infoPrescription

আর্থাইটিস - প্রশ্ন ও উত্তর

ঔষধ পরিবর্তন

আমার জন্য এর অর্থ কি হবে?

আপনার বর্তমান ঔষধের পরিবর্তনে আপনার অভ্যস্ত হতে হবে, কিন্তু এটা আপনার জন্য কোনটি ভালো হবে তা খুঁজে দেখার জন্য করা হয়।

আপনি ও আপনার ডাক্তার কেনো এ পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত নিলেন তার পেছনে অনেক কারণ থাকতে পারে। এর কারণ হতে পারে যে আপনার বর্তমান ঔষধ হয়তো কার্য্যকর নয় বা পার্শ প্রতিক্রিয়া আছে। আপনার অবস্থারও হয়তো উন্নতি বা অবনতি হয়েছে বা হয়তো নতুন কোন ঔষধ এখন পাওয়া যাচ্ছে।

আমি এখন কি করবো?

প্রতিটি ঔষধে ভিন্ন ধরনের সুবিধা ও অসুবিধা থাকে। আপনার বিশেষ ঔষধটি কিভাবে কাজ করে ও কখন এর ফলাফল আপনি দেখার আশা করতে পারেন তা নিশ্চিতভাবে জানুন।

কখন ও কিভাবে আপনার ঔষধ গ্রহণ করবেন সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের উপদেশ অনুসরণ করুন, এবং আপনার কোন চিন্তা ভাবনা থাকলে আরেকটি এপয়েন্টমেন্ট করতে দ্বিধা করবেন না।

আমার ঔষধ কেনো বদলানো হলো?

এর কারণ হলো আর্থাইটিসের ২০০ এর ও বেশী প্রকারভেদ আছে, আপনার ডাক্তার কেনো আপনি যে ঔষধ গ্রহণ করছিলেন তা বা তার পরিমাণ বদলানোর সিদ্ধান্ত নিলেন তা সঠিকভাবে বলা অসম্ভব। এ ছাড়াও আপনি একজন স্বতন্ত্র ব্যাক্তি, এবং কোন কোন সময় আপনার জন্য কোনটি ভালো কাজ করে তা দেখার জন্য আপনাকে বিভিন্ন চিকিৎসা পরখ করে দেখতে হবে।

আপনার ঔষধ যদি পরিবর্তনের প্রয়োজন হয় তবে এ নিয়ে চিন্তিত হয়ে পড়বেন না। আপনার ডাক্তার বা কেয়ার টিমের কাউকে এর কারণ বুঝিয়ে বলার জন্য অনুরোধ করুন। দি আর্থাইটিস কেয়ার ড্রাগস এন্ড কমপ্লিমেন্টারী থেরাপীজ বুকলেট আপনাকে বিভিন্ন ঔষধ যা ও তারা কি করে সে ব্যাপারে বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে। যদিও ঔষধ বদলানো কোন কোন সময় অস্বস্তিকর হতে পারে - বিশেষ করে যদি আপনি একটি নিয়মে অভ্যস্ত হয়ে থাকেন - তবুও এটা কাটিয়ে উঠতে চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন যারা আর্থাইটিস ও ব্যাথা নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হয়েছেন তারা অনেকদিনে এটা করেছেন, রাতারাতি নয়।

এর অর্থ কি এটা যে আমার অবস্থা আরো খারাপ বা ভালো হয়েছে?

এর অর্থ দুটোর একটা বা কোনটাই না হতে পারে! আপনাকে এটা একমাত্র আপনার ডাক্তার বা কেয়ার টিমের কারো সাথে কথা বলে বুঝতে হবে। এটাও মনে রাখা জরুরী যে একই ধরনের আর্থাইটিসের জন্য - যেমন রিউমাটয়েড আর্থাইটিস - আপনাকে বিভিন্ন ধরনের ঔষধ নিতে হতে পারে। এর কোনটি হয়তো ব্যথা কমানোর জন্য অন্যগুলো হয়তো এর ফলে জয়েন্টের যে ক্ষতি হয় তার অগ্রগতি কমিয়ে রাখা (ফলে আপনার আর্থাইটিসের কারণে জয়েন্ট ফুলে যাওয়া ও প্রদাহ/যন্ত্রনা কম হয়।)

আপনার ডাক্তারের লক্ষ্য হবে আপনার জন্য একটা ভারসাম্য অর্জন করা। তারা চাইবেন কোন মারাত্মক পার্শ প্রতিক্রিয়া ছাড়া ব্যথা যথাসম্ভব কমিয়ে রাখা এবং আপনাকে যথাসম্ভব সচল রাখা। তাই ঔষধ বদলানোর অর্থ এই নয় যে আপনার আর্থ্রাইটিসের পরিবর্তন হচ্ছে - এর অর্থ এটাই হতে পারে যে আপনার জন্য সবচেয়ে কর্য্যকর একটি চিকিৎসার মিশ্রণ পাওয়া যায় নাই।

এটা কি আমার দোষে হয়েছে?

আপনি কিছু করেছেন বা করেন নাই এবং তার ফলে যে আপনার ঔষধ পরিবর্তন করা হয়েছে সে সম্ভাবনা খুব কম। আপনার শরীরে ঔষধগুলো আশানুরুপ কাজ করে নাই, সম্ভবতঃ এটাই কারণ, অথবা আপনার যা পার্শ প্রতিক্রিয়া হচ্ছিলো তা মারাত্মক ও এসব নিয়ে বেঁচে থাকা কঠিন।

নীচের প্রশ্ন ও উত্তরগুলো আপনাকে এ ব্যাপারে আরো তথ্য দেবে। এটা সোজা মনে হলেও মনে রাখা জরুরী যে আপনি নির্দেশগুলো সম্পূর্ণভাবে বোঝেন এবং **কখনোই** প্রথমে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া হটাৎ করে ঔষধ বন্ধ করে দেবেন না।

নতুন ঔষধ কি করে ?

আবারও বলছি, এ প্রশ্নের সঠিক উত্তরের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে বা কেয়ার টিমের কারো সাথে কথা বলা সব চেয়ে ভালো। তবে সাধারণতঃ এটা জেনে রাখা ভালো যে সাধারণভাবে মূলতঃ দুই ধরণের ঔষধ আর্থ্রাইটিস রোগীর চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

এক ধরনের ঔষধ হলো আর্থ্রাইটিসের লক্ষণ কমানোর জন্য - যেমন ব্যথা ফোলা ও অনমনীয়তা (আড়ষ্টতা)। এগুলোর প্রায় সব আর্থ্রাইটিসের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয় যার মধ্যে আছে অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস।

অন্য ধরনের ঔষধ হলো আপনার জয়েন্টে আর্থ্রাইটিসের ক্ষতিকর প্রভাব বন্ধ করার জন্য। এর মধ্যে আছে স্টেরয়েড ও রোগ উপশমমূলক এন্টি-রিউম্যাটিক ড্রাগ (সংক্ষেপে DMARD) এসব ঔষধ শুধু কনসালটেন্ট রিউমাটোলজিস্ট দ্বারা দেয়া হয়।

আপনার ডাক্তার যদি ঔষধ পরিবর্তন করে থাকেন, এর কারণ হতে পারে তারা মনে করেন অন্য কোন ঔষধ বা ভিন্ন ঔষধের সংমিশ্রণ, আপনার পূরনো ঔষধের চেয়ে এর কোন একটি কাজ বেশী ভালো করবে। অথবা, নতুন ঔষধ হয়তো আপনি যে সব ঔষধ নিচ্ছেন তার সাথে ভালোভাবে কাজ করবে আশা করা যায় বা আপনার জন্য সমস্যা সৃষ্টি করছিলো এমন পার্শ প্রতিক্রিয়া কম হবে।

পার্শ প্রতিক্রিয়া গুলো কি?

যেখানে অনেক আর্থ্রাইটিস রোগীদের তাদের ঔষধ নিয়ে কোন সমস্যাই হবেনা, তবে কোন কোন ক্ষেত্রে পার্শ প্রতিক্রিয়া হতে পারে এবং এর কোন কোনটি মারাত্মক হতে পারে। দুই কারণে আপনার এ ব্যাপারে জানা প্রয়োজন:

এগুলো আপনাকে যখন কোন নতুন ঔষধের ভালো মন্দ বিবেচনা করবেন তখন আপনার ডাক্তারকে কোন প্রশ্ন করতে হবে তা জানতে সাহায্য করবে - মন্দ বিষয়গুলোকি ভালোর তুলনায় পাল্লায় ভারী?

আপনি জানবেন কি কি লক্ষণ বা পরিবর্তনের দিকে খেয়াল রাখতে হবে যাতে আপনার কোন মারাত্মক পার্শ প্রতিক্রিয়া হচ্ছে মনে করলে তা আপনার ডাক্তারকে সাথে সাথে বলতে পারেন।

যখন এ রকম একটি সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন উত্তর আপনাকে প্রতিটি ঔষধের ব্যাপারে আপনার প্রয়োজনীয় গভীর তথ্য দিতে পরবেনা - আর্থ্রাইটিস কেয়ার ড্রাগ এন্ড কমপ্লিমেন্টারী থেরাপীজ বুকলেটে আপনি অনেক বেশী বিস্তারিত জানতে পারবেন। এটা সহজপাঠ্য, এবং কোন ঔষধ পাওয়া যায় ও তা কি করে এসব বুঝতে চাইলে এটি শুরু করার একটি ভালো উৎস।

আমাকে কতো দিন ঔষধ গ্রহণ করতে হবে?

যেহেতু আর্থ্রাইটিসকে শুধু নিয়ন্ত্রণ করা যায়, নিরাময় করা যায়না, আপনাকে বাকী জীবন কোন না কোন ঔষধ গ্রহণ করতে হবে। কোন কোন আর্থ্রাইটিস রোগী বলেন এটা প্রথমে মেনে নেয়া তাদের জন্য খুব কঠিন ছিলো। সম্ভাব্য পার্শ প্রতিক্রিয়া নিয়ে চিন্তাভাবনা শুধুই আর্থ্রাইটিস রোগীদের অনেকের যে ভয় ও দুশ্চিন্তা আছে তাকে আরো বাড়িয়ে দিতে পারে। সেজন্যই আপনি আপনার ঔষধের নিয়ন্ত্রণে আছেন তা অনুভব করা এতো জরুরী।

আমরা বলেছি যে আর্থ্রাইটিস কেয়ার ড্রাগস এন্ড কমপ্লিমেন্টারী থেরাপীজ বুকলেটে অনেক প্রশ্নের উত্তর পাবেন - কিন্তু এসব বিভিন্ন ধরনের ঔষধপত্রের ব্যাপারে জানার এটা একটা উত্তম উপায়। একই সিরিজের 'কোপিং উইথ পেইন (ব্যাথা সামলানো)' পুস্তিকাটিও দেখুন। এটা আপনাকে অন্যান্য কিছু বিনা ঔষধের চিকিৎসা যা অন্যান্য আর্থ্রাইটিস রোগীরা ব্যবহার করছেন (সাধারণতঃ কিছু ধরনের ঔষধের সাথে সাথে) যার মধ্যে আছে ম্যাসাজ, হট এন্ড কোল্ড প্যাক ও ব্যায়াম।

আপনার যদি অস্টিওআর্থ্রাইটিস থাকে, আপনাকে হয়তো শুধু পেইন কিলার (বেদনা নিবারক) গ্রহণ করতে হবে যখন আপনি সাধারণের চেয়ে বেশী বেদনা বা অনমনীয়তা বোধ করবেন। উপদেশের প্রয়োজন হলে আপনার ডাক্তারকে বা ফার্মাসিস্টকে জিগ্যেস করুন।

আর্থ্রাইটিসের ঔষধগুলো কি খুব কার্য্যকর ?

হ্যাঁ। ঔষধ ব্যথা কমাতে অত্যন্ত কার্যকর হতে পারে। কোন কোন ধরনের আর্থ্রাইটিসে কোন কোন ঔষধ আপনার আর্থ্রাইটিসের ক্ষতিকর প্রভাবের অগ্রগতি কমিয়ে দিতে পারে। কিন্তু একটি ঔষধ একজনের বেলায় কাজ করলেও তা আপনার বেলায় সব সময় কাজ নাও করতে পারে।

সুসংবাদ হলো এই যে বেশীরভাগ আর্থ্রাইটিস রোগীদের বেলায়ই একটি ঔষধ বা বিভিন্ন ঔষধের মিশ্রণ তাদের ব্যাথা ও অন্যান্য লক্ষণ যথেষ্টভাবে তাদের নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসে যাতে তারা তাদের জীবনযাত্রা চালিয়ে যেতে পারেন।

এ সবে কতো খরচ লাগবে?

প্রায় ঔষধগুলো যা আর্থ্রাইটিসের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয় তা এন.এইচ.এস -এ পাওয়া যায়। তবে আপনাকে একটি নিয়মিত প্রেসক্রিপশন চার্জ পরিশোধ করতে হবে যদিনা আপনি আপনার স্বাস্থ্য সমস্যায় সহায়তা পাবার যোগ্য হন।

দূর্ভাগ্যবশতঃ, আর্থ্রাইটিস দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যগত সমস্যাগুলোর একটি নয় যেগুলোর জন্য ইউকেতে প্রেসক্রিপশন চার্জ দিতে হয়না। যদিও অনেক আর্থ্রাইটিস রোগীদের বিভিন্ন ঔষধ দেয়া হয়, কারো কারো জন্য সেগুলো কেনা তাদের সাধ্যের বাইরে। আপনি একটি প্রেসক্রিপশন প্রি-পেমেন্ট সার্টিফিকেট কিনতে পারেন যে ক্ষেত্রে আপনি প্রতি বৎসর প্রায় £১০০ পাউন্ড অগ্রিম পরিশোধ করে অসীম সংখ্যক প্রেসক্রিপশন ঔষধ নিতে পারেন।

আর্থ্রাইটিস কেয়ার ক্যাম্পেইন এটা নিশ্চিৎ করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করে যাতে সবাই তাদের প্রয়োজনীয় সকল চিকিৎসা পায়- তারা যেই হোন বা যেখানেই থাকুন না কেনো। আপনার প্রেসক্রিপশন চার্জের ব্যাপারে সাহায্যের উপর আরো তথ্যের জন্য আর্থ্রাইটস কেয়ার হেলপলাইনের **0808 800 4050** এ নাম্বারে ফোন করে একজন বিশেষজ্ঞ হেলপলাইন কর্মীর সাথে কথা বলুন। এটা ফ্রী, বন্ধুসুলভ ও সম্পূর্ণ গোপনীয়।

কখন আমাকে এগুলো গ্রহণ করতে হবে?

সঠিক সময়ে ঔষধ গ্রহণ করা খুব জরুরী। উদাহরণস্বরূপ নন-স্টেরয়েডাল এন্টি ইনফ্ল্যামেটরী ড্রাগ (সংক্ষেপে NSAID) আর্থ্রাইটিসের চিকিৎসায় ব্যবহৃত সকল ঔষধের মধ্যে সাধারণতঃ সবচেয়ে বেশী ব্যবহার করা হয়।

তবে এগুলো পাকস্থলীর গায়ের পাতলা পর্দার ক্ষতি করতে পারে। তাই এটা খাবারের সাথে বা পরে গ্রহণ করা নিরাপদ। কোন কোন ঔষধ হয়তো আপনাকে সপ্তাহে একবার নিতে হবে, বা, আপনার যদি নিম্ন বা সাধারণ মাত্রার অস্টিওআর্থাইটিস থাকে তবে, একমাত্র যখন আপনার ব্যথা বা চলাফেরার অবনতি হবে তখন নিতে হবে।

আপনাকে যে ঔষধই দেয়া হোক না কেনো, কখন সেগুলো গ্রহণ করতে হবে সে ব্যাপারে আপনি পরিষ্কারভাবে জানেন তা নিশ্চিৎ করুন। আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্ট আপনাকে কি বলেছেন তা যদি আপনার মনে না থাকে তবে - বা ঔষধের মোড়কে লিখিত নির্দেশাবলী যদি বুঝতে না পারেন - তবে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন এবং তারা যা বলবেন তা পরিষ্কারভাবে লিখে রাখুন। যদিও কোন ঔষধ গ্রহণের বেলায় কোন নির্দিষ্ট সময় বেধে দেয়া না থাকে - তবুও কখন এটা ভালো কাজ করে বলে আপনি মনে করেন তা লিখে রাখা খুব ভালো - সকালে; ঘুমাতে যাবার আগে বা অন্য কোন সময়ে।

কিভাবে এগুলো গ্রহণ করতে হবে?

আর্থাইটিসের চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধ বিভিন্ন প্রকার হতে পারে। পেইনকীলার (ব্যথা নিবারক বা এনালজেসিক্স) সাধারণতঃ ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায় যা আপনাকে গিলতে হবে। এমন কি স্লো-রিলিজ (ধীরে ধীরে কার্য্যকর) পেইন কীলার প্যাচ আছে (ওপিওয়েড প্যাচ হিসাবে পরিচিত) যা আপনার গায়ের ত্বকে বা চামড়ায় লাগিয়ে রাখতে হবে। নন-স্টেরয়েডাল এন্টী-ইনফ্ল্যামেটরী ড্রাগ (NSAID) আর্থাইটিসের জন্য সবচেয়ে বেশী ব্যবহৃত ঔষধ। এগুলো সাধারণতঃ মুখে গিলে খাবার মতো ট্যাবলেট আকারে পাওয়া যায়, তবে কিছু কিছু পাওয়া যায় সাপোজিটরী, জেল বা ক্রিম হিসেবে। কোন কোন ঔষধ ইনজেকশন হিসেবে পাওয়া যায় - কোন কোনটি যেমন ইনফ্ল্যামেটরী আর্থাইটিসের জন্য এন্টী-টি.এন.এফ ড্রাগ - আপনাকে হয়তো নিজে নিজেকে ইনজেকশন দেয়া শিখতে হবে। অন্যগুলো স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা প্রয়োগ করা হবে।

কোন নতুন ঔষধ কি আছে?

এন্টী টি.এন.এফ ড্রাগগুলো হলো নতুন এক প্রকার ঔষধের অংশ যাদেরকে বায়োলজিক্স বলা হয়। এগুলোকে ইনফ্ল্যামেশন (প্রদাহ) কমানোর জন্য এবং কোন কোন রোগী যারা রিউমাটয়েড আর্থাইটিস ও অন্য ধরনের ইনফ্ল্যামেটরী আর্থাইটিস যেমন সোরায়াটিক আর্থাইটিসে রোগের সক্রিয়তা নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যবহার করা হয়। এন্টী-টি.এন.এফ ড্রাগ বা বায়োলজিক ড্রাগ যা ইতিমধ্যেই পাওয়া যাচ্ছে, এর মধ্যে আছে আডালিমুমাব, ইটানেরসেপ্ট, ইনফ্লিক্সিমাব এবং অতি সাম্প্রতিক রিটুক্সিমাব। এসব নতুন ঔষধগুলো খুবই কার্য্যকর প্রমাণিত হয়েছে এবং মারাত্মক ইনফ্ল্যামেটরী আর্থাইটিস রোগীদের জন্য নতুন আশার আলো বয়ে এনেছে। তবে এগুলো সব সময় সকলের জন্য উপযোগী নয়। বাস্তবে প্রায় মাত্র শতকরা ১০ ভাগ রিউমাটয়েড আর্থাইটিস রোগীরা এন্টী টি.এন.এফ চিকিৎসার যোগ্য হতে পারেন।

আপনার ডাক্তারকে বা কেয়ার টিমকে এসব ঔষধের ব্যাপারে বা এসব থেকে আপনি সুবিধা পেতে পারেন কিনা তা জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না। আপনি যদি এসব নতুন নতুন ঔষধের ব্যাপারে অবহিত থাকতে চান তবে - আর্থাইটিস কেয়ার ওয়েবসাইট দেখতে থাকুন বা আর্থাইটিস কেয়ার হেল্পলাইনের **0808 800 4050** এ নাম্বারে যোগাযোগ করুন।

আর কি কোন বিকল্প আছে?

না - আর্থাইটিসের চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধের *বিকল্প* আর কিছু জানা নাই যা বৈজ্ঞানিক ভাবে কার্য্যকর প্রমাণিত। তবে ব্যাপক ধরনের অন্যান্য অনেক নিরাময় ও চিকিৎসা আছে যা আপনার চিকিৎসার সাথে সাথে বা সহায়ক হিসেবে চালু রাখা যায়। এর মধ্যে আছে ভেষজ চিকিৎসা, ভিটামিন এবং ইয়োগা, ম্যাসাজ (মালিশ), আকুপাংচার (সুঁচ ব্যবহার) ও হাইড্রোথেরাপী (হালকা গরম পানিতে হালকা ব্যায়াম)। বহু আর্থাইটিস রোগী এসব চিকিৎসায় ব্যথা সামলানো, আরাম ও সাধারণভাবে ইতিবাচক ও নিজের নিয়ন্ত্রণ বোধ করেছেন।

আর্থাইটিস কেয়ার বুকলেট 'ড্রাগ এন্ড কমপ্লিমেন্টারী থেরাপীজ' একটি অবশ্য পাঠ্য পুস্তিকা। যদি আপনি আরো অনুসন্ধান করার সিদ্ধান্ত নেন, এটা আপনাকে কি কি চিকিৎসা পাওয়া যায় এবং কি কি ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে তা জানাবে।

আমাকে কি একটি পর্যালোচনার জন্য ফিরে আসতে হবে - এবং কত ঘন ঘন?

যে ঔষধগুলো আর্থাইটিসের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয় তা খুবই কার্য্যকর তবে তারা খুব শক্তিশালীও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ডিজিজ মডিফাইইং এন্টি রিউম্যাটিক ড্রাগ (DMARD) ব্যবহার করা হয় রিউম্যাটিক আর্থাইটিস ও লুপাস সহ অন্যন্য ইনফ্ল্যামেটরী ধরনের আর্থাইটিসের চিকিৎসায়। তারা কাজ করে আপনার ইম্মিউন সিস্টেমকে (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) অবদমিত করে, যার ফলে কারো কারো ইনফেকশন হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই স্বাভাবিকভাবেই আপনার ডাক্তার বা কেয়ার টিম আপনাকে নিয়মিত দেখতে চাইবেন এটা নিশ্চিৎ করার জন্য, যে ঔষধগুলো সঠিকভাবে কাজ করছে এবং কোনোভাবে আপনার ক্ষতি করছেনা।

আপনি যদি দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসায় থাকেন তবে প্রতি বৎসর একবার আপনার ঔষধের পর্যালোচনা (রিভিউ) করাতে হবে। এর জন্য প্রয়োজন হতে পারে আপনি ও আপনার ডাক্তারের মধ্যে একটি আলাপ আলোচনা, বা রক্ত ও অন্যান্য পরীক্ষা। তবে মনে রাখবেন যে আপনাকে রিভিউর জন্য ডাকার অপেক্ষায় থাকতে হবেনা। আপনি যেভাবে অনুভব করেন তার যদি কোন পরিবর্তন দেখেন যা আপনাকে চিন্তিত করে তোলে, আপনার ডাক্তার বা কেয়ার টিমকে অবিলম্বে তা জানান।

আমি নিজেকে সহায়তা করার জন্য কি করতে পারি?

আপনি আপনার ঔষধ সঠিকভাবে নিচ্ছেন ও তার সুফল সব চেয়ে ভালোভাবে পাচ্ছেন তা নিশ্চিৎ করার জন্য আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন। আপনি কি রকম বোধ করছেন তার ব্যাপারে সচেতন থাকাই এর একটি। কোনো হঠাৎ পরিবর্তনের দিকে নজর রাখা খুব জরুরী যখন আপনি ঔষধ নিচ্ছেন - এবং আপনাকে এটা আপনার কেয়ার টিমকে সাথে সাথেই জানাতে হবে। আরো তথ্য, টীকা ইত্যাদির জন্য আর্থাইটিস কেয়ার বুকলেট 'ড্রাগস এন্ড কমপ্লিমেন্টারী থেরাপীজ' এ আপনার নিরাপত্তা চেকলিস্ট দেখুন ।

যদিও ঔষধ আপনার চিকিৎসার একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ তবুও আপনি হয়তো ইতিমধ্যে বুঝতে পারছেন যে আর্থাইটিসের চিকিৎসায় 'শুধু ঔষধ গ্রহণ করার' বাইরেও অনেক কিছু আছে। আপনার জীবনে সত্যিকার পরিবর্তন সাধন করার জন্য আপনার জন্য অনেক ধরনের উপায় আছে - যার মধ্যে আছে সঠিক খাবার খাওয়া ও ব্যায়াম। আর্থাইটিস কেয়ার হেল্প বুকলেট আপনাকে এসব ব্যাপারে বাস্তবিক অনেক উপদেশ ও তথ্য দেবে। এসব www.arthritiscare.org.uk এ ওয়েবসাইটেও দেখতে পাবেন।

অনুবাদের সাহায্য

আপনি যদি আপনার নিজের ভাষায় সহায়তা পেতে চান তবে CITAS কে 0845 521 0405 এ নাম্বারে যোগাযোগ করুন। CITAS হলো একটি অলাভজনক সংস্থা যারা ৫৫ টি ভাষায় স্থানীয় লোকজনদের হেলথ (স্বাস্থ্য), সোশ্যাল সার্ভিস, হাউজিং, লিগ্যাল (আইনী) ও শিক্ষা সেবা পেতে অনুবাদ ও দোভাষী সেবা সরবরাহ করে।

আর্থ্রাইটিস কেয়ার থেকে সহায়তা

ইউকের নয় মিলিয়ন লোকজন আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত। আর্থ্রাইটিস কেয়ার হলো ইউকের সব চেয়ে বড় স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা যারা আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত সকল লোকজনদের সাথে ও তাদের জন্য কাজ করেন। তারা যেসব সেবা দান করেন:

- আর্থ্রাইটিসের লোকজনদের সাথে তাদের জন্য তৈরী করা তথ্যমূলক পুস্তিকা।
- একটি পুরস্কারপ্রাপ্ত ওয়েবসাইট
- জীবনযাত্রামূলক ম্যাগাজিন আর্থ্রাইটিস নিউজ
- একটি গোপন ফ্রী হেল্পলাইন
- আর্থ্রাইটিসের সাথে বসবাস করার সেলফ ম্যানেজমেন্ট (স্ব-নির্ভর) কোর্স
- সম-অধিকারের জন্য অন্দোলন
- আর্থ্রাইটিসের রোগীদের জন্য স্থানীয় সাপোর্ট নেটওয়ার্ক
- আর্থ্রাইটিসের রোগী, পরিবার ও কেয়ারারদের জন্য অনলাইন ডিসকাশন ফোরাম (ইন্টারনেটে আলোচনা চক্র)

যখন আর্থ্রাইটিসের রোগীরা তাদের পরিস্থিতি বুঝতে পারেন ও একে সামলানোর ব্যাপারে আরো জানতে পারেন তখন জীবন পরিবর্তনে এর প্রভাব হয়। আর্থ্রাইটিস কেয়ার আপনার সাথে এটা অর্জনে কাজ করে।

হেল্পলাইন

ফ্রী ফোন 0808 800 4050 (সপ্তাহের কর্মদিনে সকাল ১০টা - বিকাল ৪টা) ১৫০টি ভাষায় অনুবাদ পাওয়া যায়।

ওয়েবসাইট: www.arthritiscare.org.uk

ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশন কি?

ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশন হলো একটি তথ্যপত্র যা দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থ লোকজনদেকে তাদের নিজেদের স্বাস্থ্যগত পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য ও সহযোগিতা করতে তাদের ডাক্তার, নার্স বা ফর্মাসিস্টরা দিয়ে থাকেন।

এ তথ্যপত্র আপনাকে বলবে আপনি আরো তথ্য ও সহায়তা কোথায় পাবেন, যার অন্তর্গত টেলিফোন হেল্পলাইন যার মাধ্যমে একজন জ্ঞানী ও বন্ধুসুলভ লোক আপনাকে আরো বেশী সহায়তা ও সাহায্য দিতে পারবেন। এ তথ্যপত্রে ওয়েবসাইটের বিস্তারিত তথ্যাদি আছে যেখানে আপনি আরো বেশী তথ্য পাবেন যা আপনার পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবে।

আমাদের সম্পর্কে

আমরা আর্থ্রাইটিস কেয়ার, এ্যাজমা উইকে ও ডায়াবেটিস ইউকে -র একটি সম্মিলিত সংগঠন যারা হ্যামারস্মিথ ও ফুলহাম পিসিটি -র সাথে কাজ করি।

আমরা সারা দেশে ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশন গঠন ও পরীক্ষণ, ইনফরমেশন প্রেসক্রিপশনের বাস্তবায়নের ব্যাপারে অবগতির জন্য ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ দ্বারা অর্থিক অনুদানপ্রাপ্ত।

© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.