ECOH



১৯৯৯ সনে ইকোর কার্যক্রম শুরু করার আগে অনেক গর্ভবতী মা অকালে মৃত্যুবরণ করেছেন। যাদের প্রায় সকলকেই বাঁচানো সম্ভব ছিল উপযুক্ত চিকিৎসা দিয়ে। ইকোর গর্ভবতী মায়েদের সেবা কার্যক্রমের জন্য আজ মাতৃমৃত্যু অনেক কমেছে। অনুর্ধ্ব পাঁচ বছর বয়সের শিশুদের মৃত্যুর হারও কমেছে। এখলাসপুরের উচ্চ রক্তচাপ রোগীদের খুঁজে বের করে বিনামূল্যে চিকিৎসা এবং ঔষধ দেয়া হচ্ছে। সাথে সাথে বহুমূত্র রোগীদেরকেও চিকিৎসা দেয়া হচ্ছে। তামাকের ব্যবহার কমেছে প্রায় এক চতুর্থাংশ। বাতজ্বর ও বাতজ্বর জনিত হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের সমস্ত রোগীদের রেজিষ্ট্রি তৈরী করা হয়েছে। ২০০১ সন থেকে পূর্ণাঙ্গ জন্ম-মৃত্যু নিবন্ধন চলছে। সমস্ত তথ্য উপাত্ত কম্পিউটারে রাখা হচ্ছে। এটি ডিজিটাল বাংলাদেশের একটি প্রকৃষ্ট উদাহরণ।

■ ড. মোঃ মোস্তফা জামান
প্রতিষ্ঠাতা, ইকো

■ সম্পাদনা
ডাঃ জসিমউদ্দিন আহমেদ
পরিচালক, ইকো

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

E-mail: ecohchandpur@yahoo.com
Web site: www.gecocities.ws/ecoh199bd

ইকো নিউজ লেটার ২০১২

মডেল ভিলেজ ও মডেল স্কুল

মাসুদ আহমেদ

এখলাসপুর সেন্টার অফ হেলথ্ (ইকো) এখলাসপুরের জনগনের স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য প্রতিষ্ঠার পর থেকেই নিবিড়ভাবে কাজ করে চলেছে। বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো ও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার যৌথ উদ্দোগে 'ইকো' এখলাসপুর গ্রামে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য ২০১২ সনে মডেল ভিলেজ নামে ২ বছরের একটি প্রকল্প চালু করে। সেখানে আমরা প্রথমে একটি সার্ভে করি জনগণের স্বাস্থ্য সচেতনতা সমন্ধে কতটুকু ধারনা আছে তাহা জানার জন্য। পরবর্তীতে স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য এলাকার জনপ্রতিনিধিসহ বিভিন্ন পেশার লোকজনের সাথে এবং বাড়ি বাড়ি গিয়ে বৈঠক করা শুরু করি। এছাড়া এই গ্রামের অন্তর্গত ৪ টি সরকারী প্রাইমারী স্কুল এবং ১টি উচ্চ বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও ছাত্র/ছাত্রীদের নিয়ে আমরা সচেতনামূলক আলোচনা সভা করি।



আমরা তাদেরকে বলি যে, সংক্রামক ব্যাধি যেমন যক্ষা, হাম, কলেরা, বসন্ত, পলিও, নিপা ভাইরাস এবং অসংক্রামক ব্যাধি যেমন ক্যান্সার, হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিকস ইত্যাদি উভয়ই মানব জাতীর জন্য ভয়ঙ্কর। সংক্রামক ব্যাধিতে একটি মানুষ মারা গেলে সমগ্র দেশে হইচই পড়ে যায় কিন্তু যক্ষা বা ক্যান্সারে একজন লোক মারা গেলে হয় না। আমরা ধরেই নেই যে তার মরণব্যাধি হয়েছে সে মারা যাবেই। কিন্তু কিছু সাধারন অভ্যাস গড়ে তুললেই যে আমরা নিজেকে এই মৃত্যুর হাত থেকে বাচাঁতে পারি তাহা জানি না অথবা অজ্ঞতার কারণে বুঝতেই পারি না। আর সকলের জেনে রাখা যে ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ একবার দেখা দিলে তাহা আর কখনোই নির্মূল হয়না। সারাজীবন এই ব্যাধিকে নিয়ন্ত্রণে রেখেই বেচেঁ থাকতে হবে। তার চেয়ে এই ভয়ঙ্কর ব্যাধি যাতে না হয় তার জন্য আমাদের প্রচেষ্টা ও সতর্কতাই সকল দিক থেকে মঙ্গলজনক। তাই খাবার খাওয়ার পূর্বে সাবান দিয়ে হাত ধোওয়া, পাতে আলগা লবণ না খাওয়া, ধুমপান ও সকল প্রকার তামাকজাতীয় দ্রব্যাদি ত্যাগ করা, টিউবওয়েলের পানি খাওয়া, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার, নিয়মিত হাটার অভ্যাস গড়া, শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়ার মাধ্যমে আমরা উল্লেখিত মরণব্যাধি থেকে আমাদের দেহকে সুস্থ-সবল রাখতে পারি।



