The Dudley Group NHS
NHS Foundation Trust

অস্থিসন্ধি ও নরম কোষকলায় স্থানীয়ভাবে স্টেরয়েড ইনজেকশন দেওয়া

রিউম্যাটোলজি (অস্থিসন্ধি চিকিত্সা)

রোগী তথ্যপত্র

ডাডলি গ্রুপ রিউম্যাটোলজি ডিপার্টমেন্ট-এ আপনাদের স্বাগত। এই তথ্যপত্র আপনাকে জানাবে আপনি কি আশা করবেন, যখন আপনি আল্ট্রা-সাউন্ড গাইডেড ইনজেকশনের জন্য আসবেন।

অনুগ্রহ করে তথ্যপত্রটি পড়ুন এবং তারপর আপনাকে যে ডাক্তার ইনজেকশন

কেন আমাকে স্থানীয়ভাবে স্টেরয়ড ইনজেকশন দেওয়া হচ্ছে?

আমরা স্থানীয়ভাবে স্টেরয়েড ইনজেকশন অস্থিসন্ধি ও নরম কোষকলায় (অর্থাত্ যে নরম কোষকলা অস্থিসন্ধি ঘিরে থাকে) দিয়ে থাকি, যাতে আর্থ্রাইটিসের ব্যথা অথবা নরম কোষকলা ফোলার কারণে ব্যথা কমানো যায়, যা অন্য পদ্ধতিগুলোর মাধ্যমে ঠিকমতো নিয়ন্ত্রণ করা যায় নি। এই ইনজেকশনগুলি কোনো নিরাময় নয়, কিন্তু অনেক রোগীরা এটিকে বহু সপ্তাহ এবং এমনকি কখনো মাসের জন্যও তাঁদের উপসর্গ নিরাময়ের উপায় হিসাবে খুব উপকারী হিসাবে দেখেন।

কীভাবে এই ইনজেকশন দেওয়া হয়?

এই ইনজেকশন দেওয়া হয়ে থাকে রাসেলস হল হসপিটালের ডিপার্টমেন্ট অফ রিউম্যাটোলজিতে।

- আপনার ত্বক একটি অ্যান্টিসেপ্টিক বা বীজানুমুক্ত সলিউশন বা দ্রবণ দিয়ে পরিষ্কার করা হবে।
- একজন নার্স/প্র্যাকটিশনার আপনার ত্বকে একটি সলিউশন স্প্রের মাধ্যমে দেবেন যাতে আপনার ত্বক জমে যায় এবং আপনি যাতে ইনজেকশনের ব্যথা অনুভব না করেন।
- প্র্যাকটিশনার (পেশাদার) ওষুধটি ইনজেকশনের মাধ্যমে আপনার আক্রান্ত অস্থিসন্ধি বা নরম কোষকলায় দেবেন; এই ইনজেকশনের মধ্যে সাধারণত একটি

স্টেরয়েড এবং স্থানীয়ভাবে কাজ করা একটি অ্যানেস্থেটিক বা অসাড় করার ওষুধ থাকবে।

- সূঁচ ফোটানোর স্থানে একটি পট্টি বা প্লাষ্টার লাগানো হবে এবং সেটি সেইদিন সন্ধ্যাবেলা বা পরের দিন সকালে খুলে ফেলা যাবে।

আমাকে কি ইনজেকশন নিতেই হবে?

না। আপনাকে স্থানীয়ভাবে স্টেরয়ডের ইনজেকশন নিতেই হবে এমন কোনো কথা নেই, কিন্তু যদি অন্যান্য চিকিত্সা পদ্ধতি যথেষ্ঠ আরাম দিতে না পারে, তাহলে এটি আপনাকে কিছুটা আরাম পেতে সাহায্য করবে।

স্থানীয়ভাবে স্টেরয়েড ইনজেকশনের ক্ষেত্রে কি কোনো কিছু উল্টোপাল্টা ঘটতে পারে?

এই বিষয়ে সত্যিই কোনো নিশ্চয়তা নেই যে আপনার উপসর্গে স্টেরয়েড ইনজেকশন সাহায্য করতে পারবে। অস্থিসন্ধি বা নরম কোষকলায় ইনজেকশন দেওয়ার পরে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত ঘটে না এবং এই ক্ষেত্রে সম্ভাব্য গুরুতর জটিলতা খুব বিরল ঘটনা।

বিরল জটিলতার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত :

- সংক্রমণ (10,000 বারের মধ্যে প্রায় একবার)। যদি আপনি সংক্রমণের শিকার হন তবে আপনি দেখতে পাবেন অস্থিসন্ধিতে ব্যথা বাড়বে, গরম হয়ে যাওয়া এবং ফোলা, যা ইনজেকশনের এক সপ্তাহ পরেও চলবে।

- অস্থিসন্ধিতে রক্ষক্ষরণ, যা সাধারণত সেইসব রোগীদের মধ্যে দেখা যায় যারা ওয়ারফারিন বা সেই জাতীয় রক্ষ-পাতলাকারক ওষুধ খাচ্ছেন (বিস্তারিত জানার জন্য দেখুন ‘আমি যদি ওয়ারফ্যারিন ও অন্যান্য রক্ত-পাতলাকারক ওষুধ খাই তাহলে কী হবে?’ শীর্ষক বিভাগ)।

- ইনজেকশনে ব্যবহৃত স্থানীয় অ্যানেস্থেটিক বা অসাড় করার ওষুধে অ্যালার্জি হওয়া।

কখনো হওয়া জটিলতাতে অন্তর্ভুক্ত :

- ইনজেকশন দেওয়ার 48 ঘন্টা পরও হয়ত সেই স্থানটিতে ব্যথা থাকতে পারে।

- ইনজেকশনের জায়গায় ত্বক পাতলা হয়ে যাওয়া বা তার রঙ পরিবর্তিত হওয়া দেখা যেতে পারে। এটি সাধারণত বেশী ঘটে থাকে বাইরের দিকের ইনজেকশনের ক্ষেত্রে (যেগুলি ত্বকের কাছাকাছি দেওয়া হয়)।

- ইনজেকশনের কারণে মুখ সাদা হয়ে যেতে পারে এবং/অথবা সেটি মহিলাদের মাসিকচক্রকেও প্রভাবিত করতে পারবে।

- যেসব ব্যক্তিদের ডায়াবেটিস আছে, তাদের হয়ত কয়েক সপ্তাহের জন্য রক্তের চিনি নিয়ন্ত্রণ করতে অসুবিধা হতে পারে।

নিয়মিত স্টেরয়েড ইনজেকশন নেওয়ার ক্ষেত্রে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি (যেমন ওজন বেড়ে যাওয়া, অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের অসুখ) এই স্থানীয়ভাবে স্টেরয়েডের ইনজেকশনে ঘটা খুবই বিরল যদি না সেগুলি ঘন ঘন দিতে হয়।

যদি ইনজেকশন নেওয়ার আগে বা পরে আপনার কোনো দুশ্চিন্তা থাকে তবে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে রিউম্যাটোলজি হেল্পলাইনে, এই নম্বরে: 01384 244789 কথা বলুন।

অনুগ্রহ করে প্র্যাকটিশনারকে বলুন ইনজেকশন নেওয়ার আগে, যদি:

- আপনার ইলাস্টোপ্লাস্ট, লিগনোকেইন বা স্টেরয়েডে অ্যালার্জি থাকে।
- যদি আপনার ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের মতো কোনো অসুখ থাকে।
- আপনি গর্ভবতী হন।
- আপনি রক্ত-পাতলাকারী ওষুধ যেমন ওয়ারফ্যারিন নেন।

স্থানীয়ভাবে স্টেরয়েড ইনজেকশন নেওয়ার পরে কী হবে?

ইনজেকশন নেওয়ার পরে আপনাকে বলা হবে 30 মিনিট ডে কেস ইউনিটে বসে যেতে, এটি নিশ্চিত করতে যে আপনি ইনজেকশন দেওয়ার প্রভাব কাটিয়ে উঠতে পেরেছেন।

ইনজেকশন নেওয়ার পরে আপনি নিজে গাড়ি চালিয়ে বাড়ি যাওয়ার চেষ্টা করবেন না, তাই অনুগ্রহ করে এমন কাউকে সঙ্গে নিয়ে যান যিনি আপনাকে গাড়ি চালিয়ে বাড়ি পৌঁছে দিতে পারবেন। যদি আপনাকে পায়ে ইনজেকশন দেওয়া হয়, তবে একটি হুইল চেয়ার (এবং প্রয়োজন হলে একটি পোর্টার) আপনাকে দেওয়া হবে যাতে আপনি গাড়ি পর্যন্ত পৌঁছতে পারেন।

