



প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টিতে ফিরছে দ্রুত সুস্থতা

ডাঃ ইন্দ্রাণী শ্যাম

যত দিন যাচ্ছে, হার্টের অসুখ ততই বাড়ছে। আর যে হারে বাড়ছে, তাতে হয়ত কয়েক বছরের মধ্যেই ভারতবর্ষ হার্টের অসুখে বিশ্বের এক নম্বর দেশে পরিণত হবে। আগে আমাদের ধারণা ছিল, আমেরিকা বা ইয়োরোপের দেশগুলোতে হার্ট অ্যাটাক বেশি হয়, কিন্তু এখন দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দেশগুলো, বিশেষত ভারতে হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্তের সংখ্যা বাড়ছে

কেন বাড়ছে হার্টের অসুখ?

* হার্ট অ্যাটাক বা হার্টের অসুখ বাড়ার অনেকগুলো কারণ আছে। যার মধ্যে অন্যতম জীবনযাপনে পরিবর্তন, সঠিক খাদ্যাভ্যাস না মানা, স্ট্রেস ইত্যাদি
* এ ছাড়াও আমাদের এখানে হার্টের অসুখের জন্য কিছু জেনেটিক বা বংশগত কারণও আছে * রক্তে খারাপ কোলেস্টেরল বেশি থাকে। সাধারণত ৩-৪ ধরনের কোলেস্টেরল আছে। দেখা গেছে, আমাদের এখানকার মানুষের রক্তে এই ট্রাইগ্লিসারাইডের পরিমাণটা অনেকটাই বেশি। যেটাকে প্রাইমারি হাইপার ট্রাইগ্লিসারাইডিমিয়া বলা হয় এবং * ডিসলিপিডিমিয়া। মূলত দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার মানুষদের হার্টের অসুখের অন্যতম প্রধান রিস্ক ফ্যাক্টর বা কারণ এগুলো।

হার্ট অ্যাটাক কেন হয়?

হার্ট অ্যাটাক হয় মূলত হার্টের কোনও আর্টারিতে ব্লক থাকার জন্য। সেই ব্লকটা সদ্য তৈরি হতে পারে বা অনেক সময় ব্লকটা অনেক দিন ধরেই থাকে। কিন্তু অনেকে সেটা বুঝতে পারেন না। আগে যে রিস্ক ফ্যাক্টরগুলোর কথা বললাম, সেগুলো ছাড়াও ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রেস বা মানসিক সমস্যা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস না মানা, অত্যধিক ওজন ইত্যাদিও হার্টের অসুখের অন্যতম প্রধান কারণ। এখন কমবয়সীদেরও হার্ট অ্যাটাক হচ্ছে। যার অন্যতম কারণ ধূমপান। অনেকের ক্ষেত্রেই দেখা যায় শুধুমাত্র একটি রিস্ক ফ্যাক্টরই রয়েছে, তা হল ধূমপান। ধূমপান রক্তের তরলতাকে নষ্ট করে। ফলে রক্ত গাঢ় হয় এবং তা ধীরে ধীরে জমাট বাঁধতে শুরু করে। যেমন ধরুন কারও হার্টের একটা আর্টারিতে ৫০% ব্লক রয়েছে, সেই ব্লকটায় যদি হঠাৎ করে রক্তের ক্লট জমে, তখন সেটা ৯০% বা পুরোপুরি ব্লক হয়ে হার্ট অ্যাটাক হওয়ার সম্ভাবনা তৈরি করে।

গ্যাস-অম্বল ভেবে ভুল করবেন না

বুকে বা পেটে ব্যথা হলে অনেকেই ভেবে নেন ওটা গ্যাসের ব্যথা।

অনেকেই গ্যাসের ওষুধ খেয়ে ২-১ দিন চালিয়ে দেন। এতে যদি ব্যথা কমে যায় তা হলে কেউ আর সেটাকে খুব একটা গুরুত্ব দেন না। ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ারও কোনও প্রয়োজন মনে করেন না। পরে দেখা যায় তাঁর হার্ট অ্যাটাক হয়ে গেছে এবং মরণাপন্ন অবস্থায় হাসপাতালে এসে পৌঁছছেন। তাই বুকে কোনওরকম সমস্যা অনুভব করলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

