মাইল্ড হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি সম্পর্কে তথ্যাবলী

পটভূমি:

হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি (***এইচ বি ও টি)*** কয়েক দশকেরও বেশি সময় ধরে পশ্চিমা দেশে বহুল ব্যবহৃত হয়ে আসছে এবং এটি বৈজ্ঞানিক ভাবে বহু-অধ্যয়নকৃত ও নথিভুক্ত। ***মাইল্ড হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি*** অনেক-ওপরে-ওঠার অসুস্থতার জন্য ২০০০ সালে FDA র অনুমোদন অর্জন করেছিল এবং এটি "অফ-লেবেল" নামে ব্যবহৃত ও সীমিত ভাবে কার্যকর বলে মনে করা হয়। মাইল্ড হাইপারবারিক থেরাপিতে ফিল্টারড অক্সিজেন ব্যবহার করা হয় এবং এটি একটি ক্রমান্বয়ে ফুলে ওঠা চেম্বারে সরবরাহ করা হয়। মাইল্ড হাইপারবারিক চেম্বারটি ১.৩ চাপ (এটিএ) এ ৯১% +/- ৩% অক্সিজেন সরবরাহ করে। "মাইল্ড" শব্দটির অর্থ চাপটি ১.৩ এটিএ অতিক্রম করে না। বর্ধিত চাপ লোহিত কণিকা, প্লাজমা এবং শরীরের অন্যান্য তরল রস এ অতিরিক্ত অক্সিজেন সরবরাহ করতে সহায়তা করে ফলে কোষ, টিস্যু, গ্ল্যান্ড, গ্রন্থি, অঙ্গ-প্রত্যংগ, মস্তিষ্ক এবং শরীরের বিভিন্ন অংশে অক্সিজেন গ্রহণের পরিমাণ ও ক্ষমতা বাড়ায়। অতিরিক্ত অক্সিজেনের ফল স্বরূপ ফোলা-ভাব, প্রদাহ কমে যায় এবং এসব অংশে রক্ত-সঞ্চালন বেড়ে যায় ও শরীরের কম-অক্সিজেন প্রাপ্ত অত্যাবশ্যকীয় কোষের গুণগত কার্য-কলাপ বাড়াতে সাহায্য করে।প্রতিটি কোষ আংশিক বা সম্পূর্ণ ভাবে পুনর্জীবিত হয়ে উঠতে পারে।তবে কতগুলো সেশনের প্রয়োজন হবে তা শুরুতেই বলা সম্ভবপর নয়। ৪০ টির বেশী সেশন যদি কারো নিতে হয় সেখানে নূতন রক্তনালী ও তৈরী হতে পারে ।

যে কারো স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার এর কাজে সহযোগিতা করতে পারলে আমরা যারপর নাই সম্মানিত ও আনন্দিত বোধ করবো।সকলকে ***মাইল্ড হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি চেম্বার*** সম্বলিত তথ্যগুলো জানাতে আমরা আগ্রহী। যদিও এটা সু-দীর্ঘ কিন্তু প্রয়োজনীয়, নিঃসন্দেহে ! বাংলাদেশে এখনো হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি অধিকাংশ চিকিৎসকদের কাছে অনেকটাই অজানা। শরীরের ***ক্ষত/ঘা*** সারাতে ***এইচ বি ও টি***র জুড়ি নেই।আমরা এই পদ্ধতিকে
ধীরে ধীরে একটি সমন্বিত চিকিৎসার পর্যায়ে নিয়ে গিয়ে কষ্টে থাকা মানুষদের সাহায্য করতে চাই।

নির্দেশাবলী:

আমাদের দেয়া অবহিত-সম্মতি-ফরমটি প্রথমে পুরোপুরি পড়তে হয়, প্রতিটি পৃষ্ঠার নীচে ও শেষ পৃষ্ঠায় সাইন করে তারিখ দিতে হয় এবং অতিথিকে মাইল্ড হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি (***মা হা অ খে***) এর প্রথম সেশনে আসার সময় এই সম্মতি-ফরমটি নিয়ে আসতে হয়। নির্ধারিত সময় অনুসারে কেন্দ্রে অতিথিকে প্রথম ***সেশনের কমপক্ষে ৪০ মিনিট আগে পৌঁছাতে হয়***। অতিথির স্বাচ্ছন্দ্য নিশ্চিত করতে অতিথিকে, কেন্দ্রে পরিষ্কার; হাল্কা ও আরামদায়ক পোশাক (যেমনঃ পুরুষদের পায়জামা+বেনিয়ান এবং মহিলাদের শেলোয়ার+কামিজ ইত্যাদি **সুতির কাপড়**) সঙ্গে করে নিয়ে আসতে ও পরিধান করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। কেন্দ্রে পোশাক পরিবর্তনের একটি জায়গা থাকবে। হাইপারবারিক কেন্দ্রে কোনও তীক্ষ্ণ এবং দাহ্য বস্তু সাথে নিয়ে আসা যাবে না।এ ব্যাপারে কেন্দ্রে যথেষ্ট **কড়াকড়ি ব্যবস্থা** চালু থাকবে।

ভূমিকা:

বর্তমানে আমরা মাইল্ড হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি নিয়ে কাজ শুরু করেছি, যেহেতু হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি বিষয়টিই বাংলাদেশে অপরিচিত।প্রথম সেশন শুরু করার আগে অতিথিকে তথ্যগুলো জেনে নিতে হবে। এটি উচ্চ-প্রেসার (Pr.) এর আওতায় প্রচুর-অক্সিজেন (O2) সরবরাহ করার একটি স্বাস্থ্য-রক্ষা পদ্ধতি। হাইপারবারিক থেরাপি অন্যান্য নিয়মিত চিকিৎসার সাথে ও ব্যবহার করা যেতে পারে। সারা বিশ্বে সুস্থ মানুষ, ক্রীড়াবিদ-তারকারা রোগ প্রতিরোধের জন্য এবং তাঁদের কর্ম-ক্ষমতা বাড়াবার জন্য এই থেরাপি প্রায়শই ব্যাবহার করে থাকেন।অটিজম ও সেরেব্রাল

পলসিতে ব্যাবহার করে বেশ ফল পাওয়া গেছে বলে কথিত।এর প্রথম উৎপত্তি সমুদ্রের গভীর থেকে হওয়ায়, প্রতিটি সেশনকে সমুদ্রতলদেশের ডাইভ ও বলা হয়ে থাকে।

পদ্ধতি:

অবহিত-সম্মতি পত্র পড়া এবং (কেন্দ্রে এসে) স্বাক্ষর করার পরে অতিথিকে প্রথম থেরাপি সেশন দেয়া হতে পারে। অতিথি ***চেম্বারে*** প্রবেশ করে শুয়ে বা বসে থেরাপি নিতে পারেন। এতে ভয় পাওয়ার কোন কারণ নেই।অভিভাবক (যাকে অক্সিজেন মাস্ক সরবরাহ করা হয় না) প্রয়োজনবোধে তাঁর বাচ্চার সাথে হাইপারবারিক চেম্বারে সাথে থাকতে পারবেন। অক্সিজেন বিতরণ ডিভাইস যেমন একটি ফেসমাস্ক বা নেজাল ক্যানুলা দেওয়া হবে। ফেসমাস্ক বা ক্যানুলাটি সমৃদ্ধ-অক্সিজেন সরবরাহ করে। কেন্দ্রের কর্মকর্তা তারপর জেনারেটর এবং কনডেনসার চালু করবেন। একবার অতিথি চেম্বারের অভ্যন্তরে প্রবেশ করার পর স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে কর্মকর্তা চেম্বারের চেইনগুলো টেনে বন্ধ করে দেবেন। অতিথির জরুরী-বহির্গমনের জন্য ব্যবস্থা ও এই চেম্বারে আছে।এই মেশিন গুলো টানা হিশ...শব্দ তৈরি করে যা অতিথি অধিবেশনটির পুরো সময়কালের জন্য শুনতে পাবেন। চেম্বারটি যখন চাপ বা প্রেশার দেওয়া শুরু করবে, অতিথি দুই কানে সামান্য বর্ধিত চাপ অনুভব করতে পারেন যা বিমান ওপরে ওঠার এবং নীচে নামার সময় হয়ে থাকে। সেই মুহূর্তে চিউইং গাম চিবানোর মতো বা হাওয়া গেলা, অতিথির কান পরিষ্কার করতে সহায়তা করবে। এই অধিবেশন ***ষাট থেকে নব্বই মিনিট পর্যন্ত*** চলতে পারে। একজন কর্মকর্তা পুরো অধিবেশন চলাকালীন সময়ে উপস্থিত থাকবেন এবং তিনি একটি টেলিফোন ও স্বচ্ছ জানালার মাধ্যমে অতিথির সাথে যোগাযোগ রক্ষা করতে সক্ষম হবেন। অতিথি কানের চাপ যখন অনুভব করবেন তখন অতিথির কান পরিষ্কার করার প্রচেষ্টা গুলোকে অব্যাহত রাখার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।অধিবেশন শেষে চেম্বারের বাতাস ছেড়ে ছোটো করে ফেলা হয়। এই সময়ে, কর্মকর্তা আস্তে আস্তে চেম্বারটির প্রেশার কমাতে শুরু করবেন। এই প্রক্রিয়াটি অতিথির আরামের জন্য ধীরে ধীরে সম্পন্ন করা হবে। চাপ পুরোপুরি চলে গিয়ে মিটার শূন্যতে চলে আসলে কর্মকর্তা চেম্বারটিকে আনজিপ করে দেবেন এবং অতিথি সাহায্য সহকারে চেম্বার থেকে বেরিয়ে আসতে সক্ষম হবেন।

থেরাপির সীমাবদ্ধতা:

যদিও মাইল্ড হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি স্বাস্থ্যের বিভিন্ন অবস্থার উন্নতির জন্য উপকারী বলে জানা গেছে, এই থেরাপিটি কোনও রোগের সম্পূর্ণ নিরাময়ের জন্য দাবী করা হয় না এবং এখনো কোনও থেরাপিউটিক ফলাফলের নিশ্চয়তা দেওয়া যায় না। কোনো চিকিৎসার বিকল্প হিসাবে ও হাইপারবারিক থেরাপির পরামর্শ দাবী করা হয় না। পশ্চিমা ও উন্নত দেশগুলোতে হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি নিয়ে নিয়মিত প্রচুর উন্নতমানের পরীক্ষা নিরীক্ষা চলছে।আমাদের অফিস এবং এর কর্মচারীরা হাইপারবারিক থেরাপির কার্যকারিতা সম্পর্কিত কোনও গ্যারান্টি দেন না।যে কেউ তাঁর স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য যে কোন থেরাপি/পদ্ধতি ব্যবহার করার চেষ্টা করে যাবেন, এটাই স্বাভাবিক।আমরা ইতিমধ্যেই এক শিশুকে দিয়ে বেশ ভালো ফল পেতে শুরু করেছি।বাংলাদেশে এটা শুরুমাত্র।আমরা আল্লাহর উপর সম্পূর্ণ নির্ভরশীল! প্রত্যেক রোগীর প্রতি যথেষ্ট যত্ন নেয়ার জন্য আমরা প্রতিশ্রুতিবধ্য।

যখন থেরাপি নেয়া সঠিক নয়:

কিছু মেডিকেল লক্ষণ এবং ঔষধ হাইপারবারিক থেরাপির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়।এই লক্ষণ গুলো হ'ল: জন্মগত স্পেরোসাইটোসিস, বর্তমান ফুসফুস এর জটিলতা, শ্বাস ও ফুসফুসের ইনফেকশন, দীর্ঘস্থায়ী সাইনোসাইটিস, কানের মধ্যকার অপারেশান, গুরুতর এমফাইসিমা, সিওপিডি, খিঁচুনির ইতিহাস, নিউমোথোরাক্স এবং মহিলাদের গর্ভাবস্থা।তবে অভিজ্ঞ হাইপারবারিক চিকিৎসকই এ ব্যাপারে সিদ্ধান্ত দিতে পারেন।

ঔষধ গুলো হ'ল সিসপ্লাটিন, ডাইসালফিরয়াম (অ্যান্টাবিউস), ডক্সোরুবিসিন (অ্যাড্রাইমাইসিন) এবং ব্লিওমাইসিন।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া: (ন্যূনতম)

