

দুইটি কার্যকর চিকিৎসা:

একজিমা স্ব-যত্নের নির্দেশিকা

- একজিমার জন্য দুইটি প্রধান ধরনের চিকিৎসা আছে
- উভয় কে প্রয়োজনীয় বলে গণ্য করা হয় কেননা এইগুলো আলাদা-আলাদাভাবে একজিমাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে



একজিমা ব্যবস্থাপনার আরও উপায়
আপনি এখান থেকে পেতে পারেন:

EczemaCareOnline.org.uk

ইমোলিয়েন্টস ময়েস্চারাইজিং ক্রিম

কেন? স্বকে জল আটকে রেখে এবং স্বকেকে ক্ষতি করতে পারে এমন জিনিসগুলোকে দূর রেখে এটা ফ্লেয়ার-আপস কে কম করে।

ধরন? আপনি লোশন, ক্রিমস, জেল কিংবা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করতে পারেন। সব ধরনই সমানভাবে কার্যকর, কিন্তু আপনি হয়তো কোনো এক ধরনকে অন্যান্যদের থেকে বেশি পছন্দ করতে পারেন।
আপনার জন্য সঠিক বিকল্পটি নির্বাচন করুন:
www.bristol.ac.uk/eczema

কোথায়? এইগুলোকে সারা শরীরে ব্যবহার করা যেতে পারে।

কখন? প্রতিদিন স্বকে ব্যবহার করবেন। ময়েস্চারাইজিং ক্রিমগুলোকে একজিমা ফ্লেয়ার-আপ হওয়ার সময় এবং স্বকের একজিমা মুক্ত থাকাকালীন উভয় ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়।

এইগুলি কি নিরাপদ? হ্যাঁ। কখনও কখনও এইগুলোকে প্রথমবার ব্যবহার করার সময় লোকেরা অস্বাভাবিক অনুভব করতে পারেন, কিন্তু কিছু সময়ের মধ্যে এটা কমে যাওয়া উচিত।



টপিকাল কটিকোস্টেরয়ডস ফ্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ ক্রিম

কেন? ফ্লেয়ার-আপের চিকিৎসা করার জন্য যখন স্বকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি যন্ত্রণা কিংবা চুলকানি হয়।

ধরন? আপনি ক্রিম কিংবা অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করতে পারেন। হালকা একজিমার চিকিৎসা করার জন্য সাধারণত হালকা ফ্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ ক্রিম ব্যবহার করা হয়। মাঝারি বা গুরুতর একজিমা কিংবা সারছে না এমন ধরনের একজিমার জন্য হয়তো আরও শক্তিশালী ফ্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ ক্রিম দরকার হতে পারে।

কোথায়? ফ্লেয়ার-আপের সময়, স্বকের যে অংশে একজিমা ফ্লেয়ার-আপ করেছে সেটাকে একটি পাতলা লেয়ার দিয়ে ঢাকতে হবে। শরীরের বিভিন্ন অংশের জন্য আপনার হয়তো বিভিন্ন ধরন দরকার হতে পারে, উদাহরণ হিসেবে, চেহারায় ব্যবহার করার জন্য।

কখন? ফ্লেয়ার-আপ লক্ষ্য করা মাত্রই দিনে একবার ব্যবহার করা শুরু করবেন যাতে সেটাকে দ্রুত নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসা যেতে পারে। ফ্লেয়ার-আপকে নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসার পর, এটাকে আরও দুই দিনের জন্য ব্যবহার করা চালিয়ে যাবেন। আপনি যদি এইগুলোকে 4 সপ্তাহের (কিংবা শিশুদের ক্ষেত্রে 2 সপ্তাহ) চেয়ে বেশি সময়ের জন্য ব্যবহার করছেন তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে এটিকে নিয়ে আলোচনা করবেন।

এইগুলি কি নিরাপদ? হ্যাঁ। উক্ত নির্দেশনাগুলোকে অনুসরণ করা হলে ফ্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ ক্রিমগুলোকে নিরাপদ বলে গণ্য করা হয়। চিকিৎসা না করা হলে একজিমা ফ্লেয়ার-আপের কারণে আরও গুরুতর সমস্যা দেখা দিতে পারে।

প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নসমূহ



একজিমা ব্যবস্থাপনার আরও উপায়
আপনি এখান থেকে পেতে পারেন:

EczemaCareOnline.org.uk

1. এই নির্দেশিকাটি কার জন্য?

এই নির্দেশিকাটিকে স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের জন্য তৈরি করা হয়েছে যাতে তারা রোগীদের এবং একজিমা আছে এমন সব শিশুদের বাবা-মায়ের সাথে প্রমাণ-ভিত্তিক তথ্য শেয়ার করতে পারেন।

এই চিকিৎসা পদ্ধতি সব বয়সের লোকদের জন্য উপযুক্ত। এটাকে জিপি সার্জারিসমূহ এবং ফার্মেসিসমূহ তে ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে।

2. এই তথ্যটিকে কোন প্রমাণে ভিত্তি করা হয়েছে?

এই চিকিৎসাগুলোকে নিয়ে পরিচালিত ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালগুলোর উচ্চ মানের পর্যালোচনা (এটা কোক্রেন পর্যালোচনা নামে পরিচিত), অন্যান্য মূল ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল প্রমাণ এবং রোগীদের, মাতা-পিতাদের এবং স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের থেকে গ্রহণ করা ইনপুটের উপর ভিত্তি করে এই তথ্যটিকে প্রস্তুত করা হয়েছে।

ব্যবহৃত রিসার্চ পেপারগুলো আপনি এখান থেকে পেতে পারেন:
eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. যদি এই পদ্ধতি ব্যবহার করার বিষয় আমার উদ্বেগ থাকে তাহলে কী হবে?

এই চিকিৎসা পদ্ধতি হচ্ছে একজিমা ব্যবস্থাপনার জন্য সবচেয়ে সাধারণত ব্যবহৃত, সবচেয়ে নিরাপদ এবং সবচেয়ে কার্যকর উপায়ের মধ্যে এক, কিন্তু এটা হয়তো সকলের জন্য উপযুক্ত হবে না। আপনার যদি কোনো উদ্বেগ থাকে কিংবা আপনি যদি কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ অনুভব করেন তাহলে, আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্ট থেকে সহায়তা নিন।

4. এই পদ্ধতি দিয়ে যদি আমার একজিমা নিয়ন্ত্রণ না করা যায় তাহলে কী হবে?

আপনি যদি বার-বার ফ্লেয়ার-আপ অনুভব করেন যেগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়, তাহলে এই ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে আলোচনা করুন। আপনার একজিমাকে আরও খারাপ করে এমন সমস্ত জিনিস থেকে দূরে থাকা, একটি ভিন্ন চিকিৎসা ব্যবহার করা, কিংবা ভবিষ্যতে ফ্লেয়ার-আপ প্রতিরোধকল্পে আপনার ফ্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ ক্রিমকে সপ্তাহে দুই বার ব্যবহার করা হয়তো আপনার জন্য উপকারী হতে পারে।

অন্যান্য পদ্ধতিগুলোর বিষয়ে আরও তথ্য Eczema Care Online টুলকিট থেকে পাওয়া যেতে পারে।