বার্ষিক রিপোর্ট ২০০৭-২০০৯



ECOH এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ (ইকো)
Ekhlaspur Center of Health (ECOH)



ECOH

বার্ষিক রিপোর্ট ২০০৭-২০০৯

ECOH

এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ (ইকো)
Ekhlaspur Center of Health (ECOH)



এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ (ইকো)
এখলাসপুর, মতলব উত্তর, চাঁদপুর ৩৬৪১

প্রতিষ্ঠাতা ঃ
ড. মোঃ মোস্তফা জামান

সম্পাদনায় ঃ
ড. জসিম উদ্দিন আহমেদ

সহকারী সম্পাদনায় ঃ
ফখরুল আলম ফারুক

প্রকাশ কাল ঃ
০৩ মার্চ, ২০১০

সৌজন্যে ঃ ফখরুল আলম ফারুক, স্বত্ত্বাধিকারী

পালক
প্রি ন্টা র্স
ফোন ঃ ৭১৯৪২৮৭, ০১৮১৯-২১৭৯০৩



একটি গ্রাম, একটি স্বপ্ন



আমার গ্রাম এখলাসপুরে ইকোর প্রতিষ্ঠা আমার কিছুটা ভাললাগা এবং কিছুটা দায়বদ্ধতা থেকে। শুরুতে যদিও অনেক প্রতিকূলতা ছিল, পরবর্তীতে অনেকেই সহযোগিতার হাত বাড়িয়েছেন। তাদের সহযোগিতার কারণে ইকো সামনে এগিয়ে যাচ্ছে। ইকোর কার্যক্রম জোরদার করার জন্য ইকোর একদল সদস্য সদা সচেষ্ট।

সরকারী স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠানের পাশাপাশি বেসরকারী উদ্যোগে বড় বড় শহরে হাসপাতাল গড়ে উঠলেও গ্রামে এ ধরণের উদাহরণ বিরল। ইকোর তামাক নিয়ন্ত্রণ এবং বাতজ্বর নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম ইতিমধ্যেই দেশে-বিদেশে প্রসংশিত হয়েছে। আমরা সকলে সচেষ্ট হলে একদিন 'ইকো' বাংলাদেশে গ্রামীণ স্বাস্থ্য সেবার একটি উৎকৃষ্ট মডেল হিসাবে মাথা উঁচু করে দাঁড়াবে বলে আশা রাখি।

ড. মোঃ মোস্তফা জামান
প্রতিষ্ঠাতা, ইকো



ইকোর উদ্দেশ্য ও কার্যক্রম

সংগঠনের ধরন ও উদ্দেশ্য ঃ

ইকো একটি বেসরকারি স্বেচ্ছাসেবী অলাভজনক এবং অরাজনৈতিক মানবতাবাদী প্রতিষ্ঠান। এই প্রতিষ্ঠান সকল স্তরের জনগণর শারীরিক ও সামাজিক স্বাস্থ্য উন্নয়নের কাজ করে।

কার্যক্রম ঃ

১। শিশু ও প্রসূতীদের অকাল মৃত্যু রোধ করা।

২। রোগ-বালাই প্রতিরোধের জন্য বাস্তবমুখী পদক্ষেপ গ্রহণকরা, বিশেষত ঃ স্বাস্থ্যশিক্ষার মাধ্যমে, জনগণের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

৩। স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা বিষয়ক গবেষণা করে সমস্যা সম্পর্কে অবগত হওয়া এবং গেবষণালব্দ জ্ঞান দ্বারা এদের নিরাময়ের ব্যবস্থা করা।

৪। জন্ম-মৃত্যু লিবিপদ্ধ করা এবং প্রয়োজনে জন্ম মৃত্যুর সনদ প্রদান করা।

৫। ধূমপান ও মাদকদ্রব্যের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে জনগণকে উদ্বুদ্ধ করা।

৬। সেনিটারী পায়খানা ও আর্সেনিক মুক্ত পানীয় পানির ব্যবহারের জন্য উদ্বুদ্ধ করা।

৭। নামমাত্র চার্জ গ্রহণপূর্বক সকলকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করা। দুঃস্থ এবং অসহায় লোকদের বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবাপ্রদান করা।

৮। মননশীলতার উন্মেষ ও বিকাশের জন্য সংগঠনের পত্রিকা/বই প্রকাশ ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রম জোরদার করা।



সাধারণ সম্পাদকের রিপোর্ট ২০০৭-২০০৯

বিস্‌মিল্লাহির রাহমানির রাহিম

সম্মানিত সদস্যবৃন্দ,

ইকোর বার্ষিক সাধারণ সভায় আমি আপনাদের সবাইকে আন্তরিকভাবে স্বাগত জানাই। ইকোর কার্যকরী কমিটির পক্ষ থেকে আমি ২০০৭ ও ২০০৯ইং সালের প্রতিবেদন আপনাদের নিকট উপস্থাপন করছি।

