

চিকল চেল ৰোগৰ দীৰ্ঘম্যাদী যতন  
কেনেদৰে উন্নত কৰিব পাৰী: অভিভাৱক,  
ৰোগী আৰু পৰিয়ালৰ যতন লওঁতাৰ  
বাবে এক নিৰ্দেশনাৱলী

সম্পাদক:

নন্দকুমাৰ মেনন, <sup>1</sup> ডিপ্টি জৈন, <sup>2</sup> সংগীতা চাট্টু, <sup>3</sup>

প্ৰিয়ংকাৰ চান্দ <sup>4</sup> আৰু স্মিথা মোহনৰাজ<sup>1</sup>

অশ্বিনী, গুডালুৰ আদিবাসী চিকিৎসালয়, টি.এন.

1. প্ৰাক্তন এইচ.ও.ডি. আৰু শিশু ৰোগ বিশেষজ্ঞৰ  
অধ্যাপক, জি.এম.চি. চিকিৎসালয় নাগপুৰ

2. য়ৰ্ক বিশ্ববিদ্যালয়

3. চিকল চেল চছাইটি, নেপাল

এই দস্তাবেজৰ বিষয়বস্তুয়ে সম্পাদকসকলৰ সামূহিক প্ৰচেষ্টা প্ৰতিফলিত কৰে আৰু ইয়াৰ সৈতে  
জড়িত কোনো প্ৰতিষ্ঠানৰ মতামতক প্ৰতিনিধিত্ব নকৰে।

## চিকল চেল ৰোগ কেনেকৈ হয় আৰু ই কি কৰে?

চিকল চেল ৰোগ (এছ.চি.ডি.) হৈছে বহুতো দীৰ্ঘম্যাদী জীৱনজোৰা পৰিস্থিতিৰ দৰে, যেনে হৃদৰোগ, ডায়েবেটিচ, যিকৈইটা ৰোগৰ চিকিৎসা কৰিব পাৰি যদিও আৰোগ্য নহয়। চিকল চেল ৰোগ ধৰা পৰিলে, বিষাদ অনুভৱ কৰা বা পৰিয়ালৰ ওপৰত বোজা পৰা বুলি ভাবা প্ৰয়োজন নাই। উন্নত তথ্য, ঔষধ আৰু দীৰ্ঘম্যাদী যতনৰ সৈতে, শিশুৱে অৱস্থাটোৰ সৈতে জীয়াই থাকে আৰু পৰিপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰে।

চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অনুসৰণ কৰা, নিয়মীয়া চিকিৎসা আৰু অনুসৰণ সাক্ষাতৰ বাবে যোৱা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় জীৱনৰ পিছৰ সময়ত গভীৰ স্বাস্থ্য সমস্যা প্ৰতিহত কৰাৰ আৰু চিকিৎসাৰ ফলাফল উন্নত কৰাৰ বাবে। এই নিৰ্দেশনাটো চিকিৎসক আৰু সহায়ক কৰ্মীসকল, আৰু যিসকলৰ এছ.চি.ডি. থকা ৰোগীৰ যতন লোৱাৰ যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে তেনে ব্যক্তিৰ দ্বাৰা আপোনাৰ বাবে বিশেষকৈ প্ৰস্তুত কৰা হৈছে। আমি আশা কৰোঁ যে আপুনি তথ্যবোৰ উপযোগী পাব। যিসকলে অতিৰিক্ত সহায় বিচাৰে, তেওঁলোকৰ বাবে আমি শেষত কেইটামান উপযোগী সম্পৰ্কৰ বাবে নম্বৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিছোঁ।

চিকল চেল ৰোগ হৈছে এনে এক অৱস্থা যাক শিশুৱে পিতৃ-মাতৃ দুয়োৰে পৰা পায়। সেয়েহে, পৰিয়ালৰ পিতৃ আৰু মাতৃ দুয়োৰে চিকল জিন থাকিব। পিতৃ-মাতৃ নিজে (আৰু তেওঁলোকৰ পিতৃ-মাতৃ) কেৱল বাহক হ'ব পাৰে (এএছ (AS) হয়, (SS) এছ.এছ. নহয়)। বাহকৰ ৰোগ নাই। ত দু পৰি, এছ.চি.ডি. সংক্ৰামক নহয় আৰু শাৰীৰিক বা সামাজিক সম্পৰ্কৰ সৈতে 'বিয়পি' নপৰে। শিশুৱে ইয়াৰ সৈতে জন্ম গ্ৰহণ কৰে, যদিও কিছুমানে জীৱনৰ পিছলৈকে কোনো লক্ষণ নেদেখুৱায়।

