

## IBD নিয়ে বেঁচে থাকা

কোলাইটিস ও ক্রন'স  
ডিজিজে আক্রান্ত  
মানুষের জীবনের  
উন্নতিসাধন করছে



ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর  
কোলাইটিস অ্যান্ড ক্রন'স  
ডিজিজ

## IBD নিয়ে বেঁচে থাকা

### প্রাথমিক প্রতিক্রিয়া...

কিছু সময় যাবত অসুস্থ বোধ করার পরে, অধিকাংশ মানুষ রোগনির্গমের প্রতি মানসিক আঘাত ও ভার লাঘবের অনুভূতি মিশ্রিত প্রতিক্রিয়া দেন। আপনি এটা আবিষ্কার করার পরে মানসিক আঘাত পেতে পারেন যে, আপনার একটি চলমান রোগ আছে - এমন একটা রোগ যেটা আপনার সাথে রয়ে যায় - আর দীর্ঘকাল যাবত রোজ ওষুধ সেবনের কথা চিন্তা করে আপনি উদ্বিগ্ন অনুভব করেন। তবে এটা জেনে আপনার ভার লাঘব হতে পারে যে, আপনি সাধারণত: ওষুধের সাহায্যে আপনার অসুস্থতাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং আপনার উপসর্গগুলির একটি সনাক্তকরণযোগ্য নাম আছে - এবং সেই রোগের নাম ক্যান্সার নয়।

কিছু মানুষ ডাক্তারের বক্তব্য মেনে নিতে মুশকিলে পড়েন। কেন না, আপনি হয়ত আগে কখনও আলসারেটিভ (ক্ষতমূলক) কোলাইটিস বা ক্রন'স ডিজিজের নাম শোনেন নি। বিভ্রান্ত বোধ করা খুবই স্বাভাবিক, বিশেষত: যখন ডাক্তাররা এই অসুস্থতার প্রকৃত কারণ জানেন না এবং আপনাকে ভবিষ্যতে কেমন অবস্থার সম্মুখীন হতে হবে সেই ব্যাপারে বিস্তারিত ধারণা দিতে পারেন না (কারণ একজন মানুষের থেকে অন্যজনের মধ্যে এই রোগের প্রকৃতির তারতম্য হয়)।

যে কোনো মানুষকে যখন জানানো হয় যে তিনি ইনফ্ল্যামেটরি বাওয়েল ডিজিজ (প্রদাহযুক্ত অন্ত্রের রোগ) (IBD) এ আক্রান্ত, তখন মানসিক আঘাত, বিভ্রান্তি এবং ভার লাঘব হওয়া - এইগুলি হল স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

### ... এবং পরবর্তীকালের অনুভূতি

IBD একটি চলমান ও ওঠাপড়ায়ুক্ত অসুস্থতা, যাকে প্রায়শ: 'ক্রনিক' বলে বর্ণনা করা হয়। সময়ের সাথে সম্পর্কযুক্ত একটি গ্রীক শব্দ থেকে 'ক্রনিক' শব্দটি এসেছে, যার মানে হল 'চলতে থাকা'। আমরা আজকাল প্রায়ই 'তীব্র যন্ত্রণাকর' বা 'চরম' বোঝাতে এটা ব্যবহার করি। তবে আপনার ডাক্তার যদি IBD-কে 'ক্রনিক' হিসাবে বর্ণনা করেন তাহলে খুব বেশি উদ্বিগ্ন হবেন না। এটার অর্থকে 'চলমান' হিসাবে ভাবাই সম্ভবত বেশি যুক্তিযুক্ত।

আর এই রোগের চলমান প্রকৃতির কারণেই প্রথম ডায়াগনসিসে (রোগ নির্ণয়) এটা ধরা অসম্ভব হয়ে পড়ে। এই রোগ নিয়ে কয়েক বছর কাটানোর পরেই প্রকৃত ধরণটি বেরিয়ে আসতে শুরু করবে। আপনি উপলব্ধি করতে পারেন যে, এর সাথে মানিয়ে নেওয়ার পরে, আকস্মিক নতুন পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে হতে পারে - যেগুলি আপনি প্রত্যাশা করেন নি। এটা আগের আক্রমণের থেকেও বেশি খারাপ হতে পারে; অথবা আপনি হঠাৎ উপলব্ধি করতে পারেন যে, অতীতে যে সমস্ত ওষুধ কাজ করেছে সেগুলি এখন আর কাজ করছে না; অথবা আরো আনন্দ সহকারে উপলব্ধি করতে পারেন যে অতীতে কাজ না করা ওষুধগুলি এখন কাজ করছে।

4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire AL1 5HH

তথ্য পরিষেবা: 0845 130 2233 অ্যাডমিনিস্ট্রেশন: 01727 830038 ফ্যাক্স: 01727 862550 ইমেল: nacc@nacc.org.uk ওয়েবসাইট: www.nacc.org.uk

ইংল্যান্ডে নথিভুক্ত দাতব্য সংস্থা নম্বর 11171481 স্কটল্যান্ডে নথিভুক্ত দাতব্য সংস্থা নম্বর SCO386321 ইংল্যান্ডে গ্যারান্টির দ্বারা সীমিত একটি কোম্পানি: কোম্পানি নম্বর 5973370

আপনি অসুস্থতার গোড়াতে একটা সঙ্কটের সাথে মানিয়ে নিয়েছেন এবং নিজেকে বলেছেন যে আপনি এটা সামলে নিয়েছেন। এটা আবার ফিরে আসলে সেটা আতঙ্কজনক হতে পারে এবং আপনাকে উদ্ভিগ্ন করে তুলতে পারে। অথবা আপনি হয়ত দেখতে পারেন যে, আপনার রোগের সাথে একটা বিশেষ পর্যায়ে মানিয়ে নিতে শিখে গিয়েছেন আর তখনই খারাপ কিছু একটা ঘটে যায়, যার মানে আপনাকে এর সাথে মানিয়ে চলা শিখতে হবে

এবং কিছু সময় আরো খারাপ অবস্থায় কাটাতে হবে। আপনার পরিচিত ওষুধগুলি পালটে দেওয়া হতে পারে। IBD-র মত ওঠাপড়া করা একটি অসুস্থতা নিয়ে বাঁচার মানে এই যে, আপনি একটা অনিশ্চিতকর অবস্থায় থাকতে পারেন।

IBD-কে এমন একজন সমস্যাপূর্ণ আত্মীয় রূপে ভাবলে সেটা সহায়ক হতে পারে, যিনি আপনার সাথে থাকতে এসেছেন। তারা কেমন আচরণ করবেন সে ব্যাপারে আপনার কোনো ধারণাই নেই - তারা শান্ত থাকতে পারেন এবং কিছু দিন কোনো ঝামেলা নাও করতে পারেন, আর তারপরেই হঠাৎ বিপত্তিকর হয়ে উঠতে পারেন এবং অশেষ ঝামেলা সৃষ্টি করতে পারেন। তবে দুঃখের কথা এই যে, এই ধরণের আত্মীয়দের আপনি যেভাবে চলে যেতে বলতে পারেন, IBD-র ক্ষেত্রে সেভাবে জেদ করতে পারেন না।

## আপনি নিজেকে কীভাবে দেখেন

আপনি নিজেকে যে প্রশ্নটি করতে চাইতে পারেন সেটি হল - আপনি কি সচরাচর সুস্থ থাকেন এবং কখনও কখনও অসুস্থ হয়ে পড়েন, নাকি আপনি একজন অসুস্থ মানুষ যিনি কখনও কখনও ভাল থাকেন? আপনি নিজেকে কীভাবে দেখেন সেটা আপনার উপসর্গগুলির ওঠাপড়া অনুযায়ী পালটে যেতে পারে।

এটি হল এই ধরণের অসুস্থতার একটি অধিকতর বিভ্রান্তিকর দিক এবং এটা অন্য মানুষদেরও বিভ্রান্ত করে দিতে পারে।

## অন্য ব্যক্তির আপনাকে কীভাবে দেখেন

রোগীদের পক্ষে এটা মনে করা সাধারণ ঘটনা যে তাদের আশেপাশের মানুষরা তাদের বুঝতে পারেন বলে মনে হয় না।

তারা হয়ত তীব্রভাবে কামনা করেন যেন আপনি সুস্থ হয়ে ওঠেন, যা আপনার উপরে নিজেকে সুস্থ দেখানোর জন্য দারুন বোঝা চাপিয়ে দেয়, অথচ আপনি হয়ত আসলে সুস্থ বোধ করছেন না। তারা আপনাকে নিয়ে অত্যধিক উদ্ভিগ্ন হয়ে পড়তে পারেন - এমনকি আপনি যখন সুস্থ বোধ করেন সেই সময়েও। তারা আপনার অসুস্থতার ব্যাপারে চরম উদ্ভিগ্ন থাকতে পারেন, অথবা তারা আপনার উপসর্গগুলিকে তুচ্ছ বলে এড়িয়ে যেতে পারেন।

আপনি দেখতে পারেন যে, কিছু মানুষ আপনার ব্যক্তিত্বকে এই রোগের জন্য দোষারোপ করবেন। তারা বলতে পারেন, “ওহ, তুমি এত বেশি উদ্বেগ কর বলেই নিশ্চিত তোমার এটা হয়েছে।” এটা বিরক্তিকর হতে পারে, তবে এই রোগগুলির কারণ সম্বন্ধে স্পষ্ট বিজ্ঞানসম্মত ব্যাখ্যার অভাবে কিছু মানুষ এটা বিশ্বাস করতে পারেন যে, আপনার ব্যক্তিত্ব এর একটা কারণ। এই পরিস্থিতিতে সাহায্য করা যায় না, কারণ এটা সাধারণত: স্বীকৃত যে মানুষের সাধারণ স্বাস্থ্য, বিশেষত: তাদের অন্ত্রের উপরে উদ্বেগ, ভয় ও মানসিক চাপের নিশ্চিতভাবেই বিপরীত প্রভাব পড়ে। তবে নিশ্চিতভাবেই এমন কোনো প্রমাণ নেই যা ইশারা করে যে মানসিক চাপের কারণে IBD ঘটে - যদিও কিছু ক্ষেত্রে অবস্থার অবনতির পশ্চাতে মানসিক চাপ একটা কারণ হতে পারে।

আপনার কেমন অনুভব করা উচিত সেই ব্যাপারে আপনাকে বলা প্রায়শই সহায়ক হয় না। লোকেরা এই ধরনের কথা বলেন: ‘খুশি থাকো’ বা ‘চিন্তা করো না’। তারা আপনাকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যতালিকা চেষ্টা করে দেখার পরামর্শ দিতে পারেন; তারা আপনাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে, আপনি বিকল্প বা পরিপূরক চিকিৎসাগুলি চেষ্টা করে দেখেছেন কিনা। তারা যদিও ভাল কামনা করেই এই পরামর্শগুলি দেন কিন্তু এগুলি আপনাকে বিরক্ত করতে পারে।

কখনও কখনও লোকেরা দাবি করতে পারেন যে, তারাও কোলাইটিসে ভুগছেন, অথচ তারা মাঝেমাঝে ‘পেটের গোলমালের’ যে বর্ণনা দিচ্ছেন তা কয়েক দিন ধরে চলে এবং তারপরে সেরে যায়। মাথা ঠান্ডা রাখাই সেরা হবে, তাদেরকে এগুলির পার্থক্য বুঝতে সাহায্য করার জন্য যতটা সম্ভব বেশি স্পষ্টভাবে তথ্যগুলি ব্যাখ্যা করুন।

অন্যান্য মানুষকে ‘জরুরী অবস্থা’র অর্থ বোঝানো খুব কঠিন হতে পারে। অনেক বন্ধুই ভাল মনে বলতে পারেন: ‘কিন্তু তুমি নিশ্চিতভাবেই আর কয়েক মিনিট সহ্য করতে পারবে?’ - তাদের কোনো ধারণাই নেই যে আপনি সত্যিই পারবেন না।

এটা সত্য যে অধিকাংশ মানুষ IBD-র সম্বন্ধে বোঝেন না, কিন্তু আপনি কি সত্যিই তাদের দোষ দিতে পারেন? এমন কি আপনার পক্ষেও এটা বোঝা বেশ কঠিন হতে পারে - যেখানে আপনি কিনা স্বয়ং এটাতে ভোগেন। যাদের IBD-র অভিজ্ঞতা নেই তাদের পক্ষে এই রোগ নিয়ে বাঁচার প্রকৃত অবস্থাটা বোঝা কতটা কঠিন হতে পারে সেটা একবার কল্পনা করুন।

## পরিবার ও বন্ধুদের বুঝতে সাহায্য করা

মনে রাখবেন যে, আপনার অসুস্থতার প্রতি মানুষের প্রতিক্রিয়া তাদের নিজস্ব ব্যক্তিত্ব ও অভিজ্ঞতার দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে - এবং সহানুভূতির অভাবের চেয়ে বেশি ভয়ের কারণেই কিছু বিপরীত প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

IBD একটি বিরতকর অসুস্থতা; আমরা নিতম্ব, শরীরের বর্জ্য, শৌচালয় ও মলত্যাগ নিয়ে একে অপরের সাথে আলোচনা করা পছন্দ করি না, এমন কি আমাদের ঘনিষ্ঠ মানুষদের সাথেও। শুধুমাত্র লজ্জাবোধের কারণেই আপনি যতটা চান, অন্য একজন ব্যক্তিকে অতটা ব্যাখ্যা করতে সমর্থ হন না। আপনি যদি এটা ব্যাখ্যা করতে বিরত বোধ করেন তাহলে আপনি আপনার স্বামী বা স্ত্রী, সঙ্গী বা আত্মীয়দের এর বিষয়ে পড়তে অনুরোধ করতে পারেন। আলসারেটিভ কোলাইটিস ও ক্রন’স ডিজিজ উভয়ের সম্বন্ধে ব্যাখ্যা দিয়ে NACC অত্যন্ত ভাল পুস্তিকা প্রকাশ করে। এগুলি আপনার বন্ধু ও আত্মীয়দের রোগটিকে আরো ভালভাবে বোঝার একটা সুযোগ দেবে।

আপনার ঘনিষ্ঠ কাউকে রোগটির ব্যাপারে বুঝতে সাহায্য করার আরেকটি উপায় হল আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করা যে, তিনি তাদেরকে এই ব্যাপারে ব্যাখ্যা করতে পারবেন কিনা। এটা বিশেষভাবে সহায়ক হতে পারে, যদি আপনার এই তথ্যকে আরো বেশি প্রামাণিকতা দেওয়া বা পুনরাশ্রিত করার প্রয়োজন হয়। তবে আপনি সম্ভবত: আপনার অবস্থার ব্যাপারে খোলামেলা ও স্পষ্ট থেকে এবং তারা কীভাবে সর্বাধিক সাহায্য করতে পারেন সেটা উল্লেখ করে মানুষকে এটা বুঝতে সেরাভাবে সাহায্য করতে পারেন।

## অন্যান্য মানুষকে ব্যাখ্যা করা

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে আপনি বিস্তারিত বিবরণে নাও যেতে চাইতে পারেন। এই ধরনের একটা বাক্য উপযোগী হতে পারে: “আমার পেটের একটা সমস্যা আছে যার জন্য আমাকে হঠাৎ করে শৌচালয়ে দৌড়তে হয়।” অনেক মানুষ এটা মেনে নেবেন এবং আর কোনো প্রশ্ন করবেন না। আপনি ফোনে থাকলে এটা সহজতর হতে পারে: আপনি এটা বলে ফোন কেটে দিতে পারেন যে, দরজায় ঘন্টি বেজেছে বা আলু বেশি সিদ্ধ হয়ে যাচ্ছে।

## কর্মস্থলে কী বলা উচিত

কিছু মানুষ এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন যে, তাদের নিয়োগকর্তাদের রোগের ব্যাপারে জানানো ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। এটা করাই সাধারণত: বেশি ভাল হয়। আপনি উদ্বিগ্ন থাকলে, NACC-র কাছে কর্মনিয়োগ সংক্রান্ত একটি তথ্য পত্র আছে এবং নিয়োগকর্তাদের আপনার রোগের ব্যাপারে বুঝতে এবং তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য কী করতে পারেন সেটা জানতে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে তাদের জন্যও একটি নির্দেশিকা আছে। অনেক নিয়োগকর্তাই এটা বোঝেন এবং তারা আপনার রোগের ব্যাপারে জানার পরে আপনার মনের উপর থেকে একটা বিশাল বোঝা নেমে যেতে পারে। হয়ত আপনার ডেস্ককে শৌচালয়ের কাছে সরিয়ে দেওয়া হতে পারে, যদি এটা আপনাকে আশ্রয় করে; এবং প্রত্যেকে যদি আপনার রোগের ব্যাপারে জানেন তাহলে আপনাকে সকলের অগোচরে গোপনে ট্যাবলেটগুলো নিতে হবে না অথবা পেটের গোলমালের ব্যাপারে স্থায়ীভাবে অজুহাত দিতে হবে না। এটা যে সংক্রামক নয় সেটা ব্যাখ্যা করা সর্বদাই উপযুক্ত হতে পারে। আপনার সহকর্মীরা হয়ত কখনই এই ব্যাপারে আপনাকে জিজ্ঞাসা করবেন না, কিন্তু এটা একটা অকথিত ভীতি হতে পারে এবং সমস্ত দিক থেকেই তাদেরকে আশ্রয় করলে সেরা হয়।

আরো বাস্তবিক পর্যায়ে, নিশ্চিত করুন যেন আপনার ফার্মের অসুস্থতাজনিত বেতনের নীতির ব্যাপারে আপনি জানেন; আপনি স্ব-নিযুক্ত হলে ন্যাশনাল ইনসিওরেন্স (রাষ্ট্রীয় বীমা)-এর অর্থ জমা দেওয়ার কথা মনে রাখবেন এবং বীমা করানোর সময়ে অসত্য তথ্য দেবেন না। আপনি নিয়োগকর্তার সাথে কোন অবস্থায় দাঁড়িয়ে আছেন সেই ব্যাপারে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে সিটিজেন্স অ্যাডভাইস ব্যুরো বা আপনার শ্রমিক সংগঠন (ট্রেড ইউনিয়ন) আপনার প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে পারবে।

## আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলা

IBD থাকার অর্থ এই যে, আপনাকে অন্যান্য মানুষের তুলনায় GP ও উপদেষ্টাদের সাথে বেশি ঘন ঘন দেখা করতে হতে পারে এবং এই কারণে তাদের সাথে আপনার সম্পর্ক কিছুটা আলাদা হতে পারে। আপনার ডাক্তার এমন কিছু কথাও বলতে পারেন যা আপনি আগে কখনও শোনেন নি, যেমন: “আমরা এটা চেষ্টা করে দেখব, তবে এটা কাজ করবে কিনা আমি জানি না।” কিছু মানুষ এই সততাকে স্বস্তিকর মনে করতে পারেন; আবার অন্যরা এর কারণে মানসিক স্থৈর্য হারাতে পারেন, এবং কেউ কেউ রেগে যেতে পারেন। তারা মনে করেন: ডাক্তাররা এটা জানেন না কেন?

আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ সেবনের উপদেশ দেবেন, কিন্তু তিনি আপনাকে একটা সীমা পর্যন্ত সেগুলি নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষা করতে উৎসাহ দিতে পারেন - কোনটা আপনার পক্ষে উপযুক্ত হবে সেটা দেখার জন্য। তাই ওষুধের ক্ষেত্রে আপনি যতটা দায়িত্ব নিতে অভ্যস্ত আপনার তার চেয়ে বেশি দায়িত্ব নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। সেই কারণেই ডাক্তারকে এটা জিজ্ঞাসা করা উপযুক্ত হবে যে, আপনি সঠিকভাবে কোন সীমা পর্যন্ত যেতে পারেন, আপনি কোনটার সাথে কোনটা নিতে পারেন ইত্যাদি। ভিজিটে আসার আগে NACC-র ওষুধ বিষয়ক পুস্তিকাটি পড়া উপযুক্ত হবে, কারণ তাহলে আপনি আপনার অসুস্থতার জন্য উপলব্ধ বিভিন্ন ওষুধগুলির সম্বন্ধে বুঝতে পারবেন।

ডাক্তারকে দেখানোর আগে, আপনি যে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে চাইবেন সেগুলির ব্যাপারে চিন্তা করুন এবং লিখে রাখুন। আপনি প্রকৃতপক্ষে সার্জারিতে থাকার সময়ে আশ্চর্যজনকভাবে অনেক কিছু ভুলে যেতে পারেন।

## সঠিক শব্দগুলি ঝুঁজে পাওয়া

কিছু রোগী তাদের উপসর্গগুলির ব্যাপারে কথা বলতে বিরত বোধ করেন, কিন্তু মনে রাখবেন যে, ডাক্তাররা সমস্ত দৈহিক ক্রিয়ার ব্যাপারে আলোচনা করতে অভ্যস্ত।

ডাক্তারের সাথে কথা বলার সময়ে আপনি যে শব্দগুলিকে সহায়ক মনে করতে পারেন তার কয়েকটি এখানে দেওয়া হল: ‘মল’, ‘পায়খানা’ বা ‘মলত্যাগের বেগ’ যথেষ্ট স্পষ্ট ও সোজাসাপটা শব্দ। তবে বইটিতে দেওয়া অন্য সমস্ত শব্দের সাথেই ডাক্তার অভ্যস্ত হবেন, তাই আপনি যে শব্দের সাথে স্বচ্ছন্দ সেটাই ব্যবহার করুন। তিনি যদি আপনাকে মলের বর্ণনা দিতে বলেন, তাহলে আপনি সেটাকে ‘টুথপেস্টের মত’, ‘গোবরের মত’, ‘ভেড়ার মলের মত’ ইত্যাদি বলে বিবরণ দিতে পারেন। আপনি অন্য যে শব্দগুলিকে সহায়ক মনে করতে পারেন সেগুলি হল: ‘জরুরী অবস্থা’, ‘দুর্ঘটনা ঘটা’, ‘সময়ে শৌচালয়ে পৌঁছতে না পারার ভয়’, ‘বিস্ফোরক ডায়ারিয়া’, ‘গ্যাস’, ‘পেট ফাঁপা’, বা ‘বায়ু’। এগুলি পরামর্শ মাত্র - আপনি যদি আগে থাকতে নিজের বর্ণনাগুলি ভেবে রাখেন তাহলে সেটা আপনাকে সার্জারিতে সম্ভাব্য বিরতকর পরিস্থিতি থেকে বাঁচাতে পারে।

## বিকল্প ওষুধ

যখন একটি অসুস্থতার কোনো সুস্পষ্ট কারণ বা নিরাময়ের উপায় থাকে না তখন অন্যান্য উপায়ের ব্যাপারে ভাবা স্বাভাবিক। বিভিন্ন বৈচিত্র্যময় উপায় পাওয়া যায়, যার মধ্যে মাত্র কয়েকটি উল্লেখ করা হল - হোমিওপ্যাথী, আকুপাচার (সূঁচ ফুটিয়ে চিকিৎসা), অ্যারোমাথেরাপি (সুগন্ধ প্রয়োগ করে চিকিৎসা), হিপনোটিজম (সম্মোহন), ভেষজ টোটকা, বিশেষ খাদ্যতালিকা, শরীরকে শিথিল করার কৌশল। এর মধ্যে কয়েকটিকে চিরাচরিত চিকিৎসার বিকল্প হিসাবে পেশ করা হয়; অন্যান্যরা এগুলিকে ‘পরিপূরক’ বলেন, অর্থাৎ আপনি ইতোমধ্যে যে চিকিৎসা পাচ্ছেন তার পাশাপাশি এই অতিরিক্ত চিকিৎসা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

যদিও এমন কোনো স্পষ্ট প্রমাণ নেই যে, এগুলির মধ্যে কোনোটিই বাস্তবে কাজ করে, তবুও অনেক মানুষ এগুলির দ্বারা উপকৃত অনুভব করেছেন। উদাহরণস্বরূপ, শরীরকে শিথিল করার ব্যায়ামগুলি কেবলমাত্র মাঝেমধ্যে উপসর্গগুলিকে দূর করতে পারে, কিন্তু এগুলি একজন ব্যক্তিকে IBD নিয়ে বাঁচার দৈনন্দিন চাপের সাথে আরো ভালভাবে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি এই উপায়গুলির মধ্যে কোনোটি চেষ্টা করে দেখার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আমরা আপনাকে প্রথমে আপনার ডাক্তারের সাথে সেই ব্যাপারে আলোচনা করার জন্য দৃঢ়ভাবে উপদেশ দিয়ে থাকি।

যাই হোক, আপনি যতক্ষণ নিম্নলিখিতগুলি করছেন না:

- আপনার ওষুধগুলি নেওয়া ছেড়ে দেওয়া,
- কোনো নতুন ওষুধ নেওয়া,
- অদ্ভুত খাদ্যতালিকা মেনে চলা, বা
- যথাযথ চিকিৎসাগত পরামর্শ ছাড়া কোলনিক লাভাজ (জল ঢুকিয়ে পেট পরিষ্কার করা)-এর মত কাজ করা

ততক্ষণ অধিকাংশ চিকিৎসা ক্ষতিকারক নয় এবং আপনার ভাল থাকার অনুভূতির উন্নতি ঘটতে পারে।

## খাদ্যতালিকা ও IBD

যদিও কোনো প্রমাণ নেই যে, খাদ্যতালিকার কারণে IBD হয়, তবে কিছু মানুষ খেয়াল করেছেন যে বিশেষ কয়েকটি খাবার এড়িয়ে চললে তাদের এর আক্রমণের সম্ভাবনা কমে, এবং বিশেষ কয়েকটি খাবার তাদের উপসর্গগুলির অবনতি ঘটায়। আপনি যতক্ষণ না ডাক্তারের সাথে পরামর্শ না করে আপনার খাদ্যতালিকায় আমূল পরিবর্তন করছেন, ততক্ষণ নিজে নিজে পরীক্ষানিরীক্ষা করা উপযুক্ত হতে পারে। আরো তথ্যের জন্য NACC এর পুস্তিকা ‘খাবার ও IBD’ দেখুন।

## নিজের যত্ন নেওয়া

জীবনের প্রধান পরিবর্তনগুলি উদ্বেগ ও মানসিক চাপ ঘটায়, এবং IBD-র মত একটি অন্তর্নিহিত ও অ-পূর্বাভাসযোগ্য অসুস্থতার ক্ষেত্রে উদ্বেগ ও অবসাদের অনুভূতিগুলি বুঝতে পারা যায়। ব্যথা, ডায়ারিয়া ও ক্লান্তির মত শারীরিক উপসর্গগুলিকে সামলানো ছাড়াও আপনাকে আবেগগত প্রতিক্রিয়াগুলি সামলাতে হবে।

আপনি কি চিন্তিত বা উদ্ভিগ্ন বোধ করেন? নিশ্চিতভাবেই আপনার এটা হয়! আপনি কি ক্লান্ত ও মানসিকরূপে অবসন্ন বোধ করেন? কার না হয়? আপনার অনুভূতিগুলিকে অযৌক্তিক বা দুর্বলতার লক্ষণ বলে বাতিল করবেন না। আপনার যদি বিশ্রাম নেওয়ার বা কাজ থেকে বিরতি নেওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে নিজেকে অপরাধী মনে করবেন না বা এমন ভাববেন না যে, আপনি তুচ্ছ বিষয়ে উদ্ভিগ্ন হয়ে পড়ছেন। মনে রাখবেন যে, আপনি একটি চলমান অসুস্থতায় ভুগছেন এবং এমন কিছু সময় আসবে যখন আপনি ক্লান্ত বোধ করবেন। তাই আপনার নিজের যত্ন নেওয়া ও বিশ্রাম করা প্রকৃতই জরুরী ও যুক্তিযুক্ত।

আপনি সব কিছু করতে পারেন না - শুধুমাত্র এই কারণেই এটা ভাববেন না যে আপনি পরিস্থিতির সাথে মানাতে পারছেন না। সম্ভবত: এর অর্থ এই যে, আপনি একটা অত্যন্ত ব্যতিক্রমী কঠিন পরিস্থিতিকে দুর্দান্ত ভালভাবে সামলাচ্ছেন। আপনি ‘IBD-র সাথে ভাল থাকা’ নামক NACC-এর তথ্য পুস্তিকাটিকে উপযোগী মনে করতে পারেন।

## পারস্পরিক সহায়তা

আপনি NACC-তে যোগ দিলে, চাইলে গ্রুপের সভাগুলিতে যাওয়ার সুযোগ পাবেন। অনেকে এটা ভেবে উদ্ভিগ্ন হন যে NACC গ্রুপে গেলে বহু মানুষের পাশে বসে বিরতকর উপসর্গগুলির সম্বন্ধে আলোচনা করতে হবে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে লোকেরা সাধারণত: সাধারণ বিষয় নিয়ে গল্পগুজব করেন। প্রায় ক্ষেত্রেই, শুধুমাত্র অন্যান্য মানুষদের সাথে থাকা এবং তাদেরও যে একই রোগ আছে এবং আপনি যে একা নন এটা উপলব্ধি করাই পুনরাশ্রয়কারী হতে পারে। একটি গ্রুপের দ্বারা স্বচ্ছন্দ বোধ করার জন্য প্রায় ক্ষেত্রেই সকলের সাথে কথা বলার প্রয়োজনও হয় না। আত্মীয়রাও IBD-তে আক্রান্ত অন্যান্য মানুষদের সাথে দেখা করাকে উপযোগী বলে মনে করতে পারেন।

## NACC-ইন-কন্ট্যাক্ট (NACC-র সাথে যোগাযোগ)

লোকেরা প্রায়শই এমন একজন নিরপেক্ষ মানুষের সাথে কথা বলার প্রয়োজন অনুভব করেন যিনি নার্স, ডাক্তার, আত্মীয় বা বন্ধু নন। NACC-র প্রশিক্ষিত যোগাযোগের ব্যক্তির IBD-তে আক্রান্ত যে কোনো ব্যক্তিকে একটি গোপনীয় সহায়তামূলক শোনার পরিষেবা প্রদান করেন। 0845 130 3344 নম্বরে NACC-ইন-কন্ট্যাক্ট সাপোর্ট লাইন সোমবার থেকে শুক্রবার দুপুর 1.00 টা থেকে বিকাল 3.30 টা অবধি এবং সন্ধ্যা 6.30 টা থেকে রাত 9.00 টা অবধি খোলা থাকে।

## কাউন্সেলিং

একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বললে, IBD-র কারণে ঘটিত পরিবর্তনগুলিকে বুঝতে ও সেগুলির সাথে মানিয়ে চলতে আপনার ও আপনার পরিবারের সাহায্য হতে পারে। আপনি দেখতে পারেন যে, আপনার GP-র প্র্যাক্টিসের মাধ্যমে একজন কাউন্সেলর পাওয়া যায়, অথবা আপনি যে হাসপাতালে যান সেখানকার IBD দল বা সমাজ কর্মীকেও বলতে পারেন।

