



অ্যাটপিক একজিমা

এই পুস্তিকাটির লক্ষ্য কি?

অ্যাটপিক একজিমার ব্যাপারে বেশি করে জানতে আপনাকে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে এই পুস্তিকাটি লেখা হয়েছে। এটির মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন এটি কি, এটি কেন হয়, এ ব্যাপারে কি করণীয় এবং এটির সম্বন্ধে আরো বেশি করে আপনি কোথায় জানতে পারবেন।

অ্যাটপিক একজিমা কাকে বলে?

অ্যাটপিক একজিমা ত্বকের এক প্রদাহজনক অবস্থা। অ্যাটপিক শব্দটি একজিমা, হাঁপানি, মরসুমি রাইনাইটিস এবং গলা ব্যথা জ্বরের মতন উপসর্গযুক্ত অবস্থার সাথে যুক্ত যেটিতে প্রায়ই বংশগত ভিত্তি লক্ষণীয়। ত্বকের উপরি স্তরের পরিবর্তনটি বর্ণনা করতে একজিমা শব্দটি ব্যবহৃত হয়ে থাকে যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত লাল ভাব, ফোঁসকা পড়া, ক্ষরণ হওয়া, খসখসে হওয়া, শক্ত হয়ে যাওয়া এবং মাঝে মাঝে ছোপ পরা (এর মানে এই নয় সবকটি পরিবর্তন একসঙ্গে ঘটবে) একজিমা ও ডারমাটাইটিজ শব্দ দুটি পারস্পরিক বিনিময়যোগ্য শব্দ এবং একই অর্থ বহন করে। ফলে অ্যাটপিক একজিমা ও অ্যাটপিক ডারমাটাইটিজ অনুরূপ। সহজ করে তোলার জন্যে আমরা এই পুস্তিকাটিতে অ্যাটপিক একজিমা শব্দটি ব্যবহার করব।

অ্যাটপিক একজিমা রোগে পুরুষ ও নারী নির্বিশেষে সমানভাবে আক্রান্ত হতে পারেন এবং সাধারণতঃ জীবনের প্রথম কয়েক সপ্তাহ বা মাসের মধ্যে এটি শুরু হয়ে যায়। এটি শিশুদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি দেখা যায় এবং কিছু পর্যায়ে অন্ততপক্ষে 10% শিশু এটির দ্বারা আক্রান্ত হয়। এটি সাধারণতঃ শৈশবে সেরে যায়, আবার প্রাপ্তবয়স অবধি ও চলতে পারে আবার কৈশোরে বা প্রাপ্তবয়সের গোড়ার দিকে ফিরে আসতে পারে। প্রথমবার প্রাপ্তবয়সে এটি কখনো-সখনো হয়ে থাকে।

অ্যাটপিক একজিমা কেন হয়?

এটির কারণ পুরোপুরি জানা যায়নি। অ্যাটপিক অবস্থাটির প্রবণতা সাধারণতঃ পারিবারিক সূত্রে আসে। (নিচে দেখুন) এবং আপনার বংশগত গঠনের অংশবিশেষ। যে সমস্ত মানুষ অ্যাটপিক একজিমায় আক্রান্ত, বর্ষবিশ্বের প্রতিবন্ধক হিসেবে তাঁদের স্বক সঠিকভাবে কাজ করে না, ফলে, প্রদাহজনক এবং অ্যালার্জি -সংঘটনকারী বস্তুগুলি অনায়াসে স্বকে প্রবেশ করে এবং শুকনোভাব ও প্রদাহের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। অ্যাটপিক একজিমা সংক্রামক নয়।

অ্যাটপিক একজিমা কি বংশগত?

