

Health letter



আপনি আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য একটি পুরস্কার পেতে পারেন! আপনি যদি এই চিহ্নটি দেখতে পান, তাহলে আপনি কীভাবে একটি সদস্য পুরস্কার পেতে পারেন তা জানতে metroplusrewards.org-এ যান।

ম্যামোগ্রাম স্তন ক্যান্সার সন্ধানে সাহায্য করে

স্তন ক্যান্সার প্রাথমিক অবস্থায় নির্ণীত হলে চিকিৎসা করা সহজতর হয়। প্রাথমিক অবস্থায় স্তন ক্যান্সার খুঁজে পাওয়ার সর্বোত্তম উপায় হল নিয়মিত ম্যামোগ্রাম করানো।

ম্যামোগ্রামের সময় কি ঘটে?

একটি এক্স-রে মেশিন ছবি তোলার আগে প্রতিটি স্তনকে 2টি প্যানেলের মধ্যে ঠেলে দেবে। আপনি সামান্য চাপ অনুভব করবেন। তবে এটি মাত্র কয়েক সেকেন্ড স্থায়ী হবে।

ম্যামোগ্রামের জন্য আমাকে কীভাবে প্রস্তুতি নিতে হবে?

পরীক্ষার দিন আপনার হাতে বা আপনার স্তনে লোশন, পারফিউম বা ডিওডোরেন্ট লাগাবেন না। এই জিনিসগুলি এক্স-রে রিডিং দুরূহ করে তুলতে পারে। এছাড়াও, আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান বা গর্ভবতী হন, তাহলে এক্স-রে টেকনিশিয়ানকে তা বলুন।

আমার কখন ম্যামোগ্রাম করা উচিত?

মাঝারি ঝুঁকিগ্রস্ত মহিলাদের কখন একটি ম্যামোগ্রাম করানো উচিত তা নিচে বলা হল:

- বয়স 40 থেকে 44 বছর: আপনার কাছে প্রতি বছর একটি ম্যামোগ্রাম করার বিকল্প রয়েছে।
- বয়স 45 থেকে 54 বছর: প্রতি বছর একটি ম্যামোগ্রাম করান।
- বয়স 55 বছর এবং তার বেশি: প্রতি বছর ম্যামোগ্রাম করাতে থাকুন। অথবা আপনি প্রতি 2 বছর অন্তর একবার করে করাতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারেন।



\$20 পুরস্কার পান!

\$20 পুরস্কার পেতে আপনার ম্যামোগ্রাম করান। আপনার ম্যামোগ্রাম রিপোর্ট করতে, এখানে ক্লিক করুন।

কীভাবে আপনার ঝুঁকি কমাবেন

কিছু জিনিস আপনার স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে। এই 5টি জীবনধারার কৌশল সম্পর্কে পড়ুন।

[METROPLUS.ORG](https://metroplus.org) ওয়েবসাইটে আমাদের দেখুন

আপনি কি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোন ভাষায় কথা বলেন? MetroPlusHealth-এর এমন সদস্য পরিষেবা কর্মী রয়েছেন যারা আপনার ভাষায় কথা বলেন। আপনার যদি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে সদস্য পরিষেবা বিভাগের **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে কল করুন।

পিঠের নিচের দিকে ব্যথা নিয়ে জীবনযাপন করা

পিঠের নিচের দিকে ব্যথা একটি সাধারণ সমস্যা। এটি হালকা ব্যথা থেকে তীব্র ব্যথা হতে পারে। পিঠের নিচের দিকে ব্যথা মেরুদণ্ডের আশেপাশে টান লাগা, মচকে যাওয়া বা আঘাতের কারণে হতে পারে। অন্যান্য কারণের মধ্যে রয়েছে আর্থ্রাইটিস, ডিস্কের সমস্যা বা ফ্ল্যাকচার। কিন্তু কিছু পিঠে ব্যথা মানসিক চাপ, অতিরিক্ত ওজন বা যথেষ্ট সক্রিয় না থাকার কারণে হয়।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, পিঠে ব্যথার জন্য আপনার ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন হয় না। কেন? পিঠের ব্যথা সাধারণত কোন চিকিৎসা ছাড়াই কয়েক দিনের মধ্যে চলে যায়। তবে এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা এটি সেরে না যাওয়া পর্যন্ত সাহায্য করতে পারে। আপনার পিঠে ব্যথা হলে স্ট্রেচিং ব্যায়াম করুন। এছাড়াও, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপে ফিরে যান। বেশিক্ষণ বিছানায় থাকলে পিঠের ব্যথা আরও বাড়তে পারে। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন আপনি ওষুধের দোকান থেকে আইবুপ্রোফেনের মতো ব্যথা উপশমকারী ওষুধ নিতে পারেন কিনা। এটি ব্যথা ও ফোলা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