আমরা তাদেরকে বলি যে, সংক্রামক ব্যাধি যেমন যক্ষা, হাম, কলেরা, বসন্ত, পলিও, নিপা ভাইরাস এবং অসংক্রামক ব্যাধি যেমন ক্যান্সার, হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিকস ইত্যাদি উভয়ই মানব জাতীর জন্য ভয়ঙ্কর। সংক্রামক ব্যাধিতে একটি মানুষ মারা গেলে সমগ্র দেশে হইচই পড়ে যায় কিন্তু যক্ষা বা ক্যান্সারে একজন লোক মারা গেলে হয় না।

জীবনযাত্রার মান ও অভ্যাস পরিবর্তনের এই প্রশিক্ষণের ধারাকে চলমান অবস্থায় ধরে রাখার জন্য সেন্টারের প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীগণ ও এলাকার জনসাধারনকে নিয়ে গঠিত কমিটির লোকজন সর্বদা সচেষ্ট রয়েছেন। আর এই সম্মিলিত প্রচেষ্টার মাধ্যমেই একদিন সমগ্র বাংলাদেশের মধ্যে এখলাসপুর গ্রামকে একটি রোল মডেল হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা সম্ভব হবে। আর এই অগ্রণী ভূমিকার পিছনে যে মানুষটি নিরবে নিভৃতে অক্লান্ত পরিশ্রম করে চলেছেন তিনি আর কেউ নন এই 'ইকো'র প্রতিষ্ঠাতা এখলাসপুরেরই কৃতি সন্তান ড. মোঃ মোস্তফা জামান। যার ধ্যান-জ্ঞান এখলাসপুরের একটি মানুষও যেন রোগব্যাধিতে আক্রান্ত হয়ে অকালে মৃত্যুবরণ না করে।

ধুমপান নিবৃত্তকরণ কার্যক্রম



আমরা বিগত ১০ বছর যাবৎ তামাক নিয়ে কাজ করে আসছি। ধুমপান নিবৃত্তকরণ কাজে আমাদের সাফল্য হলো আমরা এখলাসপুর ইউনিয়নকে তামাকের প্রচার প্রচারনা থেকে সম্পূর্ন মুক্ত করতে পেরেছি। এখলাসপুর বাজারে আমরা ধুমপানের জন্য আলাদা স্থান করে দিয়েছি। তামাক ব্যবহারের পরিমান উল্লেখযোগ্য হারে কমে এসেছে। আমরা উচ্চরক্তচাপ রোগী, চিকিৎসা নিতে আসা বহিঃবিভাগের সকল রোগী এবং তামাক ছাড়তে ইচ্ছুক ব্যক্তিদের কাউন্সিলিংয়ের মাধ্যমে তামাকের ব্যবহার রোধ কল্পে সর্বাত্বক সহযোগিতা করে আসছি। এছাড়া এখলাসপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের ছাত্র/ছাত্রীদের নিয়ে তামাকের ক্ষতিকর দিকের উপর একটি রচনা প্রতিযোগিতার আয়োজন করি এবং বিজয়ীদের মাঝে পুরস্কার বিতরণ করা হয়।



স্বাস্থ্য সচেতনতা কার্যক্রম

আমরা ইকোতে আসা এখলাসপুর গ্রামের সকল রোগীদের জন্য লবণ, শাকসবজি, ফলমূল খাওয়া এবং উচ্চ রক্তচাপ, ওজন নেয়া, উচ্চতা মাপা ও ডায়াবেটিকস পরীক্ষার মাধ্যমে একটি পর্যবেক্ষণমূলক সেবা কার্যক্রম বিনামূল্যে প্রদান করে আসছি। রোগীরা যতোবার এখানে আসছে এই কার্যক্রমের আওতায় ততোবারই এই তথ্যগুলো সংরক্ষন করা হচ্ছে। এর মাধ্যমে রোগীর খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনে লবণ কম খাওয়া, ধুমপান ও ধুয়াহীন তামাক পরিত্যাগ করা এবং শাকসবজি ও ফলমূল খাওয়ার বিষয়ে পরামর্শ দেন ইকোর বহিঃবিভাগে আসা বিশেষজ্ঞ ডাক্তারগণ। যার মাধ্যমে এখলাসপুরের রোগী এবং রোগীদের পরিবারের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতার বিষয়ে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতী লক্ষ্য করা গেছে। আর এই কার্যক্রমটি ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে। অর্থের সংস্থান সাকুল্যে পরবর্তীতে পুরো ইউনিয়নের রোগীদেরকে এই কার্যক্রমের আওতায় নিয়ে আসার ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

