aci.health.nsw.gov.au

কোমরের ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করা

রোগীদের জন্য তথ্য

গুরুতর অবস্থা তেমন দেখা যায় না

কোমর ব্যথা খুবই সাধারণ। বেশীরভাগ কোমর ব্যথার সাথে ছোটখাট স্ট্রেইনের যোগসূত্র আছে, যেটি খুবই বেদনাদায়ক হতে পারে তবে কয়েক দিন থেকে কয়েক সপ্তাহের মধ্যে কমে যাবে। সবক্ষেত্রে গুরুতর ব্যথার মানে খুব বেশী ক্ষয় হয়েছে এমন নয়।

কোমরের যেসকল অবস্থার জন্য বিশেষজ্ঞ পরীক্ষা নিরীক্ষা, কিংবা বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে রেফারেলের দরকার হতে পারে সেগুলি পরিক্ষা করে দেখার জন্য স্বাস্থ্য পেশাদারদের প্রশিক্ষণ রয়েছে।

মনে রাখবেন অধিকাংশ লোকদেরই স্ক্যান করার দরকার পড়ে না

প্রয়োজন হলে আপনার চিকিৎসক পরীক্ষার ব্যবস্থা করবেন। কোমরের এক্স-রে এবং অন্যান্য স্ক্যানগুলিতে সাধারণত ব্যথার কারণ বুঝা যায় না। এগুলি আপনার ব্যথার চিকিত্সা কীভাবে করা হবে তাতে কোন প্রভাব ফেলে না এবং এগুলি আপনাকে অপ্রয়োজনীয়ভাবে রেডিয়শনের সংস্পর্শে নিয়ে আসবে। এগুলি আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তুলতে পারে, যার ফলে ব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে।

সক্রিয় থাকুন – এটিই সবচেয়ে ভালো কাজ দেয়

যতটা সম্ভব আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপ চালিয়ে যান, প্রতিদিন একটু বেশি কাজ করুন। আপনি যদি চাকুরী করেন, তাহলে কর্মস্থলে থাকুন, অথবা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কাজে ফিরে যান, এমনকি যদিও এটি খণ্ডকালীন বা হ্রাসকৃত দায়িত্ব। এটি আপনাকে আরও দ্রুত সেরে উঠতে সহায়তা করবে।

বিছানায় বিশ্রাম এড়িয়ে চলুন। খুব বেশি বিশ্রাম নিলে আপনার সেরে উঠতে দেরি হতে পারে। টেনশন করে বা নড়াচড়া এড়িয়ে আপনার পিঠকে খুব বেশি রক্ষা করতে গেলে পরিস্থিতি আরও খারাপ আকার ধারণ করতে পারে।

ব্যথা কমানোর জন্য সাধারণ কৌশলগুলি অনুসরণ করুন

বেশিরভাগ মানুষের জন্য, সাধারণভাবে ব্যথা উপশম সবচেয়ে ভাল। হিট র‍্যাপ বা হিট প্যাক, মনোযোগ অন্য দিকে নিয়ে যাওয়ার কৌশল বা আরামদায়ক শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন। কখনও কখনও আপনার ডাক্তার প্রেসক্রিপশনের দরকার পড়ে না এমন ঔষধ বা প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলিকে স্বল্প মেয়াদে খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন যাতে আপনি সুস্থ হয়ে উঠার সাথে সাথে হাঁটা চলা করতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনার অগ্রগতি পরীক্ষা করবেন যাতে আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কোনো ওষুধ ব্যবহার বন্ধ করতে পারেন।

ওপিওড এবং বেনজোডায়াজেপাইনের ব্যবহার সহনশীলতা এবং নির্ভরতার দিকে পরিচালিত করতে পারে এবং তাই এগুলি এড়ানো উচিত।

আপনার স্থানীয় চিকিৎসকের সাথে আবার দেখা করুন

আপনার পিঠের ব্যথা নিয়ন্ত্রণের সর্বোত্তম উপায় হল সক্রিয় থাকা। আপনার চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করবেন এবং আপনার আশানুরূপ উন্নতি এবং আপনাকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসা নিশ্চিত করতে সহায়তা করবেন।

আপনি যদি ধূমপান করেন তবে প্রমাণাদি থেকে দেখা যায় যে এর ফলে আপনার সেরে উঠায় সময় লাগতে পারে। আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে বা ধূমপান ছেড়ে দিতে সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করুন। কিংবা 13 7848 (13 QUIT) নম্বরে NSW Quitline এর সাথে যোগাযোগ করুন।

নিজেকে স্মরণ করিয়ে দেবেন যে বেশিরভাগ মানুষই সময়ের সাথে সাথে আরও ভালো বোধ করে

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে কোমর ব্যথার মানে এই নয় যে তাদের কোন গুরুতর বা দীর্ঘমেয়াদী সমস্যা আছে। মনে জোর রাখুন যে আপনি যদি সক্রিয় থাকেন এবং আপনার চিকিৎসকের পরামর্শগুলি মেনে চলেন তবে সময়ের সাথে সাথে আপনার কোমরের ব্যথা ভালো হয়ে যাবে।

একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা অবলম্বন করে (যেমন নিয়মিত ব্যায়াম এবং অতিরিক্ত ওজন হ্রাস করে) আপনি কোমর ব্যথার ভবিষ্যত ঝুঁকি কমাতে পারেন।

আপনি যদি চাকরী করেন, তাহলে আপনার সেরে উঠার জন্য কর্মস্থল থেকে কী কী ধরনের সহায়তা পাওয়া যেতে পারে সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছ থেকে জরুরি সেবা নিন যদিঃ

- ✓ প্রস্রাব করতে না পারেন কিংবা মল ধরে রাখতে না পারেন তাহলে
- ✓ আপনার 'পশ্চাৎদেশে' অনুভূতির পরিবর্তন লক্ষ্য করেন (যেমন আপনার শরীরের নিম্নভাগ, যৌনাঙ্গ এবং দু পায়ের মাঝখানে)
- ✓ চিকিৎসা নেয়া সত্ত্বেও আপনার লক্ষণগুলি আরও খারাপ আকার ধারণ করে।

জরুরি পরিস্থিতিতে আপনার স্থানীয় এলাকার জরুরি বিভাগে চলে যান কিংবা ০০০ নম্বরে কল করুন

অনুভূতির পরিবর্তন লক্ষ্য করেন তাহলে জরুরী নয় এমন পরিস্থিতিতে আপনার নিয়মিত স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করুন

NSW GOVERNMENT | AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION

NSW GOVERNMENT | State Insurance Regulatory Authority

কোমরের ব্যথা থেকে সেরে উঠার পরিকল্পনা

যার জন্য (রোগীর নাম)	তারিখ

আমি কিভাবে সক্রিয় থাকব?

- ☐ **বেশীক্ষণ শুয়ে বা বসে না থাকার চেষ্টা করুন (যদি না আপনি ঘুমান)।**
  যখন জেগে থাকবেন তখন অন্তত প্রতি ৩০ মিনিট অন্তর নিজের অবস্থান বদলান (যেমন বসুন, তারপর হাঁটুন, বিছানায় শুয়ে পড়ুন, আবার হাঁটুন)।
- ☐ **যতটুকু সম্ভব আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপ চালিয়ে যান।**
  কিছুটা বেশী কাজ করার জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন কিংবা প্রতিদিন হাঁটার পরিকল্পনা করুন। যদি দরকার হয় তাহলে বিরতি নিন।
- ☐ **হাঁটা দিয়ে শুরু করুন**
  নিজেকে সক্রিয় রাখার জন্য হাঁটা হল একটি সহজ এবং নিরাপদ পদ্ধতি।
- ☐ **ব্যথা নিয়ন্ত্রণের অন্যান্য কৌশলগুলি অবলম্বন করুন।**
  হিট প্যাক, হিট র‍্যাপ বা আরামদায়ক শ্বাস-প্রশ্বাস আপনাকে আপনার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ চালিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে।
- ☐ **সেরে উঠার অংশ হিসেবে আপনার কর্মস্থলকে ব্যবহার করুন।**
  নিজেকে সক্রিয় রাখা এবং সেরে উঠার জন্য কর্মস্থলে আপনি কী কী করতে তা নিয়ে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি আপনার কর্মস্থলে কী কী করতে পারেন তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- ☐ **সক্রিয় থাকা নিয়ে আপনার কোন উদ্বেগ থাকলে তা সমাধান করুন।**
  এই গাইডটি দেখুন এবং এরপরও যদি আপনার কোন উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলুন।
- ☐ অন্যান্য

আর কী কী আমাকে সক্রিয় থাকার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে?

ওষুধ আপনাকে সক্রিয় থাকতে সাহায্য করতে পারে। আপনার ডাক্তার প্রথম কয়েক দিনের জন্য আপনাকে কিছু কড়া ওষুধ লিখে দিতে পারেন। নিয়মিত পর্যালোচনা সহ, সেরে উঠার সময় একটি নিরাপদ ওষুধের পরিকল্পনা প্রদান করে কখন এগুলি ব্যবহার বন্ধ করতে হবে সে সম্পর্কে তারা আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

ওষুধের নাম	ডোজ (পরিমাণ)	কতবার (যেমন দিনে দুবার, কাজের আগে)	কখন বন্ধ করতে হবে

আমার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপগুলি কী?

আমার কি একজন চিকিৎসকের সাথে দেখা করা উচিত, এবং কখন?

পর্যালোচনা	যোগাযোগের বিস্তারিত
কখন	

আপনার অবস্থা আরও খারাপ আকার ধারণ করলে চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন।

নিউ সাউথ ওয়েলস এজেন্সি ফর ক্লিনিক্যাল ইনোভেশন এবং নিউ সাউথ ওয়েলস স্টেট ইনস্যুরেন্স রেগুলেটরি অথরিটি কর্তৃক প্রকাশিত।

Published date: Dec 2022 Review date: Dec 2027 [ACI5600]