এছ.চি.ডি.-ত, আমাৰ লোহিত ৰক্ত কণিকাবোৰে এক 'চিকল' আকৃতি লয়। এইবোৰ সহজে ভাঙি যায় যাৰ ফলত হিমোগ্লোবিনৰ স্তৰ কম হয় আৰু শৰীৰলৈ অক্সিজেনৰ যোগান হ্রাস হয়। ইয়াক ৰক্তহীনতা বুলি কোৱা হয় যি আমাক সহজে ভাগৰুৱা, শেঁতা আৰু অলস অনুভৱ কৰায়। ই শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশ বা অঙ্গত তীব্ৰ বিষ সৃষ্টি কৰিব পাৰে- যাক 'সংকট' ('crisis') বা 'সিকলিঙ' ('sickling') ঘটনা বুলি কোৱা হয়।

## এছ.চি.ডি. কেনেদৰে ধৰা পৰে?

চিকল চেল ৰোগৰ এটা সৰল তেজ পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা ৰোগ নিৰ্ণয় কৰিব পৰা যায়:

- জন্মৰ সময়ত গোৰোহা খোঁটা উলিওৱা তেজ পৰীক্ষাৰ সৈতে
- বা যেতিয়া এগৰাকী মহিলা গৰ্ভৱতী হয়
- বা যেতিয়া চিকিৎসকে পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক পৰীক্ষা কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়ে
- বা গাওঁ/সম্প্ৰদায়/বিদ্যালয়/মহাবিদ্যালয়ৰ স্বাস্থ্য শিবিৰৰ সময়ত

## শিশু এটা এই ৰোগত ধৰা পৰিলে আমি স্বাস্থ্যসেৱা প্ৰদানকাৰীৰ পৰা কি জানিব লাগে/সুধিব লাগে?

- যেতিয়া আমি দুয়ো সুস্থ তেতিয়া আমাৰ সন্তান কিয় এই ৰোগত ভুগি আছোঁ?
- ৰোগটোৰ কোনো নিৰাময় আছে নেকি?
- চিকিৎসাৰ বাবে কিমান খৰচ পৰে?
- চিকিৎসাৰ কি কি বিকল্প আছে, এই বেমাৰ আজীৱন নেকি?
- এই চিকিৎসাবোৰ আমাৰ ঘৰৰ ওচৰত উপলব্ধ নেকি?
- ভৱিষ্যতে অৱস্থাটো প্ৰতিৰোধ কৰাৰ কোনো উপায় আছে নেকি?



ছবি: কমিউনিটীত গোৰোহাৰ বিকাৰ নমুনা লোৱা, অস্থিনী

# 5 বছৰৰ তলৰ শিশুৰ যতন লোৱা

লক্ষণবোৰ বুজি পোৱা – কি চাব লাগে

1. মনত ৰখা টো গুৰুত্বপূৰ্ণ যে বয়সৰ সৈতে বিষৰ স্থান সলনি হয়  
<3 বছৰৰ তলৰ শিশুৱে বিৰতি নোহোৱাকৈ কান্দি থাকিব পাৰে। যিকোনো ভৰি আৰু হাতৰ আঙুলি ফুলা ঠাইত পৰীক্ষা কৰক যে বিষ হৈছে নেকি?
2. অভিভাৱক হিচাপে, দৈনিক কৰিব লগা প্লীহাৰ (spleen) আকাৰ পৰীক্ষা কৰিবলৈ শিকা টো সহজ– ভিডিঅ'টো চাওক
3. ডিজিটেল থাৰ্মোমিটাৰেৰে আপোনাৰ সন্তানৰ তাপমাত্ৰা প্ৰায়ে পৰীক্ষা কৰক (হৰি 1 তলত)
4. অনুযায়ী শিশুৰ টিকাকৰণৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ। যিহেতু এনে শিশুৰ কিছুমান সংক্ৰমণ হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক আৰু লগতে এইবোৰৰ সৈতে যুঁজিব নোৱাৰে, জন্মৰ পৰা 2 বছৰলৈকে আৰু 2 বছৰৰ পিছত সকলো ভেকছিন গ্ৰহণ কৰিব লাগিব
5. সঠিক ভেঁকুৰ- চাউল/শ্বেতসাৰৰ বাহিৰে স্থানীয়ভাৱে উপযুক্ত খাদ্য দিব লাগিব