এটিও সুপারিশ করা হয় যে আপনি সেই প্রভাবিত অস্থিসন্ধিটিকে যথাসম্ভব বিশ্রাম দেন, ইনজেকশন দেওয়ার 48 ঘন্টা পর্যন্ত এবং তারপর ধীরে ধীরে আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপে ফিরে আসেন। অস্থিসন্ধিকে বিশ্রাম দিলে ইনজেকশন থেকে সর্বোচ্চ লাভ পেতে পারবেন।

আপনার হয়ত এটাও মনে হতে পারে যে ইনজেকশন দেওয়ার পর পরই ব্যথা আরো তীব্র হয়ে উঠল। এই ব্যথা পরবর্তী কয়েকদিনের মধ্যে কমে যাবে এবং আপনাকে সুপারিশ করা হচ্ছে সাধারণভাবে পেইন-কিলার বা ব্যথা কমানোর ওষুধ খেতে। যদি ব্যথা তবুও না কমে, আপনি হেল্পলাইন নম্বরে (তথ্যপত্রের শেষে) ফোন করতে পারেন, অথবা পরামর্শের জন্য জি-পির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। এটি খুবই বিরল যে আপনি স্থানীয়ভাবে স্টেরয়েড ইনজেকশন নেওয়ার পরে অসুস্থ বোধ করবেন, যদি তা ঘটে তবে অবিলম্বে আপনার জি-পি -র সাথে যোগাযোগ করবেন।

আমি যদি ওয়ারফ্যারিন ও অন্যান্য রক্ত-পাতলাকারক ওষুধ খাই তাহলে কী হবে?

স্থানীয়ভাবে ইনজেকশন নেওয়ার পরে অস্থিসন্ধিতে রক্ষক্ষরণ ঘটার সম্ভাবনমা, যদি আপনি **ওয়ারফ্যারিন** নেন, তা খুবই কম যদি আপনির ওয়ারফ্যারিনের মাত্রা এবং ওয়ারফ্যারিনের রক্ত পরীক্ষা স্থিতিশীল থাকে (INR তিনের কম থাকে) এবং ইনজেকশন নেওয়ার আগে ওয়ারফ্যারিন বন্ধ করার কোনো প্রয়োজন নেই।

অ্যান্টিকোয়াগুলেশন ক্লিনিক আপনাকে আপনার ইনজেকশনের তারিখের অন্তত এক সপ্তাহ আগে ফোন করবে, যাতে তারা জানতে পারে আপনার ওয়ারফ্যারিন রক্ত পরীক্ষা/INR -এর ফলাফল এবং প্রয়োজনমতো তারা আপনার ওয়ারফ্যারিনের মাত্রা পরিবর্তন করে দেবে। আপনাকে এছাড়াও অ্যান্টি-কোয়াগুলেশন ক্লিনিকে আসতে বলা হবে আপনার অস্থিসন্ধির ইনজেকশনের দিনে, যাতে ইনজেকশন দেওয়ার আগে আপনার আঙুলে সূঁচ ফুটিয়ে রক্তের নমুনা সংগ্রহ করা যায়। এই নমুনার ফলাফল কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে পাওয়া যাবে এবং তা আপনার অ্যান্টিকোয়াগুলেশন বইয়ে (হলুদ বই) লিখে রাখা হবে। আপনাকে বইটি নিয়ে ইনজেকশন ক্লিনিকে যেতে বলা হবে। যদি আপনার INR তিনের কম হয় তাহলে ইনজেকশন দেওয়া হবে। যদি INR তিনের বেশি হয় তাহলে ইনজেকশন পিছিয়ে দেওয়া হবে এবং আপনার ওয়ারফ্যারিনের মাত্রা ঠিক করা হবে যাতে আপনার INR কমানো যায়।

মাঝে মাঝে, চিকিত্সাগত কারণে, আপনার ওয়ারফ্যারিনের মাত্রা ঠিক করা হবে যাতে INR মাত্রা তিনের বেশি হয়। এই পরিস্থিতিতে আপনার ডাক্তার আপনার ইনজেকশনের সময়ে সিদ্ধান্ত নেবেন আপনার ওয়ারফ্যারিনের মাত্রা এবং INR কত হওয়া উচিত্ আর সেই পদক্ষেপটি কতটা নিরাপদ।

