবেটিস নির্ণয় করা যায়। তবে, অনেকের ক্ষেত্রে রক্তে সুগারের মাত্রা বেশি বেড়ে গেলে কিছু লক্ষণ দেখা যায়, যেমন-

- বার বার মুখ শুকিয়ে যাওয়া এবং অতিরিক্ত পিপাসা লাগা
- আগের তুলনায় ঘন ঘন প্রস্রাবের বেগ হওয়া বা প্রস্রাব করা
- শরীরের কোথাও কোন কাটা/ক্ষত/ঘা হলে তা সহজে না শুকানো
- বার বার বিভিন্নরকম ইনফেকশন হওয়া, যেমন: মুখের ভিতরে বা জিভে ছত্রাক দ্বারা আক্রান্ত হওয়া, বার বার প্রস্রাবে ইনফেকশন হওয়া, যৌনাঙ্গে চুলকানি বা ছত্রাক দ্বারা ইনফেকশন হওয়া, ঘন ঘন ফোঁড়া হওয়া।

## গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নির্ণয়

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য মতে নিম্নে বর্ণিত যে কোনো এক বা ততোধিক বৈশিষ্ট্য থাকলে তা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস হিসেবে বিবেচিত হবে-

- গর্ভকালীন কোনো গর্ভবতীর খালি পেটে রক্তে সুগারের মাত্রা ৫.১-৬.৯ মিলি.মোল/লিটার (৯২-১২৫ মি.গ্রা./ডেসি. লিটার) হলে
- ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ সেবনের ১ ঘন্টা পর রক্তে সুগারের মাত্রা ১০ মিলি.মোল/লিটার (১৮০ মি.গ্রা./ডেসি. লিটার) এর বেশি হলে
- ৭৫ গ্রাম গ্লুকোজ সেবনের ২ ঘন্টা পর রক্তে সুগারের মাত্রা ৮.৫-১১ মিলি.মোল/লিটার (১৫৩-১৯৯ মি.গ্রা./ডেসি. লিটার) এর বেশি হলে তবে, গর্ভকালীন প্রথম ১২ সপ্তাহের মধ্যে ডায়াবেটিস নির্ণীত হলে সেক্ষেত্রে এটিকে গর্ভবতীর পূর্ব হতেই ডায়াবেটিস আছে বলে ধরা হয়।

## গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ক্ষতিকর প্রভাব

গর্ভবতী মায়ের ওপর প্রভাব	গর্ভস্থ শিশুর ওপর প্রভাব
<ul style="list-style-type: none"> <li>• উচ্চ রক্তচাপ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়, যার ফলে প্রি-একলাম্পশিয়া এবং একলাম্পশিয়া (গর্ভকালীন খিঁচুনি) হওয়ার ঝুঁকিও বৃদ্ধি পায়</li> <li>• ডায়াবেটিসের জন্য গর্ভবতীর গর্ভাশয়ে পানির পরিমাণ অনেক বেড়ে যায়। যার ফলে গর্ভপাতের আশঙ্কা অনেক বেড়ে যায়</li> <li>• গর্ভস্থ শিশুর ওজন অনেক বেড়ে যাওয়ার ফলে প্রসবকালীন জটিলতা দেখা দেয়।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• গর্ভস্থ শিশুর ওজন অনেক বেড়ে যায়</li> <li>• জন্মের পরপরই শ্বাসকষ্ট এবং জন্ডিস হওয়ার ঝুঁকিও অনেক বৃদ্ধি পায়</li> <li>• শিশুর শরীরে ক্যালসিয়ামের মাত্রা অনেক কমে যেতে পারে</li> <li>• ডায়াবেটিস হলে গর্ভবতীর গর্ভাশয়ে পানির পরিমাণ অনেক বেড়ে যায়। ফলে, অকাল প্রসব ও কম জন্মওজনের শিশু জন্মগ্রহণের সম্ভাবনা বেড়ে যেতে পারে</li> <li>• জন্মের পরপরই শিশুর শরীরে গ্লুকোজের মাত্রা অনেক কমে গিয়ে মৃত্যুও হতে পারে।</li> </ul>

### গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে করণীয়

- গর্ভধারণের পরিকল্পনা করার আগে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।
- আঁশযুক্ত এবং কম তেল-চর্বিযুক্ত স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। যেমন: ফল, সবজি, শস্যদানা ইত্যাদি। পর্যাপ্ত পানি খেতে হবে। মিষ্টি জাতীয় খাবার পরিহার করতে হবে। যেমন: চকোলেট, ভাজা খাবার, চিপস, মিষ্টি পানীয় ইত্যাদি।
- পর্যাপ্ত ঘুম, সময়মতো ও নিয়মিত খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করা। অনেকের মধ্যে ভুল ধারণা আছে যে গর্ভকালীন ব্যায়াম বা হাঁটাচলা করা যাবে না এতে গর্ভপাত হতে পারে। কোনো জটিলতা না থাকলে গর্ভকালীন ব্যায়াম করা যাবে এবং ১৫ মিনিট করে সকালে ও বিকেলে হাঁটাও যাবে।
- গর্ভবস্থায় ওজন যেন অতিরিক্ত বেড়ে না যায় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- নিয়মিত রক্তের সুগার পরীক্ষা করা।
- গর্ভবতীকে কমপক্ষে ৪টি প্রসবপূর্ব সেবা (ANC) অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে।