হ্যাঁ। অ্যাটপিক একজিমা (হাঁপানি ও উপসর্গযুক্ত স্বর) পারিবারিকসূত্রে আসে। বাবা মায়ের মধ্যে কোন একজন বা দুজনেই যদি একজিমা, হাঁপানি বা উপসর্গযুক্ত স্বরে আক্রান্ত হন, তাহলে ওঁদের সন্তানদের এই অসুখে ভোগার সম্ভাবনা বেশি। তাছাড়া, ঠিক সেই ধরণেরই প্রবণতা একেকটি পরিবারের মধ্যে দেখা যায়। অর্থাৎ বলা যেতে পারে, কোন কোন পরিবারে বেশির ভাগ আক্রান্ত সদস্যেরই একজিমা থাকবে এবং অন্য ক্ষেত্রে হাঁপানি বা উপসর্গযুক্ত স্বরের আধিক্য থাকবে বেশি।

অ্যাটপিক একজিমার লক্ষণগুলি কি?

এর প্রধান লক্ষণটি হল চুলকানি। চুলকানি হলে সেটিকে চুলকালে স্বকে নানা রকমের পরিবর্তন হতে পারে। চুলকানি হলে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে, ফলে ক্লান্তি লাগে এবং খিটখিটে হয়ে যায়।

অ্যাটপিক একজিমা কেমন দেখতে?

অ্যাটপিক একজিমা স্বকের যেকোন অংশে দেখা দিতে পারে এমনকি মুখেও হতে পারে কিন্তু যে সমস্ত জায়গায় বেশি পরিমাণে হয়, সেগুলি হল কনুই ও হাঁটুর ভাঁজে এবং কব্জি ও ঘাড়ের চারপাশের অংশে (ফ্লেঙ্কুরাল প্যাটার্ন)। অ্যাটপিক একজিমার অন্যান্য ধরণগুলি হল পয়সার মাপের বিচ্ছিন্ন প্রদাহনের স্থান এবং অসংখ্য ছোট ছোট গুড়ি গুড়ি ফোলা যা লোমকূপের সঙ্গে লেগে থাকে (ফলিকিউলার প্যাটার্ন)

আপনার যদি একজিমা হয়ে থাকে, তাহলে আপনার স্বকের লাল ও শুকনো হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা এবং আঁচড়ের দাগ পড়া (এবং রক্তক্ষরণ) ও বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হতে পারে। যখন একজিমাটি খুব বাড়াবাড়ি রকমের আকার ধারণ করে ('দপ করে' ওঠে) তখন আপনার হাতে ও পায়ে ছোট ছোট জলফোস্কা পড়তে পারে অথবা আপনার স্বকের আক্রান্ত স্থানগুলি ভিজে ভিজে হয়ে যেতে পারে ও রস গড়াতে পারে। যে সমস্ত জায়গাগুলিতে

বারবার চুলকানো হয়েছে, সেইখানকার স্বক মোটা হয়ে যেতে পারে (যেটি প্রক্রিয়াটিকে বলা হয় লিচেনিফিকেশন), এবং আরো বেশি করে চুলকোতে পারে।

কি কারণে একজিমা বাড়াবাড়ি রকমের আকার ধারণ করে?

- ব্যক্তির পরিবেশগত অনেকরকম পরিস্থিতি একজিমাটি বাড়িয়ে দিতে পারে। এরমধ্যে অর্ন্তভুক্ত তাপ, ধুলো এবং প্রদাহনকারী বস্তুর সাথে সংস্পর্শ যেমন সাবান বা ডিটারজেন্ট।
- অসুস্থ অবস্থায় থাকাকালীন- সাধারণ সর্দি কাশি একজিমা বাড়িয়ে দিতে পারে।
- ব্যাক্টেরিয়া বা ভাইরাস জনিত সংক্রমণ একজিমা বাড়িয়ে দিতে পারে। ব্যাক্টেরিয়া জনিত সংক্রমণ (সাধারণতঃ স্ট্যাফিলোকক্কাস নামে একধরনের কীট জনিত সংক্রমণ) আক্রান্ত স্বকটিকে হলুদ, খসখসে করে এবং জ্বলুনি হয় এবং এর জন্যে অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। ভাইরাস জনিত কারণে সংক্রমণ হলে জ্বর ফোঁস্কা হয় (হার্পিস সিম্পলেস্স ভাইরাস) যা একজিমাটি বাড়িয়ে দেয় তার ফলে অতিরিক্ত ব্যথা হয় ও সেটি স্বকে ছড়িয়ে যায় এবং অ্যান্টিভাইরাল ট্যাবলেটের মাধ্যমে এটির চিকিৎসা করতে হয়।
- স্বক শুকনো হয়ে যায়
- হয়তো বা মানসিক চাপ