যদি আপনি এই ট্যাবলেটগুলি যেমন Xarelto® (**রিভারোক্সাবান**), Pradaxa® (**ডাবিগাট্রান**), বা Eliquis® (**অ্যাপিক্সাবান**) অথবা এই প্রকার ওষুধ অনিয়মিত হৃদস্পন্দনের জন্য খান (আট্রিয়াল ফিব্রিলেশন), তবে আমরা আপনাকে পরামর্শ দেব শেষ ট্যাবলেট ও ইনজেকশনের মধ্যে অন্তত 24 ঘন্টার ব্যবধান রাখতে, যাতে অস্থিসন্ধিতে রক্ষক্ষরণের ঝুঁকি কমে যায়।

যদি আপনি **রিভারোক্সাবান** খান শিরার গভীরে বা ফুসফুসে রক্ত জমাট বাঁধার জন্য (ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস বা পালমোনারি এম্বলিজম) এবং/অথবা যদি আপনার কিডনির কার্যকলাপ সীমিত হয়, তবে এই ইনজেকশনের সুবিধা তার ঝুঁকির (অস্থিসন্ধিতে রক্তক্ষরণ বা আরও রক্তের জমাট বাঁধা) তুলনায় ঠিক কতটা তা নিশ্চিত নয় এবং সেটি আপনার সাথে আলোচনাসাপেক্ষ। যদি রক্ত-পাতলাকরক এই কারণে সীমিত সময়ের জন্য দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ইনজেকশন সেই চিকিত্সা শেষ হওয়া পর্যন্ত স্থগিত রাখা সবচেয়ে নিরাপদ হবে।

আমি কি এই বিষয়ে আরও জানতে পারি?

আর্থ্রাইটিস রিসার্চ ইউ-কে -এর আর্থ্রাইটিসের ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করার বিষয়ে তাদের ওয়েবসাইটে বিভিন্ন প্রকারের তথ্য দিয়েছে:

http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information

যখন থেকে এই ইনজেকশন আপনার জন্য সুপারিশ করা হয়েছে তার পর থেকে যদি আপনার সোয়াব নিয়ে MRSA-এর জন্য পরীক্ষা না করা হয় অথবা যদি আপনার অন্যান্য প্রশ্ন থাকে, তবে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:

রিউম্যাটোলজি হেল্পলাইন 01384 244789

অনুগ্রহ করে এই ফাঁকা স্থানটি আপনার পছন্দমতো কোনো নোট লিখতে ব্যবহার করুন

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 0730510

ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ (ਛੋਟਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ੰਟ ਇੰਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਕੋ-ਆੱਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ 0800 0730510 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

यदि आपको यह दस्तावेज अपनी भाषा में चाहिये तो पेशन्ट इनफरमेशन को-आरडीनेटर को टैलीफ़ोन नम्बर **0800 0730510** पर फोन करें।

જો તમને આ પત્રિકા તમારી પોતાની ભાષા (ગુજરાતી)માં જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને પેશન્ટ ઈન્ફોર્મેશન કો-ઓર્ડિનેટરનો **0800 0730510** પર સંપર્ક કરો.

আপনি যদি এই প্রচারপত্রটি আপনার নিজের ভাষায় পেতে চান, তাহলে দয়া করে পেশেন্ট ইনফরমেশন কো-অর্ডিনেটারের সাথে **0800 0730510** এই নম্বরে যোগাযোগ করুন।

أذا كنت ترغب هذه الوريقة مترجمة بلغتك الاصلية (اللغة العربية) , فرجاءا أتصل بمنسق المعلومات للمريض
Information Co-ordinator على التلفون **0800 0730510**

حسب ضرورت اس لیف لٹ کو اپنی زبان (اردو) میں حاصل کرنے کے لئے براہ مہربانی ٹیلیفون نمبر **0800 0730510** پر پیشنٹ انفارمیشن کوآرڈینیٹر (مریضوں کے لئے معلومات کی فراہمی کے سلسلے میں افسر) کے ساتھ رابطہ قائم کریں۔

লেখক:	ডঃ আর ক্লকে, কনসালট্যান্ট রিউম্যাটোলজিস্ট, যিনি এটি লিখেছেন ডঃ স্টিফেন জেনকিন্স, কনসালট্যান্ট হেম্যাটোলজিস্ট-এর কাছ থেকে বিষয় সংক্রান্ত সাহায্য নিয়ে
লেখনের তারিখ:	মার্চ 2014
পর্যালোচনার তারিখ:	মার্চ 2017
সংস্করণ:	2
DGH উল্লেখ:	DGH/PIL/00939