হার্ট অ্যাটাক মানেই শুধু বুকে ব্যথা নয়

হার্ট অ্যাটাক মানেই যে সব সময় বুকে ব্যথা হবে তা কিন্তু নয়। হার্ট অ্যাটাক হলে বুকের পাশাপাশি পেটে, পিঠে, চোয়াল বা অনেক সময় কোথাও কোনও ব্যথাই হয় না। শুধুমাত্র শ্বাসকষ্ট বা শরীর খুব দুর্বল লাগে। অনেক সময় কেউ কেউ মাথা ঘুরে পড়েও যান। হার্ট অ্যাটাক এরকম নানা উপসর্গ নিয়ে দেখা দিতে পারে। সামান্য উপসর্গ দেখা দেওয়ামাত্রই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার। কারণ হার্টের অসুখের জটিলতা এড়াতে গেলে দ্রুত রোগনির্ণয় এবং দ্রুত চিকিৎসা শুরু করা খুব জরুরি।

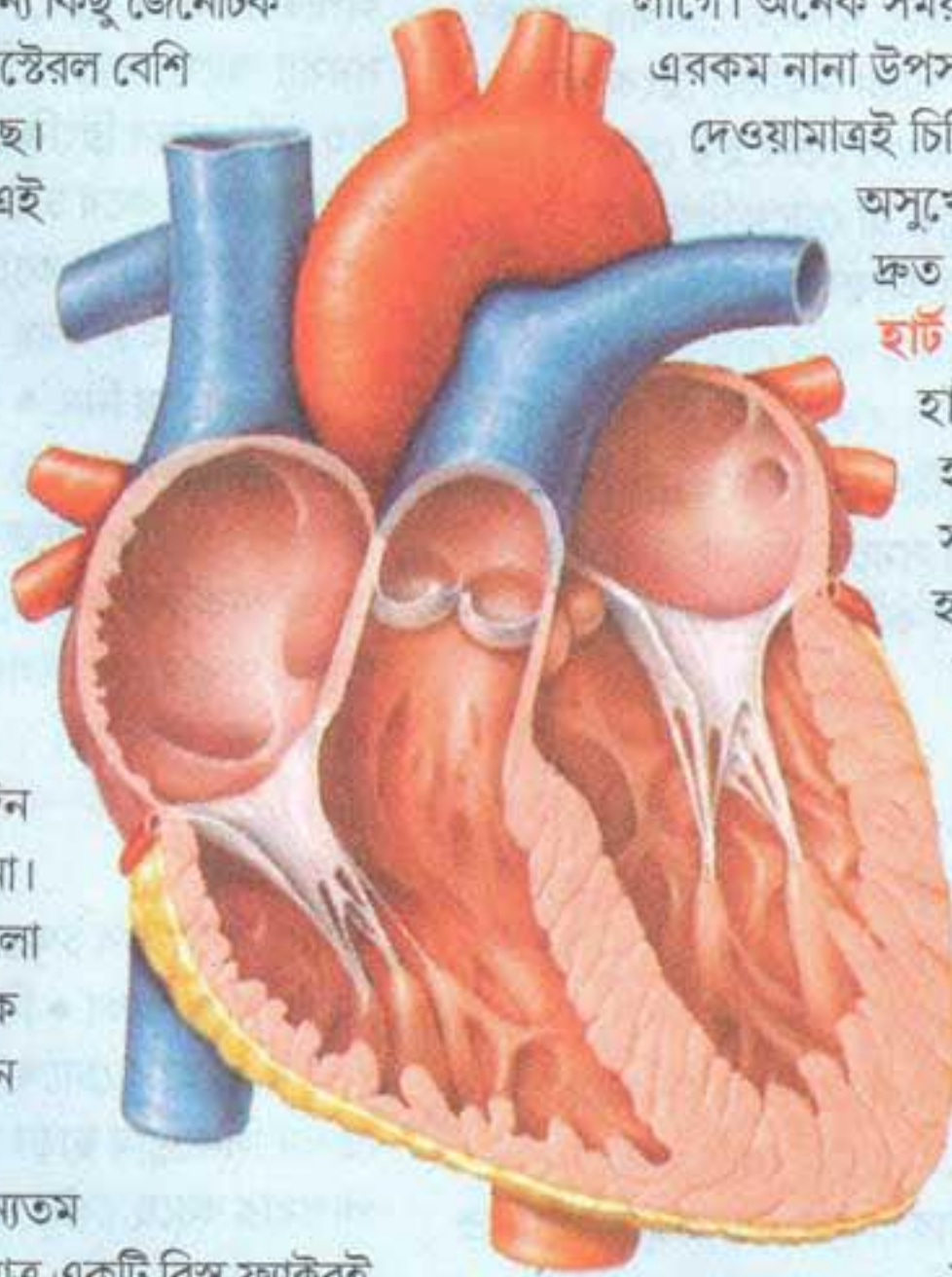
হার্ট অ্যাটাকের পর

হার্ট অ্যাটাক হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে পৌঁছনো দরকার। এবং এর সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি। হার্ট অ্যাটাক হওয়ার পর প্রথম ৯০ মিনিটের মধ্যে যদি প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি করে হার্টের বন্ধ আর্টারি খুলে দেওয়া যায়, তা হলে রোগী খুব সহজেই সুস্থ জীবনে ফিরতে পারেন। হার্টের আর্টারিতে রক্ত সঞ্চালন যত তাড়াতাড়ি শুরু করা যায় ততই ভাল। এতে হার্টের পেশির ক্ষতি হওয়া অনেকটাই আটকানো যায়। প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টির পর অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হার্ট আবার আগের মতোই কাজ করতে সক্ষম হয়। সাধারণত ওষুধে যেটা সম্ভব নয়, প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি সেটা খুব