**ঔষধ-পেনিচিলিন** – ৰোগ নিৰ্ণয়ৰ কমেও 2 মাহ বয়সলৈ গুৰুতৰ সংক্ৰমণ প্ৰতিহত কৰিবলৈ এছ.চি.ডি. থকা সকলো শিশুক পেনিচিলিন দিব লাগে আৰু 5 বছৰলৈকে অব্যাহত ৰাখিব লাগে। যদি চিকিৎসকে এনে কৰা নাই, অনুগ্ৰহ কৰি ইয়াৰ বিষয়ে সোধক। (তেওঁলোকক আপোনাৰ গাইড/ চিকিৎসা কাৰ্ড দেখুৱাওক)

## শিশু এটাৰ যতন ল'বলৈ : 5-10 বছৰ

1. বিষৰ স্থানৰ কিলাকুটি, গোৰোহা, আঁঠু আৰু মণিবন্ধৰ দৰে ডাঙৰ গাঁঠিলৈ পৰিৱৰ্তন হয়
2. অক্সিজেন যোগানৰ অভাৱৰ ফলত প্লীহা আৰু যকৃতত তেজ সংগ্ৰহ হ'ব পাৰে। প্ৰথমতে, প্লীহাৰ আকাৰ বৃদ্ধি হয়, ৰোগীক শেঁতা আৰু অসুস্থ দেখায় বা অচেতন হয় যায় (হতবাক হৈ)। সেয়েহে, মাতৃ/অভিভাৱকে নিয়মীয়াকৈ প্লীহাৰ আকাৰ পৰীক্ষা কৰিব লাগিব। ই ডাঙৰ হৈ পৰে।  
নিকটতম স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰত তাৎক্ষণিক চিকিৎসা সেৱা বিচৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ, য'ত 'আইভি আৰম্ভ কৰা হয় আৰু তেজ দিয়া হয়। যদি তেজ উপলব্ধ নহয়, তেওঁলোকে 'আইভি তৰল' আৰম্ভ কৰিব লাগে আৰু লগে লগে ডাঙৰ চিকিৎসালয় এখনলৈ প্ৰেৰণ কৰিব লাগে।
3. যদি শিশুটোৰ প্লীহা বৃদ্ধি হোৱা 2 টা গুৰুতৰ স্বাস্থ্য ঘটনা ঘটিছে – চিকিৎসকে প্লীহা আঁতৰাবলৈ অপ্ৰোপচাৰৰ বাবে উল্লেখ কৰিব পাৰে।
4. এইটো গুৰুত্বপূৰ্ণ কিয়নো বাৰে বাৰে হোৱা আক্ৰমণ আৰু বৰ্ধিত প্লীহাৰ জটিলতা অধিক গুৰুতৰ হ'ব পাৰে, যাৰ ফলত মৃত্যু হ'ব পাৰে। প্লীহা আঁতৰোৱাৰ পিছত এণ্টিবায়টিকটো কিমান সময় ল'ব লাগিব সেই বিষয়ে আপুনি চিকিৎসকক সাৱধানে সোধাটো নিশ্চিত কৰিব।
5. ৰক্তহীনতা সচৰাচৰ হয় আৰু লোহিত ৰক্ত কণিকা ধ্বংস হোৱাৰ, পুষ্টিগত ৰক্তহীনতা, জগ্ৰিচ, সংক্ৰমণ, মেলৰিয়া, পাৰ্ভোভাইৰাছ আদি ধ্বংস হোৱাৰ ফলত হ'ব পাৰে।
6. অপ্ৰয়োজনীয় তেজ সঞ্চাৰণ বিভিন্ন ধৰণে ক্ষতিকাৰক হ'ব পাৰে (সংক্ৰমণ, প্ৰতিক্ৰিয়া আৰু শৰীৰ/অঙ্গবোৰত অতিৰিক্ত লো জমা হোৱাৰ আশংকা। মনত ৰাখিব যে শিশুটোৰ স্নাভাৱিক এইচবি (HB) কি – আৰু যেতিয়াই ই 9-ৰ তললৈ নামি যায় তেতিয়া ই সঞ্চাৰণৰ প্ৰয়োজনৰ প্ৰমাণ নিদিয়ো। ইয়াৰ কাৰ্যকৰী চিকিৎসাৰ বাবে ৰক্তহীনতাৰ কাৰণ জনাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।
7. (5-18 বছৰ) প্ৰতি বছৰে, ফ্লু আৰু টাইফইড ভেকছিন দিয়া হ'ব পাৰে

