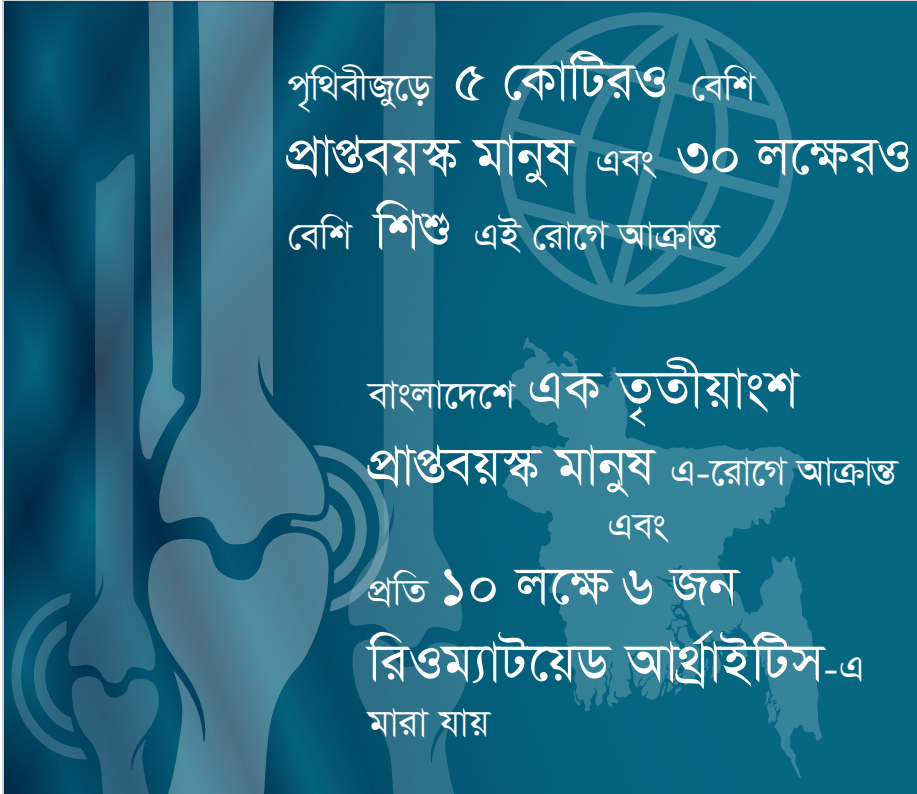


বাত: জানা অজানা কিছু কথা

ডাঃ প্রজ্ঞা পারমিতা, আইসিডিডিআর,বি



জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে বাতের ব্যথায় আক্রান্ত হয় নি এরকম লোক খুঁজে পাওয়া দুষ্কর। বয়স এবং লিঙ্গভেদে এই রোগ বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। পৃথিবীজুড়ে পাঁচ কোটিরও বেশি প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ এবং ত্রিশ লক্ষেরও বেশি শিশু এই রোগে আক্রান্ত। *ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নাল*-এ প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, বাংলাদেশে এক তৃতীয়াংশ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ কোনো না কোনোভাবে বাত-ব্যথায় আক্রান্ত। এরোগে মৃত্যুহারও নেহায়েত কম নয়। বাংলাদেশে প্রতি দশ লক্ষ লোকের মধ্যে ছয় জন 'রিওম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস'-এ মারা যায়।

বাত কী?

ইংরেজি শব্দ 'আর্থ্রাইটিস' (Arthritis) কে আমরা সাধারণভাবে 'বাত' বলে থাকি। গ্রীক শব্দ থেকে এর উৎপত্তি, যেখানে 'আর্থ্রো' (Arthro) মানে সন্ধি এবং 'আইটিস' (itis) মানে প্রদাহ বোঝায়,

তাই বাত বা আর্থ্রাইটিস হচ্ছে মূলত 'অস্থিসন্ধির প্রদাহ'।

অস্থিসন্ধি এবং এর প্রদাহ কী?

