



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

## লম্বি পহৈন সনিড্রোম

ববিরণ 2016

### গরুে ায়হি পহৈন

#### এটকি?

প্রত্যঙ্গরে ব্যথা, যা ৩ থেকে ১০ বছর বয়সী শিশুদরে হয় এবং যা বিশেষে বশৈষ্টিয়পূরণ। একে "বনিাইন লম্বি পহৈন অফ চাইল্ডহুড "বা" রকিারনেট নকচারনাল লম্বি পহৈন" বলা যতে পারে।

#### প্রকোপ কোমন?

গরুে ায়হি পহৈন বাচ্চাদরে একটি সাধারন সমস্যা। ছলে মেয়েতে সমান প্রকোপ দেখা যায়। পৃথিবী ব্যাপী ১০-২০% শিশুরা আক্রান্ত হয়।

#### মূল বশৈষ্টিয়গুলো কি?

পায়ে সবচেয়ে বেশী ব্যথা হয় (শনি, কাফ, উবু, হাঁটুর পছনে) এবং উভয়পাশে হয়। দিনরে শেষেভাগে বা রাত্রে হয় এবং শিশু ব্যাথায় ঘুম থেকে উঠে যতে পারে। বাবা-মা বলনে শারীরকি কসরতরে পর ব্যথা বেশী হয়। ব্যথা সাধারনত ১০ থেকে ৩০ মিনিট পর্যন্ত স্থায়ী হয়, তবে মিনিট থেকে ঘন্টা পর্যন্ত থাকতে পারে। তীব্রতা অল্প হতে মারাত্মক হতে পারে। এই ব্যথা মাঝে মাঝে হয়, মাঝখানে কিছু দিন বা মাস ব্যথামুক্ত থাকতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে পরতদিনি ব্যথা হতে পারে।

#### কভিবে রোগ নিরণ করা যায়?

বশৈষ্টিয়পূরণ ব্যথা, সেই সাথে সকালে ব্যথার অভ্যেগ না থাকা এবং শারীরকি পরীক্ষার স্বাভাবকি ফলাফল দ্বারা রোগ নিরণ করা হয়। পরীক্ষা নরীক্ষার ফল ও এক্সরে সবসময় স্বাভাবকি। তবে অন্যান্য রোগরে সন্দহে দূর করার জন্য এক্সরে করা লাগে।

#### চকিৎসা কি?

রোগরে নিরদেষ প্রকোপ বরননা করে শিশু ও পরিবারে দুশ্চিন্তা লাঘব করা যতে পারে। ব্যথার সময় আক্রান্ত

---

স্থান মাসাজ করা, গরম সঁকে দয়া ও কম মাত্রার ব্যথানাশক কার্যকরী। যসেকল শশুরা পুরায়ই আক্রান্ত হয় এবং বশী ব্যথা থাকে, তাদের ক্ষতেরে বকিলে এক ডোজ আইবে পুরে ফনে দয়া যতে পারে।

পরনিম কি?

এটিকে ান মারাতক রোগ নয় এবং একটু বড় হলে আপনতিই সরে যায়। শতভাগ শশুর ক্ষতেরে বয়স বাড়ার সাথে সাথে ব্যথা দূরীভূত হয়।