

HEALTH letter

www.metroplus.org-এ আমাদের সঙ্গে দেখা করুন

আপনি আমাদের সঙ্গে #1 আছেন!

আপনার হাঁপানি- এর জন্য -এ ব্যবস্থা নিন

আপনার হাঁপানি কি নিয়ন্ত্রণে আছে? এইগুলি হল
সতর্কতামূলক লক্ষণ যেটি সম্ভবতঃ নিয়ন্ত্রণে নেই:

- আপনার শ্বাসকষ্ট আছে। আপনি দিনে অথবা রাতে
অনেক বার কাশেন অথবা হাঁফান।
- আপনি সম্ভবে আপনার ইনহেলার দুবারের বেশি ব্যবহার
করেন।
- আপনার হাঁপানির কারণে আপনি শুলে অথবা কর্মক্ষেত্রে
যেতে পারেন না।
- আপনার হাঁপানির চিকিৎসার জন্য ER-এ যেতে হয়।

আপনি কি এই লক্ষণগুলি লক্ষ্য করেছেন? তাহলে আপনার
ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করার সময় হয়ে গেছে। আপনার
ডাক্তার আপনার হাঁপানির ঔষধ পুনর্বিবেচনা করতে পারেন।
তিনি আপনার হাঁপানির প্ল্যান আপডেট করতে পারেন। মনে
রাখবেন, হাঁপানি নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

আপনার ডাক্তারের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করুন
এবং আপনার সমস্ত এপয়েন্টমেন্ট পালন করুন। সুস্থ
থাকার উদ্দেশ্যে সহায়তার জন্য মেট্রোপ্লাস হেল্‌থ প্ল্যান
1.800.303.9626-এ কল করুন।

www.metroplus.org-এ



অনুস্মারক

- ▶ যদি আপনি স্থান পরিবর্তন করে থাকেন অথবা ফোন নাম্বার পরিবর্তন করে থাকেন তাহলে আমাদেরকে জানান। **1.800.303.9626**-তে কল করুন
- ▶ আপনার কি শুনতে অসুবিধা হচ্ছে? তাহলে আমাদের TTY/TDD নাম্বার ব্যবহার করুন। **1.800.881.2812**-তে কল করুন
- ▶ আপনার আয়ু কি শীঘ্রই 65 হচ্ছে? তাহলে মেট্রোপ্লাস মেডিকেশ্যার সম্পর্কে জানুন। **1.866.986.0356**-তে কল করুন
- ▶ সরবরাহকারীদের তালিকার একটি অনুলিপি পাওয়ার জন্য আমাদের সদস্য পরিষেবায় কল করুন।

আমাদের সঙ্গে যুক্ত হন

মেট্রোপ্লাস হেল্থ গ্ল্যান আপনার স্বাস্থ্যের জন্য সর্বোত্তম চায়। আপনার পরিষেবা পাওয়ার, ডাক্তারের অনুসন্ধান করার অথবা সুবিধাগুলি ব্যবহার করার বিষয়ে কোন প্রশ্ন থাকলে আমরা আপনার সহায়তা করতে পারি।

আরো জানার জন্য এখানে তিনটি উপায় দেওয়া আছে:

- 1 সদস্য পরিষেবার সঙ্গে কথা বলুন: **1.800.303.9626** (সোমবার থেকে শনিবার, সকাল 8 টা থেকে বিকেল 8 টা পর্যন্ত)।
- 2 আমাদের ওয়েবসাইট **www.metroplus.org**-এ যান।
- 3 ফেসবুকে নবীনতম সংবাদ পান: **www.facebook.com/MetroPlusHealth**।

হেল্থকেয়ার ভিজিট বাস্চাদের জন্য

ভালো থাকার জন্য বছরে একবার শিশুদের তাদের ডাক্তারের সাথে দেখা করা উচিত। 2 বছরের ছোট শিশুরা বেশি ঘন ঘন দেখাতে আসে। কেন? কারণ বাস্চারা তাড়াতাড়ি বাড়ে এবং তাদের মধ্যে তাড়াতাড়ি পরিবর্তন আসে। একজন ডাক্তার স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা অনুসন্ধান করে আপনার শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ সুনিশ্চিত করতে পারেন।