অস্থিসন্ধি বলতে দুই বা ততোধিক হাড় বা অস্থির সংযোগস্থলকে বোঝায়। আমাদের দেহের সচল অস্থিসমূহের (যেমন কনুই, হাঁটু, গোড়ালি, আঙ্গুল, প্রভৃতি) সংযোগস্থলে সাইনোভিয়াল মেমব্রেন, কার্টিলেজ, সাইনোভিয়াল ফ্লুইড, ইত্যাদি থাকে যা অস্থিসন্ধির স্বাভাবিক সঞ্চালনে সাহায্য করে। এই অস্থিসন্ধিসমূহ 'সাইনোভিয়াল অস্থিসন্ধি' নামে পরিচিত। বিভিন্ন কারণে এই অস্থিসন্ধির কোনো একটি অংশে প্রদাহের সৃষ্টি হলে তা ব্যথা বা যন্ত্রনার সৃষ্টি করে যা আমাদের কাছে 'বাত' নামে পরিচিত। তাই 'বাত' এককভাবে কোনো একটি রোগ নয়, বরং একই পরিবারভুক্ত অনেকগুলো রোগের সমষ্টি।

বাতের প্রকারভেদ

বাত বা অস্থিসন্ধির প্রদাহ এক বা একাধিক অস্থিসন্ধিকে আক্রান্ত করতে পারে। আক্রান্ত অস্থিসন্ধির সংখ্যার ওপর নির্ভর করে একে তিনভাগে ভাগ করা যায়, যথা:

১. মনোআর্থ্রাইটিস বা একই সময়ে একটি অস্থিসন্ধির প্রদাহ
২. অলিগোআর্থ্রাইটিস বা দুই থেকে চারটি অস্থিসন্ধির প্রদাহ
৩. পলিআর্থ্রাইটিস বা পাঁচ বা ততোধিক অস্থিসন্ধির প্রদাহ

উদাহরণ

একটি অস্থিসন্ধির প্রদাহ	২-৪ টি অস্থিসন্ধির প্রদাহ	৫ বা ততোধিক অস্থিসন্ধির প্রদাহ
১. সংক্রামক বাত (বিভিন্ন ধরনের ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণের ফলে সৃষ্ট বাত)	১. জুভেনাইল ইডিওপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস (অল্প বয়সে সৃষ্ট এক ধরনের বাত)	১. রিওম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস বা সন্ধিবাত
২. আঘাতজনিত কারণে সৃষ্ট বাত	২. এনকাইলোজিং স্পন্ডাইলাইটিস (যুবক বয়সে সৃষ্ট বাত)	২. অস্টিও আর্থ্রাইটিস
৩. গঁটে বাত/ গাউট		৩. লুপাস আর্থ্রাইটিস
৪. সোরিয়াটিক আর্থ্রাইটিস (চর্মরোগের ফলে সৃষ্ট এক ধরনের বাত)		৪. সংক্রামক বাত (যেমন চিকুনগুনিয়া)

তবে, বাতের উৎস বা কারণ অনুসারে একে দু'টি প্রধান ভাগে বিভক্ত করা যায়, যথা:

- ক. প্রাইমারি আর্থ্রাইটিস: এক্ষেত্রে বাতের উৎস অস্থিসন্ধি, যেমন সন্ধিবাত, গঁটে বাত, অস্টিও আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি
- খ. সেকেন্ডারি আর্থ্রাইটিস: কিছু কিছু ক্ষেত্রে অন্যান্য রোগের কারণেও বাত হতে পারে যা সেকেন্ডারি আর্থ্রাইটিস নামে অভিহিত। যেমন সোরিয়াটিক (এক চর্মরোগের উপসর্গ) রিঅ্যাক্টিভ, লুপাস, ইনফ্লামেটরি বাওয়েল ডিজিজ (একধরনের পেটের রোগ), ইত্যাদি