অক্সিজেন বাতাসের একটি মৌলিক পদার্থ ও ঔষধী।বাতাসে ২১% অক্সিজেন না থাকলে আমরা বাঁচতেই পারতাম না।মাইল্ড হাইপারবারিক থেরাপি সহজেই গ্রহণ করা যায়। মানুষে মানুষে পার্থক্য থাকায়, উদ্বেগের কিছু বিষয় থাকতে পারে যা আলোচনা করে সহজ করে নেয়া যায় এবং এ সম্পর্কে সেশন নেবার পূর্বেই প্রত্যেকের জেনে নেওয়া উচিত।ইন্টারনেটে ও দেখা যেতে পারে।

ওটিক ব্যারোট্রমা: এটি কানের পর্দায় আঘাতের একটি অবস্থা। অতিথির কানের চাপকে সমান করতে না পারলে কানে তীব্র ব্যথা/অস্বস্তি অনুভব হতে পারে। যেহেতু চেম্বারটিতে বাতাসের চাপ সৃষ্টি হয় তাই সেশনের শুরুতে এবং শেষে প্রেশার পরিবর্তন এর সাথে সাথে অতিথিকে (সেশন শুরু ও শেষে) অবশ্যই অতিথির কানের চাপগুলিকে সমান করে ফেলতে হবে। অতিথি ঢোক গেলার চেষ্টা করতে পারেন, চুইংগাম চেবানোর মতো বা আঙ্গুল দিয়ে নিজের নাক চেপে ধরে মুখ বন্ধ করে দুই কানের ওপর চাপ দিতে পারেন। যদি এতে ও কান পরিষ্কার না হয় বা অতিথি ক্রমাগত কানে চাপ/ব্যথা অনুভব করতে থাকেন তবে অতিথিকে অবশ্যই অবিলম্বে কর্মকর্তাকে অবহিত করতে হবে। কর্মকর্তা তারপরে চেম্বার এর চাপটি অতিথির জন্য স্বাচ্ছন্দ্যের একটি স্তরে নিয়ে আসতে পারেন। চেম্বারের চাপ কমানোর পরেও যদি অতিথির কানের মধ্যে চাপ/ব্যথা অব্যাহত থাকে ও সহ্যের বাইরে চলে যেতে থাকে, তবে অবশ্যই এই সেশন বন্ধ করা উচিত এবং অতিথির সেশন পুনরায় মূল্যায়ন করতে হবে। অতিথির পরবর্তী সেশনে আসার জন্য পরিস্থিতি কাটিয়ে উঠতে অতিথিকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেওয়া হবে এবং অতিথিকে কান পরিষ্কার করার চেষ্টা অব্যাহত রাখতে হবে।তাই বলে কখনোই কান খোঁচানোকে অনুমোদন দেয়া যাবে না।

সাইনাস, সর্দি, ভাইরাস বা জ্বর থেকে ব্যথা:

কেউ যদি এইরকম কোনও পরিস্থিতিতে ভুগছেন তবে তাঁর থেরাপির সেশনটি নির্ধারণ করা উচিত হবে না। এই কষ্টগুলো অ্যালার্জিক রাইনাইটিসের মতো দীর্ঘস্থায়ী হয় বা তীব্র সাইনাস সংক্রমণের সাথে কিছু লোকের মধ্যে দেখা দিতে পারে। প্রেসারাইজেশনের সময় যদি কেউ এই কষ্ট গুলো থেকে অস্বস্তি অনুভব করেন তবে তাঁকে অবশ্যই অবিলম্বে কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং সেশনটি বন্ধ করা হবে। পরবর্তী সেশন নেবার আগে বাড়ীতে কানের প্রেশার কমানোর চর্চাগুলো নিয়মিত অব্যাহত রাখতে হবে।অথবা একজন ***নাক, কান ও গলা বিশেষজ্ঞের*** পরামর্শ নিয়ে নিতে বলা হতে পারে।

পালমোনারি হাইপার এক্সপানশন:

মাইল্ড হাইপারবারিক থেরাপির অধীনে এই অবস্থা সাধারণত বিরল। তবে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করার জন্য, প্রেশার বাড়ার সময়ে অতিথির স্বাভাবিক শ্বাসকে অবশ্যই চালু রাখা উচিত।

কারো শরীরের ভিতরে যদি কোন ***মেডিকেল ডিভাইস*** থেকে থাকে তবে তাঁর প্রথম সেশনের আগে, কেন্দ্রের চিকিৎসক এবং/অথবা কেন্দ্রের কর্মকর্তার সাথে থেরাপিতে অংশ নেওয়ার আগ্রহের সময় অবশ্যই আলোচনা করা আবশ্যক। মাইল্ড হাইপারবারিক থেরাপির কারণে শরীরের ভিতরকার যে কোনো মেডিকেল ডিভাইসে কোনও ত্রুটির জন্য ***Dr. Raghib O2*** ও চিকিৎসক/কর্মচারীরা কোন রকমভাবে দায়ী থাকবেন না।

আমরা সুপারিশ করি কেউ নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য এক বা একাধিক চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখতেই পারেন। তবে মাইল্ড হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপিতে অংশ নেওয়ার আগ্রহের বিষয়ে কাউকে তাঁর সকল চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করা বাধ্যতামূলক নয়, কারণ ***এইচ বি ও টি*** বাংলাদেশের অধিকাংশ চিকিৎসকদের কাছে এখনো ***নূতন-বিজ্ঞান***। শিশুদের ক্ষেত্রে, আমরা অতিথিকে শিশু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়ার পরামর্শ দিই; অতিথির যদি কার্ডিওভাসকুলার রোগ হয় তবে হৃদরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করতে বলা হয়; যদি অতিথির ক্যান্সার হয় তবে

কোনও অনকোলজিস্টের সাথে পরামর্শ করতে বলা হয়, যদি অতিথির নিউরোলজিকাল সমস্যা থাকে তবে নিউরোলজিস্টের সাথে পরামর্শ করতে বলা হয়, যদি কারো ফুসফুসের অসুখ থাকে, পালমোনোলজিস্টের পরামর্শ নেয়ার জন্য উৎসাহিত করা হয়, ইত্যাদি। আমাদের কেন্দ্র নানান-রোগীদের এইসমস্ত এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য নিয়মিতভাবে গুণী পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ রাখার প্রয়োজনীয়তা আছে বলে মনে করে। এই চিকিৎসকগণ চলমান ফলো-আপ-যত্ন সহ হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হলে কাউকে এবং তাঁদের পরিবারকে জরুরী চিকিৎসা প্রদানে সহযোগিতা করতে সক্ষম হবেন বলে জানানো হয়। আমরা প্রত্যেকের চিকিৎসার বিকল্প ব্যবস্থা বা স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যে কোনও সমস্যা সম্পর্কিত বিষয়ে তাঁদের ডাক্তারের সাথে সহযোগিতা করতে ও যোগাযোগ হলে আনন্দিত হই। আমাদের পরামর্শ থাকবে যে প্রত্যেকের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য তাঁর পরিবারের চিকিৎসকের (Family Physician) সাথে পরামর্শ করলে তাঁরাও হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি ও এর সুবিধাদি সম্পর্কে জানতে পারবেন।

এখনো হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপির জন্য দেয়-ফি কোনও স্বাস্থ্য-বীমা পরিকল্পনার আওতায় আসছে না। সুতরাং অতিথিদের এখানকার বিল কোনো বীমা-কোম্পানির কাছে জমা না দেওয়ার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে, যতক্ষণ পর্যন্ত না কারো এজেন্ট তাঁকে বিল জমা দিতে অনুমতি দেন।

যোগাযোগঃ

ডাক্তারের সাথে দেখা করার জন্য 10648 নম্বরে এ ফ্রি কল করুন। প্রাভা হেলথ এ এই ক্লিনিক/চেম্বার।
সেশন নেওয়ার এর জন্য ***Dr. Raghib O2***, হাইপারবারিক অক্সিজেন থেরাপি সেন্টার এ যোগাযোগ (01711191947) করে নির্দিষ্ট সময়ের কমপক্ষে ৪০ মিনিট পূর্বে রিপোর্ট করার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।