## ব্যবহারিক পরামর্শ

অনেক মানুষ বাড়ির বাইরে ‘দুর্ঘটনা’ ঘটানোর ব্যাপারে উদ্বেগ থাকেন। তাই আপনার সাথে একটি এমার্জেন্সি কিট রাখা বিচক্ষণ কাজ হবে - একটি অতিরিক্ত প্যান্ট (এবং আপনি মহিলা হলে টাইটস) এবং ময়েস্ট ওয়াইপ (মোছার জন্য ভেজা কাগজ), যেগুলি আপনি কেমিস্টের দোকান থেকে কিনতে পারেন। আপনার প্যান্টের ভিতরে একটি প্যান্টি-লাইনার আপনাকে অতিরিক্ত সুরক্ষা দিতে পারে।

সঙ্কটকালে শৌচালয়ে যাওয়ার জন্য পাব ও কেমিস্ট ভাল জায়গা হতে পারে। আপনি যদি NACC-র সদস্য হন, তাহলে আপনি দোকানে বা অফিসে শৌচালয়ের সুবিধা ব্যবহারের ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করার সময়ে আপনাকে সাহায্য করার জন্য ‘অপেক্ষা করতে পারছি না’ লেখা একটি কার্ড পাবেন।

আপনি যদি দুর্ঘটনাপ্রবণ হন, তাহলে বাড়ির শৌচালয়ের কোনো একটা গোপন স্থানে একটা ফ্ল্যানেল বা স্পঞ্জ রাখা উপযুক্ত হবে, যাতে আপনি আরো স্বচ্ছন্দে নিজেকে পরিষ্কার করে নিতে পারেন। এছাড়া বাড়ির শৌচালয়ে এয়ার ফ্রেশনার রাখা এবং নিজের কাছে একটা ছোট এয়ার ফ্রেশনার রাখা উপযুক্ত হবে, যাতে আপনার এটা মনে না হয় যে আপনি আপনার পরে শৌচালয় ব্যবহারকারী ব্যক্তির পক্ষে অস্বাচ্ছন্দ্য সৃষ্টি করছেন।

অনেক মানুষ মনে করেন যে, সবচেয়ে খারাপ সময় হল সকালে প্রথম এক কাপ চা খাওয়া বা খাবার খাওয়ার সামান্য পরে। এটা তাদের পক্ষে কাজে যাওয়াকে মুশকিল করে তুলতে পারে। কিছু মানুষ মনে করেন যে, এর সমাধান হল আরো অনেক সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রাতঃরাশ সেরে নেওয়া, অন্যরা মনে করেন খাবার খাওয়ার আগে কাজে পৌঁছানো পর্যন্ত অপেক্ষা করাই সেরা হয়।

## ছুটিতে বেড়াতে যাওয়া

আপনি ছুটিতে বেড়াতে গেলে, নিশ্চিত করুন যেন আপনি বিলম্বের কথা মাথায় রেখে পর্যাপ্ত ওষুধপত্র সঙ্গে নিয়ে যান। আপনি যে ওষুধ ব্যবহার করেন তার একটা নোট রাখুন এবং আপনার সাথে ডাক্তারের একটি চিঠি রাখুন। নিশ্চিত করুন যেন আপনার বিদ্যমান একটি অসুস্থতা আপনার ভ্রমণ বীমার আওতাভুক্ত থাকে, যদি ভ্রমণের ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সম্মতি থাকে। কিছু এয়ারলাইন্স আপনাকে আগে থেকে আসন বুক করার সুযোগ দেয়, অন্যথায় তাড়াতাড়ি বিমানে চেক ইন করুন। সিটবেল্ট বেঁধে রাখার আলো জ্বলার সময়ে আপনার সঙ্কটজনক পরিস্থিতি দেখা দিলে, বাঁধন খুলে শৌচালয়ে চলে যান- অবশ্যই যদি না বিমানে কোনো প্রকৃত জরুরী অবস্থা থাকে। আপনার মনকে শান্ত রাখার জন্য বিমান ওড়ার আগে এয়ার-স্টুয়ার্ডের সাথে কথা বলে নিন।

আপনি যদি বেড়াতে যাওয়ার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে নিশ্চিত করুন যেন আপনি যথেষ্ট আগে খাবার খেয়ে নেন, যাতে আপনি রওনা হওয়ার আগে শৌচালয়ে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় পান। খাবার খেয়ে চলাফেরা করলে, খাবারগুলি আপনার শরীরের মধ্যে দিয়ে নীচে নেমে আসতে প্ররোচিত হয় এবং আপনাকে শৌচালয়ে যেতে বাধ্য করে, তাই আপনি যদি রওনা হওয়ার আগে এই চক্রটি সম্পূর্ণ করতে পারেন তাহলে সেটা অনেক বেশি ভাল হবে।

বিদেশে যাওয়ার আগে, ‘শৌচালয় কোথায়?’ এই শব্দগুলি যে দেশে বেড়াতে যাচ্ছেন সেই দেশের ভাষায় শিখে নিন। NACC-র কাছে অনেকগুলি ভাষায় ‘অপেক্ষা করতে পারছি না’ লেখা কার্ড আছে। মনে রাখবেন যে, খাদ্যাভ্যাসের পার্থক্য সাধারণত যথেষ্ট সুস্থ মানুষেরও ‘পর্যটকদের ডায়ারিয়া’ ঘটায়, তাই পর্যটকদের শৌচালয়ের বিষয়ে জিজ্ঞাসা করার ব্যাপারে রিসটের লোকেরা ভালভাবে অভ্যস্ত।

## ব্যায়াম ও খেলাধুলা

IBD থাকার অর্থ এই নয় যে, আপনাকে অবসর বিনোদন ও খেলাধুলার ক্রিয়াকলাপ ছেড়ে দিতে হবে, তবে এই সম্ভাবনা বেশি যে কখনও কখনও আপনি কম সুস্থ বোধ করবেন এবং অত্যন্ত ক্লান্ত অনুভব করতে পারেন, অথবা আপনি অত্যন্ত জরুরী ভিত্তিতে শৌচালয়ে যাওয়ার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