বাতের কারণ

১. আঘাত: অনেক সময় গুরুতর আঘাতের ফলে বাত সৃষ্টি হয়



আইসিডিডিআর,বি উন্নয়নশীল বিশ্বের সর্ববৃহৎ স্বাস্থ্য গবেষণা প্রতিষ্ঠান। কলেরাসহ ডায়রিয়াজাতীয় রোগের ওপর গবেষণা, এর প্রতিকার ও প্রতিরোধের লক্ষ্যে ১৯৬০ সালে পাক-সিয়াটো কলেরা রিসার্চ ল্যাবরেটরি নামে ঢাকার মহাখালিতে যে-প্রতিষ্ঠান জন্মলাভ করে, মূলত সে-প্রতিষ্ঠানই ১৯৭৮ সালে আন্তর্জাতিকীকরণের মাধ্যমে তার বর্তমান নাম ধারণ করে। এ-প্রতিষ্ঠানের গবেষণা ও সেবাদান-সংক্রান্ত কর্মসূচি এখন আর কেবল ডায়রিয়াজাতীয় রোগের মধ্যে সীমাবদ্ধ নেই। শিশু-স্বাস্থ্য, প্রজনন-স্বাস্থ্য, পুষ্টি বিজ্ঞান, সংক্রামক ব্যাধি ও টিকাবিষয়ক বিজ্ঞান, ক্রনিক ও অসংক্রামক রোগ, এইচআইভি/এইডস, স্বাস্থ্যের ওপর দারিদ্র্যের প্রভাব, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা-বিষয়ক কর্মকাঠামো, জেভার স্বাস্থ্য ও মানবাধিকার আইসিডিডিআর,বি-র গবেষণা কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। ডায়রিয়া রোগীর জীবন রক্ষাকারী খাবার স্যালাইনের আবিষ্কার ও উন্নতমানের স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত গবেষণার জন্য আইসিডিডিআর,বি পৃথিবী বিখ্যাত।

স্বাস্থ্য সংলাপ

সম্পাদনা পরিষদ

প্রধান পৃষ্ঠপোষক	অধ্যাপক জন ডি ক্রেমেন্স
প্রধান সম্পাদক	ডাঃ প্রদীপ কুমার বর্মন
উপ-প্রধান সম্পাদক	ড. রুবহানা রকিব
সম্পাদক	মোঃ সিরাজুল ইসলাম মোল্লা
ব্যবস্থাপনা সম্পাদক	সৈয়দ হাসিবুল হাসান
সদস্য	
ডাঃ মোঃ ইকবাল, ডাঃ এসএম রফিকুল ইসলাম, ড. শামসুন নাহার	
সহযোগিতায়	হামিদা আক্তার
পৃষ্ঠাবিন্যাস	সৈয়দ হাসিবুল হাসান মোহাম্মদ ইনামুল শাহরিয়ার

কারা স্বাস্থ্য সংলাপ পেতে পারেন

যেকোনো পর্যায়ের স্বাস্থ্যকর্মী, পল্লী-চিকিৎসক, সমাজ উন্নয়নে নিয়োজিত সমিতি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠান ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের গ্রন্থাগারসমূহে বিনামূল্যে স্বাস্থ্য সংলাপ পাঠানো হয়। স্বাস্থ্যকর্মী হলে আপনার নাম, পদবী ও প্রতিষ্ঠান এবং পূর্ণ ঠিকানা সম্পাদক বরাবর ডাকযোগে বা ইমেইল-এর মাধ্যমে লিখে পাঠান। সমাজ উন্নয়নে নিয়োজিত সমিতি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রে অবশ্যই সীলমোহরযুক্ত দাপ্তরিক প্যাডে আবেদন করতে হবে।

প্রকাশক

আইসিডিডিআর,বি
মহাখালি, ঢাকা ১২১২
(জিপিও বক্স ১২৮, ঢাকা ১০০০), বাংলাদেশ
ফোন: (৮৮০২) ৮৮২২৪৬৭, ৯৮২৭০০১-১০
ইমেইল: hasib@icddr.org

কোনো লেখায় ব্যক্ত মতামতের জন্য প্রকাশক বা সম্পাদকমণ্ডলী দায়ী নন
মুদ্রণ: সৃজন প্রিন্টার্স, ঢাকা

