

HEAL

Health Education and Action for Life

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)

April/ May 2004

Issue 4

IN THIS ISSUE

- All about SMOKING
- Importance of BREAST FEEDING
- BWHP News Flash !



Nearly all of us know that smoking seriously affects our health. Smokers cannot avoid knowing it every cigarette packet contains a range of health warnings in bold letters – 'Smoking clogs the arteries and causes heart attack and stroke', 'Smoking kills', 'Smoking can cause a slow and painful death' etc.



Smoking really affects our health

Evidence shows that these aren't empty warnings. Tobacco smoke contains around 4,000 different chemicals. Many of them are poisonous and some can cause cancer. Half of all smokers die prematurely - there are nearly 120,000 deaths each year in Britain due to smoking-related diseases like cancer, heart diseases, stroke and respiratory diseases.

Smoking also affects non smokers

People who breathe in the smoke from other people's cigarette (known as passive smoking) can suffer as well. The effects range from minor problems like eye irritation, coughing and sore throats, headaches and breathing problems to more serious diseases like heart diseases, lung cancer and severe asthma. Babies and children are particularly at risk as their lungs are more delicate.

Smoking is not merely a habit or a life style choice

Many people know the damaging effects of smoking and want to give it up but find it difficult to do so. Surveys show that 7 out of ten people would like to stop (70%), four out of ten (40%) attempt to give up, but only 2 out of one hundred (2%) actually give up.

This is because of the nicotine in cigarettes. Nicotine is a powerful and addictive drug which affects the mood and behaviour of smokers. Smokers become dependent on it in order for them to function normally. If they are deprived of nicotine, smokers develop withdrawal symptoms like restlessness, poor concentration, and irritability and cravings to smoke.

Help and support for giving up



The single most important factor in stopping smoking is to make a real commitment to stop. But there is evidence that people who use medication and get skilled support from trained professionals, as well as from friends and family have a greater chance of success.

The good news is that there is a range of free and effective help provided by the NHS for people who want to stop smoking. For example, GPs now can prescribe products like nicotine replacement therapy (NRT) which provide smokers with a background level of nicotine which reduces the desire to smoke and the effects of withdrawal symptoms. Some NRT products like patches, gum and the inhalator are available from pharmacies without prescriptions.



Camden Stop Smoking Services

This specialist service offers help in two ways:

1. Organising trainings for health professionals (pharmacists, nurses, GPs) so that they can offer support to patients through the process of stopping smoking.
2. Running group sessions where a group of smokers will get together and meet weekly for seven weeks and get mutual support through stages in stopping smoking.

Any one interested can phone
Camden Stop Smoking
Free phone number:
0800 10 70 401
for more information and advice.

Smoking and Bangladeshi community



The rate of smoking is very high among certain communities like Bangladeshi and Turkish communities. For example 44% of Bangladeshi men smoke - this can rise to 70% among the older age group. However it would seem that not many Bangladeshi smokers want to give up. There are now two Bengali speaking public health assistants in Camden who can offer support and advice to smokers.

There are also the NHS Asian Tobacco helpline **0800 169 0 885**

and Asian Quit line **0800 00 22 44** where Bengali speaking advisors can offer advice and support in giving up smoking.

Don't give up giving up !

Giving up smoking works. Evidence shows that stopping smoking at any age provides both immediate and long-term health benefits. Everyone die eventually. But there is a huge difference between someone dying at the natural end of a long life, and someone dying 10 years early, after years of illness, disability and distress, when their premature death was preventable.

Breastfeeding

the healthiest option for the mother and a baby



'Breastfeeding is good and encourages better bonding with baby' – many of us know this to be true, but do not realise that breastfeeding has even greater benefits than this.

The benefits of breastfeeding for the baby

1. Breast milk contains all the nutrients a baby needs during the first six months of life.
2. It increases the baby's resistance to infection and disease. For example breastfed babies are less likely suffer from tummy upsets, allergies, asthma and eczema, and ear and chest infections.
3. It gives benefits that last well beyond the infancy. For example it reduces the likelihood of becoming obese in later childhood and developing diabetes and all type of cancers in later life.

Breastfeeding benefits the mother too !

1. It helps her lose weight gained during pregnancy
2. It helps the uterus shrink back to normal size – so helps get a flatter tummy.
3. It reduces the risk of breast and ovarian cancer and gives stronger bones in later life.