যদি আপনার পিঠের ব্যথা কয়েকদিনের মধ্যে ভাল না হয়, তবে পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারকে কল করুন।



আপনার পিঠ সুস্থ রাখুন

পিঠের ব্যথার যত্ন নেওয়ার সহায়ক পরামর্শের জন্য, এই ভিডিওটি দেখুন।

ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার এটাই সময়!

6 মাস বা তার বেশি বয়সী সকল ব্যক্তিদের প্রতি বছর ফ্লু-এর টিকা নেওয়া উচিত। এর মধ্যে গর্ভবতী মহিলারাও রয়েছেন।

আপনার ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার জন্য একটি ভাল সময় হল সেপ্টেম্বর বা অক্টোবর। কিন্তু এমনকি যদি আপনি পরে আপনার ফ্লু-এর টিকা পেয়ে থাকেন, তবুও এটি সুপারিশ করা হয়। একটি ফ্লু-এর টিকা নেবার কেন্দ্র খুঁজে পেতে, **এখানে ক্লিক করুন।**

আপনার নিউমোনিয়ার টিকারও প্রয়োজন হতে পারে। আপনার প্রয়োজনীয় টিকা এবং কখন সেগুলি নিতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

ঘন-ঘন আপনার হাত ধুয়ে জীবাণু থেকে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখুন। জল বা পানি না পাওয়া গেলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। এছাড়াও, অসুস্থ ব্যক্তিদের থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।



\$10 পুরস্কার পান



\$10 পুরস্কার পেতে আপনার ফ্লু-এর টিকার রিপোর্ট করুন। এছাড়াও, সমস্ত কোভিড-19 টিকা এবং বুস্টার পান।

CAHPS সমীক্ষা অনুস্মারক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ও ব্যবস্থার গ্রাহক মূল্যায়ন (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS)-এর জন্য আপনার মেল দেখুন। MetroPlusHealth এবং আপনার ডাক্তাররা আপনার চাহিদা কতটা ভালভাবে মেটাচ্ছে তা বলতে সমীক্ষাটি পূরণ করুন।

মানসিক অবসাদের জন্য সাহায্য নিন

মানসিক অবসাদ একটি গুরুতর স্বাস্থ্যের সমস্যা। এটি আপনার মেজাজ ও চিন্তাভাবনাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি যখন মানসিক অবসাদগ্রস্ত বোধ করেন, তখন ভাল হওয়ার কল্পনা করা কঠিন হতে পারে। মানসিক অবসাদ অনেক **উপসর্গ** সৃষ্টি করে। এখানে কিছু সাধারণ লক্ষণের কথা বলা হল:

- খুব বিমর্ষ বা শূন্যতা বোধ করা
- ঘুমের সমস্যা হওয়া
- উদ্বিগ্ন বোধ করা
- আপনি যে জিনিসগুলি উপভোগ করতেন এখন সেগুলির প্রতি আগ্রহ হারাচ্ছেন
- মূল্যহীন বোধ হওয়া
- চিন্তা করতে সমস্যা হওয়া

আপনার কি 2 সপ্তাহের বেশি সময় ধরে উপসর্গগুলি রয়েছে? আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। মানসিক অবসাদের চিকিৎসা করা যায়। আপনার ডাক্তার আপনার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা খুঁজে পেতে সাহায্য করবেন।

মানসিক অবসাদের ওষুধকে এন্টিডিপ্রেসেন্ট বলা হয়। অনেক ধরনের এন্টিডিপ্রেসেন্ট আছে। কাউন্সেলিংও সাহায্য করতে পারে।

