International Parkinson and Movement Disorder Society

অস্থির পা সিনড্রোম ঃ রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

অস্থির পা সিনড্রোম (RLS) কি এবং এর প্রকোপ কতটুকু ?

অস্থির পা সিনড্রোম (RLS) স্নায়ুতন্ত্রের একটি রোগ যেখানে পা নাড়াচাড়া করার তীব্র আকাঙ্ক্ষা অনুভূত হয়। আক্রান্ত রোগীরা তাদের পায়ে হুল ফোটানোর মত যন্ত্রণা, জ্বালাপোড়া,তীব্র পীড়া অনুভব করতে পারেন। উপসর্গগুলো সন্ধ্যায় বা রাতে বাড়ে যে কারণে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটতে পারে। দিনের বেলায় দীর্ঘ সময় বসে থাকার কারণেও উপসর্গগুলো হতে পারে। সমস্যাগুলো সাধারণত শরীরের একপাশে হয়, তবে একপাশ থেকে অন্যপাশে যেতে পারে বা শরীরের দুইপাশে একসাথেও আক্রান্ত হতে পারে।

৫-১০% লোক এতে আক্রান্ত হন। এমনকি বয়স্কদের মাঝে এই রোগের সম্ভাবনা বেশি।

RLS কি কারণে হয় ?

RLS প্রাইমারী অথবা সেকেন্ডারী (উপসর্গমূলক) হতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এটি প্রাইমারী। প্রাইমারী RLS এর কোন কারণ পাওয়া যায়নি, তবে এটি পরিবার বাহিত হতে পারে। ডোপামিন এবং/অথবা আয়রনের বিপাকজনিত সমস্যার কিছু প্রমাণও পাওয়া যায়।

সেকেন্ডারী RLS শরীরের অন্য রোগের কারণে হতে পারে। এসবের মধ্যে কিছু কারণ হলো আয়রনের অভাব,কিডনি বিকল, কিছু স্নায়ুরোগ। RLS এর লক্ষণ গর্ভাবস্থায়ও হতে পারে যা সন্তান জন্মদানের পরে সেরে যেতে পারে।

কিছু ঔষধের কারণে সেকন্ডারী RLS হতে পারে। যেমনঃ

- কিছু বিষন্নতা দূরীকরণ ঔষধ
- লিথিয়াম
- কিছু মানসিক রোগের ঔষধ (যেগুলোকে নিউরোলেপটিক বলা হয়)

কিভাবে RLS রোগ নির্ণয় করা হয়?

নিম্নের ৪টি পর্যবেক্ষনের উপস্থিতির উপর ভিত্তি করে এই রোগ নির্ণয় করা যেতে পারে ঃ

- পা নাড়াচাড়া করার তীব্র আকাঙ্ক্ষার সাথে অস্বস্তিকর অনুভূতি হওয়া।
- বিশ্রামে থাকাকালীন উপসর্গগুলো প্রকাশ পাওয়া অথবা বেশি হওয়া।
- নাড়াচড়া করার মাধ্যমে উপসর্গগুলো আংশিক বা পুরোপুরি সেড়ে যাওয়া।
- উপসর্গগুলো সন্ধ্যা বা রাতে খারাপ হওয়া।

RLS এর চিকিৎসা কি?

RLS আরোগ্য যোগ্য নয়, তবে এর উপযুক্ত চিকিৎসা আছে। কিছু ক্ষেত্রে এই উপসর্গগুলোর কারণ পাওয়া যায়। সেক্ষেত্রে অন্তর্নিহীত কারণের চিকিৎসা করাই মূল উদ্দেশ্য।উদারণস্বরূপ আয়রনের ঘাটতির ক্ষেত্রে আয়রন দিলে উপকার হতে পারে ।

নিম্নবর্ণিত ঔষধগুলো RLS উপসর্গ প্রশমিত করতে পারে

- "ডোপামিন" (Dopamine) জাতীয় ঔষধ। এগুলো হলো লিভোডোপা (Levodopa), রটিগোটিন (rotigotine), রপিনিরল (ropinirole) এবং প্রামিপেক্সল (pramipexole)।
- গাবা (GABA) জাতীয় ঔষধ। এর মধ্যে কিছু ঔষধ ব্যাথানাশক হিসেবেও ব্যবহৃত হয়, যেমন ঃ গাবাপেনটিন (Gabapentin), প্রিগাবালিন (pregabalin)।
- ওপিওয়েড (Opiod) জাতীয় ঔষধ। এর মধ্যে কিছু ঔষধ ব্যাথানাশক হিসেবেও ব্যবহৃত হয়, যেমন ঃ অক্সিকোডোন-ন্যালোক্সোন(Oxycodone-naloxone)।

ঔষধ গুলো সাধারণত উপসর্গ প্রকাশের পূর্বে রাতের খাবারের সাথে খেতে হয়। প্রয়োজন অনুযায়ী দিনের বেলা খাওয়া যেতে পারে।

RLS কি পারকিনসন্স ডিজিজ (PD) বা অন্য মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার এর সাথে সম্পর্কিত ?

যদিও RLS ও PD একই ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করা হয়, তবে এগুলো ভিন্ন ধরণের রোগ। কিছু PD রোগীর RLS রোগের উপসর্গ থাকতে পারে, তবে RLS থাকলে তা PD রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায় না।

অধিকাংশ RLS রোগীর ঘুমন্ত অবস্থায় পা নড়াচড়া করে। এই নড়াচড়া গুলো নির্দিষ্ট সময় পরপর পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি, পায়ের পাতা অথবা সমস্ত পা জুড়ে হতে পারে। এই ধরণের নড়াচড়া কে ঘুমের পর্যায় বৃত্ত পা নড়াচড়া বা Periodic limb movement of sleep বলা হয়।

RLS রোগী কি আশা করতে পারেন ?

RLS রোগের উপসর্গ বিভিন্ন সময় কম বেশি হতে পারে। কখনও সম্পূর্ণ চলেও যেতে পারে। যাহোক উপসর্গগুলো থেকে যেতে পারে যার জন্য ঔষধ চালিয়ে যাওয়া লাগতে পারে। বিশেষ করে তাদের জন্য যাদের পরিবার-বাহিত RLS অথবা বেশি বয়সে এই উপসর্গগুলো শুরু হয়।

RLS রোগী লক্ষণ কমানোর জন্য কি করতে পারেন?

RLS রোগী লক্ষণ কমানোর জন্য নিম্নোক্ত উপদেশ মেনে চলতে পারেন ঃ

- যেসব ঔষধ এই উপসর্গ বাড়ায় তা বর্জন করা।এগুলো হলো ঠান্ডা-কাশি বা এলার্জীর জন্য অতি ব্যবহৃত ঔষধ (over-the-counter anti-histamine), বমিভাব কমায় এমন ডোপামিন বিরোধী ঔষধ (Dopamine antagonist), কিছু বিষন্নতা দূরীকরণ ঔষধ।
- ব্যায়াম সহায়তা করতে পারে, বিশেষ করে এটা কার্যকরী ঘুমে সহায়তা করে।
- কেউ কেউ পা মালিশ করে অথবা ঠান্ডা/গরম সেঁক দিয়ে উপকার পান।
- যদি উপসর্গগুলো এমন পর্যায়ে যায় যা দিনের বেলার কর্মদক্ষতা কমিয়ে দেয় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

Copyright © 2019 International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS). All rights reserved.
International Parkinson and Movement Disorder Society
555 East Well Street, Suite 1100 • Milwaukee, WI 53202 • +1 414-276-2145 • www.movementdisorders.org
MDS-12/04/19