



SHARE



PREs  
paediatric  
rheumatology  
european  
society

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

## জুভনোইল ইডওপ্যাথিকি আর্থাইটিসি

ববিরণ 2016

### প্রতদিনের জীবনঃ

খাদ্যাভাস ক'রোগে গতিতে প্রভাব ফেলেতে পারে?

রোগে উপর খাদ্যাভাসের প্রভাবের কোন প্রমাণ নাই। সাধারণ ভাবে বাচ্চাকে তার বয়স উপযুক্ত আদর্শ খাবার দিতে হবে। করটকি স্ট্রেয়েডে খাচ্ছে এমন রোগীকে বেশী খাওয়া হতে বরিত থাকতে হবে, যাহেতু ঔষধটা খাবার রুচি বাড়য়। করটকি স্ট্রেয়েডে চিকিৎসা নেওয়ার সময় বেশী শক্তযুক্ত ও লবনাক্ত খাবার হতে বরিত থাকতে হবে যদি বাচ্চা অল্প ঔষধ খায় তারপরও।

জলবায়ু ক'রোগে গতির উপর প্রভাব ফেলেতে পারে?

রোগ প্রকাশের উপর জলবায়ুর প্রভাবের কোন প্রমাণ নাই। যদিও সকালবলোর গড়ির শক্তভাব শীতকালে দীর্ঘক্ষন থাকতে পারে।

শরীর চরচা ও ফজিকিয়াল থেরাপি কি দরকার?

শরীর চরচা ও ফজিকিয়াল থেরাপি উদশ্যে হল বাচ্চাকে তার দনৈদনি কাজে ও সামাজিক কাজে স্বাভাবিকভাবে অংশগ্রহন করানো। শরীর চরচা ও ফজিকিয়াল থেরাপি সুস্থ জীবন যাপনের জন্য উৎসাহিত করা হয়। এই লক্ষ্যে পট্টাহানোর জন্য সুস্থ স্বাভাবিক গড়ি ও মাংস পশৌ একটা পূর্বশর্ত। শরীর চরচা ও ফজিকিয়াল থেরাপি ব্যবহার করে গড়ির নড়াচড়া, গড়ির স্বায়তিব, মাংসপশৌর নড়াচড়া, মাংসপশৌর শক্তি স্বাভাবিক রাখা যায়। করমক্ষমতার জন্য মাংস ও হাড়ের সুস্বাস্থ্য অতন্ত জরুরি। বাচ্চাকে সফল ভাবে এবং সর্তক ভাবে স্কুলের কাজে এবং অন্যান্য আনুষঙ্গিক কাজে যমেন অবসর সময় কাজ বা খলোধুলাতে উৎসাহিত করতে হবে। সঠিক চিকিৎসা এবং বাসায় শরীর চরচা শক্তি ও সুস্বাস্থ্য ধরে রাখতে সাহায্য করবে।

খলোধুলা ক'করা যাবে ?

সুস্থ বাচ্চার জীবনে প্রতদিনি খলোধুলা করা অত্যাবশ্যকীয়। শিশু বাত রোগ চিকিৎসার একটা লক্ষ্য হলো বাচ্চাকে স্বাভাবিক জীবন ধারণ করতে দেওয়া এবং যত টুকু সম্ভব তাকে অন্য বাচ্চা থেকে আলাদা না ভাবা। এ সবের জন্য প্রয়োগে জন বাচ্চাকে খলোধুলা অংশ গ্রহন করতে দেওয়া এবং এটা বশ্বাস করা য়ে, গরি ব্যাথা করলেও তা ভালো হয়

যাবে। শিশুদের ক্ষেত্রে শরীর চরচা শিক্ষককে উপদেশে দিতে হবে যে, খলোধুলার সময় ইনজুরী পরতিরোধ করার জন্য। যদিও ইনফলামড গরুর জন্য খলোধুলা উপকারী না তবুও রোগের জন্য বাচ্চাকে তার বন্ধুদের সাথে খেলতে না দিলে যে পরম মানসিক চাপ পড়বে তার থেকে এই ব্যথার চাপ অনেক কম। সাধারণ ভাবে এই ধারণা বাচ্চাকে উৎসাহিত করবে, তাকে নিজেরে ইচ্ছে মতো। এবং নিজেকে রোগের সাথে খাপ খাইয়ে নিতেও 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 নিয়মিত স্কুলে যতে পারবে ?

এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে বাচ্চা নিয়মিত স্কুলে যাবে। গড়া শক্ত হয়ে যাওয়া স্কুলে উপস্থিতির জন্য একটা সমস্যা। এর কারণে হাটার সমস্যা, দুর্বলতা, ব্যথা, নাড়তে না পারা ও সহ্য ক্ষমতা কমে যতে পারে। এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ যে স্কুলের সদস্য ও বাচ্চাদের তার সমস্যা সমন্থে 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 সমন্থে জানতে হবে। তাদেরে সজাগ থাকতে হবে রোগেরে প্রকৃত সমন্থে এবং ধারণার বাইরেও রোগেরে বাড়াবাড়িতে 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 উপস্থিতি থাকা উচিত। এক্ষেত্রে শরীর চরচারে 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 নিজেরে করতে হয়। এ বিশ্বাস অর্জন করতে পারবে যে, সে কিছু দিতে পারবে এবং স্বনির্ভর। বাবা মা এবং শিক্ষকদেরে অবশ্যই কিছু করা উচিত। অসুস্থ্য বাচ্চাদেও যাত শিক্ষা কার্যক্রমে স্বাভাবিকি 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 ইমউনে 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 ক্ষমতা কমে যাওয়ার কারণে তাদেরে টকা থেকে ইনফেকসন ছড়িয়ে পড়তে পারে। সাধারণত 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, হিমি ফাইলস, মনেনিগে একককাস) এসব টকা দেয়া যতে পারে। ইমউনে সাপ্রেসেভি অবস্থার জন্য টকার কার্যকারীতা হরাতেও পারে। তবে, বাচ্চাদেরে জন্য টকার তালকি মানতে হবে সামান্য রদ বদল করে হলেও।

বাচ্চা কি বড় হয়ে স্বাভাবিকি 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 পরিত্রিোধ করতে পারে।

রোগাক্রান্ত বাচ্চা ও তার পরিবারের মানসিক চাপের উপর ও নজর রাখতে হবে। দীর্ঘময়াদী 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 পরিত্রিোধ 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।

পর্যয়ে 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।