অ্যাটপিক একজিমা কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

সাধারণতঃ স্বাস্থ্য পরিচর্যার সঙ্গে যুক্ত পেশাদার যেমন স্বাস্থ্য পরিদর্শক, চর্চারত সেবিকা এবং সাধারণ চিকিৎসকদের পক্ষে স্বক দেখে একজিমা নির্ণয় করা সাধারণতঃ সহজ। যাইহোক বড় ছেলে মেয়ে এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে একজিমার ধরণটি আলাদা হয় এবং হাসপাতালের বিশেষজ্ঞদের সাহায্য প্রয়োজন হতে পারে। রক্ত পরীক্ষা ও স্বক পরীক্ষা সাধারণতঃ প্রয়োজন হয় না। মাঝে মাঝে ব্যাক্টেরিয়া বা ভাইরাস জনিত সংক্রমণ হয়েছে কিনা তা দেখার জন্যে স্বকের রস সংগ্রহ করে পরীক্ষা করা হয় (জীবাণুমুক্ত করা তুলো ঘষা হয়)।

অ্যাটপিক একজিমা কি সেরে যায়?

না, এটি সারে না। কিন্তু অনেক উপায় এটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যেতে পারে। অ্যাটপিক একজিমায় আক্রান্ত বেশির ভাগ শিশুদের, বড় হওয়ার সাথে সাথে অবস্থার উন্নতি ঘটে। (কৈশোরকালের মধ্যে 75% সেরে ওঠে) যাইহোক, ওদের মধ্যে অনেকের যাদের একজিমা ছিল, তাদের স্বক শুকনো থেকে যায় এবং প্রদাহমূলক বস্তু যেমন সাবান বা বাবল বাথ ওদের এড়িয়ে চলাই সমীচীন। একজিমা প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যেও থাকতে পারে কিন্তু সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণে রাখা বাঞ্ছনীয়। কিছু নির্দিষ্ট কাজের সাথে যুক্ত

মানুষের মধ্যে অ্যাটপিক একজিমা সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে যারা কিনা কিছু প্রদাহমূলক বস্তুর সংস্পর্শে আসেন যেমন কেটারিং, কেশ পরিচর্যায় নিযুক্ত ব্যক্তি বা সেবিকার কাজে যুক্ত ব্যক্তি।

অ্যাটপিক একজিমার চিকিৎসা কিভাবে হয়?

আপনার একজিমার শ্রেষ্ঠ চিকিৎসা এবং সেটি কতদিন চালাতে হবে তা জানার জন্যে স্বাস্থ্য পরিচর্যায় নিযুক্ত পেশাদারের পরামর্শ নিতে হবে। অ্যাটপিক একজিমার চিকিৎসার ক্ষেত্রে যে প্রচলিত ব্যবস্থাটি আছে তার মধ্যে অর্ন্তভুক্ত ময়েশ্চারাইজার এবং টপিকাল স্টেরয়েড।

ময়েশ্চারাইজার (প্রদাহনিবারক)- এগুলি প্রতিদিন ব্যবহার করতে হবে যাতে করে আপনার স্বকের উপরি স্তরটি পরিবেশের বিরুদ্ধে প্রতিবন্ধক হয়ে উঠতে পারে। আপনার স্বক যত শুকনো হবে আপনাকে তত ঘনঘন ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে হবে। তৈলাক্তভাবের মাত্রার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন ধরণের ময়েশ্চারাইজার পাওয়া যায় এবং আপনি যেটা চাইবেন সেই বুঝে ব্যবহার করাটা গুরুত্বপূর্ণ। স্নান বা শাওয়ারের সময় ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা ভাল। অ্যান্টিসেপ্টিক সমৃদ্ধ ময়েশ্চারাইজার ও পাওয়া যায় এবং সেগুলি বিশেষভাবে উপকারী যদি বারংবার সংক্রমণ হওয়া একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়।

