উইন্টার 2016

MetroPlus হেল্থ প্ল্যান
আগামী পরিকল্পনা

HEALTHletter®

আপনি আমাদের সঙ্গে #1 আছেন!

শিশুদের পরিচর্যা

সুস্থভাবে সন্তানদের বড় করা একটি কঠিন কাজ। আপনার শিশুর চিকিৎসক এবং স্বাস্থ্য পরিকল্পনা এবিষয়ে সাহায্য করতে পারে।

MetroPlus-এর কিছু সুবিধা আছে যা অভিভাবকদের সহায়তা করে।

উপরন্তু, আমরা টিকাকরণ এবং ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট কভার করি।

MetroPlus আপনাকে সহায়তা করতে পারে:

- আপনার শিশুদের জন্য একজন চিকিৎসক খুঁজে দিতে।
- স্বাস্থ্য-পরিষেবার জন্য সাক্ষাৎ স্থির করতে।
- জীবনদায়ী টিকা এবং পরীক্ষাগুলির বিষয় জানুন।

আপনার শিশুর চিকিৎসক আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে পথ দেখাবেন। তিনি আপনার সন্তানের বৃদ্ধিতে মাইলস্টোনগুলির ভূমিকা ব্যাখ্যা করবেন। ভাল খাওয়া, ব্যায়াম এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

আপনি চান যে আপনার শিশুরা সুস্থ-সবল হয়ে বড় হোক। আমরাও ঠিক তাইই চাই। MetroPlus-কে কল করে জানুন আমরা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি।

এখানে MetroPlusHealth খুঁজুন

আমাদের পরিদর্শন করুন metroplus.org -তে

MetroPlus হেল্থ প্ল্যান
আগামী পরিকল্পনা
160 Water St., 3rd Floor
New York, NY 10038
ফোন: 1.800.303.9626
metroplus.org

MBN

PRSRT STD
U.S. Postage Paid
MHP Inc

হেপাটাইটিস সি-এর পরীক্ষা

হেপাটাইটিস সি ভাইরাস (HCV) যকৃৎ-এর একটি গুরুতর সংক্রমণ। আপনার হয়ত এটি রয়েছে কিন্তু আপনি অবগত নন। কারণ এই ভাইরাসে অনেক মানুষের উপসর্গ দেখা দেয় না।

আপনার বা আপনার সন্তানের শরীরে HCV-এর উপস্থিতি শনাক্ত করার জন্য রক্ত পরীক্ষাই হল একমাত্র উপায়। যদি আপনি 1945 এবং 1965 মধ্যে জন্মগ্রহণ করে থাকেন সেক্ষেত্রে চিকিৎসকগণ আপনাকে এই পরীক্ষাটি করানোর পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

উপসর্গে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- পেটে ব্যাথা অথবা পেট ফুলে যাওয়া
- চোখ এবং চামড়া হলুদ হয়ে যাওয়া
- গা গোলানো
- আহারে অরুচি

HCV এবং কোথায় তার পরীক্ষা করাবেন সে সম্পর্কে আরো জানুন। **nyc.gov** ওয়েবসাইটে যান এবং সার্চ করুন "hep c." অথবা **311** নম্বরে কল করুন।

একজন চিকিৎসক খুঁজে নিন

MetroPlus প্রদানকারী ডিরেক্টরি হল আমরা যাদের সঙ্গে কাজ করি এমন চিকিৎসক, দন্ত-চিকিৎসক এবং ফার্মেসির একটি তালিকা। **metroplus.org/member-services/provider-directories** পরিদর্শন করুন। বা সদস্য পরিষেবাকে কল করুন: আমরা আপনাকে একজন উপযুক্ত চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারি।

→ আজ আমরা আপনাকে কিভাবে সাহায্য করতে পারি?

- আমরা আপনাকে সাক্ষাৎ স্থির করতে সাহায্য করতে পারি। কিছু ক্ষেত্রে, আমরা আপনাকে সাক্ষাৎ পাওয়ার সুবিধা করে দিত পারি। **1.800.303.9626** নম্বরে কল করুন।
- গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দিতে ভুলে যাবেন না। যদি আপনি বাসস্থান বা ফোন নম্বর পরিবর্তন করেন তবে আমাদের জানান। **1.800.303.9626** নম্বরে কল করুন।
- শীঘ্রই যদি আপনার বয়স 65 হয়, তাহলে MetroPlus Medicare সম্বন্ধে জানুন। **1.866.986.0356** নম্বরে কল করুন।