Campaign to increase breastfeeding

In 1993, the Department of Health first launched National Breastfeeding Week to raise awareness of the health benefits of breastfeeding, to increase the social acceptance of breastfeeding and to promote support for breastfeeding. In Britain, 29 percent of mothers do not breast feed. This year the awareness week, which is taking place between 9th and 15th May, is particularly focussing on young mothers and low-income families as these groups have the lowest breastfeeding rates.

Breast feeding is a skill and takes practice

Breastfeeding is not always easy. A breastfeeding mother may experience discomfort and other problems at the beginning or at any later stage. It is always best to ask for the help and advice of your midwife or health visitor. It is not only health professionals, but also the active support provided by partners, family, friends to a breastfeeding mother that is very important. Their views and encouragement can make a real difference to whether a woman takes up breastfeeding, and for how long she continues.

BWHP News Flash !

BWHP, working in collaboration with Camden PCT and local community organisations, has recently completed a year long project to compile a booklet 'Eating for a Healthy Life: A guide to Healthy Eating and Bangladeshi Eating Patterns.' One of the key aims of the booklet is to consider aspects of the standard eating patterns of most Bangladeshi households and suggest how they can be adapted to the healthy eating guidelines produced by the Food Standard Agency. For more information contact Kawser on **0207 530 3907**.

HEAL is a bi-monthly newsletter designed to give you - An update on BWHP work & Information on key health issues, local services as well as health tips . If you have any comment or want to contribute to the newsletter, please contact: Kawser Zannath, Public Health, Camden PCT, St Pancras Hospital, 4 St Pancras Way, London NW1 0PE Tel: 020 7530 3907. Email: info@bwhp.org . Website: www.bwhp.org

We want the local community to benefit from the information in this newsletter. We therefore welcome your comments and views on this newsletter. Please write to us either in English or Bengali.

HEAL

Health Education and Action for Life

সারা জীবনের স্বাস্থ্যের জন্য শিক্ষা ও কর্ম

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)

April/ May 2004

Issue 4

âe svKily Aec

- ধূমপানের উপর নানারকম সংবাদ
- বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা
- বাঙালী মহিলা প্রকল্পের খবর

ধূমপানে !

বা সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দেওয়া সহজ নয়
...কিন্তু অনেক ধরনের সাহায্যের ব্যবস্থা আছে



আমরা সকলেই কম বেশি জানি যে ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকর। একজন ধূমপায়ী এটা আরো ভাল করে জানতে পারেন। প্রত্যেকে সিগারেটের প্যাকেটে মোটা অক্ষরে স্বাস্থ্যের উপর সত্যকবানী লেখা থাকে যেমন, 'ধূমপান শরীরের ভেতর আর্টারীগুলোকে বন্ধ করে দেয় এবং হার্ট এট্যাক বা স্ট্রোকের কারণ ঘটায়', 'ধূমপান মানুষকে মেরে ফেলে' 'ধূমপান ধীরে ধীরে এবং বেদনাদায়ক মৃত্যুর কারণ ঘটায়' ।



FthpM Ásel é Ámlefr Xrlert áeMk ðw^ker^

এটা প্রমানিত সত্য যে এগুলো মিথ্যা সত্যকবানী নয়। সিগারেটের মাঝে তামাকের ধূয়ায় ৪০০০ রকম কেমিক্যাল আছে। এর মধ্যে অনেকগুলো বিষাক্ত এবং কিছু কিছু ক্যান্সারের কারণ ঘটায়। সব ধূমপায়ীদের মধ্যে অর্ধেকের মত ধূমপায়ী অকালে মারা যায়। বৃটেনে প্রতি বৎসর ১২০,০০০ জন মানুষ ধূমপানের সাথে জড়িত রোগ যেমন ক্যান্সার, হার্ট ডিজিজ, স্ট্রোক এবং শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগে মারা যায়।