টপিকাল স্টেরয়েড ক্রীম বা মলম- একজিমা যখন খুব বেড়ে যায়, তখন এটি সাধারণতঃ আপনার একজিমার লালভাব ও চুলকানি কমিয়ে দেয়। ওগুলি বিভিন্ন শক্তির মাত্রায় পাওয়া যায় (হালকা, মাঝারি-জোরালো, জোরালো এবং বেশি জোরালো) এবং কোন ধরণটি ব্যবহার করতে হবে কোথায় এবং কতদিন ধরে ব্যবহার করতে হবে সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দেবে।

ঠিক ভাবে ব্যবহার না করলে, (বেশি কড়া বা দীর্ঘ দিন ধরে ব্যবহার করলে) টপিকাল স্টেরয়েডের জন্যে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে যেমন স্বক পাতলা হয়ে যেতে পারে, কিন্তু ওগুলি একদম নিরাপদ যদি সঠিক ভাবে ব্যবহার করা হয়- বেশি বাড়াবাড়ি হলে তা সারানোর জন্যে সঠিক শক্তির মাত্রা নিতে হবে বা অবস্থার উন্নতি ঘটলে ওটির শক্তির মাত্রাটি কমতে হবে। কিভাবে টপিকাল স্টেরয়েড বন্ধ করতে হবে সে ব্যাপারে ডাক্তাররা ভিন্ন মত পোষণ করেন: কেউ কেউ বলেন ওটি হঠাৎ করে বন্ধ করতে হবে আবার অনেকে বলেন স্টেরয়েডের মাত্রাটি ক্রমশঃ কমতে হবে আবার অনেকে মনে করেন “প্রচলিত ব্যবস্থাটি চালিয়ে যেতে হবে” একজিমার বাড়াবাড়ি কমে আসলে থেমে থেমে কয়েক সপ্তাহ ওগুলি ব্যবহার করে যেতে হবে।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে অপেক্ষাকৃত দুর্বল টপিকাল স্টেরয়েড সেই সমস্ত স্থানে ব্যবহার করতে হবে যেখানে বিশেষ করে স্বকটি পাতলা ধরণের যেমন মুখ, চোখের পাতা এবং বগল: কড়া স্টেরয়েড অন্য সব জায়গায় ব্যবহার করা যেতে পারে।

অ্যান্টিবায়োটিক ও অ্যান্টিসেপ্টিক- আপনার একজিমা যদি ভেজা ভেজা হয়ে যায়, রস গড়ায় এবং খসখসে হয়ে যায়, এর অর্থ ওটি সংক্রামিত হয়েছে এবং এর জন্যে অতি অবশ্যই অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন। স্বকে আলাদাভাবে অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করলে বা ময়েশ্চারাইজারের অংশ হিসেবে ব্যবহার করলে কীট বৃদ্ধি বন্ধ করতে সাহায্য করে যদিও এর সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হিসেবে স্বক জ্বালা করতে পারে।

টপিকাল ইমিউনোসাপ্রেসেন্টস (ক্যালসিনিউরিন ইনহিবিটর্স)- কোন কোন অ্যাটপিক একজিমায় আক্রান্ত ব্যক্তি অপেক্ষাকৃত নতুন ক্যালসিনিউরিন ইনহিবিটর্স যেমন ট্যাক্রোলিমাস অয়েন্টমেন্ট এবং পাইমক্রোলিমাস ক্রীমগুলিকে স্বকের জ্বালা কমানোর ক্ষেত্রে কার্যকরী বলে মনে করেন। এগুলি স্টেরয়েড নয় ফলে স্বক পাতলা করে দেয় না এবং টপিকাল স্টেরয়েডের সঙ্গে যুক্ত অন্যান্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলিও হয় না। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে যে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াটি দেখা যায় সেটি হল, ওটি প্রয়োগ করার পর স্বক জ্বালা করে যা সাথে সাথেই সেরে যায়। এর ফলে স্বক সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায় আর তাই, স্পষ্টতঃ সংক্রামিত স্বকে এটি ব্যবহার না করাই ভাল। তাস্বিক দিক থেকে, অন্তত, ওগুলি স্বকের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে এবং তাই দীর্ঘ দিন ধরে সেই সমস্ত অংশে যা রোদের সংস্পর্শে আসে এবং একই সাথে অতি বেগুনি রশ্মি নির্ভর চিকিৎসার সময় এটি প্রয়োগ না করাই শ্রেয়।

অ্যান্টিহিস্টামাইন- আপনার ডাক্তার হয়তো অ্যান্টিহিস্টামাইন ট্যাবলেটের পরামর্শ দিতে পারেন যা কোন কোন রোগীর পক্ষে উপকারী। এই অ্যান্টিহিস্টামাইনগুলি ঘুমকাতুরে করে দিতে পারে (যেমন ক্লোরফেনামাইন ও হাইড্রক্সিজিন) যা অ্যাটপিক একজিমার দরুন চুলকানির হাত থেকে মুক্তি দেয়, যদিও দীর্ঘকালীন ব্যবহারের পক্ষে ওগুলি কম কার্যকরী।

ব্যান্ডেজ বাঁধা(ড্রেসিং)- কখনো কখনো ওষধিযুক্ত আটকানোর ব্যান্ডেজগুলি ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যেতে পারে কারণ ওগুলি আরাম দেয় এবং চুলকানোর প্রবণতা প্রতিরোধ করে। “ভেজা পট্টি” (“ওয়েট র্যাপ”) হল ঠান্ডা করা ব্যান্ডেজ যেগুলি মাঝে মাঝে স্বল্প সময়ের জন্যে ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়। স্বক যদি সংক্রামিত হয়, সঠিক চিকিৎসার প্রয়োজন যদি ড্রেসিংটিকে বিবেচনার মধ্যে আনা যায়। আপনার ডাক্তার অথবা সেবিকা আপনাকে উপযুক্ত ড্রেসিং এর ব্যাপারে পরামর্শ দেবেন।

অতি বেগুনি রশ্মি- দীর্ঘস্থায়ী একজিমায় আক্রান্ত কোন কোন মানুষ অতি বেগুনি রশ্মি নির্ভর চিকিৎসা করে উপকৃত হন যেটি সাধারণতঃ হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ বিভাগে করা

হয় এবং একজন স্বক বিশেষজ্ঞ এর তদারকি করেন। (ব্রিটিশ অ্যাসশিয়েশন অফ ডারমাটোলজিস্ট এর ফোটোথেরাপির উপর রোগী তথ্য সংক্রান্ত পুস্তিকাটি দ্রষ্টব্য)

অপেক্ষাকৃত কড়া চিকিৎসা-যে সমস্ত মানুষ গুরুতরভাবে বা ব্যাপক হারে অ্যাটপিক একজিমায় ভুগছেন, তাঁদের মাঝে মধ্যে কড়া চিকিৎসার প্রয়োজন হয় যা শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতাটি দুর্বল করে দেয়, এবং এটি কোন স্বাস্থ্য পরিচর্যায় যুক্ত পেশাদারদের কড়া নজরদারিতে করানো প্রয়োজন।

- থাওয়ার স্টেরয়েড- (সাধারণতঃ প্রেডনিসোলন) মাঝে মধ্যে স্বল্প সময়ের জন্যে দেওয়া হয় যদি একজিমাটি খুব বিপ্রি ভাবে বেড়ে যায়। এগুলি কার্যকরী কিন্তু বেশি দিন ধরে না দেওয়াই ভাল কারণ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি থেকে যায়।
- অ্যাজাথিওপ্রিন
- সাইক্লোস্পোরিন

এই সব চিকিৎসাগুলির বিশদ বিবরণ ব্রিটিশ অ্যাসশিয়েশন অফ ডারমাটোলজিস্ট এর প্রকাশিত রোগী তথ্য সংক্রান্ত পুস্তিকাটিতে পাওয়া যাবে (www.bad.org.uk/public/leaflets/).

চীনা ভেষজ চিকিৎসা-এটি একটি বিকল্প চিকিৎসা যা উপকার দিতে পারে যদিও আপনার নিজস্ব ডাক্তার বাবু এটি ব্যবহারের পরামর্শ নাও দিতে পারেন কারণ ভেষজ উপাদানগুলি নিয়ন্ত্রিত হয় না। চীনা ভেষজ চিকিৎসার ফলে যকুৎ স্ফীতির ঘটনা ঘটেছে।

যে সমস্ত চিকিৎসা বাঞ্ছনীয় নয়:

- ‘প্রাকৃতিক’ ভেষজ ক্রীম, কারণ এগুলি প্রয়োগ করলে স্বক জ্বালা করতে পারে এবং অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। তাই ফাটা বা জ্বালা ধরা স্বকে এটির ব্যবহার বাঞ্ছনীয় নয়।
- সান্ধ্য প্রিমরোজের তেল দিয়ে তৈরী ট্যাবলেট ব্যবহার করার পরামর্শ এখন আর দেওয়া হয় না কারণ সেগুলি থেকে উপকার প্রমাণিত হতে পারেনি।

অ্যালার্জি ও অ্যাটপিক ডারমাটাইটিস

বিড়াল, কুকুর, পরাগরেণু, ঘাস বা বাড়ির জমা ধুলোয় জন্মানো ছোট ছোট পোকায় থেকে অ্যাটপিকে আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রায়ই অ্যালার্জি হয়। এইগুলির সংস্পর্শে আসলে একজিমার বদলে সাধারণতঃ উপসর্গযুক্ত জ্বর বা হাঁপানি হয়। তবে, এইগুলির সংস্পর্শে আসলে নেটল র্যাশ (আরটিকেরিয়া) হতে পারে এবং এরপরে একজিমাটিও বাড়াবাড়ি আকার ধারণ করতে পারে।

- *বাড়ির ধুলোয় জন্মানো ছোট ছোট পোকা*- অ্যাটপিক একজিমায় আক্রান্ত মানুষের মধ্যে সবচেয়ে প্রচলিত অ্যালার্জির কারণ হল বাড়ির ধুলোয় জন্মানো ছোট ছোট পোকা। বিশেষ করে বসার ঘর ও শোয়ার ঘর থেকে বাড়ির ধুলো কমালে, একজিমা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করবে।
- *খাদ্য দ্রব্য থেকে অ্যালার্জি*- অ্যাটপিকে আক্রান্ত মানুষদের অ্যালার্জিতে ভোগার প্রবণতা বেশি। যদি অ্যালার্জি থাকে লক্ষণগুলি রোগীর সাধারণতঃ জানা। ঠোঁট ও চোখের পাতা ফুলতে পারে, র্যাশ বেরোতে পারে, বা দায়ী খাদ্যটি খাওয়ার সাথে সাথে মুখের ভিতরে অস্বস্তি হতে পারে (যেমন ডিম, দুধ এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত দ্রব্য, গম, বাদাম এবং মাছ) তবে এইসব অ্যালার্জিগুলির কারণে একজিমা হওয়ার সম্ভাবনা প্রায়ই বিরল দৃষ্টান্ত এবং তাই অ্যাটপিক অ্যালার্জির ক্ষেত্রে খাদ্য দ্রব্য থেকে অ্যালার্জির পরীক্ষা নিয়মিত ভাবে করা হয় না। অ্যাটপিক একজিমায় আক্রান্ত খুব কম সংখ্যক শিশুর ক্ষেত্রে সঠিক অনুসন্ধানের পর কিছু নির্দিষ্ট খাবার এড়িয়ে চললে একজিমা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারে। একটি স্বাস্থ্যকর-সুস্বাদু খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার ও খাদ্য বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ ছাড়া কোন খাবার বন্ধ করাও উচিত নয়।
- *ল্যাটেক্স (রাবার) অ্যালার্জি* সেই সমস্ত মানুষদের মধ্যে বেশি দেখা যায় যারা অ্যাটপিকে আক্রান্ত। লক্ষণগুলি অল্প ধরণের হতে পারে যেমন রাবারের সামগ্রীর সংস্পর্শে আসলে স্বকে চুলকানি হতে পারে, বা তা গুরুতরও হতে পারে যার জন্যে হাসপাতালের চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। আপনার যদি ল্যাটেক্স অ্যালার্জি থাকে, তাহলে আপনার কিছু নির্দিষ্ট খাবারেও অ্যালার্জি থাকতে পারে যেমন কিউয়ি ফল, কলা, আলু বা টমেটো। ল্যাটেক্স অ্যালার্জি খুব গুরুত্বপূর্ণ-আপনার যদি মনে হয়, আপনার তা আছে, তবে ডাক্তারকে জানান।
- অ্যাটপিক একজিমার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ক্রীম বা মলমের ‘সংস্পর্শে’ অ্যালার্জি হতে পারে। আপনার ডাক্তারের জানা প্রয়োজন যে আপনার চিকিৎসাই আপনার স্বকটি আরো খারাপ করে দিচ্ছে কিনা। (ব্রিটিশ অ্যাসশিয়েশন অফ ডারমাটোলজিস্ট এর *কনট্যাক্ট ডারমাটাইটিস* এর উপর রোগী তথ্য সংক্রান্ত পুস্তিকাটি দ্রষ্টব্য)

