শরৎ 2014

MetroPlus Health Plan

HEALTHletter®

www.metroplus.org-এ যান

আমাদের কাছে আপনিই হলেন #1!

পরের বার আপনি ডাক্তারের...

আপনার সবরকম চেক-আপ করিয়ে নিন। আপনার স্বাস্থ্য ও জীবনধারা সম্পর্কে ডাক্তারকে আপডেট দিন। প্রশ্ন থাকলে তা জিজ্ঞাসা করুন। এখানে দুটি বিষয় সম্পর্কে বলা হয়েছে।

1. **আপনার ওষুধ।** আপনি যেসমস্ত ওষুধ নেন তা ডাক্তারকে বলুন। এর মধ্যে রয়েছে ভিটামিন, বিনা প্রেসক্রিপশনে পাওয়া যায় যেকোনো ওষুধ যেমন অ্যালার্জির ওষুধ বা অ্যাসপিরিন। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে এবং এই ওষুধ আপনার জন্য সুরক্ষিত কিনা জিজ্ঞাসা করুন। এছাড়া আপনার ডাক্তারকে আপনার পিলের কৌটা দেখান। তিনি ডোজ বা নির্দেশনা পরিবর্তন করবেন।
2. **স্ক্রীনিং।** আপনার কি কোনো রুটিন পরীক্ষা বাকি আছে? আপনি মহিলা হলে স্তন ক্যানসারের স্ক্রীনিং করান এবং প্যাপ পরীক্ষা করান।পুরুষ ও মহিলাদের অন্যান্য পরীক্ষাগুলি হল রক্তে কলেস্টেরল এবং রক্তচাপ। এইসব পরীক্ষা আপনাকে আগে আপনার স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে সতর্ক করবে তাই স্ক্রীনিং করাতে বিলম্ব করবেন না।

এখানে MetroPlusHealth খুঁজুন

MetroPlus *Health Letter*® MetroPlus Health Plan-এর পক্ষ থেকে McMurry/TMG, LLC-এর সহযোগিতায় বছরে চার বার প্রকাশ করা হয়। © 2014 MetroPlus Health Plan। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। MetroPlus *Health Letter* নিউইয়র্ক সিটি হেলথ অ্যান্ড হসপিটালস কর্পোরেশন-এর নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক। অনুমতি ছাড়া পুনঃলিখন সম্পূর্ণ ভাবে নিষিদ্ধ। MetroPlus Health Plan-এর কাছ থেকে অনুমতি না নিয়ে এই সংস্করণের কোন বিষয়বস্তু পুনঃলিখন করা যাবে না। *Health Letter*, কোনো ধরনের ডাক্তারি চিকিৎসার প্রচার করতে ব্যবহার করা হয় না বা শারীরিক অসুস্থতার নিজে থেকে চিকিৎসা করার বিষয়টিতেও উৎসাহ দেওয়া হয় না। স্বাস্থ্য পরিচর্যা পেশাদারদের দেওয়া যত্নের পরিপূরক হিসাবে নিতে পারেন, কিন্তু তার পরিবর্ত হিসাবে নয়। সম্পাদক: এলিজাবেথ কলম্বো

একনজরে

- হাঁপানি, ডায়াবিটিস, এবং এইচআইভি/এইডসে ভুগছেন এমন মানুষদের জন্য আমরা বিশেষ প্রোগ্রামের ব্যবস্থা করি। **1-800-303-9626** বা tty **1-800-881-2812** নম্বরে কল করুন।
- আপনার স্বাস্থ্য বিমা সম্পর্কে তথ্য মিস করবেন না। আপনি বাসস্থান পরিবর্তন করেন বা ফোন নম্বর পরিবর্তন করেন তাহলে আমাদের জানান। **1-800-303-9626** এ কল করুন।
- আপনার শ্রবণশক্তির সমস্যা থাকলে tty/tdd নম্বরে কল করুন। নম্বরটি হল **1-800-881-2812**
- আপনি কি 65 বছরের হতে চলেছেন? metroplus মেডিকেয়ার প্রোগ্রামের সুবিধা দিয়ে থাকে। আপনি হয়তো খুব সহজেই আপনার বর্তমান স্বাস্থ্য বিমা থেকে metroplus মেডিকেয়ারে চলে আসতে পারবেন। আরো জানতে **1-866-986-0356** নম্বরে কল করুন।

আপনার কি সন্তান আছে?

