



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

জুভনোইল ইডওপ্যাথিকি আর্থাইটিসি

ববিরণ 2016

প্ৰতদিনে জীবনঃ

খাদ্যভাস কৰি ৰোগে গতিতে প্ৰভাব ফলেতে পাৰে?

ৰোগে উপৰ খাদ্যভাসৰে প্ৰভাৱৰে কোন প্ৰমাণ নাই। সাধাৰণ ভাবে বাচ্চাকে তাৰ বয়স উপযো গী আদৰ্শ খাবাৰ দতি হব। কৰটকি স্ট্ৰেইণ্ডে খাছে এমন ৰোগীকে বশী খাওয়া হতে বৰিত থাকতে হব, যহেতে ঔষধটা খাবাৰ বুচি বাড়য়। কৰটকি স্ট্ৰেইণ্ডে চকিৎসা নেওয়ার সময় বশী শক্তযুক্ত ও লবনাক্ত খাবাৰ হতে বৰিত থাকতে হব যদি বাচ্চা অল্প ঔষধ খায় তাৰপৰেও।

জলবায়ু কৰি ৰোগে গতিৰ উপৰ প্ৰভাব ফলেতে পাৰে?

ৰোগ প্ৰকাশৰে উপৰ জলবায়ুৰ প্ৰভাৱৰে কোন প্ৰমাণ নাই। যদিও সকালবলোৰ গড়িৰ শক্তভাব শীতকালে দীৰ্ঘক্ৰম থাকতে পাৰে।

শৰীৰ চৰ্চা ও ফজিকিয়াল থৰোপিকি দৰকাৰ?

শৰীৰ চৰ্চা ও ফজিকিয়াল থৰোপিকি উদশ্যে হল বাচ্চাকে তাৰ দনৈদনি কাজে ও সামাজিক কাজে স্বাভাবিকভাবে অংশগ্ৰহন কৰানে। শৰীৰ চৰ্চা ও ফজিকিয়াল থৰোপিকি সুস্থ জীবন যাপনেৰে জন্ম উৎসাহিত কৰা হয়। এই লক্ষ্যে পট্টাছনেৰে জন্ম সুস্থ স্বাভাবিক গড়ি ও মাংস পশী একটা প্ৰবশৰত। শৰীৰ চৰ্চা ও ফজিকিয়াল থৰোপিকি বিয়বহাৰ কৰে গড়িৰ নড়াচড়া, গড়িৰ স্বায়তিৰ, মাংসপশীৰ নড়াচড়া, মাংসপশীৰ শক্তি স্বাভাবিকি রাখা যায়। কৰমক্ৰমতাৰ জন্ম মাংস ও হাড়ৰে সুস্বাস্থ্য অতন্ত জৰুৰি। বাচ্চাকে সফল ভাবে এবং সৰ্তক ভাবে স্কুলেৰে কাজে এবং অন্যান্য আনুষংগিক কাজে যমেন অবসৰ সময় কাজ বা খলোধুলাতে উৎসাহিত কৰতে হব। সঠিক চকিৎসা এবং বাসায় শৰীৰ চৰ্চা শক্তি ও সুস্বাস্থ্য ধৰে রাখতে সাহায্য কৰবে।

খলোধুলা ককিৰা যাবে ?

সুস্থ বাচ্চাৰ জীবনে প্ৰতদিনি খলোধুলা কৰা অত্যাৱশ্যকীয়। শিশু বাত ৰোগ চকিৎসাৰ একটা লক্ষ্য হলো বাচ্চাকে স্বাভাবিক জীবন ধাৰন কৰতে দেওয়া এবং যত টুকু সম্ভব তাকে অন্য বাচ্চা থকে আলাদা না ভাবা। এ সবৰে জন্ম প্ৰয়োগে বাচ্চাকে খলোধুলা অংশ গ্ৰহন কৰতে দেওয়া এবং এটা বশ্বাস কৰা য়ে, গৰি ব্যাথা কৰলেও তা ভালো হয়