১৯৯৯ সনে আমরা যাত্রা শুরু করেছিলাম অবহেলিত ও আধুনিক সুবিধা বঞ্চিত এলাকার স্বাস্থ্য সেবার উন্নয়নকল্পে। বিভিন্ন সীমাবদ্ধতা স্বত্বেও আমাদের নিরলস প্রচেষ্টা অব্যাহত রয়েছে। দরিদ্র জনগোষ্ঠীর দাঁড়গোড়ায় স্বাস্থ্য সেবা পৌছে দিতে ২০০৭-২০০৯ইং সালে ইকোর কার্যক্রম এগিয়ে চলছে। বিভিন্ন ল্যাবরেটরী পরীক্ষা, গর্ভবতীদের Checkup, বহির্বিভাগ চিকিৎসা এবং পাঁচ বৎসরের নীচের বয়সের শিশুদের চিকিৎসা। জন্ম এবং মৃত্যু নিবন্ধন এগিয়ে চলছে। স্বাস্থ্য সেবার বিষয়ে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজ, যেমন-ডায়াক নিয়ন্ত্রণ ও বাতজ্বর চিকিৎসায় ইকো দেশে ও বিদেশে প্রসংশিত হয়েছে। হাসপাতালের তৃতীয় তলায় নির্মাণ কাজসমূহ করে একটি আধুনিক কনফারেন্স রুম প্রতিষ্ঠায় কাজ প্রায় শেষের দিকে। ২০০৭ ও ২০০৯ইং সালের ইকোর আয় ও ব্যয় এর হিসাব বিবরণী পেশ করা হলো ঃ

Financial Statement of ECOH, 2007-2009

	Dhaka			Ekhlaspur			
	2007	2008	2009	2007	2008	2009	2010
A. Balance forward	**103,294**	**269,395**	**32,263**	**1,364**	**104,792**	**129,946**	
B. Income	Transfer from Dhaka			59,890			
1. Members fee	0	0	0	1,080	240	480	
2. Consultation fee	0	0	0	52,339	41,394	43,305	
3. Laboratory charges	0	0	0	56,750	49,280	42,860	
4. Surgical treatment	0	0	0	1,800	205	150	
5. Loan received	0	0	0	300	0	0	
6. Donation	77,071	64,843	0	4,985	2,163	0	
7. Project grant	242,140	43,000	7400	203,470	186,700	232,740	
8. Bank interest	6,012	1,265	1313	0	0	0	
9. Miscelleneous	0		0	376	4,786	2,200	
Total income	**325,223**	**109,108**	**8,713**	**380,990**	**284,768**	**321,735**	
C. BF plus total income (A+B)	**428,517**	**378,503**	**40,976**	**382,354**	**389,560**	**451,681**	
D. Expenditure							
1. Printing	22,400	8,300	0	0	4,700	0	
2. Sallary and allowance	23,745	0	0	256,402	196,211	180,058	
3. Office stationeray	0	842	0	4,836	2,549	2,344	
4. Equipments	0	2,000	0	522	1,182	0	
5. Reagent and laboratory accessories	6,530	2,580	10,925	2,369	3,875	3,455	
6. Furniture	0	1,900	0	0	3,600	3,350	
7. Land	0	0	0	0	0	0	
8. Loan payment	0	0	0	300	0	0	
9. Conveyance	4,000	300	0	932	390	1,630	
10. Computer and accessories	0	260	0	0	0	0	
11. Electricity/gas bill	0	0	0	7,661	5,446	4,222	
12. Postage	0	0	0	0	100	12	
13. Telephone bill	0	0	0	700	200	0	
14. Newspaper	0	0	0	904	0	0	
15. Refreshment	1,242	0	0	756	1,120	1,308	
16. Builing and construction	76,904	277,420	0	1,580	36,774	83,311	
17. Campaign/advocacy meeting	23,659	51,200	0	0	2,217	40,651	
18. Medicine	0	1,121	0	0	0	0	
19. Bank charges	642	317	251	400	400	400	
20. Miscellenous	0	0	0	200	1,050	16,675	
Total	**159,122**	**346,240**	**11,176**	**277,562**	**259,614**	**337,416**	
E. Balance (C-D)	**269,395**	**32,263**	**29,800**	**104,792**	**129,946**	**114,265**	

Balance (overall) BDT 144,065

President Secretary General Treasurer Auditor



সম্মানিত শুভানুধ্যায়ীগণ,

আমরা আমাদের সর্বাত্মক দিয়ে ইকোর কার্যক্রমকে বাংলাদেশের দরিদ্র জনগোষ্ঠীর ক্ষুদ্রতম অংশ হলেও সফলতা বয়ে আনতে চেষ্টা করছি। বিগত ২০০৭ সাল থেকে ২০০৯ সাল পর্যন্ত ইকোর কার্যক্রম আপনাদের জ্ঞাতার্থে উপস্থাপন করছি ঃ

Activity Report of ECOH, 2007-2009

Activities		1999 - 2006	2007	2008	2009	Total
Out-patient treatment	new	11,729	1,993	918	671	15,311
	old	3,458	543	407	400	4,808
	total	15,187	2,900	1,325	1,071	20,483
Surgery		58	65	8	6	137
Pregnant women's checkup	new	536	278	122	76	1,012
	old	647	227	53	66	993
	total	1,183	505	175	142	2,005
Treatment camp		3	1	1	1	6
Training scssions of TBAs*		2	2	4	2	10
Advocacy Meeting		14	4	4	4	26
Tobacco & Blood Pressure Clinic	new	96	7	62	60	225
	old	316	27	216	98	657
	total	412	34	323	158	927
Diagnostic test	ECG	140	0	0	0	140
	urine	642	320	183	148	1,293
	blood	1,690	450	359	289	2,788
	total tests	2,472	768	544	437	4,211
Under five years children	new	5,848	3,939	0	0	9,787
	old	1,169	406	0	0	1,575
	total	7,017	4,346	479	140	11,982

ইহা ছাড়াও ইকো বেশ কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ সার্ভে সম্পন্ন করেছে। নিয়মিত জন্ম-মৃত্যুর নিবন্ধন চলছে। ইকোর তামাক নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম জাতীয়ভাবে সমাদ্রিত হয়েছে। একুশে টেলিভিশন দেশজুড়ে অনুষ্ঠানে এই কার্যক্রম প্রচার করেছে।



ইকোর এতটুকু সফলতার পিছনে বড় সম্পদ হলো আপনাদের সমর্থন ও সহযোগিতা। বিশেষ করে প্রতি সপ্তাহে ঢাকা থেকে কয়েকজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার নিয়মিত সেবাদান করে আসছেন। যার ফলে ইকোর কার্যক্রম দ্রুত বিস্তার লাভ করছে। এখলাসপুরের মত অজ পারা গায়ে আজ চাঁদপুর, হাজীগঞ্জ, কচুয়া, দাউদকান্দি থেকে রোগী আসে মাসের প্রথম ও তৃতীয় শুক্রবার। জনসংখ্যা ও জন্ম-মৃত্যুর হিসাব-নিকাশ দিতে পারার মত প্রতিষ্ঠান দেশে খুব কমই আছে। এখলাসপুরে শিশু মাতৃমৃত্যু কমে এসেছে। তামাকের ব্যবহার কমেছে অনেক। এ সকল কাজে ইকো এক আলোক বর্তিকা। এ সকল সফলতায় অংশীদার হতে পেরে আমরা সত্যিই গর্বিত। আপনারা সকলে মিলে ইকোর প্রতিষ্ঠাতা এলাকার কৃতি সন্তান ড. মোস্তফা জামানের হাতকে শক্তিশালী করুন। গত তিন বছরে তার একক প্রচেষ্টায় ৯,১৫,৪৫০ টাকার প্রকল্প সহযোগীতা পাওয়া যায়। এই টাকা না পাওয়া গেলে ইকোর কার্যক্রম চালানো অত্যন্ত কঠিন হয়ে পড়ত।

আমি কার্যকরী কমিটির পক্ষ থেকে ইকোর প্রতি সাহায্য ও সহযোগিতা প্রদানের জন্যে বিশেষ করে আইসিডিডিআর,বি, ব্র্যাক, বিশ্ব স্বাস্থ্য-সংস্থা, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন, জাতীয় বাতজ্বর ও হৃদরোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রসহ সম্মানিত ডাক্তারদের নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। বাংলাদেশ রিওমাটলেজী সোসাইটি এখলাসপুরের জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবেন বলে আমরা আসা রাখি।

আপনাদের সকলকে ধন্যবাদ

মোহাম্মদ আলী মিয়া
যুগ্ম-সাধারণ সম্পাদক



অনুদানের খতিয়ান, জানুয়ারি ২০০৭ থেকে ডিসেম্বর ২০০৯ পর্যন্ত

		ক্যাশ ঃ
জনাব মোঃ কামাল উদ্দিন		৫০,০০০/-
জনাব মোঃ নেওয়াজ গাজী		৫০,০০০/-
ড. মোস্তাফা জামান		৪৫,৭৩৫/-
ড. জসিম উদ্দিন আহমেদ		৪,১৭৯/-
জনাব ফখরুল আলম ফারুক		২,০০০/-
	মোট ঃ	১৫১,৯১৪/-
		সামগ্রী ঃ
জনাব মিসাও ইয়ানো		কলরিমিটার
ড. মোঃ মোস্তফা জামান		ঔষধ

সাংগঠনিক কাঠামো

ট্রাষ্টী বোর্ড

↓

স্থানীয় ব্যবস্থাপনা পরিষদ

↓

জনবল (৭ জন)

পদ		সংখ্যা
প্রোগ্রাম অফিসার	ঃ	১
মেডিকেল এ্যাসিষ্টেন্ট	ঃ	১
মিডওয়াইফ	ঃ	১
ল্যাবরেটরী টেকনিশিয়ান	ঃ	১
প্রোগ্রাম এ্যাসিষ্টেন্ট	ঃ	২
নিরাপত্তা প্রহরী কাম ক্লিনার	ঃ	১



ঘটণাপঞ্জী

১২ ফেব্রুয়ারি -২০০৭	ঃ	দ্বি-বার্ষিক সাধারণ সভা। স্থান ঃ ইকো
৩ মার্চ -২০০৭	ঃ	বাজারে ধূমপান ঘর তৈরি করা হয় জায়গা দেন জনাব ওয়ালী উল্লা
১ জুন -২০০৭	ঃ	তৃতীয় তলার নির্মাণ শুরু
৩ অক্টোবর -২০০৭	ঃ	এখলাসপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের মেইন গেট ধূমপান মুক্ত সাইনবোর্ড
২৩ ফেব্রুয়ারি -২০০৮	ঃ	তৃতীয় তলার টিন ছাদের কাজ শুরু
৯ জুলাই -২০০৮	ঃ	তামাক নিয়ন্ত্রণে ছয় ইউনিয়নের স্বাস্থ্য কর্মীদের নিয়ে সভা
১০ জুলাই- ২০০৮	ঃ	মতলব উত্তরের টাস্কফোর্স কমিটির সভা
জুলাই- ২০০৮	ঃ	তিন ইউনিয়নের স্বাস্থ্য কর্মীদের বাতজ্বর বিষয়ে প্রশিক্ষণ
২৪ জুলাই -২০০৮	ঃ	বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা দক্ষিণ পূর্ব এশিয়া অঞ্চলের রিজিওনাল এ্যাডভাইজার ড. খলিলুর রহমানের ইকো পরিদর্শন
৬ ফেব্রুয়ারি -২০০৯	ঃ	স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের মহাপরিচালক অধ্যাপক ডাঃ এম এ ফয়েজ মহোদয়ের ইকো পরিদর্শন
৪ আগস্ট -২০০৯	ঃ	বিশ্ব ধূমপান মুক্ত দিবস উপলক্ষে তিন ইউনিয়নের স্বাস্থ্য কর্মীদের নিয়ে সভা। প্রধান অতিথি চাঁদপুর জেলার সিভিল সার্জন ডাঃ মোঃ শাহনেওয়াজ, বিশেষ অতিথি মতলব উত্তর উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা ডাঃ এম এ হান্নান।
১১ নভেম্বর- ২০০৯	ঃ	মতলব উত্তর পৌরসভা ও উপজেলা-কার্যালয় ইকোর সহযোগীতায় ধূমপান মুক্ত ঘোষণা।
১৭ এপ্রিল- ২০০৯	ঃ	তামাক নিয়ন্ত্রণে আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বিশেষজ্ঞদের ইকো পরিদর্শন ঃ Dr. Stephen A Tamlin, Johns Hopkins School of Public Health, USA Ms. Gemma Vestal, World Health Organization, Geneva.
২৮ ডিসেম্বর- ২০০৯	ঃ	তামাক বিরোধী যুব-সমাবেশ। দি ইউনিয়নের টেকনিকেল এ্যাডভাইজার ড. আকরামুল ইসলামের প্রধান অতিথি হিসাবে অংশগ্রহণ।



