



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/BD/intro>

## লম্বি পহেইন সনিড্রোম

ববিরণ 2016

করনকি ওয়াইডস্প্রেডে পহেইন সনিড্রোমে (পূর্বরে জুভনোইল ফাইব্রোমায়লেজিয়া সনিড্রোম)

### এটিকি?

ফাইব্রোমায়লেজিয়া রোগটি "এমপলফাইড মাসকুলো স্কলেটোল পহেইন সনিড্রোম" এর অন্তর্ভুক্ত। ফাইব্রোমায়লেজিয়া রোগে দীর্ঘদিন ধরে হাত, পা, কনোমড়, পটে, বুক, ঘাড় এবং অথবা চোয়ালে অন্তত তনি মাস ব্যথা থাকে এবং এর সাথে যুক্ত হয় অবসাদ, সতজেতাহীন ঘুম, অমনোযোগ, বিভিন্ন মাত্রার সমস্যা সমাধানের অসমতা, যুক্তপির্দানের কক্ষমতা ও স্মৃতি লোপ।

### এটিকিতটা সহজলভ্য ?

ফাইব্রোমায়লেজিয়া মূলত প্রাপ্তবয়স্কদের রোগ। তবে শিশুরোগ বিভাগে এটি ১% কিশোর কিশোরীদের ক্ষেত্রে পরিলক্ষিত হয়।

ময়েরো ছলেদেরে চয়েে বশী আক্রান্ত হয়। শিশুদেরে ক্ষেত্রে শরীরকি লক্ষণসমূহ অনকোংশে 'কমপ্লেক্স রিজিওনাল পহেইন সনিড্রোম' এর সাথে মিলে যায়।

### নমুনা বশেষিট্য়গুলো কি?

রোগী আক্রান্ত পরতয়গুগে বসিত্ত ব্যথা, যদণ্ডি বাখার মাত্রা শিশুভদেে পরবির্ততি হয় ব্যথা দ্বারা শরীরেরে যেকোন অংশ (হাত, পা, কনোমড়, পটে, বুক, ঘাড় ও চোয়াল) আক্রান্ত হতে পারে।

এ রোগে বাচ্চাদেরে ঘুমেরে সমস্যা, যমেন-অত্প্তিসহ ঘুম থেকে উঠা, সতনেকারী ঘুমেরে অভাব হয়, আরকেটিবিড় সমস্যা হচ্ছে অবসাদ যা কর্মক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

ফাইব্রোমায়লেজিয়া রোগীর ঘন ঘন মাথাব্যথা, হাত পা ফুলে যাওয়া (মনে হয় ফুলে গছে, যদণ্ডি কনো ফোলা অংশ দেখো যায় না) বনিবনি ভাব, কখনো কখনো আঙুলে নীলচে ভাব হয়। এই লক্ষণগুলো দুশ্চিন্তা, অবসাদ ও স্কুল না যাওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

### কভাবে রোগ নিরণয় করা যায় ?

শরীরে অন্তত তনিটি স্থানে ৩ মাসেরে অধিক সময়কালব্যাপী ব্যথা, সাথে বিভিন্ন মাত্রার অবসাদ, অসতজে ঘুম এবং

---

অন্যান্য লক্ষণসমূহ (মনযোগ, পড়াশোনা, যুক্তিপূর্ণতা, স্মৃতি, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধানে অপারগতা) রোগ নির্ণয়ে সহায়ক। অনেকে রোগ নির্দিষ্ট স্থানে মাংসপেশীর প্রদাহ (টেন্ডার পয়েন্ট) উপস্থাপন করতে পারে, যদিও তা রোগ নির্ণয়ে জব্বুরী নয়।

চিকিৎসা কি? আমরা কি চিকিৎসা করতে পারি?

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে রোগী ও তাঁর পরিবারকে রোগ সম্পর্কে ধারণা তরদান করা যাে ব্যথাটি চরম এবং সত্যি হলেও এ জন্য কোন অস্থিসন্ধিক্ষতগ্রস্থ হয়নি বা এটি মারাত্মক কোন শারীরিক সমস্যা নয়। এভাবে এ ব্যাপারে তাদের দুশ্চিন্তা লাঘব করতে হবে।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকর পদ্ধতি হচ্ছে। প্রগ্রসেভি কাড্ডিভাসকুলার ফটিনসে ট্রেনেং প্রোগ্রাম এবং সবচেয়ে ভাল ব্যায়াম হচ্ছে সাতার কাটা। দ্বিতীয়ত, ব্যক্তপির্যায় বা দলগতভাবে কগনটিভি বহিভেয়ারাল থরোপী শুরু করা। সবক্ষেত্রে ঘুমেরে জন্য কিছু রোগীর ঔষধেরে প্রয়োগে জন হয়।

পরিনাম কি?

সম্পূর্ণ আরোগ্যেরে জন্য রোগীর আন্তরিক প্রচেষ্টা ও পারিবারিক সহযোগিতা প্রয়োগে জন। সাধারণত শিশুরা, রডেরে তুলনায় বেশী আরোগ্যলাভ করে। তবে নিয়মিত ব্যায়াম জব্বুরী। মানসিক সহযোগিতা ঘুম, দুশ্চিন্তা ও বহিন্তহার জন্য ঔষধ কশিেরে রয়সীদরে প্রয়োগে জন হতে পারে।