লক্ষণ ও উপসর্গ

মেনিনজাইটিস:

- জ্বর
- প্রচণ্ড মাথাব্যথা
- বমি হওয়া
- ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া
- উজ্জ্বল আলোর প্রতি বিতৃষ্ণা
- ফুসকুড়ি
- বিভ্রান্তি, প্রলাপ
- গুরুতর নিদ্রাহীনতা, জ্ঞান হারানো
- খিঁচুনি

সেপ্টিসেমিয়া:

- জ্বর ও কাঁপুনি
- বমি হওয়া
- শরীরের নানা অঙ্গে ও গাঁটে খুব ব্যথা
- হাত-পা খুব ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া
- ফ্যাকাশে বা ছোপযুক্ত ত্বক
- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া
- পেট খারাপ বা পেটে খিল ধরা
- লাল বা বেগুনি রঙের ফুলে যাওয়া বা ফোড়ার মতো ফুসকুড়ি দেখা দিতে পারে, যেগুলোতে চাপ দিলেও ফাটে না - অন্য পেজে দেখানো গ্লাস টেস্ট করুন। কালো ত্বকে, চোখের পাতার ভিতরে বা মুখের ভিতরে বেশি দাগ দেখা দিতে পারে
- হাঁটতে বা দাঁড়াতে সমস্যা
- গুরুতর নিদ্রাহীনতা, জ্ঞান হারানো

সবার মধ্যে এই সমস্ত উপসর্গ নাও দেখা দিতে পারে এবং কোনোটি প্রথমে বা কোনোটি পরে দেখা দিতে পারে এবং দুটি অসুস্থতার মাঝেও এটি হতে পারে। আপনার বা আপনার কোনো বন্ধুর মধ্যে যদি এই উপসর্গ দেখা দেয় এবং তার দ্রুত অবনতি হতে থাকে, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা করানো প্রয়োজন।

আপনি, আপনার পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুবান্ধবরা যাতে একে অপরের দিকে খেয়াল রাখেন এবং আপনি অসুস্থ হলে কারোর কাছে যাতে সেই খবর থাকে, তা সুনিশ্চিত করুন, যাতে তারা আপনির ওপর নজর রাখতে পারেন। এইভাবে জীবন বাঁচানো যেতে পারে!

আরও তথ্যের জন্য নিম্নোক্ত অনুযায়ী যোগাযোগ করুন:

মেনিনজাইটিস রিসার্চ ফাউন্ডেশন
ফ্রি হেল্পলাইন 0808 80 03 344
www.meningitis.org

মেনিনজাইটিস নাউ
24 ঘণ্টার হেল্পলাইন
0808 80 10 388
www.meningitisnow.org

উপযোগী লিঙ্ক:

- www.nhs.uk/conditions/meningitis
- www.nhs.uk/vaccinations
- www.nhs.uk/conditions/vaccinations/men-acwy-vaccine

UK Health Security Agency

NHS

© Crown copyright 2023
Product code IM23DISL1BE Bengali. 1P 30k AUG 2023 (APS).
UK Health Security Agency gateway number: 2023-362

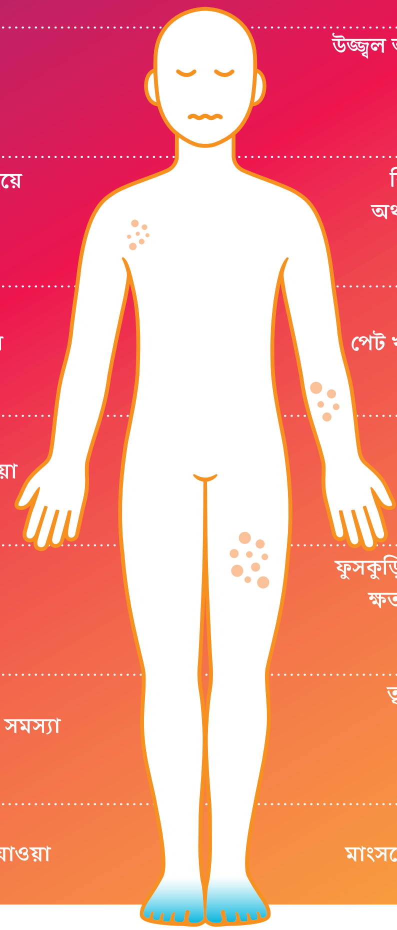
এই লিফলেটটি একটি ব্রেইল, ইজি রিড, সহজ টেক্সট, অডিও BSL ভিডিও এবং 28টি ভাষায় অনুবাদ করা অবস্থায় উপলভ্য। আপনার প্রতিলিপির অর্ডার দেওয়ার জন্য অনুগ্রহ করে **www.healthpublications.gov.uk** ভিজিট করুন বা 0300 123 1002 নম্বরে কল করুন

UK Health Security Agency

NHS

মেনিনজাইটিস ও সেপ্টিসেমিয়া

লক্ষণগুলো অবহেলা করবেন না



immunisation
the safest way to protect your health

সতর্ক থাকুন, প্রস্তুত থাকুন

মেনিনগোকোকাল মেনিনজাইটিস (ব্রেন ও স্পাইনাল কলামের লাইনিংয়ে জ্বালাভাব) এবং সেপ্টিসেমিয়া (রক্তের বিষক্রিয়া) বিরল হলেও গুরুতর রোগ, যার ফলে মৃত্যু বা চিরস্থায়ী প্রতিবন্ধকতা কিংবা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা তৈরি হতে পারে। মেনিনজাইটিস ও সেপ্টিসেমিয়া, উভয় থেকেই সেপসিস হতে পারে।