- বয়স: বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে কার্ডিলেজের ভঙ্গুরতা বাড়ে, যা 'ডিজেনারেটিভ আর্থ্রাইটিস' নামে পরিচিত। সাধারণত পুরুষের ক্ষেত্রে ৪০ বছরের পরে এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে মাসিক বন্ধ হওয়ার পরে এ-রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়
- অপুষ্টি: ভিটামিন ডি ও ক্যালসিয়ামের ঘাটতি
- বংশগত: বংশগত কারণেও বাত হতে পারে
- জীবাণুর সংক্রমণ: কিছু কিছু ক্ষেত্রে জীবাণুর সংক্রমণের ফলেও বাত হতে পারে
- অতিরিক্ত ওজন: দেহের ওজন স্বাভাবিকের থেকে বেশি হলে বাত হতে পারে
- রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা: রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে বা রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা সঠিকভাবে কাজ না করলেও বাত হতে পারে

উপসর্গ

রোগের ধরন অনুযায়ী লক্ষণ বা উপসর্গের তারতম্য হতে পারে। কিছু সাধারণ উপসর্গের মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো:

- গিঁট বা অস্থিসন্ধিতে ব্যথা, ফোলা ও শক্ত হয়ে যাওয়া
- গিঁটের নড়াচড়া সীমাবদ্ধ হয়ে যাওয়া (যার ফলে রোগী এক সময় হাঁটাচলা করতে অক্ষম হয়ে যেতে পারে)
- মাংসপেশীর ব্যথা, দুর্বলতা
- ঘুম কমে যাওয়া
- ক্লান্ত অনুভব করা

এছাড়া অন্যান্য লক্ষণ যেমন জ্বর, লসিকাহ্রস্টি ফুলে যাওয়া, ওজন কমে যাওয়া এমনকি ফুসফুস এবং হৃৎপিণ্ডের কিছু সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

কিছু পরিচিত বাত

- অস্টিও আর্থ্রাইটিস: শরীরে বড় বড় গিঁট বা অস্থিসন্ধিতে এই ধরনের বাত হয় (যেমন হাঁটু, উরু, মেরুদণ্ড, ইত্যাদি)। ধীরে ধীরে রোগের প্রকোপ বাড়তে থাকে। বেশি নড়াচড়া করলে আক্রান্ত গিঁটে ব্যথা বাড়ে। বিশ্রাম নিলে সাময়িক কিছুটা উপশম অনুভূত হয়
- রিওম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস বা সন্ধিবাত: সাধারণত ছোট গিঁটগুলো (যেমন আঙ্গুল, কজি, ইত্যাদি) শুরুতে আক্রান্ত হয় এবং ধীরে ধীরে ব্যথা বাড়তে থাকে। সকালে ঘুম থেকে উঠলে ব্যথা বেশি অনুভূত হয়। নড়াচড়া করার পর ব্যথা কিছুটা কমে। এই বাতের ফলে শরীরের অন্যান্য অঙ্গেও নানা ধরনের সমস্যা দেখা দেয়, যেমন লসিকা গ্রন্থির ফুলে যাওয়া, চোখের প্রদাহ, কিডনির সমস্যা, ইত্যাদি। এছাড়া এই বাতে দীর্ঘদিন ভুগলে হাতের আঙ্গুল বাঁকা হয়ে 'Z' আকৃতি ধারণ করতে পারে
- গেঁটে বাত বা গাউট: পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুল সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হয় এবং তীব্র ব্যথা শুরু হয়

- জুভেনাইল ইডিওপ্যাথিক আর্থ্রাইটিস: শিশু ও কিশোরদের শরীরে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা সঠিকভাবে কাজ না করার কারণে এই রোগ হয়। সাধারণত ১৬ বছরের কম বয়সীদের মধ্যে এই বাতের প্রকোপ দেখা যায়। এই বাতের ফলে শিশুর বৃদ্ধিজনিত সমস্যা, চোখে প্রদাহ এমনকি অন্ধত্বজনিত সমস্যাও দেখা দিতে পারে
- অ্যানকাইলোজিং স্পান্ডাইলাইটিস: এটি যুবক বয়সের বাত নামে পরিচিত। এ-রোগে সাধারণত পুরুষরা বেশি আক্রান্ত হয় এবং এটি প্রধানত মেরুদণ্ডের গিঁটে হয়