আপনার কোনো বিশেষ একটি খেলা চালিয়ে যাওয়া নিরাপদ কিনা সেই ব্যাপারে আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন, তাহলে আপনার ডাক্তারের কাছে মতামত চাইবেন এবং তারপরে, আপনি সেই সময়ে কতটা ভাল বোধ করেন সেই ব্যাপারে নিজের ধারণার উপরে ভরসা রাখবেন।

আপনার পক্ষে যখন সম্ভব হবে, তখন কিছু নিয়মিত ব্যায়াম করা জরুরী, কারণ এটা আপনার পেশীকে ও হাড়ের অবস্থাকে বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে। সেরা উপায় হল আপনার দৈনন্দিন জীবনশৈলীতে কিছু ক্রিয়াকলাপকে অন্তর্ভুক্ত করতে চেষ্টা করা। গাড়ি নেওয়ার পরিবর্তে, সম্ভব হলে হেঁটে দোকানে যাওয়া, অথবা লিফট ব্যবহারের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি যদি একটি সুস্থ ব্যায়ামের কার্যক্রম অনুসরণের সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া উচিত এবং একজন ব্যায়াম নির্দেশককে দিয়ে একটি বিচ্ছিন্ন কার্যক্রম পরিকল্পনা করতে হবে।

## যৌনতা ও সম্পর্ক

IBD-র দ্বারা যৌনতা নিশ্চিতভাবেই প্রভাবিত হতে পারে। আপনি নোংরা অনুভব করা বা বিছানায় দুর্ঘটনা ঘটে যাওয়ার ব্যাপারে উদ্ভিগ্ন থাকতে পারেন। এমনিতেও আপনি ঐ স্থানে অত্যন্ত ব্যথা অনুভব করতে পারেন - অথবা যৌনতার পক্ষে অত্যন্ত ক্লান্ত বা পরিশ্রান্ত হতে পারেন। আপনার সঙ্গীরও একই ধরনের উদ্বেগ থাকতে পারে এবং তিনি আপনাকে ব্যথা দিচ্ছেন কিনা সেটা ভেবে চিন্তিত হতে পারেন।

আপনার যৌন জীবন কীভাবে চিকিৎসার কারণে প্রভাবিত হতে পারে তার মাত্র একটা উদাহরণ হল এই যে, রাতে শুতে যাওয়ার আগে এনেমা (মলত্যাগে উৎসাহ দেওয়ার জন্য পায়ুর মাধ্যমে তরল প্রবেশ করানো)-র পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। এটা স্বতঃস্ফূর্ত যৌন জীবনে বিঘ্ন ঘটতে পারে। এছাড়াও, আপনার সঙ্গী কি এটা জানেন যে এনেমা ব্যবহার করলে আপনাকে শোওয়ার পরে প্রথমে বাঁ পাশে ফিরে শুতে হয়? এর মানে কি এই যে আপনাকে তার দিকে পিঠ ফিরে শুতে হয়? তার মানে কি এটা হতে পারে যে তিনি প্রত্যাখ্যাত অনুভব করেন? পরিস্থিতি ব্যাখ্যা করুন। আপনারা ঘুমানোর সময়ে যদি একে অপরের দিকে মুখ করে শুতে অভ্যস্ত হন, এবং এনেমা নেওয়ার কারণে এটা করা সম্ভব না হয়, তাহলে শোওয়ার জায়গা পালটাপালটি করা উপযুক্ত হতে পারে।

এই ধরনের পরিস্থিতির ব্যাপারে আলোচনা করা প্রকৃতই জরুরী। কথা বললে যৌন জীবন এমনিতেও উপকৃত হতে পারে, এবং যেখানে নীরবতাকে অনেকভাবে ব্যাখ্যা করা হতে পারে সেখানে তো এটা প্রায় আবশ্যিক হয়ে পড়ে। মনে রাখবেন যে, আপনি আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে যে কোনো উদ্বেগের বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন, যদি আপনি মনে করেন যে, তারা সহানুভূতিশীল। কাউন্সেলিং-ও সাহায্য করতে পারে, অথবা আপনি এই উদ্বেগগুলির বিষয়ে আলোচনাকারী একটি পুস্তিকা পাওয়ার জন্য NACC এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

IBD, বিশেষত: ক্রন'স ডিজিজ, খাওয়ার গর্ভনিরোধক বড়ির নির্ভরযোগ্যতাকে কমিয়ে দিতে পারে। আপনি একটি অধিকতর ডোজের বড়ি নেওয়া শুরু করবেন কিনা সেই ব্যাপারে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন, অথবা জন্ম নিয়ন্ত্রণের বিকল্প উপায়গুলির বিষয়ে আলোচনা করুন।

আপনি যদি পরিবার শুরু করার পরিকল্পনা করেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন অথবা উর্বরতা ও গর্ভধারণ বিষয়ে NACC-র পুস্তিকাগুলি সংগ্রহ করুন। কিছু ওষুধ উর্বরতা হ্রাস করতে পারে, তাই চেষ্টা শুরু করার আগে তথ্যগুলি জানা জরুরী।

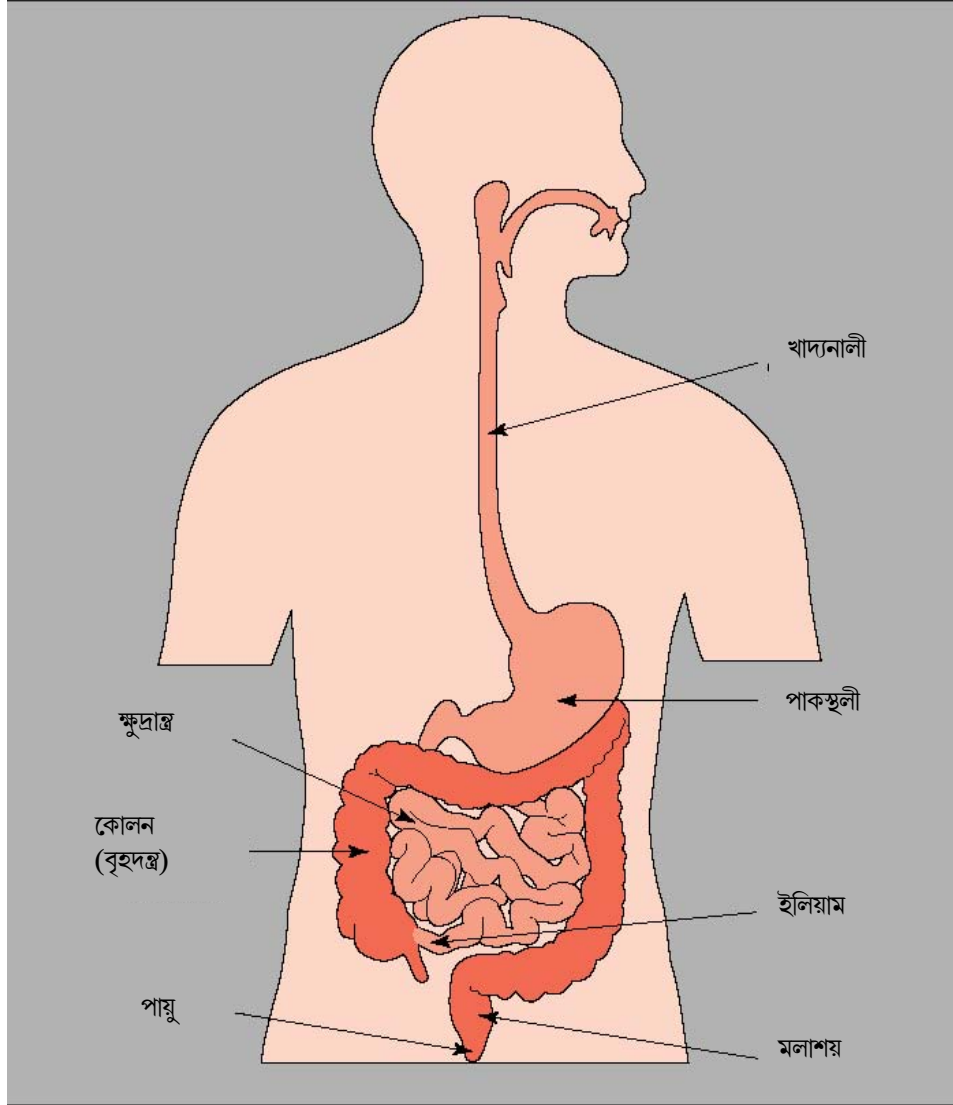
মনে রাখবেন যে, আলসারেটিভ কোলাইটিস ও ক্রন'স ডিজিজে আক্রান্ত মানুষদের সাহায্য করার জন্যই NACC আছে, তাই অবশ্যই এতে যোগ দিন। কোন তথ্য ও সহায়তা আপনাকে IBD নিয়ে দৈনন্দিন জীবনযাপনে সাহায্য করতে পারে, সেটা জানার এটাই হল সেরা উপায়।

© NACC 2008

IBD নিয়ে বাঁচা - সংস্করণ 2

CD ও ওয়েব ভার্সন

## পরিপাকতন্ত্র



এই ছবিটি পরিপাকতন্ত্রের প্রধান বৈশিষ্ট্যগুলিকে দেখায়, যেগুলি IBD দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।

খাবার গেলার পরে তা খাদ্যনালীর (ইসোফেগাস) মধ্যে দিয়ে নীচে গিয়ে পাকস্থলীতে পৌঁছায়, যেখানে পরিপাক প্রক্রিয়া শুরু হয়। তারপরে খাবার ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রবেশ করে যেখানে বেশির ভাগ পুষ্টি শোষিত হয়। তারপরে তরল বর্জ্য ক্ষুদ্রান্ত্র থেকে কোলনে (বৃহদন্ত্র) প্রবেশ করে। কোলন জল শোষণ করে নেয় এবং বর্জ্য কঠিন মলে (পায়খানা) পরিণত হয়, যা এরপরে পায়ুর মধ্যে দিয়ে শরীর থেকে নির্গত হয়।

## NACC প্রকাশনাগুলির বিষয়ে

NACC প্রকাশনাগুলি গবেষণার ভিত্তিতে এবং রোগী, NACC-র চিকিৎসাগত উপদেষ্টা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাদার বা সংশ্লিষ্ট পেশাদার ব্যক্তিদের সাথে আলোচনা করে প্রস্তুত করা হয়। কীভাবে নির্দিষ্ট পরিস্থিতিগুলিকে সামলাতে হয় সেই ব্যাপারে পরামর্শ সমেত কোনো একটি বিষয়ের উপরে সাধারণ তথ্য হিসাবে এগুলিকে প্রস্তুত করা হয়, তবে আপনার নিজের ডাক্তার বা অন্য কোনো পেশাদারের নির্দিষ্ট উপদেশের স্থান নেওয়া এগুলির উদ্দেশ্য নয়। NACC কোনো উল্লিখিত পণ্যকে অনুমোদন বা সুপারিশ করে না।

আমরা আশা করি যে আপনি এই তথ্যকে সহায়ক ও প্রাসঙ্গিক বলে মনে করেছেন। আমরা পাঠকদের থেকে যে কোনো মন্তব্য, বা উন্নতিসাধনের পরামর্শকে স্বাগত জানাই। এই প্রকাশনাটি যে গবেষণার ভিত্তিতে লিখিত হয়েছে, NACC-র থেকে নীচের ঠিকানায় তার রেফারেন্স বা বিবরণ পাওয়া যেতে পারে। অনুগ্রহ করে আপনার মন্তব্যগুলি হেলেন টেরি-কে NACC, 4 Beaumont House, St Albans, Herts AL1 5HH এ পাঠান অথবা [h.terry@nacc.org.uk](mailto:h.terry@nacc.org.uk) এ ইমেল করুন।

ন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন ফর কোলাইটিস অ্যান্ড ক্রন'স ডিজিজ (NACC) হল 1979 সালে প্রতিষ্ঠিত একটি স্বৈচ্ছাসেবী সংস্থা, সমগ্র যুক্তরাজ্য (ইউনাইটেড কিংডম) ব্যাপী এর 30,000 জন সদস্য ও 70টি গ্রুপ আছে।

এই সংস্থার সদস্যতার জন্য বছরে £12 মূল্য দিতে হয়। স্বাস্থ্য বা কর্মনিয়োগের পরিস্থিতির কারণে যে সমস্ত নতুন সদস্যের আয় কম, তারা আরো কম মূল্যের বিনিময়ে যোগ দিতে পারেন। সংস্থার কাজে সাহায্য করার জন্য অতিরিক্ত অর্থদানকে সর্বদা স্বাগত জানানো হয়।