আপনার শিশুর পরবর্তী স্বাস্থ্যজনিত সাক্ষাৎকারের জন্য নিচে 4 টি পরামর্শ দেওয়া আছে:

1. আগে থেকেই নিয়মিত সাক্ষাৎকার স্থির করে নিন।

এটির সাহায্যে আপনি আপনার জন্য সর্বোত্তম সময় পেতে পারেন। একই-দিনের ভিজিট আপনার শিশুর অসুস্থতা বা সে ব্যথা পেলে ঠিক করা যায়। ER-ভিজিট কেবলমাত্র সংকটময় পরিস্থিতির জন্য হয় -স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা যার কারণে মৃত্যু বা অঙ্গহানি হতে পারে।

2. যদি আপনার কোন সাক্ষাৎকার বাতিল করতে হয় তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব অফিসে কল করুন।

যদি আপনার আসতে দেরী হয় তাহলেও কল করুন।

3. আপনার সাক্ষাৎকারের কারণটি অফিসকে জানিয়ে দিন।

আপনার শিশুর কি টিকার প্রয়োজন? একটি নিয়মিত চেকআপ? এটি কি একটি চেকআপ যাতে তারা খেলাধুলায় অংশ গ্রহণ করতে পারে? কোন প্রশ্ন বা দুশ্চিন্তা থাকলে সেটির উল্লেখ করুন।

4. যদি আপনার সাক্ষাৎকার ঠিক করতে কোন সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে সদস্য পরিষেবায় কল করুন।

যে সদস্যরা ইংরেজি বলতে পারে না তাদেরকেও স্টাফের সাহায্য করতে পারে। **1.800.303.9626**-তে কল করুন।

যদি আপনার শিশু অফিসের কার্য সমাপ্ত হওয়ার পর অসুস্থ হয় তাহলে তাকে কোন জরুরি পরিষেবার ক্লিনিকে নিয়ে যান। আপনি আমাদের 24-ঘন্টার স্বাস্থ্য পরিষেবাকে **1.800.442.2560**-তে ও কল করতে পারেন।

ভুলবেন না: আপনার শিশুর লেড বিষক্রিয়ার টেস্ট করা প্রয়োজন। লেড যে কোন বয়সের লোকদের ক্ষতি করতে পারে, কিন্তু 6 বছরের থেকে ছোট শিশুদের অতিরিক্ত ঝুঁকি থাকে। লেডের অত্যধিক মাত্রা শেখার সমস্যা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার কারণ হতে পারে। আপনার শিশুর 1 বছর আয়ু হওয়ার আগে আপনার ডাক্তারকে লেড টেস্ট করার নিবেদন করুন।

মেট্রোপ্লাস স্বাস্থ্য পরিকল্পনার গোপনীয়তা বিজ্ঞপ্তি

→ টোপ্লাস আপনার গোপনীয়তার অধিকারের সম্মান করে। এই বিজ্ঞপ্তিটি বর্ণনা করে যে আমরা আপনার সম্পর্কে পাওয়া অসার্বজনিক ব্যক্তিগত বানিজ্যিক এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য (“তথ্য”)-এর সাথে কি করি এবং নিউইয়র্ক রাজ্যের বিমা আইন (ধারা 169) এর আবশ্যিকতা অনুযায়ী এটিকে গোপনীয় এবং সুরক্ষিত রাখার জন্য আমরা কি করি।

আমাদের দ্বারা সংগৃহীত এবং প্রকাশিত তথ্যের শ্রেণী।

মেট্রোপ্লাস নিম্নলিখিত শ্রেণিতে আপনার সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করে:

- আপনার দ্বারা আবেদন পত্রে এবং অন্যান্য ফর্মে আমাদের বলা তথ্য; এবং
- আপনার আমাদের, আমাদের সঙ্গে কার্যরত স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের, এবং অন্যান্যের সাথে করা লেনদেন সম্পর্কে তথ্য।

আমরা আপনার তথ্য দিয়ে কি করি

আইনগত অনুমোদিত প্রক্রিয়া ব্যতিত আমরা আমাদের সদস্য এবং ভূতপূর্ব সদস্যদের সম্পর্কে তথ্য প্রকাশিত করি না।