বাতরোগ নির্ধারণের উপায়

- রোগের পূর্ণাঙ্গ ইতিহাস ও চিকিৎসক কর্তৃক শারীরিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা
- এক্স-রে (X-ray)
- কিছু কিছু ক্ষেত্রে রক্ত বা প্রস্রাব পরীক্ষা করা দরকার হতে পারে, যেমন রিউম্যাটয়েড ফ্যাক্টর, অ্যান্টি-নিউক্লিয়ার ফ্যাক্টর, অ্যান্টি-নিউক্লিয়ার অ্যান্টিবডি, ইত্যাদি
- গিঁট থেকে রস নিয়ে পরীক্ষা
- স্নায়ু আক্রান্ত হলে এমআরআই করার প্রয়োজন হতে পারে

চিকিৎসা ও প্রতিকার

- সঠিক সময়ে দ্রুত রোগ নির্ণয় চিকিৎসার মূলমন্ত্র
- কিছু ওষুধ সেবন করা লাগতে পারে [যেমন প্যারাসিটামল, ব্যথা কমানোর ওষুধ, ডিজিজ মডিফাইয়িং অ্যান্টিরিওম্যাটিক ড্রাগ (যেমন মেথোট্রেক্সেট), অ্যালাপিউরিনাল, ইত্যাদি], কিন্তু তা অবশ্যই রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সেবন করতে হবে
- ওজন নিয়ন্ত্রণ ও সঠিক নিয়মে ব্যায়াম করা
- খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে চর্বিজাতীয় খাবার বর্জন করা। গেঁটে বাতের ক্ষেত্রে গরু, খাসি, মহিষ, ইত্যাদির মাংস এবং সামুদ্রিক মাছ না খাওয়াই ভালো, কারণ এসব খাবার রক্তে ইউরিক এসিড বাড়িয়ে দেয়

যেসব নিয়ম মেনে চলতে হবে

- ধূমপান ও মদ্যপান বর্জন করতে হবে



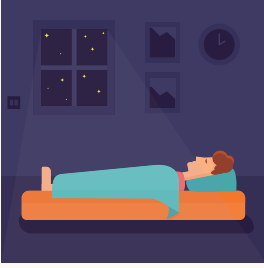
২. ভিটামিন সি যুক্ত খাবার (যেমন লেবু, কমলালেবু, ইত্যাদি) বেশি খেতে হবে
৩. বেশি ভার বহন করা থেকে বিরত থাকতে হবে



৪. কিছু তুলতে হলে হাঁটু গেড়ে বসে তুলতে হবে, কোমর বাঁকিয়ে নয়



৫. শক্ত বিছানায় ঘুমাতে হবে



৬. মানসিক চাপ কমানোর চেষ্টা করতে হবে



৭. অনেকক্ষণ একটি জায়গায় বসে বা দাঁড়িয়ে থাকা যাবে না। সম্ভব হলে এক ঘণ্টা পরপর অবস্থান পরিবর্তন করতে হবে
৮. মেরুদণ্ড ও ঘাড় সোজা রেখে কাজ করার চেষ্টা করতে হবে



৯. হাই হিল জুতা পরিহার করা আবশ্যিক



১০. উঁচু কমোড ব্যবহারের অভ্যাস করতে হবে



কিছু ভ্রান্ত ধারণা

বাতজ্বর এবং বাতরোগ যথাক্রমে রিওম্যাটিক ফিভার ও রিওম্যাটয়েড আর্থ্রাইটিস নামে অভিহিত। শুনতে কাছাকাছি হলেও রোগ দুটি মোটেই এক রোগ নয়। শিশুদের ক্ষেত্রে বাতজ্বরের প্রধান কারণ স্ট্রেপটোকক্কাস নামের একটি জীবাণু, যা গলায় প্রদাহ সৃষ্টি করে। তবে এ-রোগের লক্ষণ হিসেবে গিটে প্রদাহ থাকতে পারে। এটি পরবর্তীতে হৃৎপিণ্ডের ভালভও নষ্ট করে দিতে পারে। তাই ছোট শিশুদের গিটে ব্যথা বা গিটে ফেলা থাকলে তা অবহেলা না করে অবিলম্বে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। মনে রাখতে হবে ওবা, কবিরাজ বা হাতুড়ে ডাক্তারের পক্ষে এধরনের রোগের চিকিৎসা করা সম্ভব নয়। এদের কাছ থেকে চিকিৎসা নিলে এধরনের অসুখ বরং আরো জটিল আকার ধারণ করতে পারে।

বাতরোগ বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দীর্ঘমেয়াদী হয়। মাঝে মাঝে ব্যথা বাড়াকমা থাকলেও এটি সাধারণত একেবারে নির্মূল হয় না। তাই সঠিক সময়ে রোগনির্ণয় ও চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী জীবন যাপনই এই রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার একমাত্র উপায়।

ডাউন সিনড্রোম

চৌধুরী মোঃ গালিব, হেলথকেয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লিঃ

আপনাকে দেখতে কেমন লাগবে এবং আপনি কীভাবে কী কাজ করতে পারেন বা পারবেন তা মূলত নির্ভর করে আপনার জিনের ওপর। আপনার চুল থেকে শুরু করে আপনি কীভাবে খাবার হজম করেন এর সবকিছুই নির্ভরশীল আপনার জিনের ওপর। সুতরাং এই জিনের যদি কোনোরকমের হেরফের হয় তাহলে এর সুদূরপ্রসারি প্রভাব পড়বে আপনার শরীরের ওপর।

ডাউন সিনড্রোম একটি জিনগত সমস্যা। এটি ক্রোমোজোমের হেরফেরের জন্যে হয়ে থাকে। উত্তরাধিকারসূত্রে যেসব চরিত্রগত বৈশিষ্ট্য নিয়ে মানুষ জন্মগ্রহণ করে তার সমষ্টিগত রূপ হচ্ছে ক্রোমোজোম যা মানুষের শরীরে রডের মতো একটি কাঠামো। মানুষের শরীরে অসংখ্য কোষ আছে এবং সেখানে ২৩ জোড়া ক্রোমোজোম থাকে। কোনো মানুষের ভিতরে যদি এই ২৩ জোড়া ক্রোমোজোমের মধ্যকার



ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্ত একটি শিশু ■ সূত্র: ফ্লিকার ক্রিয়েটিভ কমন্স ■ ছবি: অ্যানড্রিয়া

CC BY-NC-ND 4.0

ক্রোমোজোম ২১ এর আরেকটি বা এর বাড়তি একটু অংশও থাকে তাহলেই সে ডাউন সিনড্রোমে ভুগবে।

২২ মার্চ ২০১৫ তারিখে বিডিনিউজ ২৪-এ প্রকাশিত এক প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, সে সময় বাংলাদেশে প্রায় ২০০,০০০ মানুষ ডাউন সিনড্রোমে

আক্রান্ত ছিলো। যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি ৭০০ জন শিশুর মধ্যে একজন ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্ত বলে জানা যায়।

যেসব দেশে শিশুর স্নায়ুগত সমস্যা ধরা পড়ার পরও গর্ভপাতের সুযোগ নেই বা অইনগত বাধা আছে সেসব দেশে ডাউন সিনড্রোমের হার বেশি।

শুধু তাই নয়, যেসকল দেশে বেশি বয়সে মায়েরা সন্তান নিচ্ছেন সেখানেও এ-হার বেশি। ২০১০ এর এক তথ্য মতে সারা বিশ্বে প্রতি ১,০০০ জন শিশুর মধ্যে একজন শিশু ডাউন সিনড্রোম সমস্যা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। সে হিসাবে প্রতি বছর প্রায় ১৫ লক্ষ শিশু এই সমস্যা নিয়ে পৃথিবীতে আসে।

