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

জুভেনাইল ইডিওপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস

বিবরণ 2016

প্রতিদিনের জীবনঃ

খাদ্যভাস কি রোগের গতিতে প্রভাব ফেলতে পারে?

রোগের উপর খাদ্যাভাসের প্রভাবের কোন প্রমান নাই। সাধারন ভাবে বাচ্চাকে তার বয়স উপযোগী আদর্শ খাবার দিতে হবে। কর্টিকোস্টেরয়েড খাচ্ছে এমন রোগীকে বেশী খাওয়া হতে বিরত থাকতে হবে, যেহেতু ঔষধটা খাবার রুচি বাড়ায়। কর্টিকোস্টেরয়েড চিকিৎসা নেওয়ার সময় বেশী শক্তিযুক্ত ও লবনাক্ত খাবার হতে বিরত থাকতে হবে যদি বাচ্চা অল্প ঔষধ খায় তারপরেও।

জলবায়ু কি রোগে গতির উপর প্রভাব ফেলতে পারে?

রোগ প্রকাশের উপর জলবায়ুর প্রভাবের কোন প্রমান নাই। যদিও সকালবেলার গিড়ার শক্তভাব শীতকালে দীর্ঘক্ষন থাকতে পারে।

শরীর চর্চা ও ফিজিক্যাল থেরাপি কি দরকার?

শরীর চর্চা ও ফিজিক্যাল থেরাপির উদ্দেশ্য হল বাচ্চাকে তার দৈনন্দিন কাজে ও সামাজিক কাজে স্বাভাবিকভাবে অংশগ্রহন করানো। শরীর চর্চা ও ফিজিক্যাল থেরাপি সুস্থ জীবন যাপনের জন্য উৎসাহিত করা হয়। এই লক্ষ্যে পৌছানোর জন্য সুস্থ স্বাভাবিক গিড়া ও মাংস পেশী একটি পূর্বশর্ত। শরীর চর্চা ও ফিজিক্যাল থেরাপি ব্যবহার করে গিড়ার নড়াচড়া, গিড়ার স্বায়িত্ব, মাংসপেশীর নড়াচড়া, মাংসপেশীর শক্তি স্বাভাবিক রাখা যায়। কর্মক্ষমতার জন্য মাংস ও হাড়ের সুস্বাস্থ্য অত্যন্ত জরুরি। বাচ্চাকে সফল ভাবে এবং সর্তক ভাবে স্কুলের কাজে এবং অন্যান্য আনুষঙ্গিক কাজে যেমন অবসর সময় কাজ বা খেলাধুলাতে উৎসাহিত করতে হবে। সঠিক চিকিৎসা এবং বাসায় শরীর চর্চা শক্তি ও সুস্বাস্থ্য ধরে রাখতে সাহায্য করবে।

খেলাধুলা কি করা যাবে ?

সুস্থ বাচ্চার জীবনে প্রতিদিন খেলাধুলা করা অত্যাবশ্যকীয়। শিশু বাত রোগ চিকিৎসার একটা লক্ষ্য হলো বাচ্চাকে স্বাভাবিক জীবন ধারন করতে দেওয়া এবং যত টুকু সম্ভব তাকে অন্য বাচ্চা থেকে আলাদা না ভাবা। এ সবের জন্য প্রয়োজন বাচ্চাকে খেলাধুলা অংশ গ্রহন করতে দেওয়া এবং এটা বিশ্বাস করা যে, গিরা ব্যাথা করলেও তা ভালো হয়ে

যাবে। শিশুদের ক্ষেত্রে শরীর চর্চা শিক্ষককে উপদেশ দিতে হবে যে, খেলাধুলার সময় ইনজুরী প্রতিরোধ করার জন্য। যদিও ইনফ্লামেন্ড গিরার জন্য খেলাধুলা উপকারী না তবুও রোগের জন্য বাচ্চাকে তার বন্ধুদের সাথে খেলতে না দিলে যে পরিমান মানসিক চাপ পড়বে তার থেকে এই ব্যথার চাপ অনেক কম। সাধারন ভাবে এই ধারনা বাচ্চাকে উৎসাহিত করবে, তাকে নিজের ইচ্ছে মতো এবং নিজেকে রোগের সাথে খাপ খাইয়ে নিতেও সাহায্য করবে।
এছাড়া এটা আরো ভাল বাচ্চাকে এমন সব খেলাধুলা করানো যাতে মেকানিকাল চাপ কম বা নাই। যেমন সাতার কাটা, সাইকেল চালানো ইত্যাদি।

বাচ্চা কি নিয়মিত স্কুলে যেতে পারবে ?
এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে বাচ্চা নিয়মিত স্কুলে যাবে। গিড়া শক্ত হয়ে যাওয়া স্কুলে উপস্থিতির জন্য একটা সমস্যা। এর কারনে হাটার সমস্যা, দুর্বলতা, ব্যথা, নাড়াতে না পারা ও সহ্য ক্ষমতা কমে যেতে পারে। এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ যে স্কুলের সদস্য ও বাচ্চাদের তার সমস্যা সমন্ধে জানা, যাতে করে তাকে নড়াচড়ার সুবিধাঃ আর্গানেমিক আসবাব, হাতের লেখা বা যন্ত্রের লিখনের জন্য মালামাল দেওয়া হয়। রোগের স্বক্রিয়তার উপর নির্ভর করে তাকে পড়াশুনা ও খেলাধুলার অংশগ্রহনে উৎসাহিত করতে হবে। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে স্কুলের সদস্যদের শিশু বাত রোগ সমন্ধে জানতে হবে। তাদের সজাগ থাকতে হবে রোগের প্রকৃতি সমন্ধে এবং ধারনার বাইরেও রোগের বাড়াবাড়ি হতে পারে তার ব্যাপারেও শিক্ষককে জানতে হবে। বাচ্চার জন্য কি প্রয়োজনীয় : ভাল টেবিল, গিড়ার সন্ধির অসারতা দুর করার জন্য বারবার নড়াচড়া করা ও হাতের লেখার সমস্যা । যখন সম্ভব তখন শরীর চর্চা ক্লাসে উপস্থিতি থাকা উচিত।
এক্ষেত্রে শরীর চর্চার ক্ষেত্রে যেসমস্ত পরামর্শ দেওয়া হয়েছে সেগুলো অভিভাবককে নজর রাখতে হবে।
বড়দের জন্য কর্মক্ষেত্র যেমন, বাচ্চাদের জন্য স্কুল তেমনই জরুরী। এখানে সে শিখতে পাড়বে কিভাবে নিজের কাজ নিজে করতে হয়। এ বিশ্বাস অর্জন করতে পারবে যে, সে কিছু দিতে পারবে এবং স্বনির্ভর। বাবা মা এবং শিক্ষকদের অবশ্যই কিছু করা উচিত। অসুস্থ্য বাচ্চাদেও যাতে শিক্ষা কার্যক্রমে স্বাভাবিক ভাবে অংশগ্রহন করানো যায় ও যাতে সফলতা আসে। বড়দের সাথে এবং সমবয়সিদের সাথে যোগাযোগের দক্ষতাকে গ্রহনযোগ্য করতে হবে এবং উৎসাহিত করতে হবে।

টিকা কি দিওয়া যাবে ?
যে সকল রোগী ইমিউনো সাপ্রেসিভ চিকিৎসা (কর্টিকোস্টেরয়েড, মেথোট্রেক্সিট, বায়োলজিকাল এজেন্ট) পায়, লাইভ অ্যাটিনুয়েটেড মাইক্রোঅর্গানিজম আছে। এমন টীকা (যেমন রুবেলা, হাম, প্যারোটাইটিস, পোলিও স্যাবিন এবং বিসিজি) অবশ্যই স্থগিত করতে হবে অথবা বন্ধ করতে হবে কারন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ার কারনে তাদের টীকা থেকে ইনফেকসন ছড়িয়ে পড়তে পারে। সাধারনত এই সব টিকা কর্টিকোস্টেরয়েড, মেথোটেক্সিট ও বায়োলজিক্যাল এজেন্ট দিয়ে চিকিৎসা শুরুর আগে দেওয়া হয়। যে সমস্ত টিকাতে জীবিত মাইক্রোঅর্গানিজম থাকে না কিন্তু শুধু ইনফেকসাস আমিষ অংশ থাকে যেমনঃ (অ্যান্টি টিটিনোস, অ্যান্টি ডিপথেরিয়া, অ্যান্টি পোলিও স্যাল্ক, অ্যান্টি হিপোটাইটিস বি অ্যন্টি পারটুসিস, নিউমোকক্কাস, হিমোফাইলস, মেনিনগোকক্কাস) এসব টীকা দেয়া যেতে পারে। ইমিউনোসাপ্রেসিভ অবস্থার জন্য টিকার কার্যকারীতা হারাতেও পারে। তবে, বাচ্চাদের জন্য টিকার তালিকা মানতে হবে সামান্য রদ বদল করে হলেও।

বাচ্চা কি বড় হয়ে স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারবে ?
এটা চিকিৎসার একটা মূল লক্ষ্য এবং বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই আশানুরূপ ফল পাওয়া যায়। নতুন ঔষধের সাথে সাথে শিশু

বাত রোগের চিকিৎসারও অনেক নাটকীয় উন্নতি হয়েছে। ভবিষ্যতে আরো ভাল হবে। ঔষধের সমন্বিত চিকিৎসা ব্যবস্থা এবং রিহ্যাবিলিটিশেন এখন বেশীর ভাগ রোগীই গড়ার ক্ষতি প্রতিরোধ করতে পারে।
রোগাক্রান্ত বাচ্চা ও তার পরিবারের মানসিক চাপের উপর ও নজর রাখতে হবে। দীর্ঘমেয়াদী রোগ যেমন শিশু বাত রোগ পুরো পরিবারের জন্যই একটি কঠিন চ্যালেঞ্জ এবং রোগটা যত গুরুতর তার সাথে মানিয়ে নেয়াটা ততই কঠিন। যদি বাবা মা মানিয়ে নিতে না পারে, বাচ্চাদের জন্য অসুখের সাথে মানিয়ে চলা আরো কঠিন হয়ে যায়। বাবা মার বাচ্চার সাথে নিবিড় বন্ধন থাকে। তাই বাচ্চাকে যেকোন ধরনের সমস্যা হতে বাবা মাকেই প্রতিরোধ করতে হবে।
পিতামাতার (যারা কিনা বাচ্চাকে স্বনির্ভর হতে সাহস নিয়ে থাকেন এবং সহযোগীতা করে থাকেন) গঠন মুলক দৃষ্টিভঙ্গি বাচ্চার অসুস্থতা সত্ত্বেও তাকে এই কষ্ট লাঘব করতে, তাদের সঙ্গিদের সাথে মেলামেশা করতে এবং স্বনির্ভর ব্যক্তিত্ব গড়ে তুলতে খুবই সহায়ক ভূমিকা পালনে সাহায্য করে।
প্রয়োজন অনুযায়ী বাচ্চাদের মানসিক সহায়তা দেওয়ার জন্য বাত রোগ টীমের সদস্যদের সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করতে হবে।
বিভিন্ন পারিবারিক সংঘ ও দাতব্য সংস্থাসমূহ এই পরিবার গুলোকে রোগের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করবে।