সহজেই করে দেয়। ক্লট গলানোর ওষুধের চেয়ে প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি অনেক বেশি কার্যকরী। হার্ট অ্যাটাকের পর প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি করা হলে হার্টের সুস্থতার সম্ভাবনা ৯০-৯৫%। আর ক্লট গলানোর ওষুধে ৬০-৬৫%।

প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি কী?

প্রথমে অ্যাজ্জিওগ্রাফি করে দেখে নেওয়া হয় কোন আর্টারিতে ব্লক আছে। তার পর অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি করা হয়। প্রাইমারি কথাটা বলার কারণ, এখানে রক্তের ক্লট গলানোর কোনও ওষুধ ব্যবহার করা হয় না। ক্লট গলানোর ওষুধ দিয়ে যদি সঙ্গে সঙ্গে অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি করা হয় তা হলে সেটা একটু ঝুঁকির। তাই প্রথমেই যদি প্রাইমারি অ্যাজ্জিওপ্লাস্টি করা হয়, তাতে ঝুঁকি প্রায় নেই-ই বলা যায়। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, থ্রম্বোলাইটিক ড্রাগ



দেওয়ার পর যদি অ্যাজিওপ্লাস্টি করা হয়, তাতে বেশ কিছুটা ঝুঁকি থেকে যায়। অ্যাজিওপ্লাস্টি আর প্রাইমারি অ্যাজিওপ্লাস্টি করার পদ্ধতি একই। হার্ট অ্যাটাক নিয়ে একজন রোগী যখন আসেন, তখন তাঁর রিস্ক ফ্যাক্টরটা অনেক বেশি। প্রাইমারি অ্যাজিওপ্লাস্টি করার সময় এই বিষয়গুলো আমাদের মাথায় রাখতে হয়। প্রথমে স্পেশাল ক্যাথেটার দিয়ে রক্তের ক্লটটা বের করা হয়। এর পর দরকার হলে বেলুনিং করা হয়। তার পর আর্টারিটা পরিষ্কার হয়ে গেলে স্টেন্ট বসানো হয়। নিজে প্রচুর অ্যাজিওপ্লাস্টি করেছি এবং রোগীদের ৯৯.৯৯% সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরেছেন।