FthpM áFthpAylefr'i ক্ষতি ker^

কেউ যদি অন্য লোকের সিগারেটের ধূয়া নিঃশ্বাসের মধ্য দিয়ে টেনে নেয় (যাকে পরোক্ষ ধূমপান বলে) তবে তারও নানারকম অসুখের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এর মধ্য আছে নানারকম শারীরিক অসুস্থতা যেমন, চোখ জ্বালাপোড়া করা, কাশী এবং গলা ব্যাথা, মাথা ধরা এবং নিঃশ্বাসের কষ্ট থেকে শুরু করে অনেক জটিল অসুখের সম্ভাবনা - যেমন হার্টের অসুখ, ফুসফুসের ক্যান্সার এবং এজমা ইত্যাদি। শিশু ও ছোট ছেলেমেয়ে দের ফুসফুস কোমল থাকে বলে তারাই বেশী ঝুঁকির মাঝে থাকে ।

FthpM úFmñ áBúts bo pC^1My j lbMzñr biðr My

অনেক মানুষই ধূমপানের ক্ষতিকর দিকটা জানেন এবং ধূমপান ছেড়ে দিতে চান, কিন্তু বুঝতে পারেন যে ছেড়ে দেওয়াটা খুবই কষ্টকর । এক সার্ভেতে দেখা গেছে ১০ জন ধূমপায়ীর মধ্যে ৭ জন ধূমপান ছেড়ে দিতে চান, ৪ জন ছেড়ে দেবার চেষ্টা করেন, কিন্তু ১০০ জনের মধ্যে মাত্র ২ জন ধূমপান ছেড়ে দিতে সফল হন। সিগারেটে নিকোটিন থাকার কারণেই এটা হয়। নিকোটিন এক ধরনের শক্তিশালী নেশাকর ড্রাগ যা ধূমপায়ীর মনের অবস্থা ও আচার আচরণকে প্রভাবিত করে । তাছাড়া নিকোটিন একধরনের নির্ভরশীলতা সৃষ্টি করে যার কারণে দৈনন্দিন কাজকর্মের জন্য ধূমপানের প্রয়োজন হয়। যদি নিকোটিন না পায় তবে ধূমপায়ীরা নানা ধরনের অসুবিধায় ভুগতে শুরু করেন যেমন অস্থিরতা, কোন কিছুতে মনোযোগ দিতে না পারা, বিরক্তিবোধ করা এবং সিগারেট খাওয়ার জন্য প্রচণ্ড ইচ্ছা সৃষ্টি হওয়া ইত্যাদি ।

FthpM ACèx^ifèw^shzú i^ shezhgwa



ধূমপান ছেড়ে দেবার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হল ছেড়ে দেবার ব্যাপারে ভালভাবে মনস্থির করা। কিন্তু এটা অনেক গবেষণায় দেখা গেছে যে সব ধূমপায়ীরা ঔষধপত্র ব্যবহার করেন এবং টেনিং প্রাপ্ত দক্ষ পেশাজীবী, বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সাহায্য পান তারা সহজে ধূমপান ছেড়ে দিতে পারেন।

তবে এটা একটা ভাল খবর যে যারা ধূমপান ছেড়ে দিতে চায় তাদের জন্য **ám áec ás** থেকে অনেক ধরনের ফ্রি এবং কার্যকরী সাহায্যের ব্যবস্থা আছে। উদাহরণ স্বরূপ জিপির এখন নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপীর (এন আর টি) প্রেসক্রিপশন দিতে পারেন। ধূমপান ছেড়ে দেবার চেষ্টা চলাকালে এন আর টি ব্যবহারে শরীরের নিকোটিন সরবরাহ করা হয় যাতে ধূমপায়ীর সিগারেট খাওয়ার ইচ্ছা এবং অন্যান্য শারীরিক অসুবিধা কমে যায়। কিছু এন আর টি ব্যবহারের জিনিষ যেমন প্যাচ, গাম, বা ইনহেলের প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ফার্মেসী থেকে কিনতে পাওয়া যায় ।

ÁkmedM^FthpM ACèx^Áfr^ ylr sABjs

কেমডেনে এই স্পেশিয়ালিষ্ট সার্ভিস দুইভাবে সাহায্য করতে পারে-

১. বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের (ফার্মেসিস্ট, নার্স, জিপি) জন্য ট্রেনিং এর ব্যবস্থা করা যাতে তারা রোগীদেরকে ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন ।
২. গ্রুপ সেশনের ব্যবস্থা করা যেখানে এক দল ধূমপায়ী সপ্তাহে ১ বার করে সাত সপ্তাহের জন্য একত্রে মিলিত হতে পারেন এবং ধূমপান ছেড়ে দেবার জন্য বিভিন্ন পর্যায়ে একে অন্যের থেকে সহযোগিতা পেতে পারেন।