আমরা স্বাস্থ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্যে আইনগত প্রক্রিয়া অনুযায়ী তথ্য ব্যবহার করি, তা এই রকম:

- মেট্রোপ্লাস স্বাস্থ্য পরিকল্পনার সদস্য হিসাবে আপনার প্রাপ্য উপকার প্রদান করার জন্য; উদাহরণস্বরূপ, আপনার জন্য আবশ্যিক চিকিৎসার বন্দোবস্ত করার এবং আপনার গৃহীত পরিষেবার মূল্য পরিশোধ করার জন্য;
- মেট্রোপ্লাসের সদস্য হিসাবে আপনার প্রাপ্য কর্মসূচি এবং পরিষেবা সম্পর্কে জানানোর জন্য; এবং
- আমাদের ব্যবসার পরিচালনার জন্য এবং আইনগত এবং নিয়ন্ত্রক আবশ্যিকতার পালন করার জন্য।

আমরা আপনার গোপনীয়তা কিভাবে রক্ষা করি

- আমরা আপনার তথ্যের প্রকাশ কেবলমাত্র সেই কর্মচারী এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের কাছে সীমাবদ্ধ রাখি যাদের মেট্রোপ্লাসের ব্যবসা বা আইনগত এবং নিয়ন্ত্রক আবশ্যিকতার পালন করার জন্য এটি প্রয়োজন হয়।
- যদি কর্মচারীরা আমাদের গোপনীয়তা নীতি এবং কার্যপ্রণালী লঙ্ঘন করে তাহলে তাদের শাস্তি দেওয়া যেতে পারে বা বরখাস্ত করা যেতে পারে।
- আমরা রাষ্ট্রীয় এবং জাতীয় প্রবিধান অনুযায়ী তথ্য গোপন এবং সুরক্ষিত রাখার জন্য শারীরিক, ইলেকট্রনিক এবং পদ্ধতিগত সুরক্ষাও ব্যবহার করি।

ভূতপূর্ব সদস্য

- যদি আপনার মেট্রোপ্লাসের সদস্যতা সমাপ্ত হয়ে যায় তাহলে বর্তমান সদস্যদের জন্য আমাদের নীতি এবং প্রক্রিয়া অনুযায়ী আপনার তথ্য সুরক্ষিত থাকবে।

নিচে প্রদত্ত ঠিকানা এবং ফোন নম্বরে আপনি মেট্রোপ্লাসের সঙ্গে নিম্নের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন:

- আমাদের গোপনীয়তা নীতি এবং পদ্ধতি সম্পর্কে আরো জানার জন্য আবেদন করার জন্য,
- আমাদের সঙ্গে গোপনীয়তা-সম্পর্কিত কোন অভিযোগ ফাইল করার জন্য, বা
- আমাদের রেকর্ডগুলিতে আপনার সম্পর্কিত তথ্য পর্যালোচনার অনুরোধ (লিখিতভাবে) করার জন্য।

গ্রাহক পরিষেবা - মেট্রোপ্লাস স্বাস্থ্য পরিকল্পনা

160 Water Street, 3rd Floor

New York, NY 10038

ফোন: 1.800.303.9626

TTY: 1.800.881.2812 বা 711

গ্রাহক পরিষেবার সময়: সোমবার - শনিবার
সকাল ৪টা থেকে রাত ৪টা

কনজেসটিভ হার্ট ফেলিওর কি?

কনজেসটিভ হার্ট ফেলিওর(CHF) তখন হয় যখন আপনার হৃদয় দুর্বল হয়ে যায় এবং আপনার দেহে পর্যাপ্ত রক্ত সঞ্চালিত করতে পারে না। সময়ের সাথে লক্ষণগুলি বর্ধিত হতে থাকে। সেগুলির মধ্যে নিম্ন অন্তর্ভুক্ত আছে:

- ঘন ঘন শ্বাসকষ্ট হওয়া
- কাশি বা হাঁফানি
- ক্লান্তি
- আপনার হাতে, পায়ে এবং পেটে স্ফীতি
- দিশাহারা চিন্তাধারা
- কোন কারণ ছাড়াই ওজন বেড়ে যাওয়া
- খুব দ্রুত হৃদস্পন্দন