### গর্ভকালীন ডায়াবেটিস প্রতিরোধ, নির্ণয় এবং রেফারেলের ক্ষেত্রে স্টার-প্রোভাইডারদের ভূমিকা

- গর্ভকালীন কমপক্ষে ৪টি প্রসবপূর্ব সেবা গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করে গর্ভবতী ও পরিবারকে প্রসবপূর্ব সেবা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা

- এসএমসি'র স্টার-প্রোভাইডারগণ গর্ভধারণের পূর্বে কাউন্সেলিং সেবা (Pre-pregnancy care) দিয়ে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করা

স্টার-প্রোভাইডারগণ গর্ভবতী নারীদের প্রাথমিক গর্ভকালীন সেবা দিয়ে থাকেন। এ সেবার অন্তর্ভুক্ত উপাদানগুলো হলো-

- ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ এবং রক্তে সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করা
- প্রসাবে সুগার ও গ্লুকোজ নির্ণয় করার মাধ্যমে গর্ভকালীন ডায়াবেটিস ও প্রি-একলাম্পসিয়া শনাক্ত করা
- গর্ভবতীর পুষ্টি, বিশ্রাম, গর্ভ ও প্রসবকালীন বিপদচিহ্ন, ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করা
- কমপক্ষে ৪ বার প্রসবপূর্ব সেবা গ্রহণের জন্য কাউন্সেলিং করা
- গর্ভবতীর সুষম খাবারের পাশাপাশি 'মাল্টিপল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সাপ্লিমেন্ট' (ফুলকেয়ার) এবং ক্যালসিয়াম (ফরবোন) সেবনের পরামর্শ প্রদান
- প্রয়োজনে গর্ভবতীদের রেফারেল সেবা প্রদান
- গর্ভবতী মা-সমাবেশ করে গর্ভবতীদের প্রাথমিক গর্ভকালীন সেবা নিশ্চিত করা

কোয়ালিটি এ্যাসুরেন্স এসোসিয়েট, স্টার নেটওয়ার্ক, এসএমসি

আপনার সন্তান বেড়ে উঠুক সুস্থে ও পুষ্টে

আপনার সন্তান বৃদ্ধিতে বাড়ুক শক্তিতে বাড়ুক

**রক্তস্বল্পতা ও অপুষ্টি প্রতিরোধে ৬-৫৯ মাস বয়সীদের মনিমিক্স**  
**এবং ৫-১২ বছর বয়সীদের মনিমিক্স প্লাস খাওয়ান**





ঘরের কাছেই মানের মত সেবা

## ব্লু-স্টারদের সাফল্যগাথা

১

### সাফল্যগাথা

একজন পল্লী চিকিৎসক হিসেবে আব্দুল আলিম ভূইয়া তার এলাকায় একটি সুপরিচিত মুখ। ছোটবেলা থেকেই আব্দুল আলিম ভূইয়া ছিলেন



**আব্দুল আলিম ভূইয়া**

ব্লু-স্টার সেবাদানকারী

বিসমিল্লাহ ফার্মেসি

লক্ষ্মীপুর চৌমুহনী, সদর দক্ষিণ, কুমিল্লা

একজন মেধাবী শিক্ষার্থী। তিনি বিজ্ঞান বিভাগ থেকে ২০০২ সালে মাধ্যমিক ও ২০০৪ সালে উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন। উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়ার পরপরই তিনি পল্লী চিকিৎসক হওয়ার জন্য মনোনীত হন এবং ২০০৫ সালে তিনি ডিএমএস কোর্স সম্পন্ন করেন। পরবর্তীতে পারিবারিক সহযোগিতায় নিজ ইউনিয়নের লক্ষ্মীপুর চৌমুহনী বাজারে বিসমিল্লাহ ফার্মেসি

নামে একটি পল্লী চিকিৎসা কেন্দ্র গড়ে তোলেন।

প্রাথমিক অবস্থায় একজন পল্লী চিকিৎসক হিসেবে সমাজে স্বল্পপরিসরে সেবা প্রদান শুরু করেন। চিকিৎসা সেবায় আরও দক্ষতা অর্জনের জন্য আব্দুল আলিম ভূইয়া আরএমপি, এক্স পিটি, আরটিআই সহ আরও কিছু কোর্স সম্পন্ন করেন। তাঁর পরিচিত একজনের পরামর্শে ২০০৯ সালে এসএমসি ব্লু-স্টার-এর মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করেন এবং নেটওয়ার্কে অন্তর্ভুক্ত হন। তার ভাষ্য মতে, “এসএমসি’র ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের সাথে অন্তর্ভুক্ত হওয়ার পরবর্তী সময়ে নারী ও শিশুদেরকে সেবা প্রদানের মাধ্যমে আমি একজন জনপ্রিয় পল্লী চিকিৎসক হয়ে উঠি।” তিনি আরও বলেন, “যখন থেকে শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ এবং নারীদের বিভিন্ন জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি ও গর্ভকালীন স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ প্রদান শুরু করি তখন থেকে রোগীর সংখ্যা বৃদ্ধি পেতে থাকে।”