দূরে থাকলে

৯০ মিনিট, এমনকি ৩ ঘণ্টার মধ্যেও অনেকে হাসপাতালে পৌঁছতে পারেন না। আমেরিকার মতো উন্নত দেশেও দেখা গেছে, ৩ ঘণ্টার মধ্যে মাত্র ১০% রোগী হাসপাতালে পৌঁছতে পারেন না। যত তাড়াতাড়ি আর্টারিটাকে খুলে স্টেন্ট বসানো যায় ততই ভাল। প্রাইমারি অ্যাজিওপ্লাস্টি বা হার্ট অ্যাটাকের বেশ কিছুক্ষণ পরে করা রেসকিউ অ্যাজিওপ্লাস্টিতে হার্টকে অনেকটাই সুস্থ করা সম্ভব। যেখানে অ্যাজিওপ্লাস্টির সুবিধা নেই, সেখানে থ্রম্বোলাইটিক থেরাপি করে যত তাড়াতাড়ি ক্যাথল্যাব, অ্যাজিওপ্লাস্টির সুবিধা আছে এমন হাসপাতালে নিয়ে গেলে ২-৩ দিনের মধ্যে অ্যাজিওপ্লাস্টি করে রোগীকে সুস্থ করে তোলা সম্ভব।

হার্ট অ্যাটাক রুখতে

* বুকে কোনওরকম সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া
* আর যেগুলোর নিয়ন্ত্রণ নিজের হাতে আছে সেগুলো ঠিকমতো মেনে চলা। যেমন খাদ্যাভ্যাস। ফাস্ট ফুড, জাঙ্ক ফুড, অতিরিক্ত তেল-মশলা বা ফ্যাটজাতীয় খাবার এড়িয়ে চলা। স্বাস্থ্যকর খাবারদাবার খাওয়া * যত দিন যাচ্ছে স্ট্রেস বাড়ছে আমাদের মধ্যে। তার মধ্যেই নিজেকে চিন্তামুক্ত রাখার চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া * ধূমপান, মদ্যপান এবং যে কোনও ধরনের তামাক থেকে দূরে থাকা * যদি হার্টের অসুখের পারিবারিক ইতিহাস থাকে,

তা হলে ৩০ বছর পেরোনোর পর নিয়মিত চেকআপে (বছরে অন্তত একবার টি এম টি, হল্টার, ইকো, ই সি জি ইত্যাদি করা) থাকা। এ ছাড়া কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস, ক্রিয়েটিনিন ইত্যাদি পরীক্ষা করা। এগুলোয় কোনও অস্বাভাবিক কিছু দেখলে দ্রুত তার চিকিৎসা শুরু করা।

বাড়িতে হবে সচেতনতা

পশ্চিম দেশে মানুষের মধ্যে হার্টের অসুখ বা প্রাইমারি অ্যাজিওপ্লাস্টি নিয়ে সচেতনতা থাকলেও, আমাদের এখানে এখনও ততটা সচেতনতা গড়ে ওঠেনি। তাই এগুলোর সঠিক ব্যাখ্যা নিয়ে মানুষের কাছে পৌঁছানো দরকার। এখন স্টেন্টের দাম অনেক কমেছে। আগে যেখানে স্টেন্টের দাম ১ লাখের কাছাকাছি ছিল, এখন সেটা কমে ৩২-৩৩ হাজার হয়েছে। ফলে স্টেন্ট এখন অনেকটাই সহজলভ্য। পিয়ারলেস হাসপাতাল অ্যান্ড বি কে রায় রিসার্চ সেন্টারে ২৪x৭ প্রাইমারি অ্যাজিওপ্লাস্টি করার সুবিধা রয়েছে।

সহায়তা: প্রীতিময় রায়বর্মন

ডাঃ ইন্দ্রাণী শ্যাম

এম বি বি এস, ডি এন বি (জেনারেল মেডিসিন), ডি এন বি (কার্ডিওলজি)।
কনসালট্যান্ট কার্ডিওলজিস্ট। যোগাযোগ:
পিয়ারলেস হসপিটাল অ্যান্ড বি কে রায়
রিসার্চ সেন্টার, ৩৬০, পঞ্চসায়র, কলকাতা-
৭০০০৯৪। ফোন: ৯০৩৮৭-৫৫৪০৭।
ই-মেল: suchismita@peerlesshospital.
com ওয়েবসাইট: www.peerlesshospital.com। ২৪ ঘণ্টার
হেল্পলাইন: ৪০১১-১২২২।



দীর্ঘদিন জ্বর জ্বর ভাব? আর্থারাইটিস নয় তো!