Visitors' Remarks



On Friday, 17 April 2009, I had the golden opportunity to go outside of Dhaka and visit the Ekhlaspur Center of Health (ECOH), which is a rural health clinic founded in 1999 by WHO staff Dr. Mostafa Zaman. This community based clinic is doing some pioneering work in the field of tobacco cessation mainly through behavioural changes of health workers. With some funding, the tobacco cessation work done at ECOH could hopefully be adopted and successfully implemented throughout the rest of Bangladesh.

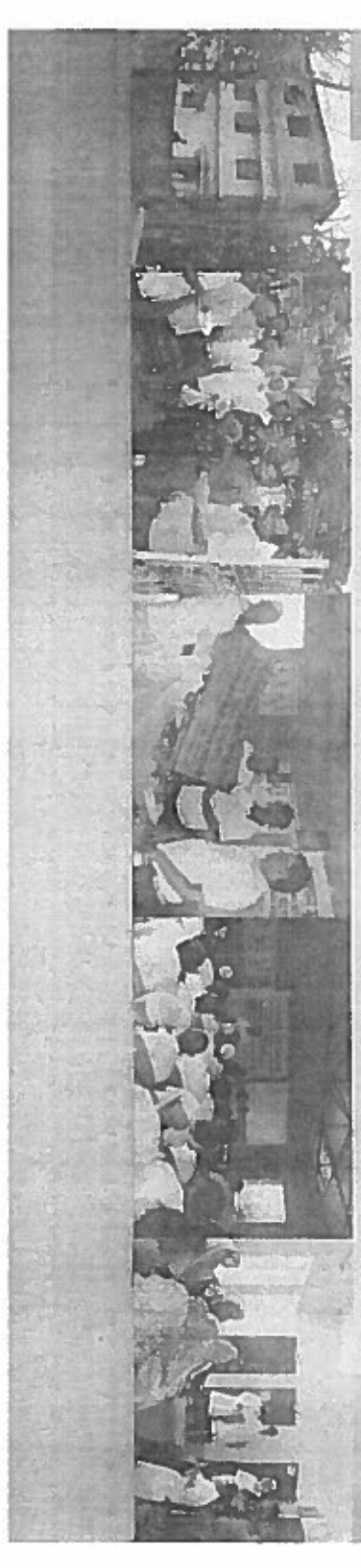
- Gemma Vestal, WHO, Geneva

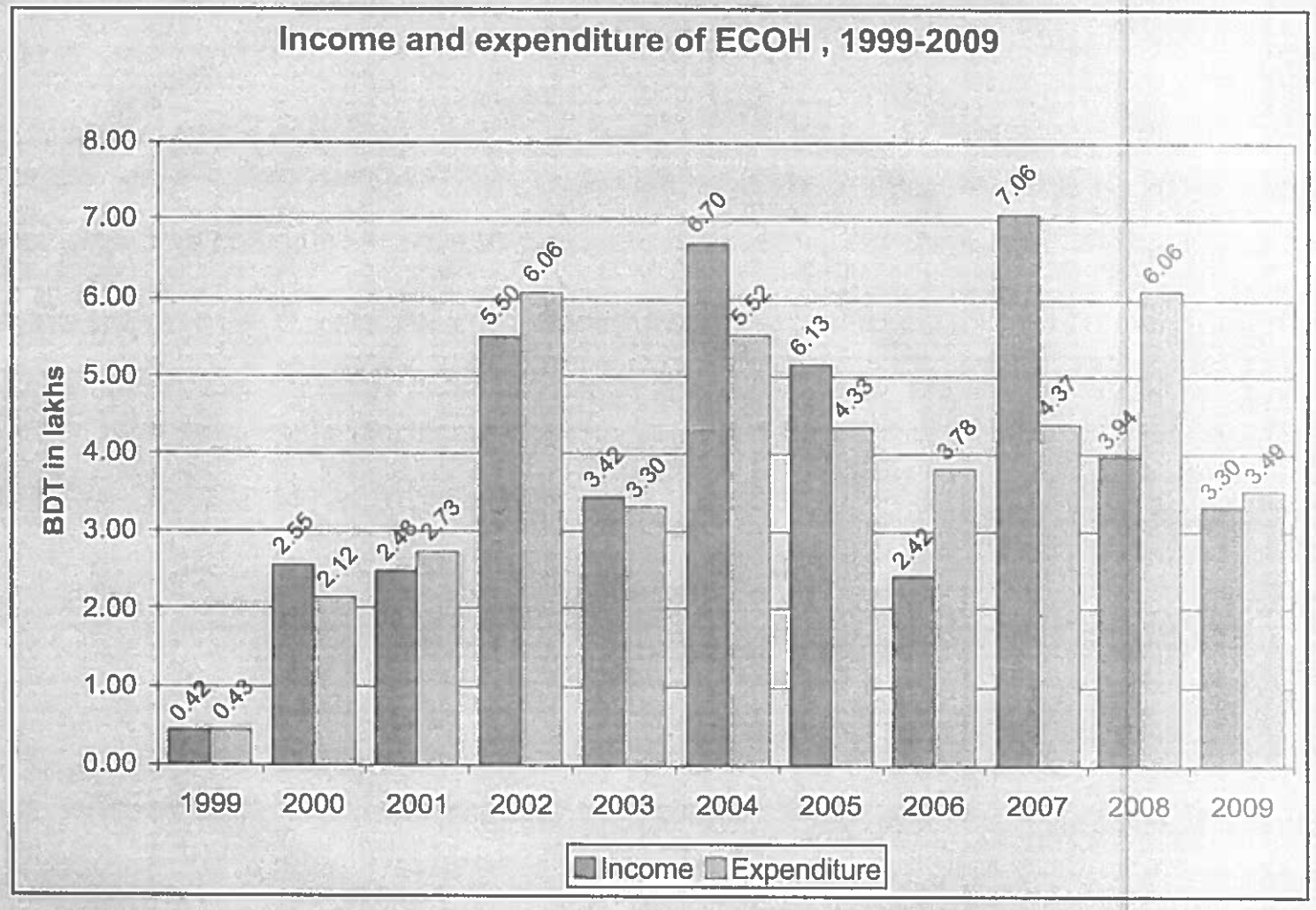


Tobacco cessation services being provided by ECOH can be good and effective model of implementing 'O' (offering help to quit tobacco) of MPOWER policy package at the community level.

- Dr. Khalilur Rahman, WHO, SEARO, New Delhi






Income and expenditure of ECOH , 1999-2009
BDT in lakhs
8.00
7.00
6.00
5.00
4.00
3.00
2.00
1.00
0.00
0.42
0.43
2.55
2.12
2.48
2.73
5.50
6.06
3.42
3.30
6.70
5.52
6.13
4.33
2.42
3.78
7.06
4.37
3.94
6.06
3.30
3.49
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
Income
Expenditure

মুক্ত বাতাস নিন



আজই ধূমপান ত্যাগ করুন

Alliance for Community Based Tobacco Cessation (ACTC)

CANSUP™ ECOH

With Technical Assistance from

World Health Organization
Country Office for Bangladesh



ইকোর তামাক নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রমের আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি

ড. জসিম উদ্দিন আহমেদ
অনারারী পরিচালক (ইকো)

"বাংলাদেশ দুইটা বাতজ্বর হাসপাতাল আছে। একটি হলো ঢাকার শেরে বাংলা নগরে আর অন্যটি হলো মতলবের এখলাসপুরে" এমনই একটি কথা প্রচলিত এখন চাঁদপুর ও আশে পাশে জেলার মানুষের মুখে।

এখলাসপুর গ্রামটি চাঁদপুর জেলার মতলব উত্তর উপজেলায় অবস্থিত। এই গ্রামেরই ছেলে ডাঃ মোস্তফা জামান এর উদ্যোগে এখানে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ বা সংক্ষেপে ইকো নামে যার পরিচিতি। ১৯৯৯ সাল থেকে ইকোর যাত্রা শুরু হয়। এখানে মাসের প্রথম ও তৃতীয় শুক্রবার বাতজ্বরের রোগী দেখা হয়। সেই থেকেই অনেকে এটাকে বাতজ্বর সেন্টার হিসাবে বলে থাকে। ইকো রোগীর চিকিৎসা করার পাশা পাশি এলাকার মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে এই এলাকা থেকে বাতজ্বরের প্রাদুরভার কমিয়ে প্রতি হাজারে একজনের নীচে নামিয়ে এনেছে।

ইকো তার কাজের পরিধি বাড়ানোর আপ্রাণ চেষ্টা করে আসছে। ইকো এলাকার মধ্যে বিভিন্ন সময় বিভিন্ন ধরণের সার্ভে করে দেখেছে যে, এখানে তামাক জনিত রোগ বৃদ্ধি পাচ্ছে সাথে তামাকের ব্যবহার বেড়ে যাচ্ছে। তামাক নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে তাই ২০০৪ সাল থেকে এখানে বিভিন্ন ধরণের তামাক বিরোধী চালিয়ে আসছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সহায়তায় গণসচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে বিভিন্ন ধরণের কার্যক্রম চালিয়ে আসছে। এলাকার স্কুল, মাদ্রাসা, সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান সমূহ তামাক মুক্ত এলাকা ঘোষণা করার প্রয়াস পেয়েছে। ইকো নিজেও একটি তামাক মুক্ত প্রতিষ্ঠান।

