

Health letter



আপনি যখন এই চিহ্নটি দেখবেন তখন আপনি কীভাবে একটি সদস্য পুরস্কার পেতে পারেন তা জানতে metroplusrewards.org এ যান।

স্তন ক্যান্সার আছে কি না পরীক্ষা করুন

স্তন ক্যান্সার ভীতিকর মনে হতে পারে এবং আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে মনে হতে পারে। তবে, যত তাড়াতাড়ি তা শনাক্ত করা যাবে ততাই মঙ্গল। চিকিৎসা দ্রুত শুরু করলে সুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়। এছাড়া, নিয়মিত পরীক্ষা-নিরীক্ষা আপনার জীবন বাঁচাতে পারে।

ম্যামোগ্রাম নামক একটি সহজ পরীক্ষার মাধ্যমে আপনি স্তন ক্যান্সার পরীক্ষা করতে পারেন।

ইউএস প্রিভেন্টিভ সার্ভিসেস টাস্ক ফোর্স (U.S. Preventive Services Task Force) সুপারিশ করে যে, 40 থেকে 74 বছর বয়সী সকল নারী প্রতি দুই বছর অন্তর একটি ম্যামোগ্রাম করাবেন।

আপনার ম্যামোগ্রাম করা বাকি থাকলে, অতি দ্রুত তার সময়সূচী নির্ধারণ করুন।

কিছু কিছু মানুষের জন্য অতিরিক্ত বা ভিন্ন ধরনের পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে, যা কম বয়স থেকেই শুরু হতে পারে। এটি হতে পারে যদি আপনার পরিবারের কারো স্তন ক্যান্সার থাকে বা অন্য কোনো **ঝুঁকির নিয়ামক** থাকে।

পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আমরা একত্রে আপনার জন্য উপযোগী একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে সক্ষম হবো।



একটি পুরস্কার জিতে নিন



আপনার ম্যামোগ্রাম করানোর জন্য আপনি সদস্যদের জন্য একটি পুরস্কার অর্জন করতে পারেন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন। অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে যানবাহন প্রয়োজন? আরো তথ্যের জন্য **800.303.9626** নম্বরে MetroPlusHealth গ্রাহক সেবায় কল করুন।

[METROPLUS.ORG](https://metroplus.org) এ আমাদের ভিজিট করুন।

আপনি কি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোন ভাষায় কথা বলেন? MetroPlusHealth-এ আপনার ভাষায় কথা বলে এমন সদস্যসেবা (Member Services) কর্মীরা রয়েছেন। সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করতে সাহায্য প্রয়োজন? **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে সদস্য সেবা বিভাগে কল করুন।

সুস্থ থাকুন — ফ্লুর টিকা নিন

ফ্লুতে আক্রান্ত হয়ে দিনের পর দিন বাসায় থাকতে কেউই চান না। তবে, ভালো খবর আছে। যদি আপনি ও আপনার পরিবার ফ্লুর টিকা নেন তবে:

- আপনাদের ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম
- যদি আপনি আক্রান্ত হন, তাহলে পরিস্থিতি ততটা খারাপ হবে না
- আপনার আর কর্মস্থল বা স্কুলে অনুপস্থিত থাকার প্রয়োজন নাও হতে পারে

6 মাস বা তার বেশি বয়সী প্রত্যেকেরই প্রতি বছর ফ্লু-এর টিকা নেওয়া উচিত। এতো ঘন ঘন কেনো? প্রতি মৌসুমে, ভিন্ন ভিন্ন ফ্লু ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। এই পার্থক্যগুলোর সাথে সমন্বয় রাখার জন্য ভ্যাকসিনগুলো ডিজাইন করা হয়।

- ফ্লুর টিকা বিশেষভাবে যাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ:
- হৃদরোগ, হাঁপানি (অ্যাজমা) বা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকজন
 - গর্ভবতী মহিলা
 - বয়স্ক লোকজন ও ছোট শিশু

আপনার নিউমোকোকাল ভ্যাকসিনও নেওয়া উচিত কি না তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। এটি আপনার বয়স বা অন্যান্য স্বাস্থ্যগত সমস্যার ভিত্তিতে করা হতে পারে।



এই শরতে আপনার ফ্লুর টিকা নিন



ফ্লু-র টিকা নেওয়ার জন্য আপনি \$10 মূল্যের সদস্য পুরস্কার পেতে পারেন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।

অ্যান্টিবায়োটিক সম্পর্কে আপনার কী জানা উচিত

যখন আপনি অসুস্থ থাকেন, তখন আপনার মনে হতে পারে যে অ্যান্টিবায়োটিকের মাধ্যমে দ্রুত আরোগ্য লাভ সম্ভব। তবে, বিষয়টি সবসময় এমন নয়।

মাঝে মাঝে সেগুলো কাজ করে, মাঝে মাঝে করে না

অ্যান্টিবায়োটিক ব্যাকটেরিয়ার কারণে হওয়া সংক্রমণগুলি থামাতে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে স্ট্রেপটোকোকাস ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে গলায় সংক্রমণ ও মুত্রনালীর সংক্রমণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। তবে, সেগুলো ভাইরাসের ক্ষেত্রে কাজ করে না। এর অর্থ হলো সেগুলো ঠাণ্ডা লাগা, ফ্লু বা COVID-19 প্রতিরোধে কাজ করে না।

এগুলো কীভাবে ক্ষতি করতে পারে

যখন ডাক্তার আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করতে বলবেন শুধুমাত্র তখনই আপনার তা সেবন করা উচিত। বেশি ঘন ঘন বা ভুল কারণে সেগুলো সেবন করলে:

- পেট খারাপ ও ডায়রিয়ার মতো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে
- কিছু স্বাস্থ্য সমস্যাকে আরো জটিল করে তুলতে পারে
- ভবিষ্যতে অ্যান্টিবায়োটিকের কাজ করা প্রতিরোধ করে

মাঝে মাঝে বিশ্রাম গ্রহণ, কাশি ফেলে দেওয়া ও তরল ফেলে দিলে ভালো বোধ করতে সাহায্য করে। পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

CAHPS সমীক্ষায় অংশগ্রহণ করুন। স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ও ব্যবস্থাগুলির উপভোক্তাদের মূল্যায়ন (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) সমীক্ষার জন্য আপনার চিঠিপত্র দেখুন। MetroPlusHealth এবং আপনার ডাক্তাররা আপনার চাহিদাগুলো কতটা ভালোভাবে পূরণ করছে তা আমাদের জানান।

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার পরীক্ষা করার সময় হয়েছে?

কেউই কোলোরেক্টাল ক্যান্সার সম্পর্কে ভাবতে চান না। তবে, কিছু সহজ পদক্ষেপ গ্রহণ করা হলে তা আগাম শনাক্ত ও চিকিৎসা করতে সাহায্য করতে পারে।



কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের অধিকাংশ ঘটনা কোলন বা পায়ুপথে অস্বাভাবিক বৃদ্ধি থেকে শুরু হয়। ক্যান্সারে পরিণত হওয়ার পূর্বে পরীক্ষা করা হলে সেগুলো শনাক্ত করতে ও অপসারণ করতে সাহায্য করতে পারে। কোলন ক্যান্সার প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করা হলে তা সহজে চিকিৎসা করা সম্ভব।

শনাক্তকরণ পরীক্ষা

আপনার জন্য কোন কোন পরীক্ষা উপযুক্ত তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিন:

- নিজের বাসায় মল পরীক্ষা। একটি কিট ব্যবহার করে আপনি নমুনা সংগ্রহ করে তা ডাকের মাধ্যমে ল্যাবে পাঠান।
- **কোলনোস্কপি পরীক্ষা।** একই সময় বৃদ্ধি শনাক্ত ও অপসারণ করতে ডাক্তাররা একটি টিউব ব্যবহার করেন।
- ভার্চুয়াল কোলনোস্কপি। বাইরে থেকে কোলন দেখতে এতে এক্স-রে ব্যবহার করা হয়।

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার পরীক্ষা জন্য একটি সময়সূচি নির্ধারণ করুন



কোলরেক্টাল ক্যান্সার পরীক্ষা করলে আপনি একটি পুরস্কার অর্জন করতে পারবেন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।

আমরা জাতি ও জাতিসত্তা সম্পর্কে তথ্য জানতে চাই কেনো

MetroPlusHealth-এর একজন সদস্য হিসাবে আপনাকে আপনার জাতি এবং জাতিসত্তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হতে পারে। আমরা আপনাকে জানাতে চাই যে উত্তর দেওয়া নিরাপদ, এবং আমরা আপনার উত্তরগুলো গোপন রাখব। আপনাকে আরো ভালো যত্ন ও সেবা প্রদান করার জন্য আমরা এই ডেটা ব্যবহার করে থাকি। আমরা আপনার তথ্য নিয়ে যা করতে পারি তার কয়েকটি এখানে দেওয়া হলো:

- স্বাস্থ্যের উপকারিতা সম্পর্কে আপনাকে চিঠি পাঠানো
- আপনার পছন্দের ভাষায় আপনাকে মেসেজ পাঠানো
- আপনার ভাষায় কথা বলেন এমন ডাক্তারদের সাথে আপনাকে মেলানো



HPV ভ্যাকসিন ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে

HPV (হিউম্যান প্যাপিলোমাইভাইরাস) একটি অতি সাধারণ ভাইরাস। এটি ত্বকের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের মাধ্যমে খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। অধিকাংশ মানুষই কোনো একটি পর্যায়ে এই পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়ে থাকেন। HPV সবসময় উপসর্গ দেখায় না। তবে, কিছু কিছু প্রকারের ফলে ক্যান্সার হতে পারে, যেমন সার্ভিক্যাল ও গলার ক্যান্সার।

টিকাকরণের অনুশীলন সংক্রান্ত উপদেষ্টা সমিতি (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP) 11 বা 12 বছর বয়সে HPV ভ্যাকসিন নেওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, এটি 9 বছর বয়সেও শুরু করা যেতে পারে।

