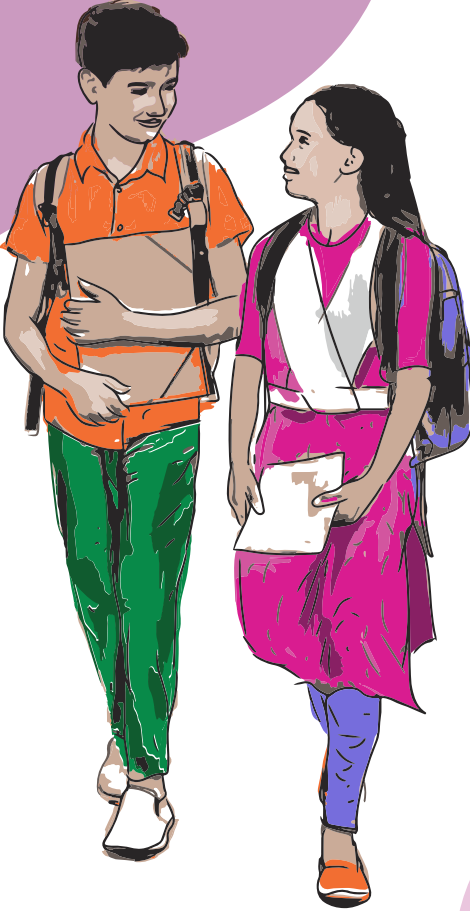


কৈশোরকালীন স্বাস্থ্যসেবা



কিশোর-কিশোরীদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম

প্রধান পৃষ্ঠপোষক: **সাহান আরা বানু**, এনডিসি
মহাপরিচালক (থেড-১)
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

পৃষ্ঠপোষক: **ড. আশরাফুল্লাহ**
পরিচালক, আইইএম
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সম্পাদনা: **আব্দুল লতিফ মোল্লা**
উপ-পরিচালক (পিএম), আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
ইসরাত জাবীন
ডিপিএম, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
খন্দকার আবু জাফর মোঃ ছালেহ
সি. কমিউনিকেশন স্পেশালিস্ট, ইউএসএআইডি উজ্জীবন প্রজেক্ট

ডিজাইন: **মো. মাহফুজার রহমান**
ডিজাইনার, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

প্রকাশক: **আইইএম ইউনিট**
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

মুদ্রণে: **ইউনিক মিডিয়া**
৩/১, আলিনুর রিয়েল এস্টেট, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭

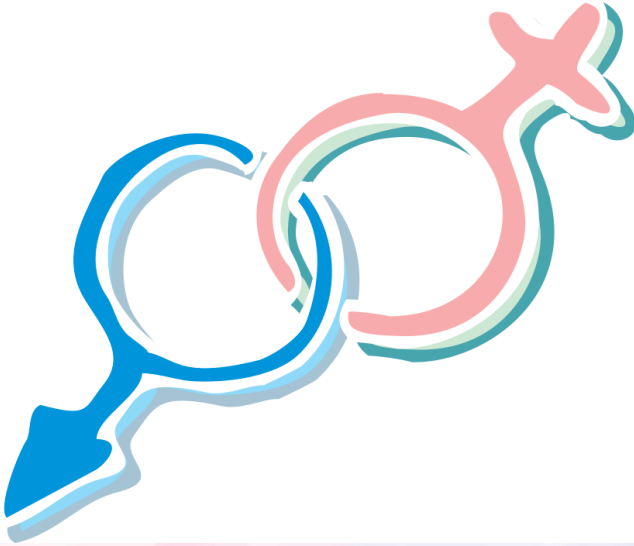
সূচিপত্র

ক্রমিক	বিষয়	পৃষ্ঠা
১.	প্রজনন স্বাস্থ্য	১
২.	প্রজননতত্ত্বের সংক্রমণ	২
৩.	কিশোর কিশোরীর মানসিক বিকাশে পরিবার ও পুষ্টিিকর খাবারের ভূমিকা	৩
৪.	স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	৪
৫.	যেখানে সেখানে থুতু ফেলা বারণ	৭
৬.	মাসিক/ঋতুস্রাব	৮
৭.	স্বপ্নে বীর্যপাত	৯
৮.	ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা	১০
৯.	শিশু বিকাশের ধাপ	১২
১০.	শিশু বিকাশে প্রতিবন্ধকতা- অটিজম	১৩
১১.	যৌনশিক্ষা	১৫
১২.	স্কুলে যৌনশিক্ষা	১৬
১৩.	সুস্বাস্থ্যে ধূমপান ও মাদকাসক্তির প্রভাব	১৭
১৪.	পরিবার পরিকল্পনা ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শের উৎস	২২

১. প্রজনন স্বাস্থ্য

প্রজনন স্বাস্থ্য কি?

কায়রো প্রোগ্রাম অব অ্যাকশনে আন্তর্জাতিক দলিল হিসেবে প্রজনন স্বাস্থ্যকে যেভাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে তাতে দেখা যায় প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে জড়িত সকল কিছুই এর অন্তর্ভুক্ত। অর্থ্যাৎ “প্রজনন স্বাস্থ্য হলো শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক উন্নয়নের একটি সম্মিলিত রূপ। প্রজনন স্বাস্থ্য অধিকার শুধুমাত্র শারীরিক, মানসিক দুর্বলতা অথবা এ সংক্রান্ত রোগের অনুপস্থিতিকেই বোঝায়না, বরং এটা নারীর অধিকারকে সম্মুন্নত করবে যেখানে একজন নারী তার ইচ্ছে ও স্বাধীন মতো সন্তান সংখ্যা এবং দু’টি সন্তানের মাঝে কত সময় বিরতি হবে তা নির্ধারণ করবে। সেইসাথে সন্তুষ্ট ও নিরাপদ যৌনজীবন নিশ্চিত করতে সক্ষম হবে।” এ বিষয়টি তথাকথিত ধারণা থেকে অনেক বৃহৎ যেখানে শুধুমাত্র অসুস্থতা ও মৃত্যু প্রতিরোধই মূখ্য নয়, বরং একটি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তি বা গোষ্ঠী তৈরি করাই এর মূল লক্ষ্য।



২. প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ

প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ কি?

প্রজনন-তন্ত্রের যেকোনও সংক্রমণকেই প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বলা হয়। এর মধ্যে রয়েছে যৌন সংক্রমণ (STI) এবং আরও কিছু সংক্রমণ যা যৌন সংস্পর্শ ছাড়াই হতে পারে। অন্যান্য সংক্রমণগুলো যোনিতে ব্যাক্টেরিয়ার বা অন্যান্য জীবাণুর/ অণুজীবের অতিবৃদ্ধির কারণে হতে পারে। প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ নারী ও পুরুষ উভয়েরই হতে পারে, তবে গবেষণায় দেখা গেছে যে পুরুষদের তুলনায় মেয়েরা এধরণের সংক্রমণের ঝুঁকিতে বেশি থাকেন এবং তা সত্ত্বেও চিকিৎসা নিতে আসেন কম। উপরন্তু, এসব রোগের কারণে যেসকল জটিলতা দেখা দেয় তা মেয়েদের ক্ষেত্রেই বেশি মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। তাছাড়া এসব রোগ গর্ভবতীর কাছ থেকে তাদের সন্তানের মধ্যেও ছড়িয়ে পড়তে পারে।

৩. কিশোর কিশোরীর মানসিক বিকাশে পরিবার ও পুষ্টিকর খাবারের ভূমিকা

শিশুর পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশের জন্য মা-বাবাকেই নিতে হবে সবচেয়ে বড় উদ্যোগ। মা-বাবা ছাড়া শিশুর চারপাশের পরিচিত মানুষরাও তার বিকাশে ভূমিকা রাখতে পারে। তবে এ ক্ষেত্রে মা-বাবার ভূমিকা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এর প্রধান কারণ মা-বাবা সন্তানের সঙ্গে অনেকটা সময় কাটান, তাদের নিঃস্বার্থভাবে ভালোবাসেন, সর্বদা তাদের মঙ্গল কামনা করেন এবং অন্যদের চেয়ে ভালোভাবে তাদের বুঝতে পারেন। তাই সন্তানরাও মা-বাবার ওপর ভরসা ও নির্ভর করে।

শিশুর মানসিক বিকাশে পুষ্টিকর খাবারের পাশাপাশি পরিবারের করণীয়

- শিশুর বিকাশে পুষ্টিকর খাবার প্রদান করা
- তাদের সঙ্গে কথা বলা
- খেলাধুলা করা
- গল্প শোনানো
- ভাল পরিবেশে ঘুরতে নিয়ে যাওয়া
- শিশুকে পর্যাপ্ত সময় দিতে হবে
- তাদের আবেগীয় আচরণের প্রতি বিশেষ যত্ন নেয়া



৪. স্বাস্থ্য সুরক্ষা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

শরীর সুস্থ রাখার স্বাস্থ্য বিধান

- শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যত্ন নেয়া ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা;
- ঘরবাড়ি, পরিবেশ, বিদ্যালয়, শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা;
- পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করা;
- নিয়মিত বিশ্রাম, নিদ্রা, ব্যায়াম ও বিনোদনে অংশগ্রহণ করা;
- স্বাস্থ্যসম্মতভাবে পায়খানা ব্যবহার করা।



হাত এবং নখ দ্বারা যেসব রোগ জীবানু ছড়াতে পারে

- ডায়রিয়া;
- আমাশয়;
- কৃমি;
- চুলকানি;
- নখের খোঁচা লেগে ইনফেকশন;

হাত কিভাবে পরিষ্কার রাখা যায়

- নিরাপদ পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে হবে;
- প্রতিবার খাবারের পূর্বে সাবান দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে;
- ময়লা কোনকিছু ধরলে সাথে সাথে হাত পরিষ্কার করতে হবে;
- নখ ছোট রাখতে হবে;
- ফলমূল নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে খেতে হবে;
- রান্নার পূর্বে পরিষ্কার করে হাত ধুতে হবে;
- দুই আঙ্গুলের ফাঁক, হাতের রেখা এবং নখ পরিষ্কার হয়েছে কিনা খেয়াল করতে হবে।



পায়খানা ব্যবহারের নিয়মাবলী

- সবসময় স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে;
- পায়খানা পানি দিয়ে ভাল ভাবে ধুয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে যাতে দুর্গন্ধ না ছড়ায়;
- পায়খানার পর বেশি বেশি পানি দিয়ে মলদ্বার এবং সাবান দিয়ে হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে;
- পায়খানায় স্যান্ডেল পরে যেতে হবে;
- সবসময় আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ পানি ব্যবহার করা শ্রেয়;
- পায়খানা ব্যবহারে পরিবারের সকল সদস্যকে সচেতন থাকতে হবে এবং পরিষ্কারের ব্যবস্থা করতে হবে।



৫. যেখানে সেখানে থুতু ফেলা বারণ

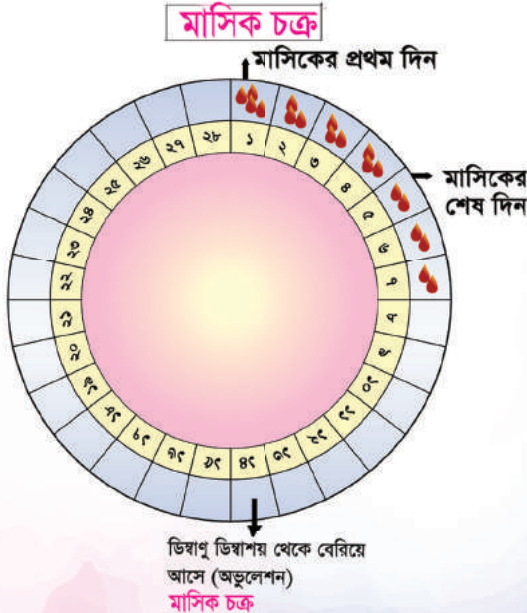
থুতুর সাথে জীবাণু বাতাসে বের হয়ে আসে। যত্রতত্র থুতু ফেলা খুবই অপরিষ্কার, অপরিচ্ছন্ন একটা অভ্যাস। যেখানে সেখানে থুতু ফেললে পরিবেশ দূষিত হয়। আসুন আমরা এই বদ অভ্যাস পরিত্যাগ করি।



