

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

জুভনোইল ডার্মাটো মায়োসাইটসি

ববিরণ 2016

দনৈন্দনি জীবন

র োগট আমার শশু ও আমার পরবািররে দনৈন্দনি জীবন কেতখান প্রভাব ফলে ?

শিশু ও তার পরবাররে উপর র োগটরি মানসকি প্রভাব দখেত হব। জডেএিমরে মত দীর্ঘময়োদী র োগ পুর ো পরবাররে জন্যই কঠনি চ্যালঞ্জে। র োগট যিত তীব্র হয় এর সাথ মানয়ি চেলা তত কঠনি হয়। পতিা মাতা মানয়ি নো নলি শেশুটরি জন্যওে র োগট মানয়ি নেয়ো কঠনি হয়। শশুকি সমর্থন ও উৎসাহ দিয়ে পতিা মাতার সঙ্গত আচরন অতীব গুরুত্বপূর্ণ। এট শিশুটকি ের োগরে সমস্যাগুল ো কাটয়ি উঠত সাহায্য কর। সমবয়সীদরে সাথ মেশিত স্বাধীন ও ভারসাম্যপূর্ণ হত সোহায্য কর। যখনই প্রয় োজন শশুর রিউম্যাট োলজ দিল মানসকি সমর্থন দবি। শশুক স্বাভাবকি বয়স্ক জীবন যাপন করত দেয়ো চকিৎিসার মূল লক্ষ্য এবং বশৌর ভাগ ক্ষতের এটা সম্ববঃ গত ১০ বছর জেডেএিমরে চকিৎিসা অনকে উন্নত হয়ছে এবং এটা আশা করা যায় য অদূর ভবিষ্যত আরও নতুন নতুন ঔষধ আসব। ঔষুধ দিয়ি চকিৎিসা ও পূনর্বাসন য ৈথভাব ের োগ প্রতরি োধ কর ওে র োগীর মাংসপশীের ক্ষতি

ব্যায়াম ও শাররিকি চকিৎিসা শশ্বিক কে সাহায্য করে?

ব্যায়াম ও শাররিকি চকিৎিসার উদ্দশ্যে শশুকে সোহায্য করা যাতে তারা দনৈন্দনি জীবনরে সকল স্বাভাবকি কর্মকান্ড যথাসম্ভব অংশগ্রহন করত পোর এবং সমাজ তাদরে ভূমিকা রাখত পোর । ব্যায়াম ও শাররিকি চকিৎিসা কর্মঠ ও স্বাস্থ্যকর জীবন উৎসাহ যোগায়। এসব লক্ষ পূরন সুস্থ্য মাংসপশৌ প্রয়োজন। ব্যায়াম ও শাররিকি চকিৎিসা মাংসপশৌর উন্নত নড়াচড়া সামথ্য, সমন্নয় ও কার্যক্ষমতা অর্জন ব্যবহৃত হয়। মাংসপশৌ ও হাড়রে এই বিষয়গুল ো শশুকি সফল ও নরিপিদ বিদ্যালয় কর্মকান্ড অবসররে কর্মকান্ড ও খলোধূলায় নিয় জৈতি কর। চকিৎিসা ও বাড়তি ব্যায়ামরে কর্মসূচ স্বাভাবকি সক্ষমতার মাত্রা অর্জন সোহায্য কর।

আমার শশ্বি কখিলোধূলা করত পারবং?

খলোধূলা করা যে কেনে শশ্রির দনৈন্দনি জীবনে গুরুত্বপূর্ণ। শাররিকি চকিৎিসার একটি মূল লক্ষ্য হলণে শশ্রিদরে স্বাভাবকি জীবনযাপন এবং বন্ধুদরে থকে েতাদরে আলাদা না করত সেমর্থন করা। তারা যা খলেত চোয় পতাি মাতার সইে উপদশে দয়ো উচৎ। কন্তি মাংস পশীের ক্ষত হলথে।মানণে উচতি। এত শশ্রির চকিৎিসা তাড়াতাড়ি শুরু করা যায়। রণোগটিরি কারন ব্যায়াম থকে দের রোখা বা বন্ধুদরে সাথ খেলেত নাে দয়োর চয়ে বেরং কছি কছি খলাে করাই ভাল।

রোগটরি আয়ত্বরে মধ্য শেশুকে স্বাধীনভাবে চলত উৎসাহতি করাই উচতি। শাররিকি চকিৎিসকরে পরামর্শ ব্যায়াম করা উচিৎ (কখন ে কখন ে শাররিকি চকিৎিসকরে পর্যবক্ষেন প্রয়োজন) শাররিকি চকিৎিসক বলত পোরবনে কােন ব্যায়াম বা খলােট নিরাপদ, যহেতে এট নির্ভর কর মোংসপশীের কতখানি দুর্বল তার ওপর। মাংসপশীের সামর্থ ও কার্যক্ষমতা বাড়াত কোজরে পরিমান ধীর ধীর বাড়াত হেব।

আমার শশু কি নিয়িমতি বদি্যালয়ে যতে পোরবং?

বিদ্যালয় বড়দরে জন্য যমেন শশুদরে জন্যও তমেন কাজরে। এই জায়গায় শশু যা শখে কেভাব স্বাধীন ও আতঞ্চনির্ভরশীল হওয়া যায়। যতটা সম্ভব স্বাভাবকি পথইে বিদ্যালয় কর্মসূচতি অংশ নতি শশুদরে সমর্থন দতি পিতা মাতা ও শক্ষিকরো আরও নমনিয় হবনে। এটা শশুক লেখোপড়ায় সফল হত সোহায্য করব। পাশাপাশ সিমবয়সী ও বড়দরে সাথ মেশিত ও গ্রহন্য গৈয় হত সোহায্য করব। শশুদরে নিয়মতি বিদ্যালয় যোওয়াটা অতীব গুরুত্বপূর্ণ। কছু বিষয় যে গুল ো সমস্যা করত পারঃ হাঁটায় সমস্যা অবসাদ, ব্যাথা, বা স্থবরিতা। শশুদরে প্রয় জেন গুল ো শক্ষিকদরে কাছ ব্যাখ্যা করা অতীব গুরুত্বপূর্ণ। লখিত সোহায্য করা, সঠিক টবেলি কোজ করা, মাংসপশীর স্থবরিতা কাটাত নেয়মতি নড়াচড়া করত দেয়া এবং কছু শাররিকি শক্ষা কর্মসূচতি অংশগ্রহন সোহায্য করা। যখনই সম্ভব শাররিকি শক্ষা পাঠ অংশ নতি রে গৌদরে উৎসাহতি করা উচতি।

খাদ্য কি আমার শশ্বিক সোহায্য করত পোর ?

খাদ্য রোগটিকি পেরভাবতি করত পোর এমন কানে প্রমান নইে, কনিতু স্বাভাবিক সুষম খাদ্য দতি বেলা হয়। আমষি, ক্যালসিয়াম ও ভটিামনি সমৃদ্ধ একটি স্বাস্থ্যকর ও সুষম খাদ্য সব বাড়ন্ত শশুকি দেতি বেলা হয়। কর্টকি োস্টরেয়ডে নচ্ছি এরুপ রোগীর বশীে খাওয়া এড়িয়ি চেলা উচিৎ যহেতেু এগুলা খাওয়ার রুচ বাড়ায় যার ফল অতরিক্তি ওজন বৃদ্ধ পায়।

আবহাওয়া ক আমার শশুর রোগকে প্রভাবতি করত পোর? বর্তমান গবষেনা অতবিগুনী রশ্মিও জডেএিমরে সম্পর্ক খেতয়ি দেখেছ।

আমার শশ্বিক কেটীকা দয়ো যাবং?

টীকা দয়োর ব্যাপারটা আপনার চকিৎিসকরে সঙ্গ েআল চেনা করা উচৎ যনি সিদ্ধান্ত নবেনে কাে টাকা ট আপনার শিশুর জন্য নেরাপদ ও উপযাে গাাঁ। অনকে টীকাই দয়াে যায়, টটিনােস, পােলণ্ডি, ডফিথরেয়াি, নউিমাে কেশ্বাস ও ইনফ্লুযঞ্জাে ইনজকেশন। এগুলাে মৃত যাৈ না টীকা যাে গুলাে ইমিউনাে সােপ্রসেভি ঔষুধ পাচ্ছ েএমন রােগাির জন্য নেরািপদ। যাা হােক জীবতি রূপান্তরতি টীকাগুলাাে সাধারনভাব েত্যাগ করা হয় কনেনা যারা উচ্চ মাত্রায় উমিউনাে সােপ্রসেভি ঔষধ পাচ্ছ বাে জবৈ যাাে পাচ্ছ েতাদরে সংক্রমন হত পাের বেল মেন করা হয় যােমন-মামস, মজিলেস, রুবলাাে, বসিজিনি ইয়লাে ফিভিার)

লঙিগ গর্ভধারন বা জন্মনয়িন্ত্রনরে সাথে কোন সমস্যা আছে কি? সকে্স বা গর্ভধারন সাথে জেডেএিমরে কোন সম্পর্ক দখো যায় না। যাহোক রোগ নয়িন্ত্রনে ব্যবহৃত অনকে ঔষধরে গর্ভরে শশ্বির ওপর পার্শ্ব প্রতক্রিয়াি আছে। যৌন কাজ ের োগীক েনরাপদ জন্মনয়িন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার করত এবং গর্ভধারন ও গর্ভকালীন বিষয়ি তাদরে চকিৎিসকরে সাথ আল োচনা করত বেলা হয়। (বশিষে কর যেখন তারা গর্ভধারন করত চোয়।