ACIP 26 বছর বয়স পর্যন্ত সকলকে ভ্যাকসিন নেওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকে, যদি তারা ছোট বয়সে ভ্যাকসিন না নিয়ে থাকেন।

যদি আপনার বয়স 27 থেকে 45 বছরের মধ্যে হয়ে থাকে, তবে HPV ভ্যাকসিন আপনার জন্য সঠিক কি না তা জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনি ধূমপান বন্ধ করতে পারেন। ধূমপান-ত্যাগ বিষয়ক কর্মসূচী ও সংস্থানের ব্যাপারে জানতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।
বিনামূল্যে নিকোটিন প্যাচ ও লজেসের জন্য **866.NY.QUITS (866.697.8487)**-এ কল করুন।

বিমর্ষ লাগছে? আপনি একা নন

কোনো না কোনো সময় প্রত্যেকেরই মন খারাপ হয়। যদি এই অনুভূতি 2 সপ্তাহের বেশি সময় ধরে চলে, তবে তা মানসিক অবসাদ হতে পারে। মানসিক অবসাদ খুব সাধারণ ও নিরাময়যোগ্য। আপনি একা নন এবং সাহায্য পাবেন।

কিছু সতর্কতামূলক সংকেত এখানে দেওয়া হলো, যেগুলো দেখে নিতে পারেন:

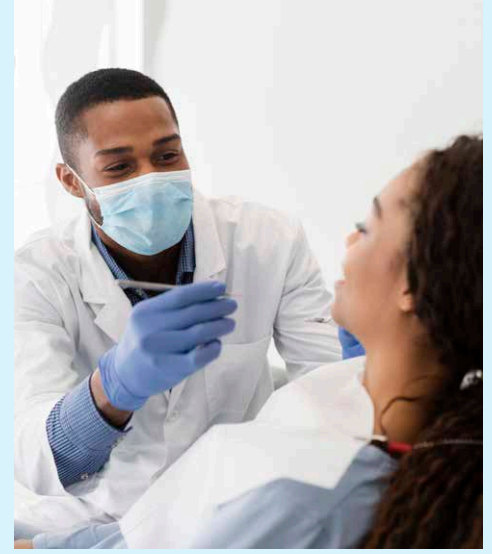
- বিষণ্ণ বা “শূন্যতা” বোধ করা
- প্রায় সবসময় ক্লান্ত থাকা
- আগে উপভোগ করতেন এমন জিনিস এখন আর উপভোগ না করা
- খুব কম বা বেশি ঘুমানো
- মনোযোগ দিতে সমস্যা হওয়া
- নিরাশ বা মূল্যহীন বোধ করা

আপনার যদি এই উপসর্গগুলোর মধ্যে এক বা একাধিক উপসর্গ থাকে, তবে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

তারা যেসকল পরামর্শ দিতে পারেন:

- থেরাপি (একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলা)
- মেজাজ ভাল রাখতে সাহায্য করার জন্য ওষুধ

সাহায্য চাওয়া হলো শক্তির লক্ষণ, দুর্বলতা নয়। সঠিক সহায়তায় জীবন পুনরায় আরো ভালো অনুভব হতে পারে। আপনার জন্য কার্যকর কোনো চিকিৎসা খুঁজে বের করতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবেন। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরো জানতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।



আপনার ডেন্টাল সুবিধাগুলি হাতছাড়া করবেন না!

নিয়মিত দাঁত পরীক্ষা ও পরিষ্কার করা হলে আপনার দাঁতের আকার ভালো থাকে। এগুলো পরবর্তীতে তীব্র ব্যথায়ুক্ত সমস্যা ও উচ্চ খরচ প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করে।

MetroPlusHealth আপনাকে বাসার নিকটে দক্ষ ডেন্টিস্ট ও মানসম্পন্ন সেবা পেতে সাহায্য করার জন্য DentaQuest-এর সাথে অংশীদারিত্ব গঠন করেছে।

আপনার সুবিধাগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- নিয়মিত ও প্রতিরোধমূলক সেবা
- জরুরি সেবা
- রোগ শনাক্তকারী ইমেজিং
- পুনরুদ্ধারমূলক কাজ

প্ল্যান অনুযায়ী সুবিধাগুলি ভিন্ন হয়ে থাকে। বিস্তারিত জানতে, metroplus.org/members/health-information/dental-health দেখুন।

আপনার সুবিধাগুলি সবচেয়ে ভালভাবে কাজে লাগান — আজই আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন!

একজন ডেন্টিস্ট খুঁজে পেতে [এখানে](#) ক্লিক করুন।



এখনই সাহায্য নিন

আপনি যদি নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার কথা চিন্তাভাবনা করেন, তবে **988** বা **800.273.TALK (8255)** নম্বরে কল বা টেক্সট করুন। এছাড়াও আপনি **988Lifeline.org** এ লাইফলাইনের কাউন্সেলরদের সাথে চ্যাট করতে পারেন। লাইফলাইন বিনামূল্যে এবং 24/7 পাওয়া যায়।