বর্তমানে রোগীর সংখ্যা দৈনিক ৫০-৬০ জনে এসে দাঁড়িয়েছে, যার মধ্যে বেশিরভাগই হচ্ছে শিশু রোগী।” আব্দুল আলিম ভূইয়া এসএমসি’র স্বাস্থ্যসেবার প্রচার ও প্রসারের জন্য রিফ্রেশার ট্রেনিংয়ের পাশাপাশি শিশুদের ওজন এবং উচ্চতা পরিমাপ, শিশুদের পুষ্টি কার্ড বিতরণ ক্যাম্প, গর্ভবতী মা সমাবেশ সহ প্রতিটি কাজে অংশগ্রহণ করে থাকেন।

এভাবেই প্রচার ও প্রসারের মাধ্যমে তিনি সমাজে একজন সফল ব্লু-স্টার সেবাদানকারী হয়ে ওঠেন। ২০০৯ সালের পর থেকে ধীরে ধীরে রোগীর সংখ্যা বৃদ্ধি পাওয়ায় আর্থিক অসচ্ছলতা কাটিয়ে উঠতে শুরু করেন। বর্তমানে তিনি একজন সফল ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর পাশাপাশি সমাজে আর্থিকভাবে সমৃদ্ধশালী।

জনাব আব্দুল আলিম ভূইয়া বলেন, “আমি এসএমসি’র কাছে চিরকৃতজ্ঞ।”

২

### সাফল্যগাথা

ছাত্রজীবন থেকেই এলাকার দরিদ্র এবং অসহায় জনগোষ্ঠীকে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করার মাধ্যমে মানুষের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করা আব্দুল



**মোঃ আব্দুল লতিফ**

ব্লু-স্টার সেবাদানকারী

অনন্যা মেডিকেল স্টোর

পাটেশ্বরী বাজার, ভুরুঙ্গামারী, কুড়িগ্রাম

লতিফ-এর স্বপ্ন ছিল। এই মহৎ কাজের ইচ্ছা পূরণের জন্য শুরুতে তার বাবার অনুপ্রেরণায় পাটেশ্বরী বাজারে তার নিজস্ব ফার্মেসি “অনন্যা মেডিকেল স্টোরে” কর্মজীবন শুরু করেন। মানবসেবার জন্য চিকিৎসা সেবাকে পেশা হিসেবে গ্রহণ করার জন্য তিনি ২০০০ সালে এলএমএএন্ডএফপি ট্রেনিং কোর্স ও ২০০৮ সালে ‘সি’ ক্যাটাগরিতে ফার্মাসিস্ট কোর্স সম্পন্ন করেন। পরবর্তীতে ২০১১ সালে মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে এসএমসি ব্লু-স্টার কার্যক্রমের সাথে আনুষ্ঠানিকভাবে যুক্ত হন। বর্তমানে তিনি কুড়িগ্রাম জেলার ভুরুঙ্গামারী উপজেলার গছিডাঙ্গা গ্রামের একজন সফল পল্লী চিকিৎসক।

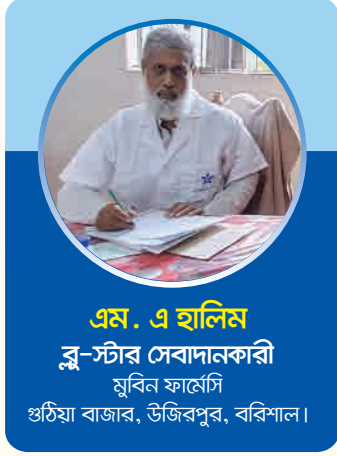
এসএমসি প্রদত্ত প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান কাজে লাগিয়ে অল্পসময়ে তিনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে তার এলাকায় জনপ্রিয় করে তোলেন। বর্তমানে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে সার্বিক স্বাস্থ্যসেবাদান কার্যক্রমে তিনি অত্যন্ত সফল একজন পল্লী চিকিৎসক। তিনি এযাবত দুই হাজারেরও বেশী নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসেবে সোমা-জেন্ট ইনজেক্টেবল সেবা প্রদান করেছেন। জিএমপি সেবা প্রদানের মাধ্যমে মায়েদের কাছে তার গ্রহণযোগ্যতা আরও বেড়ে গেছে। গর্ভবতী মায়েদের গর্ভকালীন যত্ন, প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ প্রদানের ওপর প্রশিক্ষণ পেয়েছেন এবং গর্ভকালীন সেবা প্রদানের জন্য এসএমসি থেকে বিভিন্ন উপকরণও পেয়েছেন। এরপর থেকে তিনি গর্ভবতী মায়েদেরকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি, গর্ভকালীন যত্ন, নিরাপদ প্রসব, গর্ভকালীন ঝুঁকি, ওজন ও রক্তচাপ নির্ণয়, রক্ত ও প্রসাব পরীক্ষার মাধ্যমে সুগার ও এ্যালবুমিন নির্ণয় পূর্বক সেবা প্রদান করছেন। সেবার পরিধি বাড়ার ফলে সেবাহীতার সংখ্যাও বাড়ছে। এর ফলে তিনি সামাজিক ও অর্থনৈতিকভাবে লাভবান হচ্ছেন।