গণসচেতনতার পাশা পাশি ইকোতে "সিজেশন ক্লিনিক" ও কমিউনিটি সিজেশন কার্যক্রম চালু করা হয়েছে প্রায় তিন বৎসর যাবত। ইতি মধ্যে দেশের গণ্ডি পেরিয়ে বিদেশেও ইকো পরিচিত হতে শুরু করেছে। ২০০৯ সালে মার্চ মাসে ভারতের মুম্বাই শহরে অনুষ্ঠিত হয়ে গেলো "১৪তম বিশ্ব তামাক বা স্বাস্থ্য" নামক বিশ্ব সম্মেলন। উক্ত সম্মেলনে ইকোর সিজেশন কার্যক্রমের উপর একটি প্রবন্ধ উপস্থাপনের জন্য গৃহীত হয়। উক্ত উপস্থাপনাটি সারা বিশ্ব থেকে আগত প্রায় ৫৪০ উপস্থাপনার মধ্যে একটি অন্যতম হিসাবে সম্মানিত হয় এবং একটি মেডেল দিয়ে বিশেষভাবে সম্মানিত করা হয়। বিশ্বের অনেক দেশের গবেষকরা ব্যক্তিগতভাবে সিজেশনের কাজটি ভূয়সী প্রসংসা করে এবং এই কাজটিকে আরও এগিয়ে নেওয়ার জন্য উপদেশ দেন।

ইকোর আরও একটি উপস্থাপনা ইতিমধ্যে বিশ্ব কার্ডিওলজী সম্মেলনে উপস্থাপনের জন্য গৃহীত হয়েছে। তাই ইকো এখন আরও নতুন উদ্যোগ সিজেশনের কাজটি চালিয়ে যাচ্ছে। ইকোর আগামী দিনের স্বপ্ন, মতলব উত্তর হবে তামাক মুক্ত। আমরা হবো গর্বিত।





উচ্চ রক্তচাপ ইকোর কার্যক্রম

নজরুল ইসলাম
সহকারী ল্যাবরেটরী টেকনোলজিষ্ট (ইকো)

শরীরে স্বাভাবিকের চেয়ে রক্তচাপের মাত্রা বেড়ে গেলে তাকে আমরা উচ্চ রক্তচাপ বা Hypertension বলে থাকি। ডাক্তারগণ রক্তচাপ পরীক্ষা করার জন্য দুইটি পরিমাপ লিখে থাকেন। এদের একটি হলো সিস্টোলিক ব্লাড প্রেসার অন্যটি হলো ডায়াস্টোলিক ব্লাড প্রেসার। রক্ত নালীতে যে চাপ থেকে সেটাই হলো রক্তচাপ। ডাক্তারগণ পরীক্ষা করে এই দুইটি পরিমাপ লিখেন, যেমন : ১২০/৮০ mm.Hg.। সাধারণত রক্তচাপ যদি ১৪০/৯০ mm.Hg. এর বেশী হয় তাহলে তাকে উচ্চ রক্তচাপ হিসাবে পরিগণিত করা হয়। বাংলাদেশে প্রাপ্ত বয়স্ক জনগোষ্ঠির শতকরা ১৫-২০ জন উচ্চ চাপে ভোগেন। উচ্চ রক্তচাপকে নীরব ঘাতক ব্যাধি বলা হয়। এই রোগে আক্রান্ত এক-তৃতীয়াংশ রোগীর কোন রকম উপসর্গ নাও থাকতে পারে। কিন্তু বহু দিন এই অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপের ফলে হঠাৎ করে শরীরে বিভিন্ন জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন : মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ, হার্ট এ্যাটাক, প্যারালাইসিস হতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধের জন্য কিছু জীবনাচরণের পরিবর্তন এবং প্রয়োজনে নিয়মিত ঔষধ সেবন করতে হবে।

উচ্চ রক্তচাপ, প্রতিরোধে করণীয় ঃ

* পরিমিত আহার করুন ও ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
* কম লবণযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করুন।
* ফলমুল ও শাকসব্জি নিয়মিত গ্রহণ করুন।
* ধূমপান ও মদ্যপান পরিহার করুন।
* রক্তচাপ নিয়ন্ত্রিত না থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শে ঔষধ গ্রহণ করুন।

এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ (ইকো) এখলাসপুর এবং পার্শ্ববর্তী এলাকার জনগণের মাঝে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি এবং যথাযথ চিকিৎসা প্রদানের লক্ষ্যে নিয়মিত কর্মসূচী গ্রহণ করে আসছে। ইকোর উদ্যোগে পরিচালিত একটি সমিক্ষায় দেখা গেছে যে, এখলাসপুর ইউনিয়নের প্রাপ্ত বয়স্কো লোকের প্রায় ১৫ শতাংশ উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। এদের মাঝে অনেকেই জানেন না যে, তাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে। এলাকায় জনগণকে উচ্চ রক্তচাপ এর চিকিৎসা প্রদানের জন্য প্রতি সোমবার এবং বুধবার ইকোতে উচ্চ রক্তচাপ ক্লিনিক চলছে। এই ক্লিনিকের মাধ্যমে এলাকার নিবন্ধিত রোগীদের নিয়মিত চেকআপ এবং প্রয়োজনে বিনামূল্যে ঔষধ দেওয়া হচ্ছে। বর্তমানে এই ক্লিনিকে প্রায় ১৯০ জন রোগী নিবন্ধিত আছে। আমরা জানি, উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করা গেলে স্ট্রোক বা পক্ষাঘাত অনেকাংশে কমে যাবে। সাধারণত ৫০ বছরের অধিক বয়সীদের মাঝে স্ট্রোক হঠাৎ করেই দেখা দেয়। এ রোগে শরীরের অংশ বিশেষ হঠাৎ করে দুর্বল অথবা অবশ হয়ে যায়। মাঝে মাঝে হঠাৎ করেই দৃষ্টি শক্তি লোপ পায় এবং কথা বলার ক্ষমতা হারিয়ে যায়। এই সমস্ত রোগীদের মাঝে উচ্চ রক্তচাপের হার খুব বেশী থাকে। বর্তমানে এই ইউনিয়নের ২৩ জন স্ট্রোক নিবন্ধিত স্ট্রোক রোগী। এই কার্যক্রমের অধীনে ইকোর কর্মীগণ বাড়ী বাড়ী গিয়ে স্ট্রোক এর রোগীদের খুঁজে বের করেন। পরবর্তীতে অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণ যথোপযুক্ত উপদেশ ও চিকিৎসা দিয়ে থাকেন।