বিশ্ব তামাক মুক্ত দিবস ২০১২

আমরা ইকোর পক্ষ থেকে প্রতিবছরের মতো ২০১২ সনেও বিশ্ব তামাকমুক্ত দিবস উদযাপন করি। উক্ত দিবসে স্কুলের শিক্ষক ও ছাত্র / ছাত্রীসহ এলাকার বিভিন্ন স্তরের লোকজন নিয়ে আমরা একটি র‍্যালী ও আলোচনা সভার আয়োজন করি। র‍্যালীটি ইকো সেন্টার থেকে শুরু হয়ে এখলাসপুর ইউনিয়নের বিভিন্ন এলাকা প্রদক্ষিণ করার পর পুনরায় ইকো সেন্টারে এসে শেষ হয়। এরপর আলোচনা সভায় তামাক ও তামাকজাত দ্রব্যাদির বিভিন্ন ক্ষতিকর দিক নিয়ে আলোচনা হয়। সভায় বলা হয় তামাক বলতে আমরা ধুমপান যেমন- সিগারেট, বিড়ি, হুক্কা এবং ধোয়াহীন তামাক বলতে সাদাপাতা, জর্দ্দা, গুল ইত্যাদি ব্যবহার করাকে বুঝি। তামাকের ধোয়ায় ৪০০০ এর বেশী রাসায়নিক পদার্থ থাকে। যার প্রতিটি উপাদানই আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক। এসমস্ত উপাদানের মধ্যে নিকোটিন, কার্বন-মনোঅক্সাইড, আর্সেনিক, আলকাতরা ইত্যাদি রয়েছে। ধুমপান করলে হৃদরোগ, ফুসফুসে ক্যান্সার, মুখ ও গলায় ক্যান্সার, হাঁপানী বা দীর্ঘদিন ধরে শ্বাসকষ্ট, যক্ষা, পক্ষাঘাত বা প্যারালাইসিস হয়ে থাকে। এছাড়া ধুমপায়ীর আশেপাশে যারা থাকেন তারাও সমানভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তামাক ব্যবহার জনিত কারনে যে রোগ হয় তা চিকিৎসা করাতে সরকারের যে পরিমান টাকা খরচ হয় সে পরিমান টাকা তামাক খাত থেকে সরকারের রাজস্ব অর্জিত হয় না। সুতরাং আসুন তামাক ও তামাকজাত দ্রব্যাদি ব্যবহার বন্ধ করে শারীরিক ও আর্থিক ক্ষতির হাত থেকে নিজেকে ও দেশকে রক্ষা করি।





ECOH Activities 2012		Number
Out-patient treatment	New Old Total	729 520 1249
Pregnant woman's checkup	New Old Total	50 62 112
Nebulizer		13
Advocacy meeting		02
Blood pressure clinic	New Old Total	16 149 165
Diagnostic test	X-ray Urine Blood ECG Surgery Total	84 137 352 04 04 581
Birth and death registry	Birth Death	60 15
Model village yard meeting Model school meeting Tobacco cessation meeting		112 5 48

স্বেচ্ছাসেবী চিকিৎসকগণ



প্রথম শুক্রবার

ড. মোঃ মোস্তফা জামান
এমবিবিএস, এমপিএইচ, পিএইচডি



প্রথম শুক্রবার

ডাঃ কাওসার পারভীন
এমবিবিএস, সি ইকো (জাপান)



দ্বিতীয় শুক্রবার

ডাঃ সরকার মোঃ নোমান
এমবিবিএস, এমপিএইচ



তৃতীয় শুক্রবার

ড. জসিমউদ্দিন আহমেদ
এমডি, এমসিপিএস, পিএইচডি



চতুর্থ শুক্রবার

ডাঃ মোঃ সাদেকুল ইসলাম
এমডি, সিআল্ট্রা, পিজিটি (সার্জারী)