এছাড়াও, নিয়মিতভাবে কিশোর-কিশোরদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছেন। ব্লু-স্টার কর্মসূচিতে বিশেষ অবদান রাখায় ২০২১ সালে এসএমসি আয়োজিত ব্লু-স্টার আঞ্চলিক কর্মশালায় ১০ জন সেরা ব্লু-স্টার-এর মধ্যে জেলায় তিনি প্রথম স্থানঅধিকার করেন। সার্বিক বিবেচনায় মোঃ আব্দুল লতিফ একজন আদর্শ, সফল এবং জনপ্রিয় ব্লু-স্টার সেবাদানকারী।

জনাব মোঃ আব্দুল লতিফ বলেন, “দেশের একজন নাগরিক হিসেবে পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবায় সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানীর হয়ে আমি আজীবন মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাব।”

## ৩ সাফল্যগাথা

দীর্ঘ ২৪ বছর ধরে জনাব এম.এ হালিম এলাকার সাধারণ মানুষকে সেবা দিয়ে যাচ্ছেন। মানুষকে স্বাস্থ্যসেবা দেয়ার ইচ্ছা ছাত্রজীবন থেকেই



**এম. এ হালিম**  
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী  
মুবিন ফার্মেসি  
গুঠিয়া বাজার, উজিরপুর, বরিশাল।

তাকে অনুপ্রাণিত করেছে। যার ফলে ১৯৮১ সালে এইচএসসি পরীক্ষার পরপরই তিনি ঢাকা সিএমএইচ-এর মেডিকেল কোর্স-এ মেডিকেল এসিস্ট্যান্ট কোর্সে ভর্তি হন। কোর্স শেষ করে বিভিন্ন জেলায় দীর্ঘ ১৫ বছর সরকারি চাকুরি করেন। একসময় মনে হয় চাকুরির জন্য তিনি এলাকার দরিদ্র মানুষদেরকে কোন স্বাস্থ্যসেবা দিতে পারছেন না। যেই ভাবা সেই কাজ, সরকারি চাকুরি

ছেড়ে চলে আসেন নিজ গ্রামে। ১৯৯৭ সালে বরিশাল জেলার উজিরপুর উপজেলার গুঠিয়া বাজারে মুবিন ফার্মেসি নামে একটি সেবাদানকেন্দ্র খুলে সেবা দিতে শুরু করেন। নিজের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ১৯৯৮ সালে আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করেন এবং পরবর্তীতে ২০০০ সালে এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণের মাধ্যমে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হন। একান্ত নিজের প্রচেষ্টা ও আন্তরিকতার মাধ্যমে এসএমসি'র সাথে যুক্ত হয়ে সেবা প্রদানের ফলে খুব অল্পসময়েই এলাকায় বেশ সুনাম অর্জন করতে সক্ষম হন। এলাকার মানুষদের আস্থার প্রতীক হয়ে ওঠে মুবিন ফার্মেসি।

সব শ্রেণীর রোগীই আসেন তার কাছে। সাধারণ চিকিৎসা সেবার পাশাপাশি তিনি পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশুস্বাস্থ্য, পুষ্টি বিষয়ক

পরামর্শ, দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা সেবার পরামর্শ ও রেফার, সন্দেহভাজন যক্ষ্মা রোগীর পরামর্শ ও রেফার, কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক তথ্য প্রদান, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, পুষ্টি পরামর্শ ইত্যাদি বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও সেবা প্রদান করে থাকেন। দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের জন্য তিনি নিয়মিতভাবে সরকারি সেবাদান কেন্দ্র ও এসএমসি'র নিয়োজিত প্রশিক্ষিত পিংক স্টার সেবাদানকারীর কাছেও সেবাগ্রহীতাদেরকে রেফার করে থাকেন। মা-সমাবেশ করে শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপের মাধ্যমে পুষ্টির অবস্থা নিরূপণ করে এলাকার মা'দেরকে শিশু পুষ্টি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিয়ে তাদেরকে সচেতন করে তুলেছেন এবং মনিমিক্স ও মনিমিক্স প্লাস তথা শিশু পুষ্টি উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখে যাচ্ছেন। তিনি এ ধরনের প্রোগ্রাম করতে অনেক আগ্রহী, কারণ এতে করে শিশুপুষ্টি এবং গ্রোথ মনিটরিং-এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি পায়।