কারণ

আগেই বলা হয়েছে যে, মানবদেহের কোষে ক্রোমোজোম ২১-এর তৃতীয় বা একটি বাড়তি কপি আংশিক বা পূর্ণভাবে থাকলেই সাধারণত ডাউন সিনড্রোম দেখা দেয়। উল্লেখ্য, বেশিরভাগ ডাউন সিনড্রোম বংশগত নয়, বরং এটি ভ্রূণ তৈরির সময় সৃষ্ট সমস্যার ফল। কোনো দম্পতির প্রথম সন্তান ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্ত হলে পরবর্তী সন্তানের ডাউন সিনড্রোম হওয়ার সম্ভাবনা খুবই ক্ষীণ, কারণ এটি বংশগত সমস্যা নয়।

রোগনির্ণয়

রোগনির্ণয়ের জন্য সাধারণত দু'ধরনের টেস্ট করা হয়ে থাকে এবং দু'টিই জন্মের আগে করা হয়। একটি হলো স্ক্রিনিং টেস্ট এবং অপরটি ডায়াগনোসিস টেস্ট। এখানে শুধু ডায়াগনোসিস টেস্ট সম্পর্কেই আলোচনা করা হলো, কারণ স্ক্রিনিং টেস্ট (ব্লাড টেস্ট এবং আলট্রাসোনোগ্রাম) শুধু ধারণা দিতে পারে নিশ্চয়তা দিতে পারে না।

ডায়াগনোসিস টেস্ট মূলত দুটি উপাদান দিয়ে করা হয়:

১. করিওনিক ভিলাস স্যাম্পলিং: মা যখন ১১ সপ্তাহের অন্তঃসত্তা তখন তাঁর প্লাসেন্টার (গর্ভফুল) একটি ছোট্ট অংশ নিয়ে এই পরীক্ষাটি করা হয়
২. অ্যামনিওসেন্টেসিস: প্লাসেন্টা বা গর্ভফুলের আশে পাশে যে জলীয় পদার্থ থাকে তা নিয়ে এই পরীক্ষাটি করা হয়। সাধারণত মা ১৫ সপ্তাহের অন্তঃসত্তা থাকা অবস্থায় এটি করা হয়

বৈশিষ্ট্য

ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্ত শিশুদের বৈশিষ্ট্য সবার ক্ষেত্রে এক রকম না হলেও তাদের সবারই একটি বিষয়ে মিল রয়েছে, আর তা হলো তাদের সবারই চেহারা মঙ্গোলিয়ানদের মতো প্রায় একই রকম। তাদের সবারই শারিরিক এবং বুদ্ধিগত সমস্যা থাকে, তবে সবার সমস্যা এক রকম নয়। এদের কিছু বৈশিষ্ট্য নিচে আলোচনা করা হলো:

- শারীরিক: এদের চোখগুলো ছোট হয়, মাংসপেশী অনেকটা শিথিল, মুখের ভেতরটার তুলনায় জিহ্বা অনেক ক্ষেত্রে বড় হয়ে থাকে। এদের দৈহিক বিকাশ তথা উচ্চতা আনুপাতিক হারে কম হয়। এদের অনেকেরই দাঁতের সমস্যা থাকে



ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্ত একটি ছেলে (মাঝখানে) ■ সূত্র: ফ্লিকার ক্রিয়েটিভ কমন্স ■ ছবি: অ্যালিসন স্টিলওয়েল ইয়ং CC BY-NC-ND 4.0

- বুদ্ধিগত: সাধারণ বুদ্ধির দিক থেকে এদেরকে তিন ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে:
 - ১) মোটামুটি বুদ্ধিমান: যাদের আইকিউ (IQ) বা বুদ্ধি পরিমাপক ৫০ থেকে ৬৯ এর মধ্যে থাকে
 - ২) মাঝারী ধরনের বুদ্ধিমান: যাদের আইকিউ ৩০ থেকে ৪৯ এর মধ্যে থাকে
 - ৩) অনেক কম বুদ্ধিমান: যাদের আইকিউ ১০ থেকে ২৯ এর মধ্যে থাকে
- সামাজিক: ডাউন সিনড্রোমের শিশুরা সাধারণত সামাজিক হয়ে থাকে। বড়দেরকে সালাম দেয় এবং ছোটদেরকে তারা আদর করে। প্রশ্ন করলে উত্তর দেয়, যদি জানা থাকে। এরা বেশ আবেগপ্রবণ হয়ে থাকে