যত্রতত্র থুতু ফেলা থেকে বিরত থাকি
নিজেকে ও পরিবেশকে সুরক্ষিত রাখি।

৬. মাসিক/ঋতুস্রাব

মাসিক একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। এটা মূলত কিশোরীদেও বয়ঃসন্ধির সময় শুরু হয় যখন খুব দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি হতে থাকে। যেসব প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে মেয়েদের শরীর গর্ভধারণের জন্য উপযুক্ত হয়ে উঠতে শুরু করে, এটি তার মধ্যে অন্যতম। প্রতি মাসে গড়ে ৪-৫ দিন রক্তস্রাব হয় এবং প্রতি চক্রে শরীর থেকে ৫০-৮০ মিলি রক্ত বেরিয়ে যায়। প্রতিটি মাসিকচক্র ২৮ (+/- ৭) দিনে সম্পন্ন হয়। বেশিরভাগ কিশোরীদের মধ্যেই মাসিক নিয়ে বেশ উদ্বেগ কাজ করে। এরকম অবস্থায় মাসিক যে একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া সেই ব্যাপারে তাদেরকে আশুস্ত করা, এ বিষয়ে কথা বলা এবং কাউন্সেলিং দেয়া অত্যন্ত প্রয়োজন। সমাজে প্রচলিত বিভিন্ন বিশ্বাস এবং ভুল ধারণার কারণে মাসিক একটি অপরিচ্ছন্ন এবং দূষিত বিষয় হিসাবে পরিগণিত হয়ে আসছে। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে এ ধারণায় পরিবর্তন আসা একান্ত প্রয়োজন। মাসিক চলাকালীন একজন কিশোরী দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজকর্ম এবং ব্যায়াম করা চালিয়ে যেতে পারে। এ সময় পুষ্টিকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন।



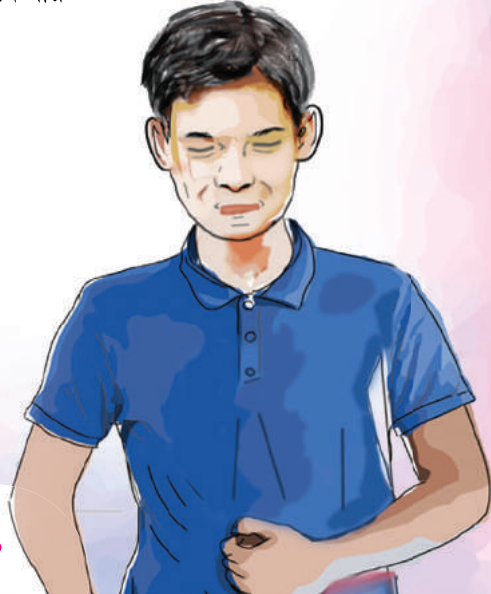
৭. স্বপ্নে বীর্যপাত

কিশোর ছেলেদের যখন শুক্রাণু উৎপাদন হওয়া শুরু হয় তখন তাদের বীর্যখলিতে বীর্য তৈরি হতে শুরু করে। এই বীর্য অনেক সময় কোনও রকম শারীরিক সম্পর্ক ছাড়াই ঘুমন্ত অবস্থায় বেরিয়ে আসতে পারে অর্থাৎ বীর্যপাত হতে পারে। একে বলা হয় স্বপ্নে বীর্যপাত এবং বাড়ন্ত বয়সে এটি খুবই স্বাভাবিক একটি প্রক্রিয়া। এ বিষয়ে পর্যাপ্ত তথ্যের অভাবে ছেলেদের কাছে এটি ভীষণ উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তার একটি বিষয় হয়ে ওঠে।

স্বপ্নে বীর্যপাত নিয়ে অনেক ভুল ধারণা এবং বিশ্বাস প্রচলিত রয়েছে। কিশোর বয়সের শুরুর দিকে কোনরকম যৌন চিন্তা বা উদ্দীপনা ছাড়াই পুরুষাঙ্গ শক্ত ও উত্থিত হয়ে যেতে পারে। স্পর্শ বা তাপমাত্রার তারতম্য - এসব কারণেও পুরুষাঙ্গে রক্ত জমা হয়ে এটি শক্ত এবং উত্থিত হয়ে যায়। এভাবে পুরুষাঙ্গ যৌনমিলনের জন্য প্রস্তুত হয়