সুস্থভাবে সন্তানদের বড় করা একটি কঠিন কাজ। MetroPlus আপনাকে সহায়তা করবে। আমরা আপনাকে পরামর্শ ও তথ্য দিতে পারব। এটিকে "অগ্রিম নির্দেশিকা" বলা হয়।
স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ এবং সংস্থানের জন্য **www.metroplus.org**-এ যান। আপনি **1-800-303-9626** নম্বরে গ্রাহক পরিষেবায় কল করতে পারেন। আমরা আপনাকে নিচের বিষয়গুলিতে সাহায্য করতে পারি:

- শিশুদের স্বাস্থ্যের সম্বন্ধে তথ্য পেতে।
- আপনার বাচ্চাদের জন্য একজন ডাক্তার খুঁজে পেতে।
- একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে।

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করার 3টি উপায়

MetroPlus Health Plan আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখতে সবদিক থেকে সাহায্য করতে প্রস্তুত। কীভাবে যত্ন পেতে পারবেন, কীভাবে কোনো ডাক্তার খুঁজে নিতে পারবেন বা কীভাবে আপনার পাওয়া সুবিধার ব্যবহার করতে পারবেন ইত্যাদি যেকোনো ধরনের প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।

আরো জানার জন্য এখানে রয়েছে তিনটি উপায়:

1. গ্রাহক পরিষেবায় যোগাযোগ করুন: **1-800-303-9626** (সোমবার থেকে শনিবার সকাল 8টা থেকে রাত 8টা)
2. আমাদের ওয়েবসাইটে যান: **www.metroplus.org**
3. এই মুহূর্তের খবরাখবর Facebook মারফত জেনে নিন: **www.facebook.com/MetroPlusHealth**

MBN_Fa14-2
6223_MME1404NMET-BN.indd 2 10/21/14 3:59 PM

আপনার চোখের ডাক্তার দেখানোর সময়

আপনার চোখ হল আপনার শরীরের জানালা। তাই চোখের ডাক্তারকে দেখানো দরকার। চোখের পরীক্ষা করলে ডায়াবেটিস, গ্লৌকোমা, উচ্চ রক্তচাপ এবং আরথ্রিটিসের পূর্ব লক্ষণ জানা যায়। এছাড়াও আপনার দৃষ্টিশক্তি কিভাবে ভালো রাখবেন তা জানতে পারবেন। প্রথম বারের জন্য আপনার চশমার প্রয়োজন হতে পারে। যদি আপনার চশমা থেকে থাকে, তাহলে হয়তো এখন আরো বেশী পাওয়ারের লেন্স লাগবে।

কি প্রত্যাশিত

বেশিরভাগ সুস্থ মানুষদের উচিত কয়েক বছর অন্তর চক্ষু পরীক্ষা করানো। কিন্তু এটি যেন চাপের না হয়। ডাক্তারের সঙ্গে আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য ইতিহাস নিয়ে আলোচনা করুন। কোনো দৃষ্টিশক্তি সম্পর্কিত সমস্যা থাকলে তা বর্ণনা করুন। আপনি যে অস্পষ্টতা বা দাগ দেখতে পান সেই সম্পর্কে বিস্তারিত জানান। আপনার যদি মাথার যন্ত্রণা হয় অথবা তির্যকভাবে দেখতে হয় তাহলে সেগুলিও জানান।

এখন দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা করার সময় এসেছে। আপনি বিভিন্ন আকারের এলোমেলো অক্ষর বা নম্বরের চার্ট পড়বেন। ডাক্তার আপনার দুটি চোখ পৃথকভাবে পরীক্ষা করবেন এবং আপনার প্রয়োজন হলে আপনাকে চশমা বা কন্ট্যাক্ট লেন্স নেওয়ার প্রেসক্রিপশন করবেন।

