লিম্ব পেইন সিনড্রোম

বিবরণ 2016

ক্রনিক ওয়াইডস্প্রেড পেইন সিনড্রোম (পূর্বের জুভেনাইল ফাইব্রোমায়েলজিয়া সিনড্রোম)

এটি কি?

ফাইব্রোমায়েলজিয়া রোগটি "এম্প্লিফাইড মাসকুলো স্কেলেটাল পেইন সিনড্রোম" এর অন্তর্ভূক্ত। ফাইব্রোমায়েলজিয়া রোগে দীর্ঘদিন ধরে হাত, পা, কোমড়, পেট, বুক, ঘাড় এবং অথবা চোয়ালে অন্তত তিন মাস ব্যথা থাকে এবং এর সাথে যুক্ত হয় অবসাদ, সতেজতাহীন ঘুম, অমনোযোগ, বিভিন্ন মাত্রার সমস্যা সমাধানে অসমতা, যুক্তিপ্রদানের ক্ষমতা ও স্মৃতি লোপ।

এটি কতটা সহজলভ্য ?

ফাইব্রোমায়েলজিয়া মূলত প্রাপ্তবয়স্কদের রোগ। তবে শিশুরোগ বিভাগে এটি ১% কিশোর কিশোরীদের ক্ষেত্রে পরিলক্ষিত হয়।
মেয়েরা ছেলেদের চেয়ে বেশী আক্রান্ত হয়। শিশুদের ক্ষেত্রে শরীরিক লক্ষণসমূহ অনেকাংশে ‘কমপ্লেক্স রিজিওনাল পেইন সিনড্রোম’ এর সাথে মিলে যায়।

নমুনা বৈশিষ্ট্যগুলো কি?

রোগী আক্রান্ত প্রত্যঙ্গে বিস্তৃত ব্যথা, যদিও বাথার মাত্রা শিশুভেদে পরিবর্তিত হয়্ ব্যথা দ্বারা শরীরের যেকোন অংশ (হাত, পা, কোমড়, পেট, বুক, ঘাড় ও চোয়াল) আক্রান্ত হতে পারে।
এ রোগে বাচ্চাদের ঘুমের সমস্যা, যেমন-অতৃপ্তি সহ ঘুম থেকে উঠা, সতেনকারী ঘুমের অভাব হয়, আরেকটি বড় সমস্যা হচ্ছে অবসাদ যা কর্মক্ষমতা কমিয়ে দেয়।
ফাইব্রোমায়েলজিয়া রোগীর ঘন ঘন মাথাব্যথা, হাত পা ফুলে যাওয়া (মনে হয় ফুলে গেছে, যদিও কোন ফোলা অংশ দেখা যায় না) ঝিনঝিনি ভাব, কখনো কখনো আঙ্গুলে নীলচে ভাব হয়। এই লক্ষণগুলো দুশ্চিন্তা, অবসাদ ও স্কুল না যাওয়ার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

কিভাবে রোগ নির্ণয় করা যায় ?

শরীরে অন্তত তিনটি স্থানে ৩ মাসের অধিক সময়কালব্যাপী ব্যথা, সাথে বিভিন্ন মাত্রার অবসাদ, অসতেজ ঘুম এবং

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

চিকিৎসা কি? আমরা কি চিকিৎসা করতে পারি?
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে রোগী ও তাঁর পরিবারকে রোগ সম্পর্কে ধারপাত্রদান করা যে ব্যথাটি চরম এবং সত্যি হলেও এ জন্য কোন অস্থিসন্ধি ক্ষতিগ্রস্থ হয়নি বা এটি মারাতœন কোন শারীরিক সমস্যা নয়। এভাবে এ ব্যাপারে তাদের দুশ্চিন্তা লাঘব করতে হবে।
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকর পদ্ধতি হচ্ছে। প্রগ্রেসিভ কার্ডিওভাসকুলার ফিটনেস ট্রেনিং প্রোগ্রাম এবং সবচেয়ে ভাল ব্যায়াম হচ্ছে সাতার কাটা। দ্বিতীয়ত, ব্যক্তিপর্যায়ে বা দলগতভাবে কগনিটিভ বিহেভিয়োরাল থেরাপী শুরু করা। সবক্ষেত্রে ঘুমের জন্য কিছু রোগীর ঔষধের প্রয়োজন হয়।

পরিনাম কি?
সম্পূর্ণ আরোগ্যের জন্য রোগীর আন্তরিক প্রচেষ্টা ও পারিবারিক সহযোগীতা প্রয়োজন। সাধারনত শিশুরা, বড়দের তুলনায় বেশী আরোগ্যলাভ করে। তবে নিয়মিত ব্যায়াম জরুরী। মানসিক সহযোগীতা ঘুম, দুশ্চিন্তা ও বিষিন্নতহার জন্য ঔষধ কিশোর রয়সীদের প্রয়োজন হতে পারে।