প্রচলিত ভুল ধারণা

- খারাপ ছেলেদের স্বপ্নদোষ হয়
- স্বপ্নদোষ হলে স্বাস্থ্য খারাপ/নষ্ট হয়ে যায়
- স্বপ্নদোষ হলে যৌন ক্ষমতা কমে যায়
- স্বপ্নদোষ একটি যৌনরোগ

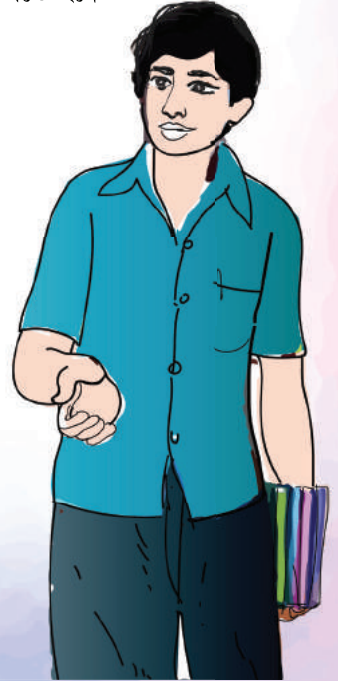


৮. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

কিশোর-কিশোরী উভয়ের জন্যই ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এটি অন্যতম প্রধান শর্ত। নিয়মিত গোসল ও দাঁত ব্রাশ করা, নখ কাটা, চুল পরিষ্কার রাখা, খাবার আগে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, পরিষ্কার কাপড় পরিধান করা- এ বিষয়গুলো কিশোর-কিশোরী প্রত্যেকের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

কিশোর

- প্রতিদিন গোসল করা
- খুঁচনা করানো না থাকলে মৃদুভাবে পুরুষাঙ্গের চামড়া সরিয়ে পুরুষাঙ্গের অগ্রভাগ ধুয়ে নিতে হবে। চামড়ার নিচে নিঃসরণ জমা হয়, এটা নিয়মিত পরিষ্কার না করলে সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে
- প্রতিদিন অন্তর্বাস পরিবর্তন করা এবং সুতির অন্তর্বাস ব্যবহার করা। প্রতিদিন অন্তর্বাস ধোয়া এবং রোদে শুকানো
- গোপন অংশে গজানো চুল নিয়মিত কেটে ফেলতে হবে



কিশোরী

- উপরের বিষয়গুলো ছাড়াও একজন কিশোরীর মাসিকের সময় বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত-
- মাসিকের সময়ে পরিষ্কার কাপড় অথবা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে পারেন
- কাপড় ব্যবহার করলে পরিষ্কার, নরম সুতির কাপড় ব্যবহার করা উচিত যা রক্ত শোষণ করতে পারে
- সিনথেটিকের কাপড় ব্যবহার করা উচিত নয় কারণ এটির শোষণ ক্ষমতা কম, এবং এর কারণে ত্বকে প্রতিক্রিয়া হতে পারে
- প্যাড কেনার সক্ষমতা থাকলে প্যাড ব্যবহার করা যেতে পারে
- কাপড় বা প্যাড অন্তর্বাসের সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে
- রক্তের প্রবাহের উপর ভিত্তি করে ৪-৬ ঘণ্টা পরপর কাপড় বা প্যাড পরিবর্তন করতে হবে
- কাপড় এবং অন্তর্বাস ভালোভাবে সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে কড়া রোদে শুকাতে হবে। প্রতিবার মাসিকের পর ধুয়ে শুকানো কাপড় পরেরবার ব্যবহার করার জন্য পরিষ্কার একটি ব্যাগে ভরে নিরাপদ কোনও জায়গায় রাখতে হবে। যদি প্যাড ব্যবহার করা হয়ে থাকে তবে ব্যবহৃত প্যাড কাগজের প্যাকেটে/ব্যাগে ভরে ফেলে দিতে হবে
- গোপন অংগে গজানো চুল নিয়মিত কেটে ফেলতে হবে