আমি কি করতে পারি?

- যতবার সম্ভব স্বকে ময়েশ্চারাইজার লাগান-প্রতিদিন 6 বারের মত। একটি হাল্কা, গন্ধ-বিহীন ময়েশ্চারাইজারই সবচেয়ে ভাল। এটি আপনার স্বক পরিচর্যার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ।
- সাবানের বিকল্প ব্যবহার করুন। সাবান, বাবল বাথ, শাওয়ার জেল এবং ডিটারজেন্ট এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।
- যদি জ্বালাসৃষ্টিকারী বস্তুর সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে, তবে আপনার হাতটিকে সুরক্ষিত রাখতে দস্তানা ব্যবহার করুন।

- সাঁতার কাটার পর ভাল করে গা ভিজিয়ে নিন। গা মুছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।
- সুতির তৈরী আরামদায়ক জামাকাপড় পরুন এবং স্বকে পশম লাগাবেন না
- চুলকানোর প্রবণতা থেকে নিজেকে প্রতিহত করুন। এতে অল্পক্ষণের জন্যে চুলকানি কমলেও দীর্ঘ সময়ের জন্যে চুলকানি আরো বাড়িয়ে দেবে। স্বকের যেখানে চুলকাচ্ছে সেখানে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।
- যে সমস্ত মানুষ বেশি পরিমাণে স্বর ফোস্কায় আক্রান্ত, তাঁদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
- যে সমস্ত পোষা জীব-জন্তুর সংস্পর্শে আসলে অ্যালার্জির সম্ভাবনা বেশি, সেই সমস্ত পোষ্য রাখবেন না।

আমি অ্যাটপিক একজিমা সম্পর্কে আরও তথ্য পাব কোথায়?

ন্যাশনাল একজিমা সোসাইটি, Hill House, Highgate Hill, London N19 5NA

www.eczema.org

এনআইসিই নির্দেশিকা: www.nice.org.uk/CG057

অ্যাটপিক একজিমার চিকিৎসায় এন.এইচ.এস.-এর পদ্ধতিগত মূল্যায়ন:

www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

অন্যান্য কার্যকরী ওয়েবসাইটের মধ্যে রয়েছে:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html

www.aad.org/pamphlets/eczema.html

www.dermnetnz.org/dermatitis/atopic.html

এই প্রচারপত্রের উদ্দেশ্য বিষয়টির যথামত তথ্য প্রদান করা এবং এটি ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অব ডার্মাটোলজিস্টস্-এর প্রতিনিধিদের মতামতের মিলের ভিত্তিতে তৈরি: যদিও, এর বিষয়বস্তু কখনও কখনও আপনার চিকিৎসক প্রদত্ত পরামর্শ থেকে ভিন্ন হতে পারে।

ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অব ডার্মাটোলজিস্টস্

রোগীদের জন্য তথ্যের প্রচারপত্র

আগস্ট 2004-এ তৈরি

এপ্রিল 2009-এ হালনাগাদকৃত