আউটডোর কার্যক্রম

মোসাঃ নার্গিস সুলতানা
স্বাস্থ্য সহকারী (ইকো)

ছায়া সুনিবিড় শান্তির নীড় আমাদের এই ছোট ছোট গ্রামগুলি। পদ্মা মেঘনা বিধৌত আমাদের এই অঞ্চল। এখানেই আমাদের জন্ম। আমার শৈশব কৈশর অতিবাহিত হয়েছে এই গ্রামেই। গ্রামটি মতলব উত্তর চাঁদপুর জেলার মেঘনা নদীর তীরে অবস্থিত। আমাদের এই গ্রামেই জন্মগ্রহণ করেন কৃতি সন্তান ডাঃ মোস্তফা জামান। তারই অক্লান্ত পরিশ্রম আর নিরলস প্রচেষ্টায় গড়ে উঠেছে আমাদের এই স্বাস্থ্যকেন্দ্র ইকো।

বিভিন্ন সীমাবদ্ধতা স্বত্বেও আমাদের নিরলস প্রচেষ্টা অব্যহত রয়েছে। অত্যন্ত দরিদ্র জনগোষ্ঠীর দাড়গোড়ায় স্বাস্থ্য সেবা পৌছে দিতে ইকোর কার্যক্রম এগিয়ে চলছে। বহির বিভাগে রোগী দেখা গর্ভবর্তী চেকআপ এবং পাঁচ বৎসরের নীচের শিশুদের সেবা এবং জন্ম ও মৃত্যুর নিবন্ধন এগিয়ে চলছে। বাতজ্বর ও বাতজ্বরজনিত হৃদরোগীর সংখ্যা যথাক্রমে ০৫/১১/৪ জন এবং বাতজ্বর রোগী ০৪/০৪/৩ জন যথাক্রমে ২০০৭, ২০০৮ ও ২০০৯, সনে। প্রতি শুক্রবার ঢাকা থেকে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারগণ অনেক কষ্ট করে চলে আসেন রোগীদের সেবা দেয়ার জন্য। এখন আর কষ্ট করে রোগীদের ঢাকা, নারায়ণগঞ্জ চাঁদপুর শহর এবং স্থলপথে মতলব থানার উপর নির্ভর না করে, বর্তমানে গ্রামবাসীরা নির্ভর করছে এই ছোট প্রতিষ্ঠানটির উপর। স্বল্প আয়ের মানুষের কাছে আশান্বিত গ্রামের বাসিন্দাদের অর্থনৈতিক অবস্থা শ্রেণী বিভেদ করলেও ইকোর চোখে সবাই সমান। ছোট বড়, ধনী গরীব সবাইকে নিয়মতান্ত্রিকভাবে পর্যায়ক্রমে দেখা হয় ও চিকিৎসা দেওয়া হয়। স্বয়ং প্রতিষ্ঠাতার কোন নিকট আত্মীয় স্বজনকেও অগ্রাধিকার দেওয়া হয় না। এ ব্যবস্থা আমাকে মুগ্ধ করেছে।

এলাকার মাতৃ মৃত্যুহার কমানোর উদ্দেশ্যে ইকো গর্ভবর্তী মাকে বিনামূল্যে চিকিৎসার ব্যবস্থা করে আসছে। ফ্রি ঔষধ, ফ্রি চেকআপ এবং তাদের স্বাস্থ্য সচেতনতার উপর পরামর্শ দেওয়ার জন্য একজন স্বাস্থ্যকর্মী ও রয়েছে।

ডাক্তার মোস্তফা জামান এবং ডাক্তার জসিম উদ্দিন আহমেদ মহোদয় যথাক্রমে মাসের প্রথম ও তৃতীয় শুক্রবার বাতজ্বরের বিশেষায়িত সেবা দিয়ে আসছেন। এছাড়া অন্যান্য দিনও ইকোতে বাতজ্বরের চিকিৎসা দেয়া হয়। মাসের প্রথম শুক্রবার এবং মাসের তৃতীয় শুক্রবার সকাল ৬টা থেকেই দূর দূরান্ত থেকে রোগীরা গেটের বাহিরে ভিড় জমাতে শুরু করে।

আমাদের সৌভাগ্যের বিষয় যে, এ গ্রামে জন্ম নিয়েছে ডাঃ জামানের মত সমাজ সেবককে। আমাদের দেশের বড় বড় চিকিৎসকরা যদি ডাঃ জামানের মত প্রত্যেক নিজেদের গ্রামে অরকম স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলতেন তাহলে এই দেশের বেশীর ভাগ লোকের অনেক রোগ বহুলাংশে কমে যেত। সূচীকিৎসার অভাবে খালি হতনা কোন মায়ের কোল। কমে যেত গর্ভকালীন মায়েদের মৃত্যুহার।

পরিশেষে ইকোকে যে ডাক্তারগণ চিকিৎসা সেবা দিয়ে যাচ্ছেন তাদের সবাইকে সহ ইকোর প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি ও সকল সদস্যদেরকে আমি নার্গিস সুলতানা অভিনন্দন জানাচ্ছি।





"ইকো" তামাক নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম

মোঃ সাদেক মিয়া
স্বাস্থ্য কর্মী (ইকো)