৯. শিশু বিকাশের ধাপ

শিশুর বৃদ্ধি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। এই প্রক্রিয়ায় শিশুর বৃদ্ধির পর্যায়ক্রমিক ক্রমোন্নতি ঘটে, যাকে বলা হয় শিশু বিকাশের স্তর। তবে বয়স অনুযায়ী শিশু বিকাশজনিত শারিরিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক কাজকর্ম করছে কি না সেদিকে প্রত্যেক মা-বাবার নিয়মিত নজর রাখা উচিত। কেননা সমবয়সী দুটি শিশুর বিকাশ সমগতিতে নাও হতে পারে। কখনো কখনো তার বিকাশ সমবয়সী অন্য বাচ্চাদের তুলনায় ধীরে হতে পারে। শিশু নিজে কোন কাজের জন্য প্রস্তুত না হলে তাকে জোর করলে কোনো উপকার হয় না। তাই প্রত্যেক অভিভাবকের এ বিষয়ে সচেতন হওয়া



শিশু বিকাশ: বুদ্ধিবৃত্তিক ও মনোবৃত্তিয়

শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ হচ্ছে কি না তা কিছু লক্ষণ দেখে বোঝা যায়। যেমন:

- ২ মাস : কথা বললে হাসি দেয়া
- ৩ মাস : মাকে চিনতে পারা
- ৪ মাস : গলা জড়িয়ে ধরা, ঘুরে তাকানো
- ৫ মাস : কোনো জিনিসের কাছে গিয়ে তা ধরতে শেখা
- ৬ মাস : 'মা', 'বা', 'দা' শব্দ বলা
- ৮ মাস : কারো সাহায্য ছাড়া বসতে শেখা
- ৯ মাস : হামাগুড়ি দিতে শেখা
- ১২ মাস : দাঁড়াতে শেখা

১০. শিশু বিকাশে প্রতিবন্ধকতা- অটিজম

অটিজম এবং অটিজম স্পেকট্রাম ডিজঅর্ডার শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশজনিত এক প্রকার জটিল সমস্যা। মস্তিষ্কের প্রাথমিক বিকাশকালীন সময়ে অটিজমের সূচনা হতে পারে। তবে অটিজমের বেশিরভাগ লক্ষণসমূহ সাধারণতঃ ১২ থেকে ১৮ মাস বয়সেই শিশুদের মাঝে সম্পূর্ণ স্পষ্ট হয়ে দেখা দেয়। কোন কোন শিশু দ্বিতীয় বছর পেরুনোর আগ পর্যন্ত স্বাভাবিকভাবেই বেড়ে উঠে, কিন্তু এরপর তারা তাদের স্বাভাবিক বিকাশগত দক্ষতাগুলো হারিয়ে অটিজমের শিকার হয়।

অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুদের কিছু বিশেষ গুণাবলী

অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুদের যেমনি কিছু সীমাবদ্ধতা ও আচরণগত সমস্যা আছে ঠিক তেমনি তাদের কিছু গুণাবলীও রয়েছে যা বিশেষভাবে লক্ষণীয়। এ সকল গুণাবলী তাদের স্বাভাবিক জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে।

- উন্নত স্মৃতি
- প্রখর দৃষ্টিকোণ
- গুছিয়ে কাজকর্ম করার অভ্যাস
- খুব সহজেই কঠিন জিনিস বুঝতে পারা
- পছন্দের বিষয়ে সেরা হয়ে ওঠা
- তাদের ভাষা শেখার আগ্রহ



অটিজম বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন শিশুদের আচার-আচরণের সমস্যা

- নিয়ম মেনে চলতে না পারা;
- খেলনা বা কোনো জিনিসের প্রতি অস্বাভাবিক আকর্ষণ;
- বিপদ বুঝতে না পারা, অথচ সাধারণ জিনিসকে ভয় পাওয়া;
- একই খেলা বার বার খেলা;
- বিনা কারণে মেজাজ পাল্টে যাওয়া অত্যধিক হাসি বা কান্না মাংসপেশির অস্বাভাবিক চঞ্চলতা এই অসুস্থতার অন্তর্ভুক্ত;
- যেকোনো পরিবর্তন এ ধরনের শিশুদের জেদ বা প্রচণ্ড রাগের কারণ হতে পারে;
- কোনো কাজে মন বসাতে না পারা;
- খাওয়া-দাওয়া নিয়ে সমস্যা।