তিনি এলাকার গর্ভবতী নারীদের ওজন, রক্তচাপ, রক্তে গ্লুকোজ পরিমাপ করে এবং প্রশ্রবে এ্যালবুমিন ও গ্লুকোজ পরীক্ষার মাধ্যমে গর্ভকালীন প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা দিচ্ছেন। গর্ভবতী নারীদের মধ্যে গর্ভকালীন পুষ্টি, বিপদচিহ্ন, গর্ভকালীন ঝুঁকি এবং গর্ভকালীন কমপক্ষে ৪ বার প্রসবপূর্ব সেবা গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে গর্ভবতী নারী এবং তার স্বামীর সাথে আলোচনা করেন। গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টি ঠিক রাখার জন্য সুষম খাবারের সাথে প্রতিদিন একটি করে 'ফুলকেয়ার' ট্যাবলেট এবং ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণের জন্য 'ফরবোন' ট্যাবলেট গ্রহণের পরামর্শ দেন।

জনাব এম. এ হালিম বলেন, “এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত বিভিন্ন ট্রেনিংয়ে অংশগ্রহণ করার পর আমার অভিজ্ঞতা এবং জ্ঞান অনেক বেড়েছে। ফলে, এলাকায় আমার সম্মান ও সুনাম অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে। আর, এই সবকিছুই সম্ভব হয়েছে এসএমসি'র সার্বিক সহযোগিতার কারণে।”

## সোমা-জেক্ট®

## জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন

- সোমা-জেক্ট® অত্যন্ত নিরাপদ ও কার্যকর
- বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েরদের জন্যও উপযোগী
- সোমা-জেক্ট® ব্যবহার বন্ধ করার পর পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়



একটি সোমা-জেক্ট পুরো

“৩ মাসের নিশ্চয়তা”



নিকটস্থ ব্লু-স্টার, গ্রীন স্টার এবং প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর নিকট হতে সোমা-জেক্ট® ইনজেকশন সেবা গ্রহণ করুন

## গ্রীন স্টারদের সাফল্যগাথা

১

### সাফল্যগাথা

ধান-নদী-খাল, এই তিনে বরিশাল। বরিশাল শহরের রুইয়ার পুল নবগ্রাম রোডে শাহনাজ ফার্মা নামে একটি ফার্মেসি রয়েছে। পরিপাটি



**আলহাজ্ব মোঃ মঈন উদ্দিন**  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী  
শাহনাজ ফার্মা  
রুইয়ার পুল নবগ্রাম রোড, বরিশাল

গুছানো এই ফার্মেসির প্রতিষ্ঠাতা আলহাজ্ব মোঃ মঈন উদ্দিন। জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মার্কেটিংয়ে মাস্টার্স সম্পন্ন করে প্রায় ১৭ বছর দেশের নামকরা ফার্মেসিতে কাজ করেছেন।

চাকরিতে থাকাকালীন তিনি ভাবতেন এলাকার মানুষকে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে হবে। চাকরি করে স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা দূর হ হয়ে যায়। তাই তিনি চাকরি ছেড়ে ২০২০ সালে নিজে একটি ফার্মেসি প্রতিষ্ঠা করেন। এর আগে ঢাকা মেডিকেল থেকে ডিপ্লোমা-ইন-কমিউনিটি প্যারামেডিক কোর্স সম্পন্ন করেন।

২০২২ সালের মার্চ মাসে এসএমসি'র গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। এসএমসি'র সঙ্গে সম্পৃক্ত হয়ে তার কাউন্সেলিং সম্পর্কিত জ্ঞান ও দক্ষতা কাজে লাগিয়ে তার সেবার মান আরো উন্নত করতে পেরেছেন। তার ফার্মেসিতে আসা সেবাহীতার কাছে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সেবা সম্পর্কিত তথ্য ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ক তথ্য সেবাহীতাদেরকে বোঝাতে শুরু করেন।

তিনি শিশুদের পুষ্টি বিষয়ে মায়াদেরকে সচেতন করেন যার পরিপ্রেক্ষিতে মায়েরা শিশুদের মনিমিক্স খাওয়াতে আগ্রহ প্রকাশ করে। একমাসে শিশুদেরকে ১৩৮ বক্স মনিমিক্স প্রদানের রেকর্ড আছে তার। তিনি নিয়মিত শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং করে থাকেন। প্রতিটি শিশু যেন শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকে সে লক্ষ্যে তিনি কাজ করে যাচ্ছেন। বর্তমানে তিনি প্রতিমাসে ৩৫-৪০ জন নারীকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসেবে সোমা-জেস্ট দিয়ে থাকেন। গর্ভবতী মায়াদের নিয়মিত পরামর্শ প্রদানসহ সম্ভাব্য জটিলতা এড়ানোর জন্য তিনি তাদেরকে স্থানীয় গাইনি ডাক্তারের কাছে রেফার করে থাকেন। প্রায় বছরখানেক আগে তিনি এসএমসি'র যক্ষ্মা কর্মসূচির আওতায় একটি প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। তার কাছে সেবা নিতে আসা গ্রহীতাদের মধ্যে যক্ষ্মা সন্দেহ হলে স্থানীয় ডট সেন্টারে রেফার করেন।