চাঁদপুর জেলার মতলব উত্তর এলাকায় অবস্থিত এখলাসপুর গ্রাম। এই গ্রামের কৃতি সন্তান ডাঃ মোস্তফা জামানের নিরলস প্রচেষ্টা ও অক্লান্ত পরিশ্রমে গড়ে উঠেছে এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ "ইকো" মানুষের মৌলিক চাহিদাগুলির মধ্যে একটি হলো স্বাস্থ্য সেবা, আর এই স্বাস্থ্য সেবাকে সামনে রেখেই ইকো বিভিন্ন সু-স্বাস্থ্য সেবা কার্যক্রম চালু করেছে। এর মধ্যে একটি হলো তামাক নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম। মানুষের রোগগুলিকে দুইভাগে ভাগ করা যায়। সংক্রামিত এবং অসংক্রামিত। সংক্রামিত রোগুলো হচ্ছে-আমাশায়, যক্ষা, টাইফয়েড ইত্যাদি। সংক্রামিত রোগুলো একজন থেকে অন্য জনের মধ্যে সংক্রামিত হতে পারে। অসংক্রামিত রোগুলো একজন থেকে অন্য জনের মধ্যে সংক্রামিত হতে পারে না। অসংক্রামিত রোগগুলো হচ্ছে হৃদরোগ, ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি। অসংক্রামিত রোগগুলো হওয়ার পিছনে কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো ধূমপান। প্রতি বছর বাংলাদেশে ৫৭,০০০ লোক মারা যায় তামাক ও তামাক জাতীয় দ্রব্য ব্যবহারের কারণে। তামাক নিয়ন্ত্রণ করা না গেলে সংখ্যা দিন দিন বেড়েই চলবে।

তাই "ইকো" ২০০৪ সাল থেকে তামাকের ব্যপারে এলাকার জনগণকে সচেতন করার উদ্দেশ্যে নানান রকম তামাক নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম শুরু করে। ২০০৪ সাল থেকে ২০০৯ সাল পর্যন্ত ইকোর স্বাস্থ্য কর্মীরা বাড়ী বাড়ী গিয়ে সার্ভে করার মাধ্যমে সনাক্ত করেন ধূমপায়ীদের এবং সেই সাথে ধূমপানের ক্ষতিকারক দিকগুলো সম্পর্কে কাউন্সেলিং করে থাকেন। তিন মাস পরপর আবার ফলোআপ করা হয়। বাড়ী বাড়ী গিয়ে উঠান বৈঠক করা হয়। উঠান বৈঠকে ফ্লিপ চার্ট এর মাধ্যমে পুরুষ মহিলা উভয়কে ধূমপানের ক্ষতিকারক দিকগুলো সম্পর্কে আলোচনা করা হয়। তামাক পাতায় নিকোটিন নামক এক ধরণের উপাদান থাকে। যাহার মধ্যে ২৫৫০ ধরণের ক্ষতিকারক ক্যামিকেল থাকে। যাহা অনেকে না জেনে পান করে মৃত্যুর কোলে ঢলে পরে। ইকোতে প্রতি সোমবার ও বুধবার বিকাল ২ ঘটিকা হতে ৪ ঘটিকা পর্যন্ত ধূমপান বর্জনের পরামর্শ দেওয়া হয়। ২০০৪ সাল থেকে প্রতি বছর বিশ্ব তামাক মুক্ত দিবস পালন করা হয়। এলাকার জনগণকে নিয়ে গণর‍্যলিও সভা আয়োজন করা হয়। যেমন-ইকোর উদ্যোগে ২০০৬ সালে ২২ জুন এখলাসপুর ইউনিয়ন পরিষদ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় উচ্চ বিদ্যালয় এবং ইকো সেন্টারকে সম্পূর্ণ ধূমপান মুক্ত এলাকা হিসাবে ঘোষণা করা হয়েছে। বাজার কমিটির উদ্যোগে বাজার থেকে সব ধরণের সিগারেটের সাইন বোর্ড সরানো হয়েছে।

২০০৫ সালে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইনটি মহান জাতীয় সংসদে পাশ হয়। যাহার ফলে প্লেসে ধূমপান নিষেধ করা হয়। এখলাসপুর বাজার কমিটি ও ইকোর উদ্যোগে এখলাসপুর বাজারে নির্দিষ্ট স্থানে ধূমপান করার জন্য একটি ঘর তৈরি করা হয়। যাহাতে ধূমপান করলে অন্যের ক্ষতি না হয়। ইকোর উদ্যোগে ২০০৯ সালের ১১ নভেম্বর মতলব উত্তর উপজেলা অফিস ও ছেঙ্গারচর পৌরসভা অফিসকে সম্পূর্ণ ধূমপান মুক্ত এলাকা হিসাবে ঘোষণা করা হয়েছে। ২০০৯ সালের ২৯ ডিসেম্বর ইকোর কনফারেন্স রুমে যুবকদের নিয়ে ধূমপানের বিরুদ্ধে এক যুব সমাবেশের আয়োজন করা হয়। যাহার প্রধান অতিথি ছিলেন ট্যাকনিক্যাল অফিসার ইউনিয়ন দক্ষিণ পূর্ব এশিয়া ডাঃ আকরামুল ইসলাম। পরিশেষে বলা যায় এখলাসপুরবাসী ইকোর এই উদ্যোগকে অত্যন্ত খুশির সহিত মেনে চলছে এবং আগামীতেও তামাক ও তামাক জাতীয় দ্রব্য বর্জণের মাধ্যমে আমাদের প্রচেষ্টাকে সফল করতে সর্বাত্মক সহযোগীতায় এগিয়ে আসবেন।

