



লুপাস

লুপাসকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় সেই বিষয়ে কি জানা দরকার?

লুপাসকে নিয়ন্ত্রণ করার বিষয়ে শিক্ষামূলক পুস্তিকা



প্রচলিত কথা	VS	বাস্তব ^{1,2}
লুপাস সংক্রামক		লুপাস হল একটি অটোইমিউন রোগ। এটি কোন ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া বা কোন রকম সংক্রামক কারণে হয় না।
কেবল মহিলাদের লুপাস হয়		সাধারণত পুরুষদের থেকে বেশী মহিলাদের ক্ষেত্রে (৯০% অধি) দেখা যায়
লুপাস এইছআইভি-র মত		কারণ, উপসর্গ এবং প্রতিকার আলাদা। লিউপাসের ক্ষেত্রে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অধিক সক্রিয়।
যেসব মহিলার লুপাস হয় তাদের সন্তান হয় না		লিউপাসের কারণে বন্ধ্যাস্ব আসে না কিন্তু মহিলাদের ক্ষেত্রে ইস্ট্রোজেনের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কারণে কিছু জটিলতা দেখা যায়।
যাদের লুপাস হয় তাদের সকলের নাক ও গালের ওপর প্রজাপতির আকারে ছোপ দেখা যায়		যাদের লুপাস হয় তাদের মধ্যে প্রায় ৫০ শতাংশ মানুষের ক্ষেত্রে প্রজাপতির আকারের র্যাশ দেখা যায়
লুপাস কেবল জয়েন্টকে আক্রান্ত করে		প্রাথমিক ভাবে লুপাস জয়েন্টের ওপর প্রভাব ফেলে এবং অনেক লুপাস রোগীর আর্থ্রাইটিস থাকে, কিন্তু শরীরের অন্যান্য

নিজে নিজে নিয়ন্ত্রণ করা ³



প্রতি দিন রোদ থেকে স্বককে রক্ষা করুন

ওষুধ খাওয়ার আগে, সেটির কোন
হাঙ্কা প্রভাব আছে কি না জেনে নিন।



স্বক বিশেষজ্ঞের কাছে জেনে নিন ভিটামিন
ডি খাওয়ার দরকার আছে কি না

যদি রেনড হয়ে থাকে তাহলে ঠাণ্ডা
থেকে স্বককে রক্ষা করুন



কোন ভেষজ, ভিটামিন বা অন্য কোন বিকল্প চিকিৎসা
করানোর আগে স্বক বিশেষজ্ঞের সাথে ত্তহা বলুন

অন্যান্য যেসকল লুপাস হয়েছে তাদের
সাথে সম্পর্ক রাখুন



চামড়ায় যেখানে র্যাশ বা দাগ হয়েছে
সেখানে স্পর্শ করবেন না

জীবন যাত্রার পরিবর্তন ⁴

লুপাস কমাতে মানসিক চাপ কমাতে হবে



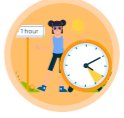
মানসিক চাপ কমাতে এবং জয়েন্ট ঠিক রাখতে ব্যায়াম করুন

পুষ্টিকর খাবার খান



প্ররযাপ্ত মাত্রায় ঘুমুন

রোদের মধ্যে বেশীক্ষণ থাকবেন না



ধূমপান করবেন না

ডাক্তারের সাথে ক্তহা না বলে
গর্ভাধারনের পরিকল্পনা করবেন না



References:

1. <https://www.urgentcare-sj.com/blog/myths-and-facts-about-lupus> access on 10/04/2023.;
2. <https://www.pacificrheumatologycenter.com/blog/myths-and-facts-about-lupus> access on 10/04/2023;
3. <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/lupus-self-care> access on 10/04/2023.
4. <https://www.everydayhealth.com/lupus/pictures-of-tips-to-improve-living-with-lupus/> access on 10/04/2023.

An Educational Initiative by:
CONCORD BIOTECH

Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by Aurum Medcom with an unconditional education grant from Concord Biotech Ltd. Concord Biotech Ltd is not responsible for the nature of content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. Please consult your rheumatologist for any additional information and suggestion.