## শিশু এটাৰ যতন ল'বলৈ : 10-18 বছৰ

1. দীঘল গাঁঠিৰ উপৰিও, বিষ মেৰুদণ্ড আৰু বুকুলৈ স্থানান্তৰিত হ'ব পাৰে (পাঁজৰ)
2. কঁকালৰ যিকোনো বিষ গুৰুত্বসহকাৰে ল'ব লাগে আৰু চিকিৎসকক জনাব লাগে। এই সোনকালে চিকিৎসা কৰা আৰু জীৱনৰ পিছৰ সময়ত গুৰুতৰ জটিলতা পৰিহাৰ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।
3. উশাহ লোৱাত অসুবিধা হোৱা, বুকুৰ বিষ (তীব্ৰ বুকুৰ লক্ষণ) এই বয়সত একেবাৰে সচৰাচৰ হয়। চিকিৎসকে 5 বছৰৰ পৰা প্ৰতিদিনে স্পাইৰোমিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়ে (তলৰ ছবি 2), উশাহ উন্নত কৰিবলৈ (ভিডিঅ'টো চাওক)
4. প্ৰতি বছৰে, ফ্লু আৰু টাইফইড ভেকছিন গ্ৰহণ কৰা হ'ব পাৰে
5. শিশুৰ বিদ্যালয়ৰ কাম আৰু দক্ষতাৰ যিকোনো পৰিৱৰ্তনৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখিব (যেনে যুক্তি, মনত ৰখা, বিদ্যালয়ৰ কামত লেহেম হোৱা, নতুন দক্ষতা শিকাত অসুবিধা)
6. কৈশোৰলৈ পৰিৱৰ্তন বেছিভাগ শিশুৰ বাবে কঠিন হ'ব পাৰে। বিশেষকৈ যৌৱনৰ পৰা চিকল কোষৰ সৈতে, শাৰীৰিক আৰু যৌন বিকাশ বিলম্বিত হ'ব পাৰে, মানসিক আৰু আৱেগিক সমস্যাবোৰত লীজ ত দিয়া হ'ব পাৰে। জিংক পৰিপূৰকৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে। আমাৰ সন্তানক আশ্বস্ত কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যে এই বিলম্ববোৰ অস্থায়ী আৰু প্ৰয়োজন হ'লে, এনে কিছুমান ঔষধ আছে যি এই সমস্যাবোৰ সমাধান কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।
7. কঠিন পৰ্যায়ত, য'ত শিশুৱে স্কুল এৰিবলৈ বাধ্য হ'ব পাৰে, শিশুটোৱে হতাশা অনুভৱ কৰিব পাৰে, নিচায়ুক্ত পদাৰ্থৰ প্ৰতি আসক্ত হ'ব পাৰে, আৰু চিকিৎসা পৰামৰ্শ পালন নকৰিবও পাৰে। তেওঁলোকক যথেষ্ট আৱেগিক সমৰ্থন আৰু সহায়ৰ প্ৰয়োজন বৃত্তিমূলক প্ৰশিক্ষণ আৰু নিযুক্তিৰ বিকল্প বিচাৰি উলিওৱাত।