বিশেষত কিশোর-কিশোরী এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়ুয়াদের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। তবে আপনি বিনামূল্যে নিজের MenACWY টিকা নিয়ে নিজেকে মেনিনগোকোকাল রোগের হাত থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন।

MenACWY টিকা দিয়ে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন

যুক্তরাজ্যে 1996 সালের সেপ্টেম্বর মাস থেকে জন্মগ্রহণ করা অধিকাংশ কিশোর-কিশোরীকে স্কুলে থাকা অবস্থাতেই MenACWY টিকা অফার করা হয়। এছাড়া তারা নিজেদের 25 বছর বয়স পর্যন্ত সেই টিকা পাওয়ার জন্য উপযুক্ত বিবেচিত হবেন। যে সমস্ত বিদেশি শিক্ষার্থী প্রথমবারের জন্য যুক্তরাজ্যে প্রবেশ করছেন এবং যারা MenACWY টিকা পাননি, তারা নিজেদের 25 বছর বয়স পর্যন্ত এই টিকা পাওয়ার জন্য উপযুক্ত বিবেচিত হবেন। আপনি যদি এই গ্রুপগুলোর মধ্যে কোনোটির জন্য উপযুক্ত বিবেচিত হন এবং এখনও আপনার জিপি প্র্যাক্টিসের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করেননি। আপনি যদি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার জিপি প্র্যাক্টিসের সাথে আলোচনা করুন।

MenA, MenC, MenW এবং MenY এর কারণে হওয়া মেনিনগোকোকাল মেনিনজাইটিস এবং সেপ্টিসেমিয়া থেকে রক্ষা করতে MenACWY টিকা অত্যন্ত কার্যকর।

তবে মনে রাখবেন যে এই **টিকাটি সকল ধরনের মেনিনজাইটিস ও সেপ্টিসেমিয়া প্রতিরোধ করতে পারবে না**। তাই লক্ষণ ও উপসর্গের ব্যাপারে সতর্ক থাকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

কেউ সুস্থ না থাকলে নিয়মিত তার ওপর নজর রাখুন, আপনি একটি জীবন বাঁচাতে পারেন

মেনিনজাইটিস ও সেপ্টিসেমিয়ার লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো জানুন

গ্লাস টেস্ট

ফুসকুড়ির ওপর গ্লাসের একটি দিক সজোরে চাপুন, যাতে আপনি দেখতে পারেন চাপে পড়ে সেটি ফেটে যায় কি না। সেটি যদি না ফাটে, তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসকের সাহায্য নিন। আপনি যদি অত্যন্ত অসুস্থ হন, তাহলে ফুসকুড়ি দেখা দিক বা না দিক, চিকিৎসা করান।

লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কী কী?

প্রাথমিক পর্যায়ের লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে বমি হওয়া, জ্বর, ব্যথা, সাধারণ ক্লান্তি এবং মাথাব্যথা। তবে এগুলো অপেক্ষাকৃত কম গুরুতর, সাধারণ সর্দি-জ্বরের লক্ষণও হতে পারে। মেনিনজাইটিস বা সেপ্টিসেমিয়া আক্রান্তদের শারীরিক অবস্থা কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই দ্রুত অবনতি হয়।

তাই আপনার পরিচিত কেউ যদি অসুস্থ থাকেন, তাহলে তার ওপর নজর রাখা জরুরি, যাতে জানতে পারেন তাদের শারীরিক অবস্থার দ্রুত অবনতি হচ্ছে কি না এবং তাদের লক্ষণ এবং উপসর্গের ওপরও নজর রাখতে পারবেন। তাদের বা নিজের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়লে অবিলম্বে চিকিৎসকের সাহায্য নিন।

হাত-পা ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া, শরীরের নানা অঙ্গে প্রবল ব্যথা হওয়া এবং ত্বক ফ্যাকাশে হয়ে যাচ্ছে কি না, সেদিকে নজর রাখা জরুরি, তার কারণ অসুস্থতার প্রাথমিক পর্যায়ে এগুলো দেখা যায়। গায়েব না হওয়া ফুসকুড়ি (বিপরীতে দেখানো গ্লাস টেস্ট করুন), বিভ্রান্ত থাকা বা প্রলাপ বকা অথবা অত্যন্ত ঘুম পাওয়ার মতো উপসর্গগুলো খুব গুরুতর।

কীভাবে মেনিনজাইটিস ছড়ায়?

যে ব্যাক্টেরিয়া থেকে এই রোগগুলো হয়, সেগুলো ঘনিষ্ঠ বা দীর্ঘদিনের সংস্পর্শ থেকে ছড়িয়ে পড়ে। অধিকাংশ সময় বিচ্ছিন্নভাবে কিছু লোকজনের মধ্যে এই রোগ দেখা যায়। তবে অনেক সময় বিশ্ববিদ্যালয়ের হলের মতো যেখানে একসাথে অনেক লোক থাকেন বা স্কুলে এই রোগ ব্যাপক আকারে ছড়াতে পারে।

আপনার জিপি প্র্যাক্টিস থেকে MenACWY টিকা নিন। কিছু এলাকায় আপনার ফার্মাসিতে এটি পাওয়া যেতে পারে।