নতুন মায়ের চেকআপ

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত চিকিৎসককে দেখান। চিকিৎসকের দ্বারা আপনার গর্ভস্থ শিশুর পরীক্ষা করা জরুরি। একইরকম জরুরি হল আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা–এমনকি আপনার শিশুকে জন্ম দেওয়ার পরেও। আপনার সন্তানের জন্মের ছয় সপ্তাহ পর চেকআপের জন্য সময়সূচি নির্ধারণ করুন।

মাতৃত্ব নিয়ে আপনি কেমন বোধ করছেন ও কীভাবে সমস্যার মোকাবিলা করছেন তা আলোচনার জন্য চেকআপ-এর সময় খুবই উপযুক্ত। আপনি কি বিষণ্ণ বোধ করছেন? আপনার বাড়িতে কি যথেষ্ট সাহায্য করার লোক আছে? আপনার শরীর কেমনভাবে সুস্থ হচ্ছে?

জোর গলায় আপনার বক্তব্য জানান

আপনি কি জানেন যে MetroPlus-এর একটি মেম্বার অ্যাডভাইসরি কমিটি (MAC) আছে? যে সমস্ত সদস্য যোগদান করবেন তারা MetroPlus কর্মীদের সঙ্গে মধ্যাহ্নভোজে মিলিত হয়ে কীভাবে আমরা আমাদের স্বাস্থ্য পরিকল্পনা উন্নত করতে পারি সেই সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। কীভাবে অংশগ্রহণ করবেন সেই সম্পর্কে **metroplus.org/mac**-এআরও জানুন।

প্রশ্ন এবং উত্তর বুকের দুধ খাওয়ানোর মূল বিষয়গুলি

আপনার শিশুকে কম খরচে ও স্বাস্থ্যকর উপায়েখাওয়ানোর সম্পর্কে আরও জানুন।

বুকের দুধ খাওয়ানো কি খুব কঠিন?

এর জন্য মায়েদের এবং শিশুদের উভয়েরই অনুশীলন লাগবে। কিন্তু এর জন্য সাহায্য পাওয়া যায়। টিপস-এর জন্য অন্যান্য মহিলাদের জিজ্ঞাসা করুন। প্রসবের পর একজন স্তন্যপান করানোর নার্সের সঙ্গে দেখা করুন।

একজন নার্স আপনাকে শুরুতে কী করতে হবে তার ওপর টিপস দিতে পারেন। তিনি আপনার এবং আপনার সন্তানের পক্ষে বুকের দুধ খাওয়ানোর সেরা উপায় খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন।

ওতে কি কষ্ট হয়?

এটি প্রত্যেকের ক্ষেত্রে আলাদা আলাদা হয়ে থাকে। আপনার শুরু করার সময় ব্যথা হতে পারে। আপনার স্তনবৃন্তের ব্যথা প্রশমিত করার মলম সম্পর্কে আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন। গরম সেঁক এবং গরম জলে স্নান করাও এই অস্বস্তির থেকে আপনাকে আরাম দিতে পারে। আপনার স্তন মালিশ করলে তা বুজে যাওয়া এবং সংক্রমণ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

কেন বুকের দুধ খাওয়ানোর সুপারিশ করা হয়?

কিছু মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ানো পছন্দ করেন কারণ এটা ফর্মুলা ব্যবহার করার তুলনায় সস্তা। এটি পরিবেশের জন্যও উত্তম।

স্বাস্থ্য সংগঠনগুলি কিছু কারণে বুকের দুধ খাওয়ানোর সুপারিশ করে:

- বুকের দুধ শিশুরা খুব সহজে হজম করতে পারে।
- বুকের দুধ সংক্রমণ থেকে শিশুদের রক্ষা করে।
- বুকের দুধ খাওয়ালে একটি শিশুর মাত্রাতিরিক্ত ওজন বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমে যায়।
- বুকের দুধ খাওয়ানো মায়ের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়, আমি কি গর্ভবতী হতে পারি?

হ্যাঁ। কিন্তু যদি আপনি নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ান এবং আপনার পিরিয়ড পুনরায় শুরু না হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে এই সম্ভাবনা কম থাকে।

আমার সন্তানকে কতদিন বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত?