# হাইড্রক্সিউৰিয়াৰ প্ৰতি সঁহাৰি

- এইচ ইউ (HU-Hydroxyurea) হৈছে এক জ্ঞাত চিকিৎসা যাক নিয়মীয়াকৈ গ্ৰহণ কৰা প্ৰয়োজন। ই এক হুস্ম্যাৰী বিষ উপশমকাৰী ঔষধ নহয়
- ⇒ এইচইউ চিকিৎসাৰ ফলাফল দেখুৱাবলৈ 3ৰ পৰা 6 মাহ লাগিব। ইয়াক **দৈনিক** নিৰ্ধাৰিত অনুসৰি গ্ৰহণ কৰা টো গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু ঔষধৰ পৰিমাণ সলনি নকৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।
  - সৰু লাৰা-ছোৱালীৰ বাবে কেনেদৰে কম ঔষধৰ পৰিমাণ বনাব লাগে তাৰ ভিডিঅ'টো চাওক।
  - ⇒ এইচ.ইউ.-ৰ প্ৰভাৱ আৰু যিকোনো পাৰ্শ্বক্ৰিয়া নিৰীক্ষণ কৰিবলৈ নিয়মীয়াকৈ পৰীক্ষা (আৰ.বি.চি.) আৰু চিকিৎসকৰ দ্বাৰা পৰীক্ষা কৰাটো অত্যাৱশ্যকীয়।
  - ⇒ এইচইউ চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হোৱাৰ সময়ত অব্যাহত ৰাখিব লাগে যদিহে আন জটিলতা নাথাকে
  - ⇒ প্ৰায়ে এই ঔষধৰ পৰা সঁহাৰি/ লাভালাভৰ অভাৱ নিয়মীয়াকৈ বা অনুপযুক্ত ঔষধৰ পৰিমাণ বাবে হয়

## প্ৰাপ্তবয়স্কৰ যতন

প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে **ঔষধ**

1. ফলিক এচিড দৈনিক 5 মি.গ্ৰা. - আইৰণ টেবলেট (লৌহ ছালফেট 200 মি.গ্ৰা.) দৈনিক এটা, যদি আপোনাৰ লোৰ অভাৱ আছে
2. প্ৰয়োজন অনুসৰি বিষৰ বাবে দিনত তিনিবাৰলৈকে পেৰাচিটামল 500 মি.গ্ৰা. গ্ৰহণ কৰিব লাগিব
3. গৰ্ভধাৰণৰ বাহিৰে, স্তন্যপান কৰোৱাৰ সময়ত, আৰু যদি সম্ভৱ হয়, গৰ্ভধাৰণৰ আগতে যিকোনো ৰোগীয়ে **হাইড্ৰক্সিউৰিয়া** গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।

প্ৰাপ্তবয়স্কৰ **টিকাকৰণ**

প্ৰাপ্তবয়স্ক >19 বছৰ, যদি আপুনি ইতিমধ্যে নিউমোকোকাল টিকাকৰণৰ এইটো কৰা নাই, অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ চিকিৎসকক এইটোৰ বিষয়ে সোধক।

## নিয়মীয়া পৰীক্ষা কৰিব লাগিব আৰু কিমান সঘনাই কৰিব লাগিব

- আপুনি আপোনাৰ বেচলাইন হিমোগ্লোবিন স্তৰৰ ৰেকৰ্ড ৰাখিব লাগে, যেতিয়া আপুনি ভাল অনুভৱ কৰে, কিয়নো ই দীৰ্ঘম্যাদী ব্যৱস্থাপনাৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ। এয়া হৈছে আপোনাৰ হিমোগ্লোবিনৰ স্বাভাৱিক স্তৰ আৰু এই হিমোগ্লোবিনৰ স্তৰ বজাই ৰখাটো যথেষ্ট আৰু অপ্ৰয়োজনীয় আৰু ক্ষতিকাৰক সঞ্চাৰণৰ দ্বাৰা এই স্তৰ বৃদ্ধি কৰাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই।
- বছৰত এবাৰ বৃদ্ধি আৰু যুক্তৰ কাৰ্য পৰীক্ষা কৰা উচিত।