১১. যৌনশিক্ষা

যৌনতা বা যৌন আচরণ হল একজন ব্যক্তিমানুষের ধারণা, চিন্তা, উপলব্ধি, ব্যক্তিত্ব এবং আচরণের সমষ্টি। নারী ও পুরুষ নির্বিশেষে প্রত্যেকের যৌনতা বিষয়ে সম্যক ধারণা থাকা উচিত।

শিশুর যৌনশিক্ষা সম্পর্কে ধারণা দেওয়া

- শিশুকে স্পর্শ- কোনটা সুস্থ বা কোনটা অসুস্থ স্পর্শ সে সম্পর্কে ধারণা দিন;
- জননাঙ্গ এবং অন্যান্য শারীরিক অঙ্গ সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা দেওয়া জরুরি;



১২. স্কুলে যৌনশিক্ষা

যৌনতা নিয়ে ট্যাবু ভাঙা এবং কিশোর বয়সের কৌতুহলের পাশাপাশি করে ফেলা ভুলগুলো থেকে বাঁচাতে কিশোর-কিশোরীদের যৌনশিক্ষা দেওয়াটা জরুরি। জেডার সমতা, বাল্যবিবাহ, মাসিক রজঃস্রাব, স্বপ্নদোষ জাতীয় স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে এই বয়সী বাচ্চাদের ধারণা থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ।

যৌন শিক্ষার আলোচ্য বিষয়াদি

- জেডার সমতা
- বাল্যবিবাহ
- মাসিক রজঃস্রাব
- স্বপ্নদোষ
- বয়ঃসন্ধিকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন
- শারীরিক ও যৌন সহিংসতা
- যৌনবাহিত রোগ
- জননাস্রববাহিত রোগ।



১৩. সুস্বাস্থ্যে ধূমপান ও মাদকাসক্তির প্রভাব

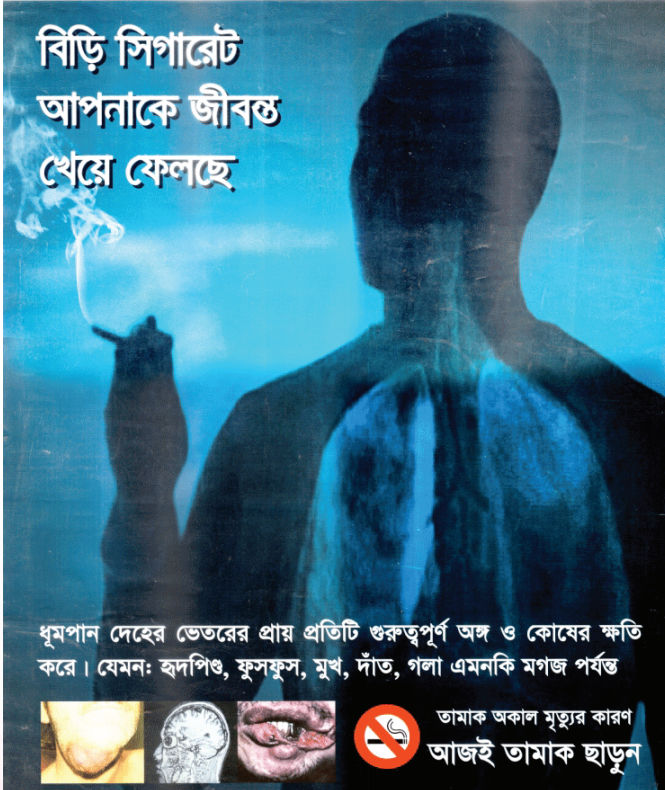
ধূমপানের ফলে শারীরিক প্রতিক্রিয়া

ধূমপান একটি অভিশাপ। ধূমপান করায় কোনো উপকার নেই বরং এটি অনেক জটিল রোগ সৃষ্টির কারণ হয়। গবেষণায় দেখা গেছে, ধূমপায়ীরা অধূমপায়ীদের চেয়ে ২২ বছর আগে মারা যেতে পারে। প্রতিদিনই ধূমপানের কারণে নতুন নতুন রোগের সন্ধান পাওয়া যাচ্ছে। ধূমপায়ীদের হার্ট অ্যাটাকের আশংকা সবচেয়ে বেশি। এছাড়াও ধূমপান শারীরিক পরিশ্রমের ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