এই বিষয়ে উৎসাহী হলে আপনি **ÁkmedM ধূমপান ACèx^Áfr^ sABjs** এর ফ্রি ফোন নাম্বার

0800 10 70 401

এ ডায়াল করে বিস্তারিত সংবাদ বা এডভাইস পেতে পারেন।

ধূমপান ঠিক করা কঠিন



কিছু কমিউনিটিতে - যেমন বাংলাদেশী ও তার্কিশ কমিউনিটিতে ধূমপানের মাত্রা খুব বেশী। উদাহরণ স্বরূপ শতকরা ৪৪ জন বাংলাদেশী পুরুষ ধূমপান করে এবং বয়স্কদের মাঝে এই হার শতকরা ৭০ জন হতেও দেখা যায়। আবার ধূমপান ছেড়ে দেবার চেষ্টার হারও বাংলাদেশী কমিউনিটিতে কম দেখা যায়।

কেমডেনে এখন দুইজন বাঙালী পাবলিক হেলথ এসিস্ট্যান্ট আছেন যারা ধূমপায়ীদের সাহায্য ও সহযোগিতা করতে পারেন। **৯ম এঁস এঁস ঐখ্যম ঐত্বেকো ঐহঁ পঁ ঐম**
0800 169 0 885 বা **কঁট ঐম 0800 00 22 44** এ বাঙালী এডভাইজারের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের সংবাদ ও এডভাইসের ব্যবস্থা আছে।

একটি ফর্ম 'ক্রেম ম'!

ধূমপান ছেড়ে দিলে আসলেই অনেক উপকার হয়। অনেক গবেষণায় দেখা গেছে, যে কোন বয়সে ধূমপান ছেড়ে দিলে স্বল্প ও দীর্ঘ কালীন সময়ে স্বাস্থ্যের অনেক রকম উপকার হয়। আমাদের সবারই একদিন মৃত্যু হবে। কিন্তু কারো দীর্ঘ জীবনের শেষে স্বাভাবিক মৃত্যু এবং রোগ, অসামর্থতা ও দুঃখে ভুগে ১০ বৎসর আগে মারা যাওয়ার মধ্যে অনেক পার্থক্য আছে - বিশেষ করে যদি এই অকাল মৃত্যু ঠেকানো যায়।

বুকের দুধ খাওয়ানো

মা ও শিশু দুজনেরই স্বাস্থ্যের জন্য খুব উপকারী



“শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো ভাল এবং এতে শিশুর সাথে একটা ভাল বন্ধন গড়ে উঠে” আমরা অনেকেই এটা সত্যি হিসাবে জানি। কিন্তু বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে স্বাস্থ্যের যে আরো বিশেষ কতগুলো উপকার হয় তা আমরা অনেকেই জানিনা।

খুঁজুন আপনার উপকার

- শিশুর জন্মের প্রথম ছয় মাসে যত ধরনের পুষ্টির দরকার তার সবই মায়ের দুধে আছে।
- বুকের দুধ শিশুকে বিভিন্ন ধরনের ইনফেকশন ও অসুখের আক্রমণ থেকে রক্ষা করে। উদাহরণ স্বরূপ বুকের দুধ খাওয়া শিশু খুব কমই পেটের গন্ডগোল, এলাজি, এজ্জা ও একজিমা এবং কান ও বুকের ইনফেকশনে ভুগে।
- অনেক গুলো উপকার শিশু বড় হয়ে উঠার পরও দেখা যায় - যেমন বুকের দুধ শিশুকে বড় হয়ে উঠার সময় অতিরিক্ত মোটা হওয়া, ডায়বেটিসের সম্ভাবনা বা পরিণত বয়সে নানাধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকার!

- গর্ভবতী সময়ে ওজন বেড়ে গেলে তা কমাতে সাহায্য করে।
- শিশুর জন্মের পর জরায়ুকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে এবং পেটের মেদ বা চর্বি কমাতেও সাহায্য করে।
- পরবর্তী জীবনে স্তন ও ওভারিতে ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় এবং শরীরের হাড়কে শক্ত রাখে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকার!