যাবে। শিশুদের ক্ষেত্রে শরীর চরচা শিক্ষককে উপদেশে দিতে হবে যে, খলোধুলার সময় ইনজুরী পরতিরোধ করার জন্য। যদিও ইনফলামন্ড গরীর জন্য খলোধুলা উপকারী না তবুও রোগের জন্য বাচ্চাকে তার বন্ধুদের সাথে খেলতে না দিলে যে পরমিান মানসিক চাপ পড়বে তার থেকে এই ব্যথার চাপ অনেকে কম। সাধারন ভাবে এই ধারণা বাচ্চাকে উৎসাহিত করবে, তাকে নিজেরে ইচ্ছা মতে। এবং নিজেকে রোগের সাথে খাপ খাইয়ে নতিও সাহায্য করবে। এছাড়া এটা আরো ভাল বাচ্চাকে এমন সব খলোধুলা করানো যাত মকোনকাল চাপ কম বা নাই। যমেন সাতার কাটা, সাইকলে চালানো ইত্যাদি।

বাচ্চা কি নিয়মতি স্কুলে যতে পারবে ?

এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে বাচ্চা নিয়মতি স্কুলে যাবে। গড়া শক্ত হয়ে যাওয়া স্কুলে উপস্থতির জন্য একটা সমস্যা। এর কারণে হাটার সমস্যা, দুর্বলতা, ব্যথা, নাড়তে না পারা ও সহ্য কক্ষমতা কমে যতে পারে। এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ যে স্কুলেরে সদস্য ও বাচ্চাদের তার সমস্যা সমন্ধে জানা, যাত করে তাকে নড়াচড়ার সুবিধাঃ আরগনেনমকি আসবাব, হাতের লখো বা যন্ত্রেরে লখিনেরে জন্য মালামাল দেওয়া হয়। রোগেরে স্বকরয়িতার উপর নরিভর করে তাকে পড়াশুনা ও খলোধুলার অংশগ্রহনে উৎসাহিত করতে হবে। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে স্কুলেরে সদস্যদেরে শিশু বাত রোগ সমন্ধে জানতে হবে। তাদেরে সজাগ থাকতে হবে রোগেরে প্রকৃতি সমন্ধে এবং ধারণার বাইরেও রোগেরে বাড়াবাড়ি হিতে পারে তার ব্যাপারেও শিক্ষককে জানতে হবে। বাচ্চার জন্য কি পরয়োজনীয় : ভাল টবেলি, গড়ার সন্ধরি অসারতা দূর করার জন্য বারবার নড়াচড়া করা ও হাতের লখোর সমস্যা। যখন সম্ভব তখন শরীর চরচা ক্লাসে উপস্থতি থাকা উচিত। এক্ষেত্রে শরীর চরচার ক্ষেত্রে যেসমস্ত পরামর্শ দেওয়া হয়েছে সেগুলো অভিবককে নজর রাখতে হবে। বড়দেরে জন্য কর্মক্ষেত্রে যমেন, বাচ্চাদেরে জন্য স্কুল তমেনই জরুরী। এখানে সে শখিতে পাড়বে কভিবে নিজেরে কাজ নজিরে করতে হয়। এ বিশ্বাস অর্জন করতে পারবে যে, সে কিছু দিতে পারবে এবং স্বনরিভর। বাবা মা এবং শিক্ষকদেরে অবশ্যই কিছু করা উচিত। অসুস্থ্য বাচ্চাদেরে যাত শিক্ষা কার্যক্রমে স্বাভাবকি ভাবে অংশগ্রহন করানো যায় ও যাত সফলতা আসে। বড়দেরে সাথে এবং সমবয়সদিরে সাথে যোগাযোগেরে দক্ষতাকে গ্রহনযোগ্য করতে হবে এবং উৎসাহিত করতে হবে।

টকা কি দেওয়া যাবে ?