CHF-এর কারণ প্রায়ই হৃদরোগ হয়, যখন আপনার হৃৎপিণ্ডের মধ্যে ধমনীগুলি সংকীর্ণ বা অবরুদ্ধ হয়ে যায়। বেশি ওজন হওয়া এবং ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ থাকলে আপনার CHF-এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। এইরূপ কোন কারণ যেটি আপনার হৃৎপিণ্ডকে দুর্বল করে সেটি CHF-এর কারণ হতে পারে। হৃৎপিণ্ড দুর্বল হলে এটির পক্ষে রক্ত সঞ্চালিত করা কঠিন হয়ে যায়। এইরূপ

করার জন্য যখন হৃৎপিণ্ড বেশি কাজ করে তখন এটি আকারে বড় হয়ে যায়। এটিতে আরো মাংসপেশী বিকশিত হয়ে যায় এবং এটি বেশি দ্রুত পাম্প করতে থাকে।

চিকিৎসা দ্বারা আপনি CHF-কে মন্থর করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী পরিবর্তন আপনার লক্ষণগুলিকে কম করতে পারে। যদি আপনি ধূমপান করেন তাহলে আপনাকে সেটি বর্জন করা উচিত। ওজন কম করা এবং ভালো আহাৰ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার ডাক্তার ACE ইনহিবিটর, বিটা ব্লকার এবং ডায়াবেটিস সহ অন্যান্য ঔষধের পরামর্শ দিতে পারেন। অন্যান্য বিকল্পগুলি হল কার্ডিয়াক পুনর্বাসন, চিকিৎসা-সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি এবং শল্যচিকিৎসা।

CHF থেকে আরোগ্যলাভ হয় না। কিন্তু এটি নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। আপনার ডাক্তারের চিকিৎসা পরিকল্পনা অনুসরণ করুন।



বর্জন করার জন্য 3 টি কারণ

ধূমপান বর্জন করা খুব কঠিন। বর্জন করার ক্ষেত্রে সফলতার উদ্দেশ্যে সাহায্যের জন্য কোনো কারণ অনুসন্ধান করুন। কয়েকটি সম্ভাব্য উদ্দেশ্য নিচে দেওয়া আছে:

1. আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য:

ধূমপান ক্যান্সার, স্ট্রোক, হৃদরোগ এবং অন্যান্য রোগ-এর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

2. অর্থ সঞ্চয়ের জন্য: সিগারেট ব্যয়বহুল!

আপনার ধূমপানের পরিমাণ অনুযায়ী ধূমপান বর্জন করলে আপনি হাজার হাজার ডলার সঞ্চয় করতে পারেন।

3. জীবনকে উপভোগ করার জন্য: ধূমপান আপনার স্বাদ এবং শ্রাণ-শক্তি কে প্রভাবিত করে।

এটি আপনার চলাচলের ক্ষমতা এবং আয়োজন ভাগ নেওয়াকে প্রভাবিত করে।

বর্জন করার জন্য তৈরি আছেন

কি? নিউ ইয়র্ক স্টেট স্মোকাস কুইট

লাইন থেকে বিনামূল্যে সহায়তা নিন

(1.866.697.8487)। অথবা

www.becomeanex.org এবং

www.nycsmokefree.org/resources

এ যান। ধূমপান বর্জন করার ক্ষেত্রে

মেট্রোপ্লাসের সদস্যরা কাউন্সেলিং

বা চিকিৎসা প্রাপ্ত করতে পারেন।

আরো অনুসন্ধানের জন্য আমাদেরকে

1.800.303.9626-এ কল করুন।



➔ হাইপারটেনশন আপনার হৃৎপিণ্ড-এর ক্ষতি করে

উচ্চ রক্তচাপকে হাইপারটেনশন ও বলা হয়। এটির সচরাচর কোন লক্ষণ থাকে না। কিন্তু এটি সাম্প্রতিক।

উচ্চ রক্তচাপের অর্থ হল আপনার হৃৎপিণ্ড রক্ত সঞ্চালন করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করছে। সময়ের সাথে এটি আপনার হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি করে। এটির কারণে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা দেখা যায়।