পঞ্চম শুক্রবার

ড. সোহেল রেজা চৌধুরী
এমবিবিএস, এম মেড সাইন্স, পিএইচডি

Financial Statement of ECOH 2012

Description	Ekhlaspur	Dhaka	Combined
A. Balance forward	**37,775**	**7,687**	**45,462**
B. Income			
1 Consultation fee	49,930	0	**49,930**
2 Laboratory charges	63,640	0	**63,640**
3 Loan received from Dhaka	98,880	0	**98,880**
4 Donation	45,692	10,000	**55,692**
5 Project grant	183,845	237,520	**421,365**
6 Bank interest	0	4,545	**4,545**
7 Miscellaneous	10,990	0	**10,990**
Total income	**452,977**	**252,065**	**705,042**
C. BF plus total income	**490,752**	**259,752**	**750,504**
D. Expenditure			
1 Salary and allowance	202,981	10,000	212,981
2 Office stationery	5,792	0	5,792
3 laboratory Reagent	0	67,930	67,930
4 Accessories	15,504	0	15,504
5 Furniture	20,030	0	20,030
6 Land development	8,100	0	8,100
7 Loan payment	0	99,000	99,000
8 Conveyance/travel	1,540	0	1,540
9 Computer accessories	4,550	0	4,550
10 Electricity /gas bill	11,291	0	11,291
11 Telephone bill	1,199	0	1,199
12 Refreshment	17,818	0	17,818
13 Building / construction	39,737	0	39,737
14 Campaign / meeting	1,500	0	1,500
15 Medicine	5,679	0	5,679
16 Bank charges	925	1,623	2,548
17 Miscellaneous	16,420	0	16,420
Total	**353,066**	**178,553**	**531,619**
E. Balance (C-D)	**137,686**	**81,199**	**218,885**

President | Secretary | Treasurer | Auditor

Donation 2012

Dr M Mostafa Zaman	29,233
Dr Kamrun Nahar	10,000
Mr Newaz Gazi	10,000
Mr Rafiqul Islam	5,000
Dr Jasimuddin Ahmed	1,459
Total	**55,692**

স্ট্রোক কার্যক্রম



সোমবার ৮ অগ্রহায়ণ ১৪১৭
Monday 22 November 2010 | দৈনিক ইত্তেফাক | ২৩ পৃষ্ঠা

হৃদপিন্ড থেকে মস্তিষ্কে রক্তবাহী কোন ধমনীতে রক্ত জমাট বাধার ফলে অথবা রক্তনালী ছিড়ে যাওয়ার ফলে মস্তিষ্কের কোন অংশে যদি রক্ত প্রবাহ ব্যহত হয়, তখন মস্তিষ্কের সেই অংশের কোষগুলো দ্রুত মরে যায়। একেই স্ট্রোক বলে। স্ট্রোকের ফলে প্যারালাইসিস হয়ে থাকে। উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে অতিরিক্ত কোলেস্ট্রল, ডায়াবেটিস, তামাক গ্রহণ, ওজন বৃদ্ধি পাওয়া স্ট্রোকের মূল কারণ। আমরা এই স্ট্রোক রোগীদের ঘরে ঘরে গিয়ে খোজ করে ইকো সেন্টারে নিয়ে আসি। তাদেরকে সম্পূর্ন বিনামূল্যে চিকিৎসা সেবা প্রদান এমনকি এদের মধ্যে যারা চলাচল করতে অক্ষম তাদের যাতায়াতের জন্য গাড়ী ভাড়া পর্যন্ত প্রদান করে থাকি। আর এই স্ট্রোক রোগীদের সেবা কার্যক্রমটি ইকোর প্রতিষ্ঠাতা ড. মো: মোস্তফা জামান নিজেই প্রদান করে থাকেন।

লবণ কার্যক্রম

আমরা এখানে চিকিৎসা নিতে আসা সকল রোগীকে লবণ কম গ্রহণ করার জন্য পরামর্শ দিয়ে থাকি। পরিমিত লবণ আমাদের দেহের জন্য অপরিহার্য। কিন্তু অধিক লবণ গ্রহণ করলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। উচ্চ রক্তচাপের ফলে হৃদরোগ, স্ট্রোক, কিডনীরোগ ও চোখের সমস্যা হতে পারে। শুধু মুখের স্বাদের কথা বিবেচনা না করে স্বাস্থ্যের কথা মাথায় রেখে অধিক লবণ পরিহার করতে হবে। সেজন্য–