ডাঃ অনুপম মাইতি

আজকাল এমন পরিবার খুঁজে পাওয়া খুবই কঠিন, যেখানে কেউ বাতের অসুখে ভুগছেন না। শুধুমাত্র বয়স্করাই নয়, শিশুরাও এতে আক্রান্ত হচ্ছে। বাড়ছে মহিলাদের মধ্যে আক্রান্তের সংখ্যা। আর্থারাইটিস মানেই জীবনের কিছুটা ছন্দপতন। শুরুতেই চিকিৎসা একমাত্র পারে এ অসুখকে আটকে রাখতে

আর্থারাইটিস কী?

জয়েন্ট বা সন্ধিস্থলের ব্যথা। গ্রিক শব্দ 'আর্থো' মানে জয়েন্ট বা সন্ধি এবং 'আইটিস' মানে ইনফ্ল্যামেশন বা প্রদাহ। অনেক সময় ব্যথার সঙ্গে জায়গাটা লাল হয়ে ফুলে যায়। আর্থারাইটিস বা বাত কখনও একটি সন্ধিস্থলে, আবার কখনও একাধিক সন্ধিস্থলেও হতে পারে। অনেক সময় ব্যথার জায়গাটা শক্ত হয়ে যায়। সকালে ঘুম থেকে উঠে জয়েন্ট স্টিফ বা শক্ত লাগতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে যাঁরা এ অসুখে ভোগেন, তাঁদের সন্ধিস্থল বেঁকে যাওয়ারও সম্ভাবনা থাকে। তবে আর্থারাইটিস নির্দিষ্ট কোনও অসুখ নয়, রিউম্যাটয়েড, অস্টিও, স্পন্ডিলা আর্থারাইটিস ইত্যাদি অসুখের অংশ।

রিউম্যাটয়েড আর্থারাইটিস: এ ধরনের আর্থারাইটিস মূলত বয়সকালেই হয়ে থাকে। এটা মূলত হাতের সন্ধিস্থল, কবজি ও শরীরের অন্যান্য ছোট সন্ধিস্থলগুলোকে আক্রান্ত করে। এ ছাড়া পায়ের গাঁট ও গোড়ালি ইত্যাদিতেও হতে পারে। এতে সন্ধিস্থল খুব তাড়াতাড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। মনে রাখতে হবে সন্ধিস্থল একবার ক্ষতিগ্রস্ত হলে তাকে আর আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যায় না। এ ধরনের আর্থারাইটিসে বিশ্রাম নেওয়ার পর বা ঘুমের পর ব্যথাটা অনেকটাই বেড়ে যায়।
ইনফ্ল্যামেটরি আর্থারাইটিস: গাঁটে ব্যথা এবং তার সঙ্গে যদি জ্বর হয়, তখন সেটাকে ইনফ্ল্যামেটরি আর্থারাইটিসের লক্ষণ হিসেবে ধরা হয়। সকালে ঘুম থেকে উঠে গাঁটে ব্যথা যা কিনা ঘণ্টাখানেক পর্যন্ত বেশি থাকে, নির্দেশ করে এই জাতীয় রোগের সম্ভাবনা।



Peerless Hospital
And B. K. Roy Research Centre



আজকাল সুস্থ ৩৩

সেপ্টেম্বর ২০১৭

অস্টিও আর্থারাইটিস: হাড়ের যখন ক্ষয় হতে শুরু করে, তখনও যদি কেউ আগের মতোই একই রকম কাজকর্ম করে যান, তা হলে বেশি ব্যথা অনুভূত হয়। যার উদাহরণ অস্টিও আর্থারাইটিস। এটা মূলত ডিজেনারেটিভ ডিজিজ।

কেন হয়?

আর্থারাইটিস কেন হয় তার কারণটা এখনও আমাদের কাছে পরিষ্কার নয়। সে জন্য এগুলোকে ইডিওপ্যাথি বলা হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে সংক্রমণের পরবর্তীকালে বা জিনগত কারণে আর্থারাইটিস হতে পারে।

কাদের হওয়ার সম্ভাবনা বেশি?