আপনার রক্তচাপের পরিমাণ সম্পর্কে অবগত হন। যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকে তাহলে আপনার ডাক্তার ঔষধের পরামর্শ দিতে পারেন। ভালো আহাৰ এবং ব্যায়াম ও সাহায্য করতে পারে।

ডায়াবেটিসের যত্নের জন্য আপনার পথপ্রদর্শক

যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে তাহলে আপনার করণীয় সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ জিনিসটি কি? নিয়মিতভাবে আপনার ডাক্তারকে দেখান। এটির কারণ ডায়াবেটিস খুব তাড়াতাড়ি পরিবর্তিত হতে পারে। এছাড়া, ডায়াবেটিস আপনার দেহে গুরুতর স্বাস্থ্যজনিত সমস্যার কারণ হতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনার স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার সঙ্গে কাজ করবেন।

যখন আপনি ডাক্তারের কাছে যাবেন তখন আপনাকে নিম্ন টেস্টগুলি করানোর প্রয়োজন হতে পারে:

- **হিমোগ্লোবিন A1c টেস্ট**, প্রতি তিন মাস অন্তর অন্তর। এই রক্ত পরীক্ষা আপনার রক্তে সুগারের মাত্রার গড় মান যাচাই করে। লক্ষ্য হল 7%-8%। আপনার টেস্টের পরিণাম ডাক্তারকে জানাবে যে চিকিৎসার ফলপ্রসূ কি না।
- **ব্লাড প্রেসার স্ক্রিনিং** প্রত্যেক চিকিৎসা-সম্পর্কিত পরামর্শে। লক্ষ্য হল 140/90 mm/Hg -র কম।
- **পাদদেশের সম্পূর্ণ পরীক্ষণ**, বছরে একবার।
- **ইউরিন প্রোটিন টেস্ট** (মাইক্রোএলবুমিন), কিডনি-সংক্রান্ত রোগের লক্ষণ যাচাই করার জন্য বছরে একবার।
- **কলেস্টেরল স্ক্রিনিং**, বছরে একবার।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকদের প্রতি বছর চোখ এবং দাঁত-এর পরীক্ষা করানো উচিত।

আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য আপনি-ও কিছু জিনিস করতে পারেন:

- আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা কমপক্ষে দিনে তিনবার যাচাই করুন। অনেক লোক আহারের পূর্বে, আহারের পরে এবং শোয়ার সময় যাচাই করেন। যদি আপনি ইনসুলিন নেন তাহলে আপনার বেশি ঘন ঘন যাচাই করার প্রয়োজন হতে পারে।
- প্রতিদিন আপনার পাদদেশের দিকে লক্ষ্য রাখুন। রক্তের পরিবর্তন, ক্ষীণতা, অবশতা, কালশিটে অথবা কেটে যাওয়ার দিকে লক্ষ্য রাখুন।
- এই টেস্টগুলি সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ অনুসরণ করুন।

→ ডায়াবেটিসের 3 টি টাইপ

নিম্নে ডায়াবেটিসের 2 টি টাইপ আছে:

- **টাইপ 1-এর** অর্থ হল দেহে অল্প থেকে নগণ্য পরিমাণে ইনসুলিন গঠিত হচ্ছে। টাইপ 1-এ আক্রান্ত লোকদের ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হয়।
- **টাইপ 2** সবচেয়ে সাধারণ। টাইপ 2-তে দেহ ভালোভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করে না। ঝুঁকিগুলিতে বেশি ওজন থাকা, উচ্চ রক্তচাপ থাকা এবং পরিবারে কারোর ডায়াবেটিস থাকা অন্তর্ভুক্ত আছে। টাইপ 2 ডায়াবেটিসের চিকিৎসা ভাল আহার এবং ব্যায়ামের অভ্যাস দ্বারা করা যায়। কখনো কখনো ইনসুলিনের ব্যবহার করা হয়।

তৃতীয় টাইপটি হল গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস। এটি খুব কম সংখ্যক গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে দেখা যায়।



ভালো থাকার জন্য আপনার স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত টিমের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করুন। মেট্রোগ্লাস-ও আপনার সহায়তা করতে পারে। আমাদের ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকদের সহায়তা করার একটি কর্মসূচি আছে। আরো জানার জন্য **1.800.303.9626** -এ কল করুন।