- খাবারের সাথে আলাদা লবণ খাবেন না
- রান্নাতে অল্প লবণ ব্যবহার করুন
- অধিক লবণযুক্ত প্যাকেটজাত ও টিনজাত খাবার, ফাস্টফুড, তেলেভাজা খাবার পরিহার করুন
- লবণ দিয়ে খাদ্য সংরক্ষণ না করে লেবুর রস, ভিনেগার ও বিভিন্ন মশলা ব্যবহার করুন
- আপনার সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই কম লবণ খাওয়ার অভ্যাস করুন।

লবণ কম খাওয়ার অভ্যাস শুরুর প্রথমদিকে খাবারের স্বাদ একটু কম লাগবে কিন্তু দুই থেকে তিন সপ্তাহ পরে তা ঠিক হয়ে যাবে। এছাড়া লবণের ক্ষতিকর দিক নিয়ে ইকো একটি গবেষণামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করে বাংলাদেশ ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের ব্যবস্থাপনায়। যেখানে ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে প্রত্যেককেই ব্যবস্থাপত্র দেয়। আর এই সেবা কার্যক্রমটি এখলাসপুর গ্রামের জনগনের মধ্যে সম্পূর্ন বিনামূল্যে পরিচালিত হয়।



মতলব উত্তর : উপজেলার এখলাছপুরস্থ ইকো হাসপাতাল -ইত্তেফাক

মতলবে গরীবদের চিকিৎসা কেন্দ্র 'ইকো'

■ মতলব উত্তর (চাঁদপুর) সংবাদদাতা

যোগাযোগ প্রতিকূল ও চরাঞ্চল সমৃদ্ধ ৫ লক্ষাধিক জনবসতির গ্রামীণ মতলব উত্তর উপজেলার নির্মিত গরীবদের চিকিৎসাকেন্দ্র 'ইকো' স্বাস্থ্যসেবায় মাইলফলক। ঢাকায় বাতজ্বর ইনস্টিটিউটের সহকারী অধ্যাপক মতলব উত্তর উপজেলার এখলাছপুরে নিজ বাড়ি সংলগ্ন ১১২০ বর্গফুট জমির উপর নির্মিত (ইকো) এখলাছপুর সেন্টার অব হেলথ-এর দ্বিতল ভবনটি উপজেলার গরীব মানুষের কাছেই বেশি জনপ্রিয়।

জানা যায়, এই স্বাস্থ্যকেন্দ্র নির্মাণে ডা. মোস্তফা জামানের বন্ধু জাপানী নাগরিক মিসাও ইয়ানো সক্রিয় ভূমিকা পালন করেন এবং এ কাজে সহযোগিতা করেছেন। ইকো'তে বিশেষ করে শিশুদের বাতজ্বর,হৃদরোগ এবং মা ও শিশুদের বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে চিকিৎসা দেয়া হয়। এখানে ঢাকা বাতজ্বর ইনস্টিটিউটের সহকারী অধ্যাপক ডা: মোস্তফা জামান, ঢাকা হৃদরোগ ইনস্টিটিউটের প্যাথলজি বিশেষজ্ঞ ডা: জসিম উদ্দিন ও ডঃ মামুনুর রশিদের মতো উঁচু মানের চিকিৎসকরা গ্রামাঞ্চলের দরিদ্র রোগীদের মাত্র ৪০ টাকার নামমাত্র ফি নিয়ে চিকিৎসা সেবা দিচ্ছেন। এ ব্যাপারে স্থানীয় সিরাজুল ইসলাম রাঢ়ী (৬০) বলেন, চিকিৎসাসেবা থেকে বঞ্চিত গ্রামীণ এই উপজেলার গরীব মানুষের হাতের কাছে আধুনিক চিকিৎসা পৌছে দেয়া ইকো'র এই স্বাস্থ্যসেবা সত্যিই মাইলফলক।

এখানে নিয়মিত প্যাথলজিক্যাল সেবার পাশাপাশি মাসের প্রথম ও শেষ শুক্রবার সারাদিন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের মাধ্যমে চিকিৎসাসেবা দেয়া হয়ে থাকে। রোগীদের দীর্ঘ লাইনে বসে থাকা লুধুয়া অঞ্চলের ছিদ্দিকুর রহমান (৭২) এর সাথে কথা হলে তিনি বলেন, ঢাহা যাওনের ক্ষেমতা আমগো নাই, এই ডাকতার খানাডা না থাকলেতো বাবা আমাগো গরীবগো যে কোন উপায় ছিল না।

ইকোর প্রতিষ্ঠাতা ডা: মোস্তফা জামান বলেন, চিকিৎসাসেবায় আমার উপজেলার দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য আমি কিছু করতে পারছি সেজন্য তৃপ্ত।