১৯৯৩ সনে সরকারের স্বাস্থ্য বিভাগ সর্বপ্রথম "বুকের দুধ খাওয়ানো জাতীয় সপ্তাহ" উদ্বোধন করে। এর উদ্দেশ্য হল - বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে স্বাস্থ্যের বিভিন্ন উপকারীতা সন্ধক্ষে সচেতনতা ও সামাজিক স্বীকৃতি বাড়ানো এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য সাহায্য ও সহায়তা গড়ে তোলা। বৃটেনে শতকরা ২৯ ভাগ মা শিশুদেরকে বুকের দুধ খাওয়ায় না। এই বৎসর মে মাসের ৯ তারিখ থেকে ১৫ তারিখ পর্যন্ত এই সচেতন সপ্তাহের আয়োজন করা হবে। কম বয়সী মা এবং কম আয়ের পরিবারে - মায়ের মাঝে বুকের দুধ খাওয়ানোর মাত্রা খুবই কম - তাদেরকে বিশেষ সহযোগিতা দেওয়ার লক্ষ্যে এই বৎসর কর্মসূচী নেওয়া হচ্ছে।

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকার!

বুকের দুধ খাওয়ানো সবসময় সহজ নয়। বুকের দুধ খাওয়ানোর শুরুতে বা পরবর্তী সময়ে অনেক মায়ের ব্যথা এবং নানা ধরনের অসুবিধা বা সমস্যা ভুগতে পারেন। এর জন্য মিড ওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটারের কাছ থেকে সাহায্য ও এডভাইস চাওয়া সবচেয়ে ভাল উপায়। স্বাস্থ্য কর্মী ছাড়াও সংগী, পরিবারের সদস্য, বন্ধু-বান্ধবের দেওয়া কাযকরী সাহায্য একজন বুকের দুধ খাওয়ানো মায়ের জন্য খুবই জরুরী। তাদের মতামত ও উৎসাহ একজন মহিলাকে বুকের দুধ খাওয়াতে এবং কতদিন তা চালিয়ে নিতে পারবেন - সে ব্যাপারে একটা বিরাট ভূমিকা রাখতে পারে।

মিহঁ ও পঁজ ঐ, তঁ সব্ব

কেমডেন পি সি টি ও স্থানীয় কমিউনিটি সংস্থার সাথে কাজ করে এই প্রজেক্ট এক বৎসর ব্যাপী এক কর্মসূচীর মাধ্যমে 'স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য খাওয়া-দাওয়া স্বাস্থ্যকর খাবার এবং বাংলাদেশীদের খাওয়া-দাওয়া অভ্যাস' নামে একটা বুকলেট তৈরি করেছে।

এই বুকলেটটির প্রধান উদ্দেশ্য হল বাংলাদেশী পরিবারে খাওয়া-দাওয়ার বিশেষ বৈশিষ্ট্যগুলি তুলে ধরা এবং ফুড স্ট্যান্ডার্ড এজেন্সি দেওয়া গাইড লাইনের সাথে কি ভাবে তা মানিয়ে নেওয়া যায় তা তথ্য দেওয়া। আরো

বিস্তারিত জানতে ফোন করুন -
কাউসার **0207 530 3907**

হঁ একটি ক্লিনিকাল নিউজলেটার। এর উদ্দেশ্য হলো - মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের বিভিন্ন কাজের উপর সংবাদ দেওয়া ও গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য বিষয়, স্থানীয় সার্ভিস এবং স্বাস্থ্যের উপর নানারকম সংবাদ দেওয়া যদি আপনার কোন মতামত থাকে বা নিউজলেটারে লিখতে চান তবে যোগাযোগ করুন: কাউসার জান্নাত, পাবলিক হেলথ, কেমডেন পি সি টি, সেন্ট পানক্রাস হসপিটাল, ৪ সেন্ট পানক্রাস ওয়ে, লন্ডন NW1 0PE টেলি- ০২০৭ ৫৩০ ৩৯০৭, ইমেল: info@bwhp.org, Website: www.bwhp.org

আমরা চাই স্থানীয় কমিউনিটি যেন এই নিউজলেটার থেকে উপকার পায়। সেজন্য আপনার মতামত ও মতামতকে স্বাগত জানাই। দয়া করে আমাদেরকে ইংরেজী বা বাংলায় লিখুন।