



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, কেমন করে এর চিকিৎসা করা যায় এবং এটির সম্বন্ধে আরো বেশি করে আপনি কোথায় জানতে পারবেন।

অ্যাটপিক একজিমা কাকে বলে?

অ্যাটপিক একজিমা খুবই সাধারণ স্বকের এক প্রদাহজনক অবস্থা। এটা যে কোন বয়সেই শুরু হতে পারে কিন্তু সবথেকে বেশি স্বাভাবিক শিশুদের হওয়া, কিছু শ্রেণীতে ইউকে-তে প্রতি 5 জনের 1 জনের এই রোগে আক্রান্ত। ‘অ্যাটপিক’ কথাটি একটি কিছু অবস্থার সমষ্টিকে বোঝায় যার মধ্যে রয়েছে অ্যাজমা, একজিমা এবং গলা ব্যথা জ্বরের মতন উপসর্গগুলি বর্ণনা করে। এই অবস্থাগুলি রোগ প্রতিরোধী ব্যবস্থার অ্যালার্জি উপাদানের বর্ধিত কার্যকলাপের সাথে সম্পর্কিত।

‘একজিমা’ শব্দটি এসেছে গ্রীক শব্দ ‘টু বয়েল’ শব্দ থেকে এবং এটি লাল, শুষ্ক, চুলকানি যুক্ত স্বক যা মাঝে মাঝে ভীষণ কষ্টকর, ফোঁস্কা, মামড়ি, খসখসে এবং শক্ত হয়ে যায়।

। একজিমা ও ডারমাটাইটিজ শব্দ দুটি শব্দ এবং একই অর্থ বহন করে এবং তাই অ্যাটপিক একজিমা ও অ্যাটপিক ডারমাটাইটিজ অনুরূপ। সহজ করে তোলার জন্যে আমরা এই পুস্তিকাটিতে অ্যাটপিক একজিমা শব্দটি ব্যবহার করব।

অ্যাটপিক একজিমা কেন হয়?

অ্যাটপিক একজিমা একটি জটিল অবস্থা যা ছোঁয়াচে নয়। এটির বৃদ্ধির জন্। বিভিন্ন কারণ গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠে। এগুলির মধ্যে রয়েছে স্বকের বাধাগত ত্রুটি এবং স্বাভাবিক স্বলনে অস্বাভাবিকতা এবং অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া। অ্যাটপিক অবস্থাটির প্রবণতা সাধারণতঃ পারিবারিক সূত্রে আসে (নিচে দেখুন) এবং আপনার জিনের অংশবিশেষ। জিনের

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk

নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

অস্বভাবিকতা যা স্বকের বাধা রক্ষণাবেক্ষণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, একজিমা বৃদ্ধির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত। স্বকের বাধার ত্রুটি রোগীর স্বককে আরও বেশি সংক্রামণের দিকে এগিয়ে নিয়ে যায় এবং অস্বস্তি তৈরী করে, স্বকে অ্যালার্জি তৈরী করা উপাদান স্বকে প্রবেশ করায় এবং চুলকানি ও প্রদাহের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

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। কিছু পরিবারে কেবল একজন ব্যক্তির একজিমা থাকা সত্ত্বেও প্রায় এক তৃতীয়াংশ বাচ্চাদের মধ্যে একজিমা বৃদ্ধি পাবে সাথে সাথে অ্যাজমা এবং/অথবা উপসর্গযুক্ত স্বর হবে। অ্যাটপিক একজিমা পুরুষ এবং নারীদের সমানভাবেই সংক্রামিত করে। কিছু প্রমাণ আছে যে অ্যাটপিক একজিমা আফ্রো-ক্যারিবিয়ান ব্যাকগ্রাউন্ডের লোকেদের মধ্যে খুবই কম।

অ্যাটপিক একজিমার লক্ষণগুলি কি?

অ্যাটপিক একজিমা সাধারণত জীবনের প্রথম মাস থেকেই শুরু হয় কিন্তু এটি যৌবনেই প্রথমবার এর প্রকোপ বৃদ্ধি পায়। এর প্রধান লক্ষণটি হল চুলকানি। চুলকানি হলে সেটিকে চুলকালে স্বকে নানা রকমের পরিবর্তন দেখা দেয়। চুলকানি ঘুমের প্রচল্ড ব্যাঘাত ঘটে, ফলে ক্লান্তি লাগে এবং খিটখিটে হয়ে যায়। এটি পুরো পরিবারের উপর নিদারুণ প্রভাব ফেলে। প্রধানতঃ এটি মারাত্মক অবস্থার মধ্যে দিয়ে গিয়ে কম গুরুতর হয় এবং পরে আবার মারাত্মক আকার নেয়। কখনও কখনও নীচে বর্ণিত কারণে দপ করে স্বলে উঠতে পারে কিন্তু প্রায়ই কোন কারণ চিহ্নিত করা যায় না।

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 গ্রন্থি এবং কঙ্কি ও ঘাড়ের চারপাশের অংশে (ফ্লেঙ্কুরাল প্যাটার্ন)। অ্যাটপিক একজিমার অন্যান্য ধরণগুলি হল পয়সার মাপের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের উপর প্রদাহনের স্থান (একটি চাকা প্যাটার্ন) এবং অসংখ্য ছোট ছোট গুড়ি গুড়ি ফোলা যা লোমকূপের সঙ্গে লেগে থাকে (ফলিকিউলার প্যাটার্ন)।

সংক্রামিত স্বক সাধারণতঃ লাল ও শুকনো হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা এবং আঁচড়ের দাগ পড়া (সঙ্গে রক্তক্ষরণ) ও বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হতে পারে। যখন একজিমাটি খুব বাড়াবাড়ি রকমের আকার ধারণ করে এটি ভিজে ভিজে এবং রস গড়াতে পারে ('দপ করে' ওঠে) তখন বিশেষ করে আপনার হাতে ও পায়ে ছোট ছোট জলফোস্কা পড়তে পারে। যে সমস্ত জায়গাগুলিতে বারবার চুলকানো হয়েছে, সেইখানকার স্বক মোটা হয়ে

যেতে পারে (যেটি প্রক্রিয়াটিকে বলা হয় লিচেনিফিকেশন), এবং এই কারণে স্বকে আরো চুলকানি হতে পারে। কখনও কখনও সংক্রামিত স্থান কালো বা বিবর্ণ হতে পারে।

?অ্যাটপিক একজিমা কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

অ্যাটোমিক একজিমার বৈশিষ্ট্যগুলি সাধারণতঃ স্বাস্থ্য পরিচর্যার সঙ্গে যুক্ত পেশাদার যেমন স্বাস্থ্য পরিদর্শক, চর্চারত সেবিকা এবং সাধারণ চিকিৎসকদের দ্বারা সহজেই চিহ্নিত হয়, যখন তাঁরা স্বক দেখেন। যাইহোক কখনও কখনও 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 মধ্যে ব্যাক্টেরিয়া বা ভাইরাস জনিত সংক্রমণ হয়েছে কিনা তা দেখার জন্যে স্বকের রস সংগ্রহ করে পরীক্ষা করা হয় (জীবাণুমুক্ত করা তুলো ঘষা হয়)।

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 একধরণের কীট জনিত সংক্রমণ) আক্রান্ত স্বকটিকে হলুদ, খসখসে করে এবং জ্বলুনি হয় এবং এর জন্যে নির্দিষ্ট চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। ভাইরাস জনিত কারণে সংক্রমণ হলে জ্বর ফোস্কা হয় (হার্পিস সিম্পলেক্স 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 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 60% সেরে ওঠে) যাইহোক, তাদের স্বক শুকনো থেকে যায় এবং প্রদাহমূলক বস্তু যেমন সাবান বা বাবল বাথ ওদের সর্বদাই এড়িয়ে চলা সমীচীন।

অ্যাটপিক একজিমা কিছু কাজের সাথে যুক্ত থাকা ব্যক্তিদের পক্ষে অসুবিধাজনক যেগুলিতে অস্বস্তিকর উপাদানের সংস্পর্শে আসতে হয় যেমন ক্যাটারিং, হেয়ার ড্রেসিং, ক্লিনিং বা হেল্থকেয়ার কাজ।

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk

নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

অ্যাটপিক একজিমা কি প্রতিরোধ করা যায়?

সন্ধেহজনক শিশুদের একজিমা প্রতিরোধে যদিও বেশি করে স্তন্যপান করানোকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে, এটি কার্যকর হওয়ার কোন প্রমাণ নেই। একজিমার ঝুঁকি কমাতে জৈব দুগ্ধ পণ্য সাহায্য করে অথবা গর্ভাবস্থা কালে মাছের তেল খেলে শৈশবেই একজিমা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে এমন স্পষ্ট প্রমাণ নেই।

যে সমস্ত রোগীদের ঘন ঘন দপ করে জ্বলে উঠে, একটি সাময়িক স্টেরয়েড এর সবিরাম ব্যবহার অথবা কালকিনিউরিন ইনহিবিটরস্ (নীচে দেখুন)এর ব্যবহার দপ করে জ্বলে উটার সংখ্যা কমাতে পারে।

অ্যাটমিক একজিমা থাকা কোন ব্যক্তি কি একটি স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে?

হ্যাঁ। আপনি সাঁতার কাটতে এবং অন্যান্য খেলা, ভ্রমণে অংশগ্রহণ করতে পারেন এবং পূর্ণ জীবন যাপন করবেন। আপনি যেমন স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে আপনাকে প্রদাহ নিবারক করে রাখার মত ছোটখাট পরিবর্তন মনে রাখার প্রয়োজন হতে পারে।

অ্যাটপিক একজিমার চিকিৎসা কিভাবে হয়?

‘সাময়িক’ এর অর্থ ‘স্বকের উপরিতলে লাগান’। বেশিরভাগ একজিমার চিকিৎসা হল সাময়িক, যদিও কিছু লোকেদের গুরুতর একজিমার জন্য ‘মৌখিক’ ওষুধ (মুখে খাওয়া) খাওয়ার প্রয়োজন হয়।

‘সম্পূর্ণ প্রলেপ চিকিৎসা’ হল একজিমা থাকা সকল রোগীদের জন্য মুখ্য চিকিৎসা যেহেতু তাদের চিকিত্সার সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এর অর্থ হল ময়েস্চারাইজারের নিয়মিত প্রয়োগ, সাবানের পরিবর্তে ময়েস্চারাইজার দিয়ে ধোয়া (সাবানের বিকল্প বলে পরিচিত), এবং একটি ময়েস্চারাইজিং বাথ অয়েলের ব্যবহার।

ময়েস্চারাইজার (প্রদাহনিবারক)- এগুলি প্রতিদিন বহুবার ব্যবহার করতে হবে যাতে করে আপনার স্বকের উপরি স্তরটি পরিবেশের বিরুদ্ধে আরও ভাল প্রতিবন্ধক হয়ে উঠতে পারে। আপনার স্বক যত শুকনো হবে আপনাকে তত ঘনঘন ময়েস্চারাইজার প্রয়োগ করতে হবে। তৈলাক্তভাবের মাত্রার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন ধরনের ময়েস্চারাইজার পাওয়া যায় এবং আপনি যেটা চাইবেন সেই বুঝে ব্যবহার করাটা গুরুত্বপূর্ণ। ব্যবহার করার সব থেকে ভাল হল আপনার প্রস্তুত করা আর্দ্রতার জিনিসের ব্যবহার। অ্যান্টিসেপ্টিক সমৃদ্ধ ময়েস্চারাইজার বিশেষভাবে উপকারী হতে পারে যদি বারংবার সংক্রমণ হওয়া একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়।

জলীয় ক্রিম প্রকৃতই একটি সাবানে বিকল্প রূপে উল্লিত করা হয়েছিল। প্রায়শই এটি ময়েস্চারাইজার রূপে ব্যবহৃত হত কিন্তু স্বকে অস্বস্তি তৈরী করতে পারে এবং একজিমাকে

আরও খারাপ করে দিতে পারে। এই কারণে জলীয় ক্রিমকে ময়শ্চারাইজার রূপে ব্যবহৃত না করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

টপিকাল স্টেরয়েড ক্রীম বা মলম- একজিমা যখন খুব বেড়ে যায়, তখন এটি সাধারণতঃ একজিমার লালভাব ও চুলকানি কমিয়ে দেয়। ওগুলি বিভিন্ন শক্তির মাত্রায় পাওয়া যায় (হালকা, মাঝার, জোরালো এবং বেশি জোরালো)। কোন ধরণটি ব্যবহার করতে হবে কোথায় এবং কতদিন ধরে ব্যবহার করতে হবে সে বিষয়ে আপনার ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দেবে। সাধারণভাবে, ক্রিমের থেকে মলমগুলি পছন্দসই। আঙুলের ডগা ব্যবহার করে (টিউব থেকে স্টেরয়েড কে এমনভাবে টিপুন যাতে আপনার তর্জনীর সামনের ডগাটি ঢাকা পড়ে যায়) আপনার হাতের সামনে পেছনের অংশকে আচ্ছাদিত করে।

একটি সাময়িক স্টেরয়েড দিনে একবার সাধারণত পর্যাপ্ত, যদিও, দিনে দুবার ব্যবহার করা উচিত নয়।

যথায়ত সাময়িক স্টেরয়েডের ব্যবহার খুবই কার্যকর এবং ব্যবহার করা নিরাপদ। যদিও 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, 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 যেমন মুখ, স্তন, যৌনাঙ্গ, চোখের পাতা এবং বগল: কড়া স্টেরয়েড অন্য সব জায়গায় ব্যবহার করা যেতে পারে। শক্তিশালী স্টেরয়েড অন্য স্থানে ব্যবহার করা যেতে পারে বিশেষ করে হাত এবং পায়ের মত পুরু অঞ্চলে।

অ্যান্টিবায়োটিক ও অ্যান্টিসেপ্টিক- আপনার একজিমা যদি ভেজা ভেজা হয়ে যায়, রস গড়ায় এবং খসখসে হয়ে যায়, ওটি সংক্রামিত হয়েছে এবং এর জন্যে অতি অবশ্যই অ্যান্টিবায়োটিকের কোর্সের 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 ইনহিবিটস)- কোন কোন অ্যাটপিক একজিমায় আক্রান্ত ব্যক্তি অপেক্ষাকৃত নতুন ক্যালসিনিউরিন ইনহিবিটর 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

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk

নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

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 মাঝে কড়া চিকিৎসার প্রয়োজন হয় যা শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতাটি দুর্বল করে দেয়, এবং এটি কোন স্বাস্থ্য পরিচর্যায় যুক্ত পেশাদারদের কড়া নজরদারিতে করানো প্রয়োজন।

- খাওয়ার স্টেরয়েড- (সাধারণতঃ প্রেডনিসোলন) মাঝে মাঝে 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 যকৃৎ 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 পোকার থেকে অ্যাটপিকে আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রায়ই অ্যালার্জি হয়। এইগুলির সংস্পর্শে আসলে একজিমার বদলে সাধারণতঃ উপসর্গযুক্ত স্বর বা হাঁপানি হয়। তবে, এইগুলির সংস্পর্শে আসলে নেটেল 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। ঠেঁট 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 ডারমাটাইটিজ এর উপর রোগী তথ্য সংক্রান্ত পুস্তিকাটি দ্রষ্টব্য)

স্বয়ং পরিচর্যা (আমি কি করতে পারি?)

- যতবার সম্ভব স্বকে ময়েশ্চারাইজার লাগান, সব থেকে ভাল প্রতিদিন 2-3। সব থেকে বেশি পিচ্ছিল, গন্ধ-বিহীন ময়েশ্চারাইজার টলারেটেড সবচেয়ে ভাল। এটি আপনার স্বক পরিচর্যার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। চুল বৃদ্ধির দিকটি মসৃণ করে। ময়েশ্চারাইজারের পাত্রের মধ্যে আঙুল দিয়ে আঙু-পেছু করবেন না, এতে এটি দূষিত এবং সংক্রমণের উৎসে পরিণত হতে পারে। তাই এটা সব থেকে ভাল পর্যাপ্ত পরিমাণ ময়েশ্চারাইজার বার করে চামচ বা স্পটুলা দিয়ে পুরো স্বকে ছড়িয়ে দেওয়া। সাবানের পরিবর্তে ময়েশ্চারাইজার দিয়ে ধোন (সাবানের বিকল্প বলে পরিচিত) এবং সাবান, বাবল বাথ, শাওয়ার জেল এবং ডিটারজেন্ট এড়িয়ে চলুন।
- যদি স্বালাসৃষ্টিকারী বস্তুর সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে, তবে আপনার হাতটিকে সুরক্ষিত রাখতে দস্তানা ব্যবহার করুন, যেমন বাড়ির কাজ করার সময়।
- 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 সেটি মসৃণ করতে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন।
- যে সমস্ত মানুষ বেশি পরিমাণে স্বর ফোস্কায় আক্রান্ত, তাঁদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, যেহেতু একজিমা থাকা রোগীদের স্বর ফোস্কা বিস্মৃত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।
- যে সমস্ত পোষা জীব-জন্তুর সংস্পর্শে আসলে অ্যালার্জির সম্ভাবনা বেশি, সেই সমস্ত পোষ্য রাখবেন না।
- ঠান্ডা থাকুন। অতিরিক্ত তাপ একজিমার চুলকানি বাড়াতে পারে।
- আগেই একজিমার চিকিত্সা করান – আরও বেশি খারাপ হবার আগে, এটিকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন।
- আমি অ্যাটপিক একজিমা সম্পর্কে আরও তথ্য পাব কোথায়?

রোগী সহায়তা গ্রুপের সাথে সম্পর্কিত

ন্যাশনাল একজিমা সোসাইটি,

Hill House,

Highgate Hill,

London N19 5NA

টেলিফোন: 0800 089 1122

ইমেল: helpline@eczema.org

ওয়েব: www.eczema.org

এনআইসিই নির্দেশিকা:

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

ফোন: 020 7383 0266 ফ্যাক্স: 020 7388 5263 ই-মেইল: admin@bad.org.uk

নিবন্ধিত দাতব্য নং. 258474

www.nice.org.uk/CG057

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

Web: www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

অন্যান্য কার্যকরী ওয়েবসাইটের মধ্যে রয়েছে:

ব্যবহৃত উৎস উপাদানের আরও বিস্তারিতের জন্য অনুগ্রহ করে ক্লিনিকাল স্ট্যান্ডার্ডস ইউনিট
(clinicalstandards@bad.org.uk)

এই প্রচারপত্রের উদ্দেশ্য বিষয়টির যথাযথ 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-এর পেশেন্ট ইনফরমেশন লে রিভিউ প্যানেল দ্বারা
এই প্রচারপত্রের পাঠযোগ্যতা মূল্যায়িত*

ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন অব ডার্মাটোলজিস্টস্

রোগীদের জন্য তথ্যের প্রচারপত্র

আগস্ট 2004-এ তৈরি

এপ্রিল 2009, এপ্রিল 2013-এ হালনাগাদকৃত
পর্যালোচনা তারিখ এপ্রিল 2016