ছবি 1: ডিজিটেল থাৰ্মোমিটাৰ



ছবি 2 : স্পাইৰোমিটাৰ

## এছ.চি.ডি.ত বিষ নিয়ন্ত্ৰণ - শিশু আৰু প্ৰাপ্তবয়স্ক

বিষ (বিশেষকৈ গাঁঠি, হাত-ভৰি আৰু পেটৰ) হৈছে এছ.চি.ডি.ৰ এক বিশেষ লক্ষণ। লক্ষণবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু বিষ দূৰ কৰাৰ উপায় বিচাৰি উলিওৱাটো (ৰোগী/ অভিভাৱক হিচাপে) গুৰুত্বপূৰ্ণ। কেতিয়া চিকিৎসাসহায় বিচাৰিব লাগে জনাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। প্ৰভাৱিত অংশটো (অঙ্গ) আৰামেৰে জিৰণি ল'বলৈ দিয়া আৰু ইয়াক লাহেকৈ মালিচ কৰাটো সহায়ক হ'ব পাৰে। ভালদৰে হাইড্ৰেটেড মৌচাকভাৱে ৰখাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। নিশ্চিত অনুভৱ কৰক যে 90% বেদনাদায়ক ঘটনা ঘৰত বা পিএইচচিচিট পেৰাচিটামল, ডাইক্লোফেনাক টেব বা চাপোজিটৰী আৰু ট্ৰামাডলৰ সৈতে পৰিচালনা কৰিব পাৰি। ওপৰোক্ত ঔষধৰ স্বত্বেও বিষ তীব্ৰ আৰু স্থিৰ হ'লে চিকিৎসালয়লৈ যাওঁক। সদায়ে আপোনাৰ স্বাস্থ্যৰ সঠিক তথ্য দিব। কঁকালৰ বিষৰ বিষয়ে চিকিৎসকক জনাব লাগিব।

### অনুসন্ধানৰ সামাজিক দিশবোৰ সন্মোদন কৰা: নেতিবাচক মনোভাৱক প্ৰত্যাহ্বান জনোৱা

ৰোগৰ তীব্ৰতা, পৰিয়ালৰ বিত্তীয় পৰিস্থিতি, চিকিৎসা আৰু সামাজিক সমৰ্থনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি এছ.চি.ডি.য়ে শিশু, প্ৰাপ্তবয়স্ক আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালক পৃথকভাৱে প্ৰভাৱিত কৰে। ই আন দীৰ্ঘম্যাদী পৰিস্থিতিৰ দৰে যি জনজাতি/ জাতি/ধৰ্ম আৰু ভৌগোলিক অঞ্চলৰ বিভিন্ন বিভাজনৰ লোকসকলক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে। জটিল পাৰিপাৰ্শ্বিক আৰু সামাজিক কাৰকসমূহৰ বাবে, শতিকা জুৰি, নিৰ্দিষ্ট এলেকা/সামাজিক গোটবোৰত চিকল জিনৰ উপপৰিস্থিতি এনে ঠাইত অধিক হৈছে য'ত মেলিৰিয়া হৈছে স্থানীয়। ই সেই গোটটোত কোনো ঘাট বা দুৰ্বলতা প্ৰতিফলিত নকৰে। এছ.চি.ডি.ৰ প্ৰতি নেতিবাচক মনোভাৱক আদিবাসী বা এটা নিৰ্দিষ্ট জাতিৰ গুণ হিচাপে প্ৰত্যাহ্বান জনোৱাটো আমাৰ সামূহিক দায়িত্ব। এইটো বিভিন্ন দিশত কৰিব পাৰি:

- স্বাস্থ্য চিকিৎসকসকলে প্ৰায়ে অভিভাৱকসকলক কয় যে এছ.চি.ডি. থকা শিশুৱে তেওঁলোকৰ 20 দশকৰ আৰম্ভণিৰ পিছত জীয়াই নাথাকে। এছ.চি.ডি.-ক এক ভয়ংকৰ ৰোগ আৰু পৰিয়ালৰ ওপৰত বোজা বুলি বৰ্ণনা কৰাৰ ফলত দৰিদ্ৰতা নামি আহিব পাৰে বুলি ভাবিব পাৰে, যিস্থা স্থৰ প্ৰত্যাশা আৰু শিশুৰ ভৱিষ্যতক প্ৰভাৱিত কৰে। অভিভাৱক, যতন লওঁতা হিচাপে, আমি এই মনোভাৱবোৰক প্ৰত্যাহ্বান জনোৱাৰ বাবে আৰু যতন আৰু শুশ্ৰূষাৰ দীৰ্ঘম্যাদী ফলাফল উন্নত কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিবলৈ সক্ৰিয় হ'ব লাগিব।
- আমি এছ.চি.ডি. থকা শিশুসকলক পৰিয়াল আৰু সমাজৰ ওপৰত বোজা বুলি ভবা উচিত নহয়। ই শিশু এটাৰ আত্মবিশ্বাস আৰু তেওঁলোকৰ নিজৰ শক্তি আৰু সামৰ্থ্য ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিব পাৰে।
- পৰিয়ালবোৰে প্ৰায়ে এছ.চি.ডি. থকা শিশু এটাক বেলেগ ধৰণে ব্যৱহাৰ কৰে, তেওঁলোকৰ জীৱন কম হ'ব বুলি আশা কৰে। শিশুৱে বিদ্যালয়ত আন শিশু, তেওঁলোকৰ ভাই-ভনী, সম্পৰ্কীয় ভাই-ভনী আৰু বন্ধুবৰ্গৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰিব বিচাৰে আৰু এনে ধৰণৰ পৃথক ব্যৱহাৰৰ প্ৰতি বিৰক্তি প্ৰকাশ কৰে।
- যিহেতু এছ.চি.ডি. থকা শিশুৱে বিদ্যালয় বা পৰীক্ষাত বাদ পৰাৰ সম্ভাৱনা অধিক, তেওঁলোকৰ শিক্ষা আৰু আত্ম-সন্মান কম হ'ব পাৰে। এজন অভিভাৱক বা পিতৃ মাতৃ হিচাপে, আমি তেওঁলোকক তেওঁলোকৰ স্কুলীয়া শিক্ষা অব্যাহত ৰাখিবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগিব, আনকি ই অনিয়মীয়া হ'লেও। প্ৰতিটো শিশু পৃথক – শিশুক তেওঁলোকে কি কৰিব পাৰে/ কৰিব নোৱাৰে সিদ্ধান্ত ল'বলৈ দিয়ক – তেওঁলোকে তেওঁলোকৰ সীমা (ক্ৰীড়া, ভ্ৰমণ, শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ) জানে। তেওঁলোকক কাম কৰিবলৈ উদগনি দিয়ক যেতিয়ালৈকে ই তেওঁলোকৰ স্বাস্থ্যক দৃশ্যমান ভাৱে প্ৰভাৱিত নকৰে।
- বিদ্যালয়ৰ আন শিশুসকল নিষ্ঠুৰ হ'ব পাৰে আৰু আমাৰ সন্তানক অশান্তি কৰিব পাৰে, এনেধৰণৰ নেতিবাচক ছবিবোৰক প্ৰত্যাহ্বান জনোৱা আৰু অভিভাৱকসকলক এই প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হোৱা আৰু বিদ্যালয়ত সফল হোৱা শিশুৰ ইতিবাচক উদাহৰণ প্ৰদান কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।
- ...
- বিদ্যালয়ৰ শিক্ষকসকলক অৱগত আৰু সহায় কৰিব লাগিব। তেওঁলোকে উপযুক্ত বৃত্তিমূলক প্ৰশিক্ষণ আৰু নিযুক্তিৰ সুযোগ সম্পৰ্কে পৰামৰ্শ দিয়া উচিত
- স্বাস্থ্য চিকিৎসকসকলে আৰপিডৱিউডি এচিটি আৰু শিক্ষা, নিযুক্তিৰ অধিকাৰ, আৰু বিকলাঙ্গতাৰ প্ৰমাণপত্ৰ আৰু পেঞ্চন প্ৰাপ্ত কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে অৱগত হোৱাৰ প্ৰয়োজন।
- মনত ৰখাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যে এছ.চি.ডি. হৈছে এক পৰিৱৰ্তনশীল পৰিস্থিতি আৰু জীৱনৰ বাবে এক বিকলাঙ্গতাৰ প্ৰমাণপত্ৰ এটা ভাল বিকল্প যেন লাগে, ভৱিষ্যতে প্ৰতিটো ক্ষেত্ৰত অক্ষমতাৰ স্তৰ সলনি হ'ব পাৰে। সেয়েহে, পুনৰীক্ষণৰ বিকল্পৰ ওকালতি কৰাৰ যোগ্যতা আছে।