আপনার এবং আপনার বাচ্চার জন্য তার জীবনের প্রথম ছয় মাসে বুকের দুধ খাওয়ানোর অনেক উপকারিতা রয়েছে।

আরো জানুন **nyc.gov**-তে "breastfeeding" সার্চ করুন। **Mobile Milk**-এ নিবন্ধন করুন, এটি নতুন মায়েদের সহায়তার জন্য একটি টেক্সট-মেসেজিং কার্যক্রম। **MILK** লিখে **877877** নম্বরে পাঠানোর মাধ্যমে শুরু করুন।

ব্যথা কখনোই আপনার প্রাপ্য নয়।

পিতামাতা হওয়ার ধকল কিছু দম্পতির জন্য মাত্রাতিরিক্ত হয়। এর ফলে হিংসার সৃষ্টি হতে পারে।

মনে রাখবেন: আঘাত করা এবং ধমকানো কখনই ঠিক নয়। আপনার শিশুদের জন্য একে অপরের সঙ্গে থাকা সুরক্ষিত নয়–বিশেষত যেখানে আপনি আহত হচ্ছেন। আপনার আঘাত আপনার শিশুরও ক্ষতি করে।

আপনি একা নন। এবং এটা আপনার দোষ নয়।

জরুরি অবস্থায় **911** নম্বরে কল করুন। ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হটলাইন-এ **1.800.621.HOPE (1.800.621.4673)** কল করুন।

UTI-সমূহ বিষয়ক তথ্যাদি

এটি কী? UTI-এর অর্থ হ'ল ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন (মূত্রনালীর সংক্রমণ)। এটা হয় যখন আপনার মূত্রনালীর কোনো অংশতে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ ঘটে, যেমন আপনার মূত্রাশয়।

এর লক্ষণগুলি কী কী?

- প্রস্রাবকালে ব্যথা বা জ্বালা করা
- ঘন ঘন মূত্রত্যাগ
- প্রস্রাব পেলেও করতে না পারা
- অল্প জ্বর
- ঘোলাটে বা রক্ত মিশ্রিত প্রস্রাব
- আপনার নাভির নীচে চাপ অনুভব করা

এই রোগের চিকিৎসা কীভাবে করতে হয়? অধিকাংশ UTI-ই অ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা নিরাময় হয়। কিন্তু সঠিক সময়ে চিকিৎসা করানো না হলে UTIথেকে বৃক্কের গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে। আপনার যদি UTI আছে বলে মনে হলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আসক্তির লক্ষণ

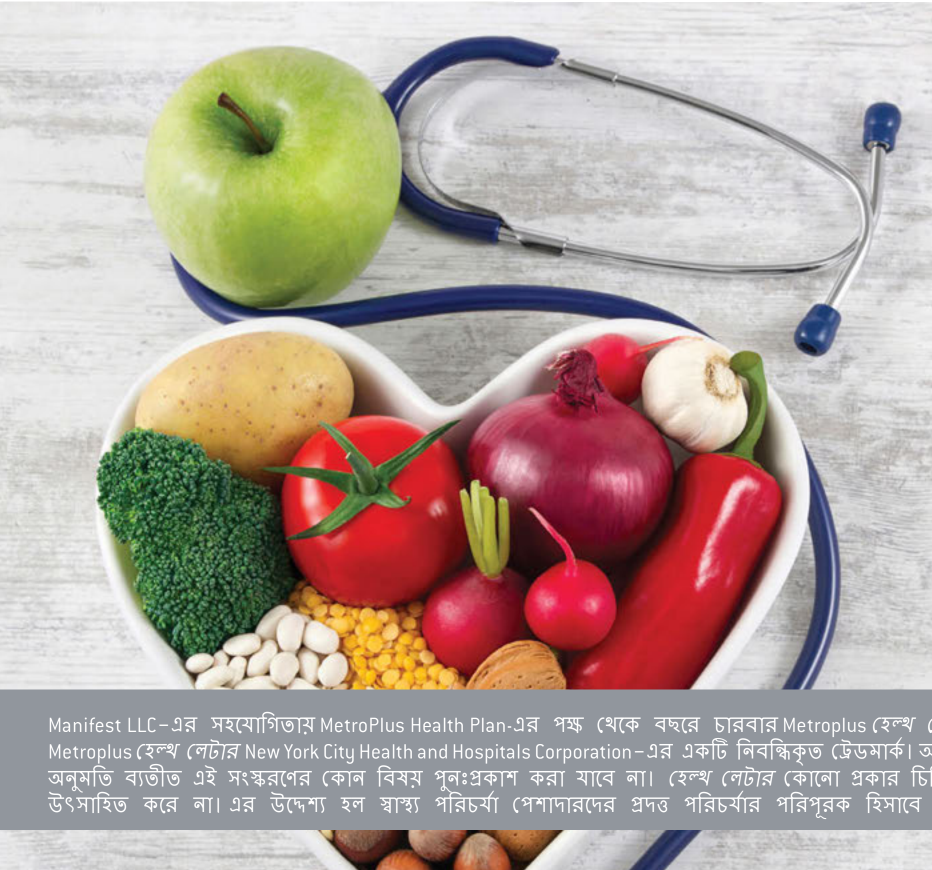
যখন আপনি ব্যথার সাথে যুদ্ধ করছেন তখন উপশমের সন্ধান করাটা স্বাভাবিক। কিন্তু নির্ধারিত ব্যথার ওষুধ সম্পর্কে সতর্ক হোন। এই সমস্ত শক্তিশালী ঔষধের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়াটাও খুব সহজ। আসক্তি যে কোনো লোকের ক্ষেত্রেই ঘটতে পারে।