MetroPlusHealth ভার্টুয়াল ভিজিটও প্রদান করে। ভিডিও বা ফোনের মাধ্যমে যে কোন সময়, যে কোন জায়গায় পরিচর্যা পান। **ভার্টুয়াল ভিজিট** সম্পর্কে আরো জানুন।



988 আত্মহত্যা এবং সংকটকালীন সহায়তা লাইফলাইন

আপনি যদি নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার কথা ভাবেন, তাহলে অবিলম্বে সাহায্য পেতে **988** বা **800.273.TALK (8255)** নম্বরে কল করুন বা টেক্সট করুন। এছাড়াও আপনি **988lifeline.org** ওয়েবসাইটে কাউন্সেলরদের সাথে চ্যাট করতে পারেন। লাইফলাইন বিনামূল্যে এবং 24/7 উপলভ্য।

সার্ভিকাল ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করুন

সার্ভিকাল ক্যান্সারের সবচেয়ে সাধারণ কারণ হল **হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (HPV)** সংক্রমণ। ভাইরাস আছে এমন কারো সাথে যৌন মিলনের মাধ্যমে আপনি HPV দ্বারা সংক্রমিত হতে পারেন। তবে, প্রতিটি HPV সংক্রমণ ক্যান্সারে পরিণত হয় না। HPV নিজে থেকেই চলে যেতে পারে। শুধুমাত্র নির্দিষ্ট ধরনের HPV সার্ভিকাল ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে। HPV ভ্যাকসিন নিয়ে আপনি সার্ভিকাল ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারেন।

এখানে **CDC** থেকে সুপারিশগুলি দেওয়া হয়েছে:

- 11 থেকে 12 বছর বয়সী শিশু: 2টি ডোজ নিন। ডোজগুলি 6 মাসের ব্যবধানে দেওয়া হয়।
- 15 থেকে 26 বছর বয়সী কিশোর ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্করা: 3 ডোজ নিন। ডোজগুলি 6 মাসের ব্যবধানে দেওয়া হয়।

27 থেকে 45 বছর বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্যও একটি টিকা রয়েছে। এটি সহায়ক হবে কিনা তা সিদ্ধান্ত নিতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সার্ভিকাল ক্যান্সার সম্পর্কে আরও জানতে, **আমাদের কুইজে অংশগ্রহণ করুন।**

আপনার অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন নাও হতে পারে

আপনি যখন **সর্দি** বা **ফ্লু-এ** অসুস্থ বোধ করেন, তখন আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব উপশম চাইতে পারেন। কিন্তু ডাক্তারকে দিয়ে অ্যান্টিবায়োটিক লিখিয়ে নিলে লাভ হবে না। সর্দি বা ফ্লু-তে অ্যান্টিবায়োটিক কাজ করে না। যখন আপনি প্রয়োজন ছাড়াই অ্যান্টিবায়োটিক খান, তখন এটি ব্যাকটেরিয়াকে আরো শক্তিশালী করে তুলতে পারে। **ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধী** হয়ে উঠতে পারে। এর মানে হল অ্যান্টিবায়োটিক আর কাজ করবে না।



আপনি কি আপ-টু ডেট আছেন? আপনার ফ্লু-এর টিকা এবং সকল কোভিড-19 টিকা ও বুস্টার নিন, যদি না আপনি ইতিমধ্যেই তা নিয়ে থাকেন। \$10 পুরস্কার পেতে **আপনার ফ্লু-এর টিকার রিপোর্ট করুন।** এছাড়াও, কখন আপনার নিউমোনিয়া ও শিঙ্গলস (কটিদাদ) টিকা নেওয়া উচিত তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

ধূমপান ছাড়তে অনুপ্রেরণা পান

ছাড়া সহজ নয়। কিন্তু লক্ষ লক্ষ মানুষ যদি এটা করতে পারে, তবে আপনিও পারবেন।

ধূমপান ত্যাগ করার প্রোগ্রামগুলি আপনাকে অভ্যাস থেকে মুক্তি দিতে সাহায্য করতে পারে। কিন্তু ছাড়ার জন্য ব্যক্তিগত কারণ খুঁজে বের করতে পারলে তা কঠিন সময়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। নিচে কয়েকটি বিষয়ে বলা হল যা নিয়ে আপনি ভাবতে পারেন:

আপনার স্বাস্থ্য

ধূমপান ত্যাগ হৃদরোগ, স্ট্রোক, ফুসফুসের রোগ এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। তবে আপনাকে এই স্বাস্থ্যের লাভগুলির জন্য অপেক্ষা করতে হবে না। আপনি কি জানেন যে আপনি ধূমপান বন্ধ করার পরে আপনার শরীর সুস্থ হতে শুরু করে? আপনার শেষ সিগারেটের মাত্র 20 মিনিট পরে আপনার রক্তচাপ কমে যায়।

আপনার মানিব্যাগ

ধূমপান সস্তা নয়। আপনি যখন ধূমপান ছাড়বেন তখন আপনার সঞ্চয় দিয়ে আপনি কী করতে পারেন সেগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন। নিউ ইয়র্ক শহরে এক প্যাকেট সিগারেটের দাম প্রায় \$15। আপনি যদি প্রতিদিন এক প্যাকেট করে ধূমপান করেন, তার মোট মূল্য প্রতি মাসে প্রায় \$450 হতে পারে।



আপনার পরিবার

পরোক্ষ ধূমপান আপনার প্রিয়জনের স্বাস্থ্য-সমস্যার কারণ হতে পারে। এবং এটি আপনাকে অনেক আগে তাদের থেকে দূরে নিয়ে যেতে পারে। গড়ে, ধূমপায়ীরা অধূমপায়ীদের তুলনায় 13 বছর আগে মারা যায়।

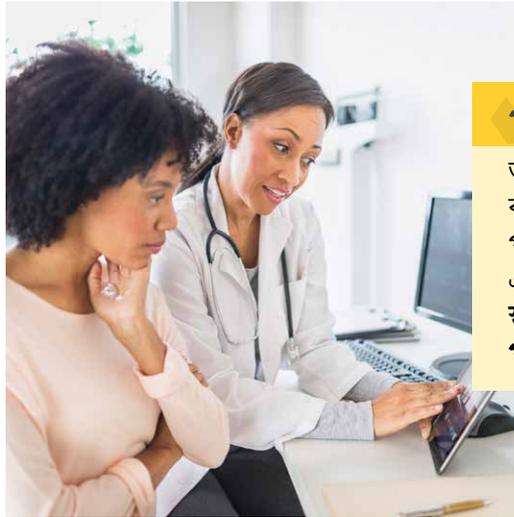
ধূমপান ছাড়তে চান? আজ থেকেই শুরু করুন।

সাহায্যের জন্য smokefree.gov বা nysmokefree.com ওয়েবসাইটে যান। এছাড়াও আপনি NY State Smokers Quit Line-এর মাধ্যমে **800.697.8487** নম্বরে সহায়তা পেতে পারেন। বিনামূল্যে নিকোটিন প্যাচ বা লেঞ্জ পেতে, **311** বা **866.697.8487** নম্বরে কল করুন।

আপনি কি একটি কোলনোস্কোপি করতে চলেছেন?

কোলনোস্কোপি আপনার ডাক্তারকে আপনার কোলনের যে কোন সমস্যা দেখতে সাহায্য করতে পারে। এটি কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের জন্য স্ক্রিন করতেও ব্যবহৃত হয়। স্ক্রিনিং প্রাথমিক পর্যায়ে কোলোরেক্টাল ক্যান্সার নির্ণয় করতে পারে। এই সময়েই এর চিকিৎসা করা সহজ হতে পারে। স্ক্রিনিং পলিপগুলি খুঁজে বের করে এবং অপসারণ করে ক্যান্সারের বৃদ্ধি রোধ করতে পারে।

গড় ঝুঁকিপূর্ণ লোকদের জন্য 45 বছর বয়সে স্ক্রিনিং শুরু করা উচিত। কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের তাড়াতাড়ি স্ক্রিনিং শুরু করতে হবে। আপনার কখন স্ক্রিন করা উচিত তা জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



পদক্ষেপ নিন

আপনি কীভাবে কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের জন্য আপনার ঝুঁকি কমাতে পারেন?

একটি উপায় হল ব্যায়াম করা। অন্যান্য স্বাস্থ্যকর জীবনধারা সংক্রান্ত পরামর্শ সম্পর্কে আরও জানুন।