## গৰ্ভধাৰণৰ যতন

### এছ.চি.ডি. থকা এগৰাকী মহিলাৰ প্ৰসৱ-পূৰ্ব যতন

1. গৰ্ভধাৰণৰ কমেও 3 মাহ আগতে হাইড্ৰক্সিউৰিয়া বন্ধ কৰিব লাগে, যদি সম্ভৱ হয়, আৰু স্তন্যপান বন্ধ কৰাৰ পিছত পুনৰ আৰম্ভ কৰিব পাৰি। যদি মাতৃয়ে সংকটৰ ঘটনা বৃদ্ধি কৰিছে, কেৱল চিকিৎসাৰ তত্ত্বাৱধানত, ইয়াক স্তন্যপান কৰোৱাৰ সময়ত পুনৰ আৰম্ভ কৰিব পাৰি
2. আপুনি গ্ৰহণ কৰি থকা যিকোনো উচ্চ ৰক্তচাপ ৰোধী ৰক্তচাপৰ বিষয়ে চিকিৎসকক কওঁক
3. সকলো নিয়মীয়া প্ৰসৱ-পূৰ্ব পৰীক্ষাৰ সৈতে নিয়মীয়া প্ৰসৱ-পূৰ্ব পৰীক্ষা গুৰুত্বপূৰ্ণ
4. প্ৰতিটো সাক্ষাতত ৰক্তচাপ আৰু প্ৰসৱৰ পৰীক্ষা কৰিব লাগে
5. নিৰন্তৰ বমিৰ ফলত ডিহাইড্ৰেচন আৰু সংকট হ'ব পাৰে।

### ডেলিভাৰী আৰু সময়ৰ প্ৰকাৰ

গৰ্ভাৱস্থাৰ তৃতীয় তিনিমাহত প্ৰাক-এনাস্থেচিয়া মূল্যাঙ্কন কৰা উচিত।

### এছ.চি.ডি.-ক যোনিৰ প্ৰসৱৰ চেষ্টা কৰাৰ প্ৰতিৰোধ বুলি গণ্য কৰা নহয়

- সাধাৰণতে বৰ্ধিত ক্ৰমৰ সৈতে এছ.চি.ডি. থকা গৰ্ভৱতী মহিলাৰ গৰ্ভধাৰণৰ 38 সপ্তাহৰ পিছত সুৰক্ষিতভাৱে যোনিৰ প্ৰসৱ হ'ব পাৰে
- আদৰ্শভাৱে, প্ৰসৱ মহিলাগৰাকীৰ পৰিচিত কেন্দ্ৰত হ'ব লাগে য'ত এগৰাকী প্ৰসূতি বিশেষজ্ঞ, ৰক্ত বেঞ্চ আৰু চি-চেঞ্চনৰ বাবে সুবিধা উপলব্ধ। এছ.চি.ডি.ৰ থকা প্ৰসৱৰ ক্ষেত্ৰত – অধিক তেজ হেৰুওৱা, সুবিধা ৰক্ত সঞ্চাৰণ দেখা দিব পাৰে।

## স্বীকৃতিসমূহ

আমি আমাৰ উপদেষ্টা মণ্ডলীৰ সদস্যসকল– কাৰ্ল এটকিন, জনি ওমেন, শ্ৰীতি শিন্দে, সৰস্বতী চিডি, সুনীল ঘানমোড, কৰিম কাৰাচেৰী, য়ুৰিন কুশমী, পংকজ কবিকুমাৰ আৰু সংঘমিত্ৰ দাসক – তেওঁলোকৰ সময়ৰ বাবে, অমূল্য সমৰ্থন আৰু অন্তৰ্দৃষ্টিপূৰ্ণ মন্তব্য আৰু টুলকিটৰ সফল প্ৰচাৰৰ বাবে ধন্যবাদ জনাইছো। পুষ্পনাথন জে, অজিত জেএছ, আৰু চুনু জি-য়ে এই অনুষ্ঠানটো ইমান নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে একেলগে অনাৰ বাবে তথা, আইটিৰ সৈতে উৎকৃষ্ট সমৰ্থন প্ৰদান কৰাৰ বাবে, বহুভাষিক অনুবাদ আৰু ক্ষেত্ৰ ভ্ৰমণৰ বাবে তেখেতসকল বিশেষ ধন্যবাদৰ যোগ্য। অন্যান্যসকলে বিভিন্ন ধৰণে অৱদান আগবঢ়াইছে, তেওঁলোকৰ অভিজ্ঞতা ভাগ বতৰা কৰিছে আৰু বাৰ্তালাপৰ অংশ হৈ বহু বছৰ ধৰি এই কৰ্মশালাৰ ধাৰণাটো প্ৰস্তুত কৰিছে। অৱশেষত, আমি ইউ.ও.ৰাই.-ত আমাৰ শিক্ষাৰ্থী ইণ্টাৰ্ন গ্ৰেছ কুপাৰক তেওঁৰ ইনপুট আৰু দুয়োখন নথিপত্ৰৰ উৎকৃষ্ট ফৰমেটিংৰ বাবে ধন্যবাদ জনাইছো।

