

# করোনাকালে জটিল রোগে বাড়তি সতর্কতা

অসতর্ক থাকলে বা স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চললে করোনা ভাইরাস যে কোনো সময় যে কাউকে আক্রান্ত করতে পারে। সুস্থ সবল মানুষের জন্যই যেখানে সদা সতর্ক থাকতে হচ্ছে, সেখানে ইতিমধ্যে যারা দীর্ঘমেয়াদি ও জটিল রোগে ভুগছেন, তাদের জন্য বাড়তি সতর্কতার প্রয়োজন রয়েছে। সতর্কতা ব্যবস্থা রোগের মাত্রা ও চিকিৎসা কৌশলের উপর নির্ভর করবে। মনে রাখবেন, আপনার সাবধানতা ও একটু বাড়তি সতর্কতা আপনাকে বড় ধরনের বিপদ থেকে বাঁচিয়ে দিতে পারে।

## এ্যাজমা বা শ্বাসকষ্ট

করোনা ভাইরাসের প্রথম ও প্রধান আক্রমণ কেন্দ্র হচ্ছে ফুসফুস। সুতরাং এ্যাজমা রোগীদের নিউমোনিয়া এবং তীব্র শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

- যেসব কারণে এ্যাজমা বাড়ে এবং যেসব জিনিসে এলার্জি আছে, তা এড়িয়ে চলুন।
- সবসময় ঔষধ ও ইনহেলার সাথে রাখুন। শেষ হবার আগেই আবার কিনে রাখুন।
- ফ্রিজের পানি, ঠান্ডা খাবার বা আইসক্রিম খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। হালকা গরম পানি খাবার ব্যবস্থা রাখুন।
- ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়াতে নিয়মিত ফুসফুসের ব্যায়াম করুন।
- কোন কারণে শ্বাসকষ্ট শুরু হলে উপর হয়ে শরীর লম্বা করে শুয়ে শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- নিজের শারীরিক অবস্থার প্রেক্ষিতে জরুরি “এ্যাজমা ব্যবস্থাপনা প্লান” তৈরি এবং কার্যকর করুন।
- নিয়মিত ডাক্তার দেখান এবং এ্যাজমার মাত্রা এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বুঝে চিকিৎসা নিন। ডাক্তারের ফোন নম্বর হাতের কাছে রাখুন।

## ডায়াবেটিস

সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে না থাকলে শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ (ফুসফুস ও কিডনি) কার্যক্ষমতা কমে যেতে পারে যা মৃত্যু ঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।

- ব্লাড সুগার পরীক্ষা করে হালনাগাদ করুন। প্রয়োজনে একটি ব্লাড সুগার টেস্ট মেশিন কিনে নিন।
- ডাক্তারের পরামর্শে প্রতিদিনের খাবার তালিকা তৈরি করে সে অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করুন। ভাজা-পোড়া খাবার বাদ দিন। একসঙ্গে পেট ভরে বেশি খাবেন না। অল্প অল্প করে বার বার খাবেন রাতে ঘুমানোর দু'ঘন্টা আগে খাওয়া শেষ করুন।
- জ্বর, সর্দি-কাশি হালকা হলেও তা অবহেলা করবেন না এবং চিকিৎসা নিতে হবে।
- সতর্ক থাকুন যাতে শরীরে কোনো আঘাত বা কাটা ছেড়া না ঘটে। আঘাত বা কাটা ছেড়া হলে দ্রুত চিকিৎসা নিন।
- প্রতিদিন নিয়ম করে হাঁটুন ও ব্যায়াম করুন।
- যারা নিয়মিত ভ্রমণ করেন তারা কমপক্ষে এক মাসের ঔষধ নিজের কাছে মজুদ রাখুন।
- ডাক্তারের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন।

## উচ্চ রক্তচাপ

প্রাথমিক লক্ষণ হিসাবে ফুসফুসে সংক্রমণ, শ্বাস কষ্ট এবং রক্তে অক্সিজেন স্বল্পতা দেখা দিতে পারে। ফলে হার্ট ক্রমান্বয়ে দুর্বল হয়ে যায়। যা পরবর্তীতে স্ট্রোকের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে।

- নিয়মিত প্রেসার মাপান। সম্ভব হলে একটা প্রেসার মাপার মেশিন কিনে নিন।
- হার্টের প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা করে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সঠিক চিকিৎসা গ্রহণ করুন।
- সুশৃঙ্খল জীবন-যাপন করুন। সুষম ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণ, ৭-৮ ঘন্টা নিয়মিত ঘুম ও শরীর চর্চা করলে উচ্চ রক্তচাপের প্রাথমিক নিয়ন্ত্রণ সম্ভব। প্রতিদিন নিয়ম করে হাঁটা ও হালকা শরীর চর্চা করার অভ্যাস করুন।
- খাদ্যে কাঁচা লবন একেবারেই খাবেন না।
- ঢেড়স, ব্রকলি (সবুজ ফুলকপি), ডাবের পানি, খেজুর ইত্যাদি পটাশিয়ামযুক্ত খাবার বেশি খান।
- পর্যাপ্ত পানি পান করুন। দিনে কমপক্ষে ৩-৪ লিটার পানি পান করুন। নিয়মিত কুসুম গরম পানির সাথে লেবুর সরবতও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হয়।
- বেশি চা, কফি খাবেন না। ধূমপান, তামাক/জর্দা ইত্যাদি সম্পূর্ণ পরিহার করুন।
- কোন অস্বাভাবিক লক্ষণ যেমন, বুকে ব্যথা, ঘাড় ব্যথা ও শক্ত হওয়া, হাত পায়ে আঙ্গুল অসাড়া অনুভব করা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ডাক্তারের ফোন নম্বর সাথে রাখুন। প্রয়োজনে যোগাযোগ করুন এবং পরামর্শ নিন। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো ঔষধ খাবেন না বা বাদ দেবেন না।