**বিড়ি সিগারেট
আপনাকে জীবন্ত
খেয়ে ফেলছে**

ধূমপান দেহের ভেতরের প্রায় প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ ও কোষের ক্ষতি করে। যেমন: হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, মুখ, দাঁত, গলা এমনকি মগজ পর্যন্ত

তামাক অকাল মৃত্যুর কারণ
আজই তামাক ছাড়ুন



সুস্থাস্থ্যে ধূমপান ও মাদকাসক্তির ফলে প্রভাব

ধূমপান পরিবেশ ও সমাজের জন্যও ক্ষতি বয়ে আনে। একজন ধূমপায়ী নিজের ক্ষতির পাশাপাশি তামাকের ধোঁয়ায় তার চারপাশের পরিবেশের জন্যও সমান ক্ষতি বয়ে আনে।



অধূমপায়ীদের উপর ধূমপানের ধোঁয়ার কারণে যে সকল প্রভাব পড়তে পারে

- ব্রংকাইটিস হয়
- শিশুদের কানের অসুখ হয়
- শিশুদের কাশি, হাঁচি এবং যাদের হাঁপানি আছে তাদের হাঁপানি বেড়ে যায়
- গর্ভাবস্থায় মা ধূমপান করলে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়
- হৃদযন্ত্রের অসুখ নিয়ে কিংবা বিকলাঙ্গ হয়ে শিশু জন্ম নেয়
- সময়ের আগে শিশু জন্ম নেয়

ধূমপান ও মাদকাসক্তির ফলে মানসিক ক্ষতি

- শেখার ক্ষমতা ও কাজের দক্ষতা কমিয়ে দেয়
- আবেগকে নিয়ন্ত্রণহীন করে ফেলে
- সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়
- মানসিক পীড়নকে বাড়িয়ে দেয়
- উগ্র আচরণের জন্ম দেয়
- আত্মহত্যার প্রবণতার জন্ম দেয়





ধূমপান ও তামাক প্রতিরোধের উপায়

- পরিবারে ধূমপান বন্ধ করতে হবে;
- পরিবারের কেউ ধূমপান করলে তাকে এর খারাপ দিকগুলো বুঝাতে হবে;
- খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান এবং উন্নয়নমূলক কাজ করার উৎসাহ দিতে হবে;
- ধর্মীয় বিধি-নিষেধ মেনে চলতে উৎসাহিত করতে হবে;
- ধূমপান বিরোধী প্রচারণা বৃদ্ধি করতে হবে।

তোমাদেরও দায়িত্ব মাদকের বিরুদ্ধে
বন্ধু-বান্ধবকে সচেতন করে তোলা

- পরিবারের কেউ নেশা করলে তাকে এর খারাপ দিকগুলো বোঝাতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা
- তাকে তাড়াতাড়ি সুস্থ করে তুলতে হবে
- খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান এবং উন্নয়নমূলক কাজ করার উৎসাহ দিতে হবে
- তাদেরকে বোঝাতে হবে যে মাদকদ্রব্য সেবন বন্ধ করার জন্য নিজের ইচ্ছাই যথেষ্ট
- আনন্দ করার জন্য, ক্লান্তি দূর করার জন্য বিভিন্ন উপায় খুঁজে দিতে হবে



১৪. পরিবার পরিকল্পনা ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শের উৎস

কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ যেখান থেকে পাওয়া যায়

- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- জেলা সদর হাসপাতাল
- আজিমপুর মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, ঢাকা
- লালকুঠি মাতৃসদন ও শিশু স্বাস্থ্য প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, মিরপুর, ঢাকা
- মোহাম্মদপুর ফার্মিটি সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, ঢাকা
- মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল
- বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা
- পরিবার কল্যাণ সহকারী
- কমিউনিটি ক্লিনিক
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- এনজিও ক্লিনিক
- বেসরকারি ক্লিনিক
- কল সেন্টার: সুখি পরিবার- ১৬৭৬৭।
- Facebook- IEM DGFP BANGLADESH



স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর