

আরথ্রাইটিস সম্বন্ধে [Bengali]



আরথ্রাইটিস সম্বন্ধে

সকলেই আরথ্রাইটিস সম্বন্ধে শুনেছেন, কিন্তু খুব বেশি মানুষ এর বিষয়ে বেশি কিছু জানেন না। যুক্তরাজ্যের (UK) নব্বই লক্ষ মানুষ আরথ্রাইটিসে আক্রান্ত - সব বয়সের মানুষই এতে আক্রান্ত হতে পারেন এবং জিপি-র কাছে যাওয়ার প্রতি পাঁচটি কারণের মধ্যে একটি হল এই রোগ।

আরথ্রাইটিস ধরা পড়লে আপনার অনেক চিন্তা ও প্রশ্ন থাকতে পারে। এর বিষয়ে আরো বেশি জানলে, পরিস্থিতি সামলাবার জন্য নিজস্ব কৌশল তৈরির মাধ্যমে আপনার জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে আপনার সুবিধা হবে।

আরথ্রাইটিস কি?

আরথ্রাইটিস হল অস্থিসন্ধির প্রদাহ। আরথ্রাইটিসের 200র বেশি বিভিন্ন রূপ আছে এবং আপনার ডাক্তারের কাছে গিয়ে যথাযথ রোগনির্ণয় করানো জরুরি যাতে আপনি সবচেয়ে উপযুক্ত চিকিৎসা পেতে পারেন।

সবচেয়ে সাধারণ রূপগুলি হল অস্টিওআরথ্রাইটিস এবং রিউমাটয়েড আরথ্রাইটিস। অন্যান্যগুলি হল রিঅ্যাক্টিভ আরথ্রাইটিস, ফাইব্রোমায়ালজিয়া, অস্টিওম্যালোসিয়া, পলিমায়ালজিয়া রিউমাটিকা এবং সিস্টেমিক লুপাস এরিথিম্যাটোসিস (SLE বা লুপাস)। সব বয়সের মানুষেরই আরথ্রাইটিস হতে পারে - 16 বছরের কম বয়স্ক 12,000 শিশু এই রোগ নিয়ে বেঁচে আছে।

আরথ্রাইটিসে আক্রান্ত মানুষের সবচেয়ে সচরাচর যে অভিজ্ঞতা হয় তা হল ব্যথা এবং নড়াচড়ার ক্ষমতা কমে যাওয়া। কোন উপশমের উপায় না থাকলেও একে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন।

আবেগগত প্রভাব

আরথ্রাইটিস নিয়ে বেঁচে থাকা কখনো কখনো নিঃসঙ্গ ও আতঙ্কজনক হতে পারে। আরথ্রাইটিসের কারণে যে নড়াচড়ার অক্ষমতা ও ব্যথা হয় তা অন্যদের পক্ষে বোঝা কঠিন।

আপনার জীবন আরথ্রাইটিসের তুলনায় অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যে সকল বিভিন্ন অনুভূতিগুলি অনুভব করছেন সেগুলি বুঝতে শেখা সম্ভব। মন-মরা, ভীত বা এমনকি ক্রোধান্বিত অনুভব করলে তাতে দোষের কিছু নেই - কিন্তু আপনি যেন মজার সময়গুলিও উপভোগ করতে পারেন তা সুনিশ্চিত করতে চেষ্টা করুন।

‘লোকেরা যখন আমার আরথ্রাইটিসের বিষয়ে ভবিষ্যদ্বাণী করার অক্ষমতার কথা বুঝতে পারে না তখন আমার হতাশাজনক মনে হয়।’

ওষুধ সেবন

অধিকাংশ মানুষকেই তাদের রোগের লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রণে সহায়তার জন্য সবসময় বা মাঝে মাঝে কোন না কোন প্রকারের ওষুধ সেবন করতেই হয়। সেই ওষুধটি কি প্রকারের বা কত ঘন ঘন নিতে হয় তা নির্ভর করছে আপনার আরথ্রাইটিসের ধরন এবং আপনি কত খারাপভাবে এতে আক্রান্ত হয়েছেন তার উপরে।

আপনার যদি অস্টিওআরথ্রাইটিস থাকে তাহলে আপনাকে সম্ভবত একজন জিপি -কে দেখাতে হবে। আপনার যদি

রিউমাটয়েড আরথ্রাইটিস বা লুপাসের মত আরো জটিল ধরনের আরথ্রাইটিস থাকে, তাহলে আপনাকে সম্ভবত রিউমাটোলজিস্ট নামে পরিচিত একজন বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতাকে দেখাতে হবে। তাদের সাথে সুসম্পর্ক স্থাপন করা আপনার পক্ষে জরুরি, কারণ আপনার জন্য সেরা চিকিৎসা খুঁজে বার করার জন্য আপনাদের একত্রে কাজ করতে হবে।

ব্যায়াম

আরথ্রাইটিসে আক্রান্ত বহু মানুষ ভাবেন যে ব্যায়াম করলে তাদের ক্ষতি হবে, অথচ প্রকৃতপক্ষে এর বিপরীতটাই সত্য।

অনমনীয় সন্ধিগুলিকে ব্যায়াম না করলে আরো বেশি অনমনীয় হয়ে পড়ে, তাই সেগুলিকে নড়াচড়া করানো জরুরি। কিন্তু আপনি যে ব্যায়ামই করুন না কেন তা আপনার পক্ষে উপযুক্ত হতে হবে - আপনাকে একজন ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে পাঠানো হতে পারে এবং তিনি শুধু আপনার জন্য এক সারি ব্যায়ামের পরামর্শ দেবেন যেগুলি আপনি বাড়িতে অভ্যাস করবেন। কিছু ব্যক্তি জিম বা ব্যায়ামের ক্লাসে যোগ দেন এবং অন্যরা সীতারের মত প্রভাব-হীন ব্যায়াম বেছে নেন।

ব্যায়াম ওজন নিয়ন্ত্রণে এবং পেশী গঠনে সহায়তা করে, উভয়ই আরথ্রাইটিসের যন্ত্রণাদায়ক রোগলক্ষণগুলির কয়েকটি কমাতে পারে।

উপ শিরনাম : স্বাস্থ্যের জন্য খাওয়া

আপনার আরথ্রাইটিস থাকলে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা অত্যন্ত জরুরি। অতিরিক্ত ওজন থাকলে সন্ধিগুলিতে অতিরিক্ত চাপ পড়তে পারে, যা সেগুলিতে আরো ব্যথার কারণ হতে পারে। তবে স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন থাকাও আপনার সাধারণ সুস্থ্যের পক্ষে ভাল নয়।

ভাল থাকার একটা মৌলিক উপায় হল স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া। আপনার শরীরের এক সারি পুষ্টিজনক উপাদান প্রয়োজন হয় এবং সেগুলি পাওয়ার জন্য আপনাকে বিভিন্ন প্রকারের খাবার খেতে হয়।

বিভিন্ন খাবার বিভিন্ন প্রকারের আরথ্রাইটিসকে প্রভাবিত করে এই ধারণাকে সমর্থন করার মত যথেষ্ট প্রমাণ নেই। প্রতিটি মানুষ আলাদা, তাই আপনার পক্ষে কোনটা ভাল আর কোনটা নয় সেটা দেখা আপনার পক্ষে জরুরি - কিন্তু আপনি যেন সর্বদা এক সারি পুষ্টিকর উপাদান পান সেটা সুনিশ্চিত করুন।

উপ শিরনাম : ব্যথা সামলানো

আরথ্রাইটিসে আক্রান্ত প্রায় 80 শতাংশ মানুষ বলেন যে ব্যথাই হল তাদের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ, তাই এটা বিস্ময়কর নয় যে কিভাবে এটা সামলানো যায় সে বিষয়ে লোকেরা জানতে চান। ওষুধ খাওয়া, ব্যায়াম করা ও স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা অবশ্যই সাহায্য করবে, কিন্তু নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি অন্য কয়েকটি জিনিসও করতে পারেন। এই ধারণাগুলির অন্যতম হল :

- ম্যাসাজ, আলেকজান্ডার টেকনিকের মত পূর্ণতাদায়ক চিকিৎসা
- আরথ্রাইটিস কেয়ারের চ্যালেন্জিং আরথ্রাইটিস কোর্সের মত স্বয়ং-নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রমগুলি
- বিশ্রাম নেওয়ার কায়দা
- অন্যদের সাথে কথা বলা, আপনার অনুভূতিগুলি ভাগ করে নেওয়া
- সন্ধিগুলিকে আরাম দেওয়ার জন্য উত্তাপ বা শীতলতা ব্যবহার করা

‘ব্যথা সামলাবার অনেক ভিন্ন ভিন্ন উপায় আছে। আপনাকে বিকল্পগুলি খতিয়ে দেখতে হবে এবং আপনার পক্ষে উপযুক্ত উপায় খুঁজে বার করতে হবে।’

পরবর্তী পদক্ষেপ

আরথ্রাইটিসের বিষয়ে আরো বেশি জানার মাধ্যমে আপনি এর নিয়ন্ত্রণ নিতে শিখতে পারেন। আরথ্রাইটিস কেয়ারের ওয়েবসাইট ও পুস্তিকাগুলিতে এক সারি বিষয়ের উপরে তথ্যের সম্পদ আছে, যার মধ্যে খাদ্যতালিকা, ব্যায়াম, আবেগ সামলানো, স্বাধীনতা অর্জন করা, সম্পর্ক বজায় রাখা, শল্যচিকিৎসা, এবং ওষুধ ও পূর্ণতাদায়ক চিকিৎসার অন্তর্গত। এই তথ্য ইথরেজীতে প্রস্তুতকৃত, তবে অডিও সিডিতেও পাওয়া যায়।

একটি অনলাইন আলোচনার ফোরামও আছে যেখানে আপনি আরথ্রাইটিসে আক্রান্ত অন্যান্য মানুষদের সাথে কথা বলতে পারেন। যে সকল মানুষ আমাদের কোন একটি শাখায় যোগ দিয়েছেন তারা স্থানীয়রূপে আরথ্রাইটিসে আক্রান্ত অন্য মানুষদের চেনার কারণে উপকৃত হয়েছেন - যাদের সাথে তারা সাক্ষাত করতে পারেন বা ফোন উঠিয়ে কথা বলতে পারেন।

আর্থ্রাইটিস কেয়ারের হেল্পলাইন পরিষেবা আপনাকে আরো বিস্তারিত তথ্য ও সহায়তা প্রদান করার জন্যেই আছে।
আমাদের হেল্পলাইনে ফ্রিফোন করুন : 0808 800 4050 (সপ্তাহের কর্মদিবসে সকাল 10টা-বিকাল 4টে)

1লা মে 2007 থেকে আপনি আমাদের হেল্পলাইনে বিভিন্ন ভাষার বিকল্পগুলির মধ্যে থেকে যে কোন ভাষায় কোন ব্যক্তির সাথে কথা বলতে পারবেন - আমরা আমাদের ফ্রিফোন নম্বরের মাধ্যমে অনুবাদ পরিষেবার সুযোগ দেব।

www.arthritiscare.org.uk

নথিবদ্ধ চারিটি নম্বর : 206563

Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD