ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ

জীববাহিত রোগ থেকে নিজকে রক্ষা করুন

বাংলাদেশে জীববাহিত রোগের মধ্যে ম্যালেরিয়া ও ডেঙ্গু অন্যতম। তাই এ দুটি রোগ নিয়েই সংক্ষেপে আলোচনা করব।

ম্যালেরিয়া নিরাময়ে আদিকাল থেকে বিভিন্ন ওষুধ ব্যবহৃত হয়ে আসছে। জ্ঞান-বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিগত উন্নয়নের ফলে ইতিমধ্যে ম্যালেরিয়ার অনেক ওষুধ বাজারে এসে গেছে। এসব কার্যকর ওষুধ সম্পর্কে সম্প্রতি ল্যানসেট জার্নালে প্রকাশিত এক গবেষণা প্রবন্ধে বলা হয়েছে— দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার এক-তৃতীয়াংশ ম্যালেরিয়ার ওষুধ নকল। গবেষকরা দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার ৭টি দেশে পাঁচ ধরনের ১৪৩৭টি ম্যালেরিয়ার ওষুধের নমুনা পরীক্ষা করে দেখতে পান, এসব ওষুধের ৩৬ শতাংশ নকল। এসব নমুনার মধ্যে ৩০ শতাংশ ওষুধে কোনো উপকরণ অর্থাৎ অ্যাকটিভ ইনগ্রেডিয়েন্ট নেই। সাব সাহারা অঞ্চলের ২১টি দেশে ছয় ধরনের ২ হাজার ৫০০টি ওষুধের মধ্যে শতকরা ২০ ভাগ ওষুধ জাল ও ৩০ ভাগ ওষুধ নিম্নমানের বলে পরীক্ষায় প্রমাণিত হয়। আগে যেমন একবার বলা হয়েছে, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হিসাব মতে, ২০১০ সালে সারা বিশ্বে ৬ লাখ ৬০ হাজার মানুষ ম্যালেরিয়ার কারণে মারা গেছে। নকল, ভেজাল ও নিম্নমানের ওষুধ এসব মৃত্যুর জন্য অনেকাংশে দায়ী বলে মনে করা হয়। পরীক্ষায় দেখা গেছে, এসব নকল, ভেজাল ও নিম্নমানের ওষুধের মধ্যে অধিকাংশ হল আর্টেমিসিনিন এবং আর্টেমিসিনিন থেকে রাসায়নিকভাবে উদ্ভাবিত অন্যান্য ওষুধ। আর্টেমিসিনিন ও এই গ্রুপের ওষুধগুলো এখন পর্যন্ত ম্যালেরিয়া চিকিৎসায় অত্যন্ত কার্যকর ও অগ্রগামী ওষুধ বলে বিবেচিত হয়। কারণ ম্যালেরিয়ার অন্য ওষুধের বিরুদ্ধে ম্যালেরিয়া প্যারাসাইট ইতিমধ্যে রেসিস্টেন্ট হয়ে গেছে। আমরা মনে করি, এই আতংকজনক সমস্যার কারণ মূলত বহুবিধ। আত্মচিকিৎসার মাধ্যমে ম্যালেরিয়া প্রতিকারে ওষুধের নির্বিচার অপব্যবহার, ম্যালেরিয়ার ওষুধের যথাযথ গুণগত মান নিশ্চিতকরণে ব্যর্থতা এবং অসাধু-নকলবাজ ব্যবসায়ীদের বিরুদ্ধে দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি প্রদানে অনীহা ও ব্যর্থতা উল্লিখিত সমস্যার মূল কারণ বলে চিহ্নিত করা হয়েছে। গত দশকে ম্যালেরিয়া নির্মূলে যে অভাবনীয় সাফল্য ও অগ্রগতি সাধিত হয়েছিল, নকল, ভেজাল ও নিম্নমানের ম্যালেরিয়ার ওষুধের কারণে তা ভেস্তে যেতে বসেছে। আর্টেমিসিনিন রেসিস্টেন্ট ম্যালেরিয়া প্যারাসাইট

জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে ফেলতে হবে। জলাবদ্ধ জায়গা শুকিয়ে ফেলতে হবে। এ পদক্ষেপগুলো বর্ষা শুরুর আগে ও পরে করলে অতি উত্তম। সাউথ প্যাসিফিক, ক্যারিবিয়ান অঞ্চল, দক্ষিণ আমেরিকার উত্তরাঞ্চল, পাকিস্তান, ভারত, বাংলাদেশ, জাপান ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দেশগুলোয় ম্যালেরিয়া ও ডেঙ্গুর প্রকোপ বেশি।

পরিশেষে ম্যালেরিয়া ও ডেঙ্গু প্রতিরোধে কিছু পরামর্শ উপস্থাপন করছি। এক. দরজা-জানালায় ধাতব নেট ব্যবহার করে বাসায় মশার প্রবেশ বন্ধ করুন। দুই. দিনে হোক রাতে হোক, ঘুমানোর সময় মশারি খাটান, তিন. এডিস মশা মানুষকে কামড়ায় দিনের বেলায়। তাই দিনের বেলায় মশার কামড় থেকে নিজেকে রক্ষা করুন। চার. ঘরে-দুয়ারে, কর্মস্থলে মশা তাড়ানোর জন্য রিপেলেন্ট ব্যবহার করুন। খেয়াল রাখবেন রিপেলেন্ট শিশু ও গর্ববতী মহিলাদের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। পাঁচ. মশা তাড়ানোর জন্য মশার কয়েল ব্যবহার করা যেতে পারে। ছয়. মশার ওষুধ ব্যবহারের মাধ্যমে মশার জন্ম ও বংশবিস্তার বন্ধ করতে হবে। সিটি কর্পোরেশন বা মিউনিসিপাল কর্পোরেশনের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন। মশা নির্মূলে তাদের সাহায্য নিন বা সাহায্য দিন। দরকার হলে নিজের গাঁটের পয়সা খরচ করে মশার ওষুধ বা কেরোসিন ছিটিয়ে জলাবদ্ধ জায়গায় মশার বংশবিস্তার রোধ করতে হবে। সাত. ডেঙ্গুতে আক্রান্ত রোগীকে মশার কামড় থেকে রক্ষা করুন। নতুবা বাসার সবাই ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হয়ে পড়তে পারে। আট. শরীরকে মশার কামড় থেকে রক্ষা করার জন্য লম্বা হাতার জামা পরুন। নয়. লোশন বা তেলজাতীয় এক ধরনের মশা-রিপেলেন্ট পাওয়া যায়, যা ত্বকে মাখলে গায়ে মশা বসে না ও কামড়াতে পারে না। তবে এসব রাসায়নিক পদার্থের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার প্রতি নজর রাখবেন। দশ. ডেঙ্গু রোগীর প্রতি বিশেষভাবে নজরে রাখতে হবে। হিমোরেজিক ডেঙ্গু হলে হাসপাতালে স্থানান্তর অবশ্যই জরুরি। এগার. মনে রাখবেন, রোগাক্রান্ত শিশুর অবস্থার অবনতি হয় অতি দ্রুত। বার. ডেঙ্গুতে আক্রান্ত রোগীকে প্রচুর পানীয় বা স্যালাইন প্রদান করুন। ডেঙ্গু রোগীর সবচেয়ে বড় ওষুধ বিশ্রাম। জীববাহিত রোগ থেকে সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন।

ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ : *অধ্যাপক, ক্লিনিক্যাল ফার্মেসি ও ফার্মাকলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়*
drmuniruddin@gmail.com