আর্থারাইটিস যে কোনও বয়সেই হতে পারে। যেমন বাচ্চাদের হলে সেটাকে বলা হয় জুভেনাইল আর্থারাইটিস। আবার বয়সকালের রিউম্যাটয়েড আর্থারাইটিস। এ ছাড়া বয়সকালে অস্টিও আর্থারাইটিসও হতে পারে। সুতরাং যে কোনও বয়সে যে কোনও মানুষের এই সমস্যা দেখা দিতেই পারে। তবে বিভিন্ন বয়সে আর্থারাইটিসে আক্রান্ত হওয়ার কারণ আলাদা।

বাচ্চাদের আর্থারাইটিসের কারণ কী?

সমস্ত আর্থারাইটিসের মতো বাচ্চাদের আর্থারাইটিসেরও নির্দিষ্ট কোনও কারণ জানা নেই। কিছু সংক্রমণের সঙ্গে যোগসূত্র পাওয়া গেছে। জেনেটিক কারণও রয়েছে। তবে সেটা থেকেই যে বাচ্চার আর্থারাইটিস হয়েছে, তা কিন্তু বলা যায় না।

উপসর্গ

- সন্ধিস্থল বা গাঁটে বেশ কয়েক দিন ধরে ব্যথা এবং তার সঙ্গে ওই স্থান ফুলে থাকা
- কোমরে ব্যথা
- দীর্ঘদিন ধরে চলা জ্বর
- গায়ে র্যাশ
- সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর গাঁটগুলোয় আড়ষ্ট ভাব, সঙ্গে ব্যথা ও ফুলে থাকা। ১-২ ঘণ্টা কাজ করার পর সন্ধিস্থলগুলো আস্তে আস্তে ফ্রি হয়ে গেলে ব্যথা অনেকটাই কমে যায়। এগুলো আর্থারাইটিসের অন্যতম প্রধান উপসর্গ।

খুব জরুরি দ্রুত রোগনির্ণয়

এই অসুখের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল দ্রুত রোগনির্ণয়। কারণ আর্থারাইটিস হলে তা পুরোপুরি সেরে যাওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। তাই এ অসুখ থেকে বাঁচার একমাত্র উপায় অসুখের উপসর্গ শুরুতেই বুঝে চিকিৎসা শুরু করা। দীর্ঘদিন আর্থারাইটিসে ভুগলে সন্ধিস্থল পুরোপুরি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আবারও বলছি, একবার যদি সন্ধিস্থলের ক্ষতি হয়ে যায়, তা হলে তাকে আর আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনা সম্ভব হয় না। তাই উপসর্গ দেখামাত্রই চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি।

মহিলাদের মধ্যে আর্থারাইটিস বাড়ছে কেন?

সাধারণত ৪৫ বছরের পর বা মেনোপজের পর মহিলাদের হাড়ের ক্ষয় দ্রুতহারে হতে থাকে। আর এই হাড়ের ক্ষয়ের ফলেই অস্টিও আর্থারাইটিস বা সন্ধিস্থলে নানা সমস্যা দেখা দেয়। যদি কোনও মহিলার হাড়ের ক্ষয়রোগ (অস্টিওপোরোসিস) থাকে, তা হলে আগে থেকেই চিকিৎসা শুরু করা দরকার। আর এর সঙ্গে চিকিৎসকের পরামর্শে শরীরচর্চা, রিহ্যাবিলিটেশন করলে তাঁরা ভাল থাকতে পারেন। এ ছাড়া মেনোপজের পর মহিলাদের ক্যালসিয়াম, ভিটামিন 'ডি' জাতীয় খাবার