কয়েক বছর অন্তর সবিস্তারে চক্ষু পরীক্ষা করা দরকার। আপনার চোখের তারা চওড়া করার জন্য আপনার চোখে ড্রপ দেওয়া হয়। তারপর ডাক্তার আপনার রেটিনা এবং অপ্টিক স্নায়ু অর্থ্যাত নার্ভ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে কিনা তা দেখবেন। তখন তা যন্ত্রণাদায়ক না হলেও কয়েক ঘন্টার জন্য আপনার চোখ অস্পষ্ট হয়ে যেতে পারে। আলোর কাছেও আপনার চোখ আরো সংবেদনশীল হয়ে যাবে। এগিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনা করুন এবং কেউ আপনাকে গাড়ী করে বাড়ী পৌঁছে দেবে সেই বিষয়ে নিশ্চিত হোন।

গ্লৌকোমার জন্য পরীক্ষা করান

গ্লৌকোমার জন্য পরীক্ষা করাও দরকার। এই ক্ষেত্রে আপনার চোখে হাওয়া দেওয়া হয়। এটির মাধ্যমে আপনার চোখের চাপের পরীক্ষা করা হয় এবং যন্ত্রণা হয় না। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে গ্লৌকোমা হওয়ার সম্ভবনা থাকে এবং এর ফলে অন্ধত্ব নেমে আসতে পারে। কিন্তু প্রথমেই ধরা পড়লে তা ভবিষ্যতের অন্ধত্ব নেমে আসার বিষয়টিকে সুরক্ষিত করে।

সর্বদা আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক নিতে হবে না

আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে তাহলে দৃষ্টিশক্তির সমস্যা এবং অন্ধ হওয়ার ঝুঁকি থাকে। নিয়মিত চক্ষু পরিচর্যা করা গুরুত্বপূর্ণ। বছরে একবার আপনার চোখের ডাক্তারকে দেখান।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীদেরকে প্রতি বছরে সবিস্তারে চক্ষু পরীক্ষা করানো উচিত। আপনার এমন একজন চোখের ডাক্তারের প্রয়োজন যিনি রেটিনোপ্যাথির চিকিত্সা করতে পারেন।

এইসব দৃষ্টিশক্তি জনিত পরিবর্তনের ক্ষেত্রে সরাসরি ডাক্তার দেখানো দরকার:

- ঝাপসা দৃষ্টিশক্তি
- সব জিনিস দুটি করে দেখা
- পড়তে সমস্যা হওয়ার উপসর্গ, বই বা কম্পিউটার স্ক্রীন
- চোখে যন্ত্রণা এবং চোখ লাল হয়ে থাকা, যা কমে না
- চোখের চাপ
- দাগ বা অস্থির দৃষ্টিশক্তি
- বিকৃত বা পার্শ্ব দৃষ্টিশক্তি সীমিত হওয়া

➔ বেশিরভাগ সুস্থ মানুষদের উচিত কয়েক বছর অন্তর চক্ষু পরীক্ষা করানো।

কিভাবে ফ্লু প্রতিরোধ করা হয়

আমরা সবাই ফ্লু এড়িয়ে যেতে চায়। এখানে আবার ফ্লু হওয়ার সময় এসেছে, তাই সুস্থ থাকার জন্য আসুন উপায়গুলি একবার পর্যালোচনা করে নি।

আপনার টিকা (ভ্যাকসিন) নিয়ে নিন

প্রতি বছর একটি নতুন ফ্লু টিকা তৈরি করা হয়। এখন এটি উপলব্ধ। 6মাস বা তার বেশী বয়সি সকলে তা নিতে হবে। টিকা শট বা ন্যাসাল স্প্রে হিসেবে দেওয়া হবে। টিকাটি সুরক্ষিত এবং কার্যকরি। এটি দুই সপ্তাহের পর কাজ করতে শুরু করে। আপনার ডাক্তার আপনাকে শট দিতে পারেন অথবা কোথায় নেওয়া যাবে তা খুঁজতে সাহায্য করতে পারেন।