গর্ভকালীন মায়াদের পুষ্টির পাশাপাশি বিশ্রাম, পরিবারের সহায়তা ও গর্ভকালীন পাঁচটি বিপদচিহ্ন সম্পর্কে সচেতন করেন। গর্ভকালীন পুষ্টি ঘাটতি এবং ক্যালসিয়ামের ঘাটতির পূরণের জন্য গর্ভবতী নারীদেরকে এসএমসি'র ফুলকেয়ার ও ফরবোন ট্যাবলেট প্রদান করে থাকেন।

২

### সাফল্যগাথা

গ্রীন স্টার সেবাদানকারী হিসেবে ঠাকুরগাঁও জেলা সদরের আওতায় দিলীপ ফার্মেসিতে সেবা প্রদান করে আসছেন জনাব দিলীপ চন্দ্র বর্মণ।

পল্লী চিকিৎসক হিসেবে বেশ কয়েক বছর যাবৎ অত্যন্ত নিষ্ঠা ও আন্তরিকতার সাথে এলাকার সর্বসাধারণের মাঝে চিকিৎসা সেবা দিয়ে আসছেন তিনি। নিয়মিত রোগী দেখার পাশাপাশি স্বল্পপরিসরে পরিবার পরিকল্পনা এবং এলাকার প্রতিটি মা ও শিশুর পুষ্টি সেবা নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের পাশাপাশি কাউন্সেলিং বা পরামর্শ প্রদান করেন তিনি।



**দিলীপ চন্দ্র বর্মণ**  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী  
দিলীপ ফার্মেসি  
সদর, ঠাকুরগাঁও

জনাব দিলীপ মনে করেন, সেবা প্রদানের সময় সেবাহীতাকে অত্যন্ত গুরুত্বসহকারে কাউন্সেলিং করলে গ্রহীতা সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। সঠিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে কাউন্সেলিং বা পরামর্শ প্রদান গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। সকলের সহযোগিতায় তার স্বাস্থ্যসেবার গুণগত মান নিয়ে এলাকায় তিনি সুনাম অর্জন করতে পেরেছেন।

২০১৭ সালে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি কর্তৃক আয়োজিত দু'দিনব্যাপী গ্রীন স্টার মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে জনস্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন বিষয়ে তার জ্ঞান ও দক্ষতা আরও সমৃদ্ধ হয়েছে। পরিবার পরিকল্পনার অন্যান্য পদ্ধতি সম্পর্কে জানার পরে তিনি সক্ষম দম্পতিদের পিলের পাশাপাশি জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন প্রদান করেন। সন্তান গ্রহণে আগ্রহী নন এমন নারীদের দীর্ঘমেয়াদী বা স্থায়ী পদ্ধতির জন্য এসএমসি'র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পিঙ্ক স্টার ডাক্তারদের নিকট রেফার করেন।

শিশুদের পুষ্টির অবস্থা নিশ্চিত করতে তিনি মনিমিক্স-এর উপকারিতা সম্পর্কে মায়াদেরকে কাউন্সেলিং করেন যেন মায়েরা ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে মনিমিক্স খাওয়ার অভ্যাস করেন। শিশুদের ডায়রিয়া হলে ওরস্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক প্রদান করেন। মনিমিক্স ছাড়াও ৫ থেকে ১২ বছর বয়সী শিশুদের জন্য মনিমিক্স প্লাস সম্পর্কিত সকল প্রকার তথ্য প্রদানপূর্বক সেবা প্রদান করেন। তিনি নিয়মিত মা ও শিশুদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে থাকেন। এছাড়াও, তাঁর কাছে গর্ভকালীন সেবা গ্রহণে আগত গর্ভবতী

মায়েদেরকে এসএমসি'র ফুলকেয়ার সম্পর্কিত সকল প্রকার তথ্য প্রদানপূর্বক সেবা প্রদান করছেন। ফুলকেয়ার গ্রহণের পাশাপাশি ক্যালসিয়ামের ঘাটতি পূরণের জন্য মায়েদের ফরবোন ট্যাবলেট গ্রহণের পরামর্শ দেন।

জনাব দিলীপ চন্দ্র বর্মণ বলেন, “এসএমসি'র মতো একটি স্বনামধন্য প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে কাজ করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। এসএমসি সবসময় ভালোর সঙ্গে থাকে, তাই আমিও এসএমসি'র সঙ্গে থাকতে চাই আজীবন। এলাকার প্রতিটি শিশু থাকুক সুস্থ, এটাই আমার লক্ষ্য।”