জীবনযাত্রা ও তাদের পরিচর্যা

ডাউন সিনড্রোম কখনো ভালো হয় না বা সেয়ে যায় না, তাই ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্তদেরকে সুস্থ এবং যত্নে সম্ভব স্বাভাবিক রাখার জন্য যথাযথ পরিচর্যা, শিক্ষা এবং ভালো পরিবেশ একান্তই জরুরী। পরিবারের সকল সদস্যের উচিত এদের প্রতি সহানুভূতিশীল ও যত্নবান হওয়া। তাদেরকে তাদের প্রয়োজন মতো শিক্ষাদান করলে তারা তাদের সামর্থ্য অনুযায়ী কাজ করতে সক্ষম হয়। যেহেতু তারা অত্যন্ত আবেগপ্রবণ, তাই তাদেরকে সব সময় পারিবারিক আবহের মধ্যে রাখা ভালো।

ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্তদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে। তাই তাদেরকে সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে রাখা উচিত এবং কোনো সংক্রামক ব্যাধির সংস্পর্শে যাতে না আসে সেদিকে খেয়াল রাখা উচিত। এছাড়া তাদের সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিতভাবে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।

চিকিৎসা ব্যবস্থা

ডাউন সিনড্রোমের কোন সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই।

ডাউন সিনড্রোমের শিশুরা যে কোনো ধরনের রোগে ভুগতে পারে, যার মধ্যে হৃদরোগ, থাইরয়েড গ্ল্যান্ডের সমস্যা, পেটের পীড়া, দাঁতের সমস্যা এবং দৃষ্টি শক্তির সমস্যা অন্যতম। এসব ক্ষেত্রে শুধুমাত্র উপসর্গ অনুযায়ী চিকিৎসা করা যায়।

তবে সঠিকভাবে দেখ-ভাল করলে ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্তদেরকে রোগবালাই থেকে দূরে রাখা যায়। তাই যারা এদের দেখা-শুনা বা পরিচর্যা করেন তাঁদের জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। ডাউন সিনড্রোমে আক্রান্ত শিশুদের মানসিক ও দৈহিক কর্মদক্ষতা বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন ধরনের থেরাপি দেওয়া প্রয়োজন, যেমন—

- (১) স্পিচ অ্যান্ড ল্যাঙ্গুয়েজ (কথা বলা এবং ভাষা) থেরাপি: তোতলামী বা কথা বলার সমস্যায় এই থেরাপি দেওয়া প্রয়োজন
- (২) অকুপেশনাল (কাজ-কর্ম শিখানোর) থেরাপি: দৈনন্দিন কাজকর্ম শিখানোর জন্যে এই থেরাপি দেওয়া যেতে পারে। চলাচলের সমস্যা থাকলেও এটি বিশেষ কার্যকর
- (৩) ব্যায়াম: শরীরের অংগ-প্রত্যংগ সঠিকভাবে কার্যকর রাখার জন্য পরিমিত পরিমাণ ব্যায়াম করা একান্ত অপরিহার্য

উপসংহার

সারা বিশ্বে ডাউন সিনড্রোম নিয়ে প্রচুর গবেষণা হচ্ছে এবং এ-রোগের চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় ওষুধ অবিকারের চেষ্টা চলছে। আশা করা যায় বিজ্ঞানীরা অদূর ভবিষ্যতে ডাউন সিনড্রোমের হাত থেকে পরিত্রাণের পথ খুঁজে পাবেন। তবে তার আগ পর্যন্ত আক্রান্ত মানুষদের প্রতি পরিবার, সমাজ এবং রাষ্ট্রের সহমর্মিতা একান্তই প্রয়োজন। মনে রাখতে হবে তারাও মানুষ এবং সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার সবগুলো মৌলিক অধিকারও তাদের প্রাপ্য।