



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

## হেনে এক সোলনে পুরপুর

ববরণ 2016

### দনৈন্দনি জীবন

রোগটি বাচা এবং তার পরবিররে দনৈন্দনি জীবনে কতটুকু প্রভাব ফলে এবং কি ধরনের পর্যাবৃত্ত পরীক্ষা করা জরুরী ?

বশেরিভাগ বাচাদরে রোগটি নজিে নজিেই ভালো হায়ে যায় এবং কোন দীরঘ ময়োদসিমস্যা করনো। অল্প শতাংশ রোগীর যাদরে অনড় এবং তীব্র কডিনী রোগ থাকে তাদরে ক্ষেত্রে এ প্রগতশীল কোর্স থাকতে পারে এবং সম্ভাব্য কডিনী ফহেলর/বকিল হতে পারে। সাধারনত বাচা এবং পরবির স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে।

রোগ চলাকালীন সময়ে কয়কেবার পরসাব পরীক্ষা করা উচতি এবং ৬ মাস পরেও করতে হবে রোগটি ভালো হায়ে যাবার। এটা সম্ভাব্য কডিনসিমস্যা নরিনয় করার জন্য যহেতু কিছু ক্ষেত্রে রোগটি শুরু হওয়ার কয়কে মাস বা কয়কে সপ্তাহ পরে, কডিনসিকরান্ত হতে পারে।

### বাচা কস্কুলে যতে পারবে ?

একউট/হঠাৎ রোগের সময় সব ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ কমিয়ে দতি হবে এবং এসময় বশিরাম প্রয়ে জন। সুস্থ হবার পর বাচা আবার স্কুলে যতে পারবে এবং অন্যান্য সুস্থ সমকক্ষদের মত সকল কার্যকলাপ অংশ গ্রহনসহ স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারবে। বাচাদরে জন্য স্কুলে এবং বড়দের জন্য কাজ সমারথক, এটা এমন জায়গা যখনে তারা শখিতে পারে কভিবে স্বয়ংসম্পূরণ এবং ফলপরসু মানুষ হওয়া যায়।

### খলোধুলার বিষয়ে করনীয় কি ?

সকল কার্যকলাপই করতে পারবে যতদূর পর্যন্ত সহ্য করা যায় সজেন্য সাধারন পরামর্শ হল রোগীদেরকে খলোধুলায় অংশ গ্রহন করতে দয়ো এবং এটা বশিবাস করা যে যদি গড়ায় আঘাত হয়, তারা খলো বন্ধ করে দবিে সেই সাথে খলোধুলার শকিবক খলোজনতি আঘাত পরতিরোধ করার পরামর্শ দয়ো, বশিষে করে কশিোর বয়সে। যদিও যানত্রকি চাপ প্রদাহ জনতি গড়ার জন্য অপকারী এটা মনে করা হয় যে, রোগের কারণে বন্ধুদের সাথে খলো থকেে বরিত রাখলে বাচচার যে মানসকি ক্ষতি হবে, তার তুলনায় এই শারীরকি ক্ষতি অনেক সামান্য।

### খাদ্য বিষয়ক উপদশে কি ?

---

এমন কোন সাক্ষ্য প্রমাণ নাই যে, খাবারের মাধ্যমে রোগটি প্রভাবিত হতে পারে। সাধারণভাবে বাচ্চা তার বয়স অনুযায়ী সুস্থ স্বাভাবিক খাবার খাবে। বাড়ন্ত শিশুর জনর স্বাস্থ্যপদ, সুস্থ খাবারের সাথে আমষি, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়। যসেব রোগীরা কর্টিকোস্টেরয়েডে পাবে তাদের অতিরিক্ত খাওয়া এড়িয়ে চলতে হবে, কারণ এই ঔষধগুলো কষুধা বাড়িয়ে দেয়।

জলবায়ু পরিবেশে উপর প্রভাব ফলেতে পারে ?

এমন কোন সাক্ষ্য প্রমাণ নাই যে জলবায়ু পরিবেশে উপর প্রভাব ফলেতে পারে।

বাচ্চাকে কভিডাকসনি /টিকাদেয়া যাবে ?

ভ্যাকসিনেশন/টিকা দেয়া স্থগতি রাখতে হবে এবং শিশু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী বাদ পড়া টিকার সময় নির্ধারণ করতে হবে। সাধারণভাবে টিকাদান রোগের কার্যকলাপ/একটিভিটি বাড়ায় না বা পিআরডি রোগীদের ক্ষেত্রে তীব্র পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া করনো। তদুপরি লাইভ এটেনুয়েটেডে ভ্যাকসিনগুলো এড়িয়ে চলতে হবে কারণ তত্বগতভাবে বলা হয় যে, যসেব রোগী উচ্চমাত্রায় ইমউনোসাপ্রসেসিভ ঔষধ বা বায়োলজিকস পাচ্ছে তাদের ক্ষেত্রে ইনফেকশন হওয়ার ঝুঁকি আছে।

যেই জীবন, গর্ভাবস্থা, জন্মনয়ন্ত্রন বিষয়ক পরামর্শ কি?

এই রোগে স্বাভাবিক যেই কার্য এবং গর্ভাবস্থায় উপর কোন বাধানষিধে নাই। তদুপরি যসেব রোগীরা ঔষধ খাচ্ছে তাদেরকে ভ্রূণের উপর এসব ঔষধের সম্ভাব্য প্রভাব সম্পর্কে সতর্ক হতে হবে। রোগীদেরকে জন্ম নিরোধক এবং গর্ভাবস্থার ব্যাপারে তাদের ডাক্তারের সাথে পরামর্শ নয়ের জন্য উপদেশে দেয়া হয়ে থাকে।