ওপিঅয়েডস হ'ল সবচেয়ে সমস্যাবহুল ব্যথার ওষুধ। এর মধ্যে পড়ে মরফিন, অক্সিকোডোন ও ফেন্টানিল।

আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ ব্যথার ওষুধ গ্রহণ করলে আসক্তির লক্ষণ খেয়াল করুন। এই লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- হঠাৎ তৈরী হওয়া অর্থ সমস্যা
- চরম অস্থির মেজাজ
- বেশি করে ব্যথার ওষুধ পেতে একাধিক চিকিৎসকের কাছে যাওয়া
- বন্ধুদের বা পরিবারের থেকে দূরে দূরে থাকা
- হতবুদ্ধি অথবা ঘুম ঘুম ভাব অনুভূত হওয়া

আপনার কি সহায়তার প্রয়োজন? অপেক্ষা করবেন না। আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন। অথবা LifeNet-এ দিকে হাত বাড়ান। LifeNet নিউইয়র্কবাসীদের জন্য একটি সংকট কেন্দ্র। এটি অনেক ভাষায় সহায়তা পেশ করে। **1.800.LIFENET**-এ কল করুন অথবা পরিদর্শন করুন **lifenet.nyc**।



3টি উপায়ে পুরুষরা তাদের হৃৎপিণ্ডকে সাহায্য করতে পারেন

হৃদরোগ পুরুষদের মৃত্যুর প্রধান কারণ। কিন্তু আপনি একে প্রতিরোধ করতে পারেন। এই তিনটি টিপস অনুসরণ করার মাধ্যমে শুরু করুন:

1. **নিয়মিতভাবে আপনার চিকিৎসককে দেখান।** আপনার চিকিৎসক হৃদরোগের লক্ষণের জন্য আপনাকে পরীক্ষা করবেন।
2. **নির্দেশ অনুসারে ওষুধ গ্রহণ করুন।** প্রেসক্রিপশন শুধুমাত্র তখনই ঠিকমতো কাজ করবে যদি আপনি এটিকে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী গ্রহণ করেন।
3. **বেশি করে সবজি এবং ফল খান।** প্রতিদিন, একটি চর্বিযুক্ত জলখাবারের পরিবর্তে একটি ফলের টুকরো খান। আপনার হৃৎপিণ্ড আপনাকে ধন্যবাদ দেবে।

Manifest LLC-এর সহযোগিতায় MetroPlus Health Plan-এর পক্ষ থেকে বছরে চারবার Metroplus *হেল্থ লেটার* ® প্রকাশ করা হয়। © 2016 MetroPlus Health Plan সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। Metroplus *হেল্থ লেটার* New York City Health and Hospitals Corporation-এর একটি নিবন্ধিকৃত ট্রেডমার্ক। অনুমতি ব্যতীত এর পুনঃপ্রকাশ কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। MetroPlus Health Plan-এর অনুমতি ব্যতীত এই সংস্করণের কোন বিষয় পুনঃপ্রকাশ করা যাবে না। *হেল্থ লেটার* কোনো প্রকার চিকিৎসার প্রচার করে না, এবং এটি কোনো শারীরিক সমস্যার স্ব-চিকিৎসাকে উৎসাহিত করে না। এর উদ্দেশ্য হল স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাদারদের প্রদত্ত পরিচর্যার পরিপূরক হিসাবে কাজ করা, তার পরিবর্ত হিসাবে নয়। **সম্পাদক: এলিজাবেথ কলম্বো**