



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

জুভনোইল স্পনডাইলাইটিস/ এনথসোসাইটিস রলিটেডে আরথাইটিস

বিরণ 2016

প্রতদিনে জীবন যাপন।

কভাবে এ রোগে শিশু এবং তাদের পরিবারে প্রতদিনে জীবন যাপন প্রভাবিত করে।

প্রায়সব বাচ্চাদেরই সক্রিয় গটিরে প্রদাহে প্রতদিনে জীবন যাপন সীমাবদ্ধতা পরিলক্ষিত হয়। যহেতে নড়িচোঙা আক্রান্ত হয় তাই এ রোগে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হাটা এবং খলোধুলার সমস্যা হয়। এই রোগে সাথে সম্পর্কিত অসুবিধাগুলো অতিক্রম করার জন্য, স্বনির্ভরতা ও দৈনিকভাবে সচল থাকার জন্য অভিব্যক্তির সহযোগিতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি তাদের এ রোগে বেঝা বহন করতে না পারে বা কঠিন মনে করে তবে মানসিক সাহায্য প্রয়োজন। পতিমাতা তাদের বাচ্চাদের ব্যায়াম করতে এবং নিরুদ্দেশনা মত ঔষধ খাওয়াতে উৎসাহ দিতে ও সাহায্য করবে।

বদ্যালয়ে ব্যাপারে সদিধান্ত কি?

কছু ব্যাপার আছে যা বাচ্চাদের স্কুলে উপস্থিতির ব্যাপারে সমস্যা করে যেন হাটা, কলান্তভাব, ব্যাথা অথবা গটি অনমনীয়। তাই শিশুরে শিক্ষকদের জানানো খুব গুরুত্বপূর্ণ যথার্থ টবেলি, নিয়মিত নড়াচড়া স্কুলে থাকাকালীন সময় গটিরে অনমনীয়তা প্রতর্নে ধ করার জন্য যখন তাদের রোগটি নিয়ন্ত্রনে থাকবে তখন তাদের সমবয়সি অন্যান্য বাচ্চাদের মত একই ধরনের কাজে অংশ গ্রহন করতে বাধা থাকবে না।

বদ্যালয় হল একটা শিশুর সইে জায়গা যা তাকে শিক্ষা দিয়ে কভাবে স্বনির্ভর ও সক্ষম লোক হওয়া যায়। পতিমাতা এবং শিক্ষকরা তাদের সহায়তা করবে কভাবে তারা বদ্যালয়ের স্বাভাবিক কাজে অংশ গ্রহন করতে পারবে। শুধুমাত্র বদ্যালয়ের কাজ সফলতার সাথে করা না, এ ছাড়াও তার সমবয়সী বাচ্চা এবং বড়দের মত সবকছু গ্রহন করতে পারে এবং মূল্যায়ন করতে পারে।

খলোর ব্যাপারে সদিধান্ত কি?

নিয়মিত খলোধুলা করা একটা স্বাভাবিক বাচ্চার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যসেব খলোধুলা গটিরে উপর চাপ কম দিয়ে বা দিয়ে না যেন সাঁতার, সাইকলে চালানো অনুমোদিত।

খাবারে ব্যাপারে সদিধান্ত কি?

এমন কোন প্রমানাদিনাই যখো খাবার এ রোগে বাড়ায়। স্বাভাবিক ভাবে বাচ্চারা তাদের বয়স অনুসারে সুখম ও

স্বাভাবিক খাবার খাবে। যসেব বাচ্চারা করটকিঃ এঃসটরেয়ঃডে পায় তারা অতিরিক্ত খাওয়া বাদ দবিঃ কারণ এ ঔষধ ক্ঃধা বাড়ায়।

এ রঃগরে গতি কঃআবহাওয়া তরন্বতি করে ?

এ রঃগরে গতি কঃআবহাওয়া তরন্বতি করে ?

বাচ্চারা কঃটকিঃ নতিঃ পারবে ?

যহেতু বশেঃরিঃভাগ বাচ্চারাঃই এনএসআইডিএম বা সালফাসালাজনি এর মাধ্যমে চকিঃসিঃ পায় তাঃই তারা স্বাভাবিক নয়িঃমে টকিঃ নতিঃ পারবে। যঃে সব বাচ্চাদরে বশেঃিঃপরিঃমিনঃে করটকিঃ এঃসটরেয়ঃডে বা জবঃে উপাদান দ্বারা চকিঃসিঃ করা হয় তাদরে লাইফ ভ্যাকসনি দয়ঃে যাবে না (যেমেন এনটঃিঃব্লুমলঃে, এনটঃিসিঃরিঃভালস, এনটঃিঃপ্যারেঃিঃটাইটসিঃ, এনটঃিপলঃিঃ) অন্যথায় তাদরে শরীররে রঃেগ পঃঃতরিঃে াধ ক্ঃধতা কমায়। যঃে সব টকিঃর ভতিঃর বগিত ভাইরাস নাই শুধু মাতঃ্ ইনফকেসাজ পঃঃে াটনি আছে (এনটঃিঃটিটিনঃস, এনটঃিঃডিপিথঃেরেয়া এনটঃিঃপলঃিঃ এনটঃিঃহপঃেটাইটসিঃ, এনটঃিপারটেঃিসমিঃ, নডিঃমেঃকক্ঃকাস, হমিঃেঃফলিঃস, সনেনিগকেকিঃকাস) দয়ঃে যাবে। তথ্যগত ভাবে রঃেগ পঃঃতরিঃে াধ ক্ঃধতা কমে গেলে তা টকিঃর কার্যকারীতা কময়িঃে দয়ঃে।

সকেঃসুয়াল জীবন, গরভধারন ও জন্ম নয়িন্তঃরন এর ব্যাপারে ধারণা কঃিঃ?

এ রঃেগরে জন্ম সকেঃসুয়াল এ্যাকটিভিটিঃিঃ ও গরভধারনরে ব্যাপারে কঃে ান বাধা নাই। তবে সঃঃবদাই বাচ্চাঃর উপঃঃ ঔষধরে পারঃ্ঃবপঃঃতকিঃরিঃয়ার ব্যাপারে সাবধান হতে হবে। এরঃেগরে জন্মগত কারণরে জন্ম বাচ্চা নবঃেঃর ব্যাপারে কঃে ান বাধা নাই। এরঃেগ পঃঃানঘাতিঃা এবং একজনরে হলে অন্য ভাইবঃে ানরে জুভনঃেইল এসপঃিঃ/ এ্যানথঃসঃেইটসিঃ রলিঃেটেঃে আরখাইটসিঃ হবার সম্ভাবনাও নাই।

বাচ্চা কঃিঃবিঃবে স্বাভাবিক পূঃঃন বয়স্ক জীবন পাবে ?

এটা চকিঃসিঃর অন্যতম পঃঃধান উদঃঃশেঃযে এবং বশেঃরিঃভাগ ক্ঃধেঃরেই এটা অঃঃজন করা সম্ভব। বঃঃতমানে এ ধরনরে রঃেগরে চকিঃসিঃয় বাচ্চারা খুব দঃঃুত উননতিলাভ করে। সম্মলিঃতিঃভাবে ঔষধ দ্বারা এবং পূঃঃণবাসনরে মাধ্যমে চকিঃসিঃ করলে বশেঃরিঃভাগ রঃেগিঃর ক্ঃধেঃরে গটিঃে ক্ঃধতি পঃঃতরিঃে াধ করা যায়।