একটু বেশি খাওয়া উচিত। যাতে হাড়ের ক্ষয় কিছুটা হলেও কমে।

চিকিৎসা

যদি আর্থারাইটিস একদম প্রথম স্টেজে ধরা পড়ে, অর্থাৎ যখন সন্ধিস্থল বা হাড়ের ক্ষয় বা কার্টিলেজের ক্ষতি সেভাবে হয়নি, সে ক্ষেত্রে সন্ধিস্থলকে ভাল রাখার জন্য অনেক ওষুধ রয়েছে। যদিও ১০০% সেরে যাওয়ার নিশ্চয়তা কখনওই দেওয়া যায় না। তবে এখন এমন কিছু ওষুধ রয়েছে, যাতে আর্থারাইটিস দ্রুত ধরা পড়লে রোগী অনেকটাই সুস্থ জীবন উপভোগ করতে পারেন।

আগেই সতর্ক হোন

• এর কোনও প্রতিরোধক ভ্যাকসিন বা কোনও ওষুধ নেই, যেটা খেলে আর্থারাইটিস হবে না। কারণ এটা কোনও ইনফেকটিভ অসুখ নয় • নিয়মিত শরীরচর্চা করলে বিশেষ কিছু ধরনের আর্থারাইটিস হওয়ার সম্ভাবনা অনেকটাই কমে। যদি শরীরের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে ব্যায়াম করা হয় তা হলে

অস্টিও আর্থারাইটিস অর্থাৎ ডিজেনারেটিভ আর্থারাইটিসের সম্ভাবনা অনেকটাই কমে • স্পন্ডিও আর্থারাইটিসের ক্ষেত্রে যাদের শিরদাঁড়ার হাড়গুলো জুড়ে যায়, এতে প্রদীপ্তি কোমরে ব্যথা হয়। ব্যায়াম, ফ্রি হ্যান্ড এক্সসাইজ, সাঁতার ইত্যাদি করলে তাঁরা অনেক দিন ভাল থাকতে পারেন।

একটু রোদ লাগান

কোনও আর্থারাইটিস হওয়া বা না হওয়ার সঙ্গে ভিটামিন 'ডি'-এর সরাসরি কোনও সম্পর্ক না থাকলেও পরোক্ষ সম্পর্ক আছে। ভিটামিন 'ডি'-এর অভাবে হাড়ের ক্ষয় যেমন হয়, তেমনই অন্যান্য কিছু অসুখ, যেমন ডায়াবেটিসের সম্ভাবনা বাড়ে। যে সব খাবারে ভিটামিন 'ডি' আছে, সেগুলো খাওয়া এবং সব সময় এসি-তে না থেকে গায়ে একটু রোদ লাগানো উচিত।

যাঁরা আর্থারাইটিসে ভুগছেন

• আর্থারাইটিসে ঠান্ডা সেকটাই অনেক ক্ষেত্রে আরামদায়ক এবং চিকিৎসকের পরামর্শে নিরাপদ কিছু ব্যথার ওষুধ ও ডিজিজ মডিফাইং ওষুধ খাওয়া, বিশেষজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শে ব্যায়াম করা— এতে যত দিন ভাল থাকা যায় • দীর্ঘদিন ধরে আর্থারাইটিসে ভুগলে অনেক সময় হাঁটু প্রতিস্থাপনের দরকার পড়তে পারে। জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট মার্কা কৃত্রিম জয়েন্ট। সেগুলোর আয়ু ১০-১৫ বছর। তবে প্রতিস্থাপনকে যতটা সম্ভব পিছিয়ে দেওয়ার জন্য নিয়মিত শরীরচর্চা করুন, ঠিকমতো ওষুধ খান এবং কাজকর্ম করার সময় প্রয়োজনে সাপোর্ট সিস্টেম ব্যবহার করে ভাল থাকার চেষ্টা করা উচিত।

সহায়তা: প্রীতিময় রায়বর্মন

ডাঃ অনুপম মাইতি

এম ডি। কনসাল্ট্যান্ট জেনারেল মেডিসিন।
যোগাযোগ: পিয়ারলেস হসপিটাল অ্যান্ড বি
কে রায় রিসার্চ সেন্টার, ৩৬০, পঞ্চসায়র,
কলকাতা-৭০০০৯৪। ফোন: ৯০৩৮৭-
৫৫৪০৭। ই-মেল: suchismita@
peerlesshospital.com ওয়েবসাইট:
www.peerlesshospital.com † ২৪ ঘণ্টার
হেল্প লাইন: ৪০১১-১২২২।