## ৩ সাফল্যগাথা



**দুলাল চন্দ্র রায়**  
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী  
মা চিকিৎসালয়  
ডোমার, নীলফামারি

জনাব দুলাল চন্দ্র রায় নীলফামারি জেলার ডোমার উপজেলায় পল্লী চিকিৎসক হিসেবে চিকিৎসা পেশায় নিয়োজিত আছেন। তার ফার্মেসির নাম মা চিকিৎসালয়। ছোটবেলা থেকেই ভাবতেন হাতের নাগালে যেন এলাকার মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা থাকে এমন কিছু করতে হবে। প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের লক্ষ্যে নিজের এলাকায় ২০০৩ সালে একটি ফার্মেসি প্রতিষ্ঠা করেন। ওষুধ বিপণনের পাশাপাশি ধীরে ধীরে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা শুরু করেন। এসএমসি'র সঙ্গে সম্পৃক্ত

হওয়ার পূর্বে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ে জনাব দুলালের খুব একটা ভালো ধারণা ছিলো না। ফেব্রুয়ারি ২০২০ সালে এসএমসি কর্তৃক আয়োজিত স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা, শিশু পুষ্টি বিষয়ে মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে তিনি গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হয়ে সফলতার সাথে সেবা প্রদান করে যাচ্ছেন।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সেবা প্রদানের পাশাপাশি মায়েদেরকে কাউন্সেলিং করে যেসব শিশুরা আয়রনের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতায় ভুগছে তাদেরকে স্যোশাল মার্কেটিং কোম্পানীর মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স খাওয়ানোর পরামর্শ দেন। নিয়ম মেনে মনিমিক্স খাওয়ানোর ফলে মায়েরা মনে করে শিশুদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হচ্ছে। গর্ভকালীন মায়েদের পুষ্টি নিশ্চিত করার জন্য এসএমসি'র ফুলকেয়ার ও ফরবোন প্রদান করে থাকেন। পাশাপাশি মায়েদের পরিমিত বিশ্রাম ও সঠিক খাদ্যাভাসের জন্য পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

শুধুমাত্র প্রশিক্ষণ নয়, এর পাশাপাশি রিফ্রেশার্স প্রশিক্ষণের সুযোগও হয়েছে তার। প্রশিক্ষণে দক্ষতা ও জ্ঞান বৃদ্ধির পাশাপাশি নথিপত্র সংরক্ষণ, সঠিকভাবে ঔষধের ব্যবহার, শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং, মায়ের স্বাস্থ্য পরিচর্যা সঠিকভাবে করছেন তিনি। এছাড়া, মোবাইল ফোনের মাধ্যমে গ্রীন স্টার ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেমে নিয়মিত মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করেন।

জনাব দুলাল চন্দ্র রায় বলেন, “এসএমসি সুস্থ জাতি গঠনে দেশের জন্য কাজ করছে। আর এই কাজের অংশ হতে পেরে আমি গর্বিত। আমি বিশ্বাস করি, এসএমসি'র মতো প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত হয়ে এই নেটওয়ার্কের মাধ্যমে কাজ করার ফলে আমার সামাজিক স্বীকৃতি অনেকাংশে বেড়ে যাবে। এলাকায় এরকম স্বাস্থ্যসেবামূলক কাজে সুযোগ পাওয়ায় এসএমসি'কে অসংখ্য ধন্যবাদ।”

তথ্য সংগ্রহ: ব্লু-স্টার ও গ্রীন স্টার টিম, এসএমসি

### ভারমিসিড

[আনবেনডাজল ইউএসপি ৪০০ মি. গ্র.]

**৬ মাস পর পর কৃমিনাশক ট্যাবলেট পরিবারের সবাই সেবন করুন এবং কৃমিমুক্ত থাকুন**

বিস্তারিত তথ্যের জন্য  
এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা  
**২৬৩৮৭**  
ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচর্জ প্রযোজ্য নয়

ডিজিট কল- [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)

## আপনার পরিবার

# রাখুন কৃমিমুক্ত



কুইজ

১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১। রক্তচাপ কতটুকু থাকলে তাকে উচ্চ রক্তচাপ বা হাইপারটেনশন বলে?

ক) ১৩৫/৮৫ মিমি মার্কারী বা কম খ) ১৩০/৭০ মিমি মার্কারী বা বেশি গ) ১৪০/৯০ মিমি মার্কারী বা বেশি ঘ) ১২০/৮০ মিমি মার্কারী বা কম

২। বাংলাদেশে শতকরা কতজন মানুষ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন কিন্তু চিকিৎসা নিচ্ছেন না?