যে সকল রোগী ইমউনো সাপ্রেসেভি চকিৎসা (করটকি এস্টেরয়েডে, মথেটকিসটি, বায়োলজিকাল এজেন্ট) পায়, লাইভ অ্যাটনিয়টেডে মাইক্রে অরগানিজম আছে। এমন টকা (যমেন রুবলো, হাম, প্যারেটাইটিস, পোলিও স্যাবনি এবং বসিজি) অবশ্যই সখগতি করতে হবে অথবা বন্ধ করতে হবে কারণ রোগ পরতিরোধ কক্ষমতা কমে যাওয়ার কারণে তাদেরে টকা থেকে ইনফেকসন ছড়িয়ে পড়তে পারে। সাধারনত এই সব টকা করটকি এস্টেরয়েডে, মথেটকিসটি ও বায়োলজিক্যাল এজেন্ট দিয়ে চকিৎসা শুরুর আগে দেওয়া হয়। যে সমস্ত টকিতে জীবতি মাইক্রে অরগানিজম থাকে না কনিতু শুধু ইনফেকসাস আমষি অংশ থাকে যমেনঃ (অ্যান্টি টিটনোস, অ্যান্টি ডিপিথেরিয়া, অ্যান্টি পোলিও স্যাল্ক, অ্যান্টি হেপোটাইটিস বি অ্যান্টি পারটুসিসি, নডিমে একককাস, হমিফাইলস, মনেনিগে একককাস) এসব টকা দেয়া যতে পারে। ইমউনো সাপ্রেসেভি অবস্থার জন্য টকার কার্যকারীতা হরাতও পারে। তবে, বাচ্চাদেরে জন্য টকার তালকি মানতে হবে সামান্য রদ বদল করে হলেও।

বাচ্চা কি বড় হয়ে স্বাভাবকি জীবন যাপন করতে পারবে ?

এটা চকিৎসার একটা মূল লক্ষ্য এবং বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই আশানুরূপ ফল পাওয়া যায়। নতুন ঔষধেরে সাথে সাথে শিশু

বাত রোগে চিকিৎসারও অনেকে নাটকীয় উন্নতি হয়েছে। ভবিষ্যতে আরো ভাল হবে। ঔষধের সমন্বিত চিকিৎসা ব্যবস্থা এবং রহিযাবলিটিশেন এখন বেশীর ভাগ রোগীই গড়ির কষতি পরিতরোধ করতে পারে।

রোগাক্রান্ত বাচ্চা ও তার পরিবারের মানসিক চাপের উপর ও নজর রাখতে হবে। দীর্ঘময়োদী রোগ যমেন শিশু বাত রোগ পুরো পরিবারের জন্যই একটা কঠনি চ্যালজেঞ এবং রোগটা যত গুরুর তার সাথে মানিয়ে নয়োটা ততই কঠনি। যদি বাবা মা মানিয়ে নতিে না পারে, বাচ্চাদের জন্য অসুখের সাথে মানিয়ে চলা আরো কঠনি হয়ে যায়। বাবা মার বাচ্চার সাথে নবিড়ি বন্ধন থাকে। তাই বাচ্চাকে যেকে ন ধরনের সমস্যা হতে বাবা মাকেই পরিতরোধ করতে হবে।

পতিমাতার (যারা কনি বাচ্চাকে স্বনরিভর হতে সাহস নিয়ে থাকনে এবং সহযে গীতা করে থাকনে) গঠন মূলক দৃষ্টিভিঙগি বাচ্চার অসুস্থতা সত্বেও তাকে এই কষ্ট লাঘব করতে, তাদের সঙ্গদিরে সাথে মলোমশো করতে এবং স্বনরিভর ব্যক্তিত্ব গড়ে তুলতে খুবই সহায়ক ভূমিকা পালনে সাহায্য করে।

পরয়ো জন অনুযায়ী বাচ্চাদের মানসিক সহায়তা দেওয়ার জন্য বাত রোগ টীমের সদস্যদের সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করতে হবে।

বভিনিন পরিবারিক সংঘ ও দাতব্য সংস্থাসমূহ এই পরিবার গুলোকে রোগের সাথে মানিয়ে নতিে সাহায্য করবে।