টিকা হল ফ্লু থেকে বাঁচার আপনার সবথেকে ভালো সুরক্ষা, তাই এটিকে এড়িয়ে যাবেন না।

অসুস্থ না হওয়ার অন্যান্য পরামর্শ

ফ্লু ভাগানোর প্রতিদিনের উপায় আছে।

- পর্যাপ্ত বিশ্রাম, স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং পর্যাপ্ত জল খাওয়া মাধ্যমে সুস্থ থাকুন।
- প্রায়ই সবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। জীবাণু বিনাশ করার বিকল্প হল অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার ব্যবহার করা।
- আপনার চোখ ও মুখে স্পর্শ করবেন না তাহলে আপনার শরীরে জীবাণু ঢুকবে না।
- অসুস্থ রোগীর থেকে দূরে থাকুন--এমনকি আপনার বাড়ীতে কেউ অসুস্থ হলেও তার থেকে দূরে থাকুন।
- আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন তাহলে হাঁচি পেলে নাক ও মুখ ঢেকে হাঁচুন। কমপক্ষে 24 ঘন্টার জন্য বাড়িতে থাকুন। এটি আপনাকে সুস্থ হতে সময় দেবে এবং রোগ ছড়ানো এড়াতে প্রতিরোধ করবে।

ফ্লু-এর ফলে আপনি কয়েক দিন থেকে সপ্তাহ পর্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। আপনি যদি সুস্থ বোধ না করেন তাহলে আপনার ডাক্তরের সঙ্গে কথা বলুন।

সর্বদা আপনাকে অ্যান্টিবায়টিক নিতে হবে না

অ্যান্টিবায়োটিক সবকিছু নিরাময় করে না। এগুলি কেবল ব্যাকটিরিয়া জনিত সংক্রমণ নিরাময় করে। অ্যান্টিবায়োটিক ভাইরাসের উপর কাজ করে না যেমন ফ্লু ও ঠান্ডা লাগা।

কি প্রেসক্রিপশন করতে হবে তার সিদ্ধান্ত আপনার ডাক্তার নেবে।

যখন আপনার প্রয়োজন নেই তখন অ্যান্টিবায়োটিক নিলে যখন আপনার প্রয়োজন হবে তখন তা কাজ নাও করতে পারে। এটিকে "অ্যান্টিবায়োটিক রেজিস্ট্যান্স" বলে। এটি গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা।

অ্যান্টিবায়োটিক খুব শক্তিশালী ওষুধ। যদি আপনার প্রয়োজন হয় তাহলে নির্দেশিকা অনুসরণ করুন এবং ওষুধটির কোর্স শেষ করুন। অবশিষ্ট বাঁচাতে সেটি অন্য কাউকে দেবেন না।

MetroPlus Health Plan

HEALTHletter®

FALL 2014

Visit us at www.metroplus.org

You're #1 with us!

Find MetroPlusHealth on

Next Time You're At the Doctor...

Make the most of your checkup. Give the doctor an update on your general health and lifestyle. Ask questions. Here are two topics you should cover.

1. **Your meds.** Tell the doctor about all the medicine you take. That includes vitamins and anything over-the-counter, such as allergy medicine or aspirin. Ask about side effects and if this medicine is safe for you. Also, show your doctor the pill bottles. He or she will check dosage and directions.
2. **Screenings.** Are you due for any routine tests? If you're a woman, ask about breast cancer screening and a Pap test. Other tests for men and women include blood cholesterol and blood pressure. All these tests can alert you to health issues early, so don't delay screenings.

MetroPlus Health Plan
160 Water St., 3rd Floor
New York, NY 10038
Phone: 1-800-303-9626
www.metroplus.org

MBN

PRSRT STD
U.S. Postage Paid
MHP Inc