ক) ৭০ জন খ) ৩০ জন গ) ৯০ জন ঘ) ৫০ জন

৩। প্রি-একলাম্পসিয়া ও একলাম্পসিয়া হচ্ছে

ক) ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা খ) গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপজনিত জটিলতা গ) উচ্চ রক্তচাপজনিত জটিলতা ঘ) রক্তক্ষরণজনিত জটিলতা

৪। সাধারণত সন্তান জন্মদানের পর গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

ক) বৃদ্ধি পায় খ) নিয়ন্ত্রণে থাকে গ) সেরে যায় ঘ) উপরের একটিও না

৫। গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপের লক্ষণ

ক) তীব্র মাথাব্যথা খ) চোখে ঝাপসা দেখা গ) হঠাৎ ওজন বেড়ে যাওয়া ঘ) উপরের সবকটি

কুইজ

২

বাম দিকের বাক্যের সাথে ডান দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

১। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস	দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা এবং যত্নের প্রয়োজন হয়
২। উচ্চ রক্তচাপের কারণে	শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের কার্যকারিতা কমে যেতে পারে
৩। অসংক্রামক ব্যাধির জন্য	যাদের ওজন বেশি ও বয়স ৩৫-এর বেশি
৪। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসের কারণে	গর্ভের ২৪ থেকে ২৮ সপ্তাহের মধ্যে হয়ে থাকে
৫। গর্ভকালীন ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বেশি	হার্ট অ্যাটাক হতে পারে

গত সংখ্যার কুইজের উত্তর

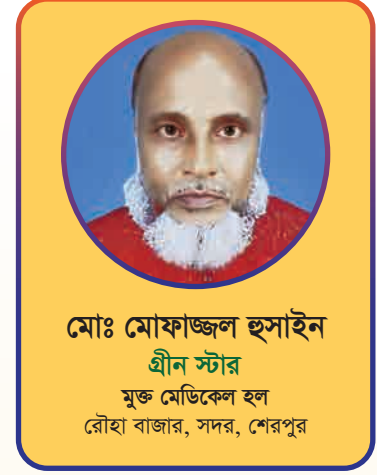
কুইজ-১

১) উপরের সবগুলো, ২) ৩-৩.৫ কেজি, ৩) প্রতি ৪টি শিশুর মধ্যে ১টি, ৪) ৮ম ৫) রোগব্যাদি ও প্রয়োজনীয় পুষ্টির খাদ্যের অভাব

কুইজ-২

ক) কমপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে সেবা নিতে হবে; খ) বিপদজনক লক্ষণ সম্পর্কে অবহিত করতে হবে; গ) মা'কে প্রচুর পরিমাণে পানি এবং তরল খাবার খেতে হবে; ঘ) গর্ভবতী মায়ের পুষ্টির দিকে নজর দিতে হবে; ঙ) শিশু জন্ম নেয়ার পরেও মায়ের যত্ন নিতে হয়

গত পর্বের কুইজ বিজয়ীদের জন্য রইলো অভিনন্দন! কুইজ বিজয়ীদের নাম ও ঠিকানা:



পুরস্কার আপনাদের ঠিকানায় পৌঁছে দেয়া হবে।

এসএমসি  
জিংক®  
জিংক ২০ মি. গ্রা. ডিসপারসিবল ট্যাবলেট

ডায়রিয়ার জয়, কখনো নয়

ডায়রিয়ার শুরুতেই আপনার শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি প্রতিদিন ১টি করে ১০ দিন এসএমসি জিংক ট্যাবলেট আধা চা-চামচ পানিতে গুলিয়ে খাওয়ান। এমনকি ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে গেলেও ডোজ সম্পূর্ণ করুন।

খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক শিশুর ডায়রিয়া দ্রুত নিরাময় ও প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর

নিয়ম মেনে শিশুকে এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট খাওয়ালে:

- ডায়রিয়ার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা কমে যায়
- ভবিষ্যতে বার বার ডায়রিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।



USAID  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



SMC  
এসএমসি  
উন্নত জীবন



২ টি ফরবোন ট্যাবলেট  
প্রতিদিন



গর্ভকালীন খিঁচুনি প্রতিরোধ এবং  
গর্ভস্থ শিশুর হাড় ও মাংসপেশী গঠনে  
ফরবোন অধিক কার্যকরী





# ফুলকেয়ার<sup>®</sup>

১টি ট্যাবলেট প্রতিদিন

গর্ভবতী মায়ের জন্য  
প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও মিনারেল

## ফুলকেয়ার গ্রহণের উপকারিতা:

- গর্ভবতী মায়ের জন্য প্রয়োজনীয় আয়রন এবং ফলিক অ্যাসিডসহ মোট ১৫টি পুষ্টি উপাদান রয়েছে যা সুস্থ শিশুর জন্ম ও মায়ের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর
- কম ওজন, অপরিণত শিশু এবং অকাল প্রসবের ঝুঁকি কমায়ে
- নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি কমায়ে

## ফুলকেয়ার ট্যাবলেট গ্রহণের নিয়ম:

চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী, গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার পর থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে ৬ মাসে মোট ১৮০টি ট্যাবলেট সেবন করতে হবে। এছাড়াও, প্রসব পরবর্তী সময়ে দুগ্ধদানকারী মা আরো ৬ মাস ফুলকেয়ার সেবন চালিয়ে যাবেন।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য:



এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা  
**১৬৩৮৭**  
ফোন দিন পরামর্শ নিন  
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট: [www.smc-bd.org](http://www.smc-bd.org)