



এটি সম্পর্কে আপনার যা জানা উচিত: সিকল সেল রোগের সঙ্গে জীবনযাপন

আপনি নিজে নিজের স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা হন!

নিজেকে সুস্থ রাখতে সহায়তা
করতে আপনার Medicaid

সুবিধাগুলি ব্যবহার করুন।

এই সকল Medicaid
সমস্যা প্রতিরোধে আপনাকে
সহায়তা করতে পারে।

- **মেডিকাল ভিজিট**, যেন আপনি কেমন অনুভব করছেন, এ বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলতে পারেন।
- **ওষুধপত্র গ্রহণ**, যার মধ্যে **হাইড্রক্সিউরিয়া** রয়েছে, যেটি আপনাকে ভাল থাকতে এবং ব্যাথা থেকে দূরে থাকতে সহায়তা করে।
- **ভ্যাকসিন**, সংক্রমণগুলি প্রতিরোধে সহায়তা করার জন্য।
- **মেডিকাল পরীক্ষা**, আপনার স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণের জন্য এবং কীভাবে আপনার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি কাজ করছে, তা দেখার জন্য।
- **হেল্থ হোম প্রোগ্রামের মাধ্যমে কেয়ার ম্যানেজমেন্ট সার্ভিসগুলি**, যা আপনার জন্য প্রয়োজনীয় সার্ভিসগুলি এবং মেডিকাল সেবাগুলি আয়োজন করতে সহায়তা করে।

আপনার সুবিধাগুলির
ব্যবহার সম্পর্কে আপনার
যদি কোন প্রশ্ন থাকে,
তবে আপনার Medicaid
কার্ডে তালিকাভুক্ত
ফোন নম্বরটিতে
কল করুন।

সিকল সেল রোগ সম্পর্কে
আরও জানতে, অনুগ্রহ করে
ভিজিট করুন:

www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell

সিকল সেল রোগ বুঝতে পারা

আপনি কি জানেন...?

- সিকল সেল রোগ আপনার রক্তের লোহিত কোষগুলিকে প্রভাবিত করে। এটি এগুলির আকৃতিকে পরিবর্তন করে। গোলাকার হওয়ার পরিবর্তে, এগুলিকে প্রায় "C" অক্ষরের মত দেখায়।
- সিকল সেল রোগের কারণে রক্তের লোহিত কোষগুলি দ্রুত মৃত্যুবরণ করে। যখন এটি ঘটে, তখন সমগ্র শরীরে অক্সিজেন পরিবহণ করার জন্য পর্যাপ্ত কোষগুলি থাকে না। এই পরিস্থিতিতে রক্তস্বল্পতা বলে।
- সিকল সেল রোগ রক্তের লোহিত কোষগুলিকে একসঙ্গে লেগে যায় এবং রক্তনালীতে আটকে যায়। এটি ব্যাথা, রক্ত জমাট বাঁধা, হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, এবং কিডনি সহ অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলিতে সমস্যা তৈরি করে।¹⁻²
- এছাড়াও, সিকল সেল রোগে আক্রান্ত হলে, এটি সংক্রমিত হওয়াকে সহজতর করে।³
- যে লোকদের সিকল সেল রোগ রয়েছে, তাঁরা এটি নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। হিসাব করা হয়েছে যে, 100,000 আমেরিকার অধিবাসীদের এই রোগ রয়েছে।⁴
- যে লোকের সিকল সেল রোগ রয়েছে, সে একটি দীর্ঘায়িত এবং পরিপূর্ণ জীবন যাপন করতে পারে।

কীভাবে ভাল অনুভব করা অব্যাহত রাখা যায়

আপনি কী করতে পারেন?



আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা
প্রদানকারীর সাথে দেখা করার সময় নিশ্চিত করুন
এবং নিয়মিতভাবে দেখা করুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী হয়ত আপনার রোগ নিয়ন্ত্রণে
সহায়তা করতে এবং ব্যাথার সমস্যা প্রতিরোধ করার জন্য

হাইড্রক্সিউরিয়া নামক ওষুধের পরামর্শ দিতে পারেন।

ওষুধটি গ্রহণ করার জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন।
যদি আপনি ভাল অনুভব করেন, তাখাপি গ্রহণ করা চালিয়ে যান।

আপনার ভ্যাকসিন, বিশেষ করে নিউমোনিয়া প্রতিরোধে সহায়তাকারী ভ্যাকসিন আপ-টু-
ডেট রাখার জন্য, এই সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

দিনে কয়েকবার সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান।

পর্যাপ্ত পানি পান করুন।

এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন:

- যে জিনিসগুলি আপনাকে খুব গরম কিংবা খুব ঠাণ্ডা অনুভব করাবে, সেইগুলি করা।
- অতি উচ্চতায় ভ্রমণ করা (যেমন কোন উড়োজাহাজে ভ্রমণ করা কিংবা কিছু নির্দিষ্ট শহর পরিদর্শন করা)।
- অতি কষ্টসাধ্য ব্যায়াম করা।

কখন মেডিকাল সহায়তা গ্রহণ করতে হবে, তা জানুন

নিম্নে উল্লেখ করা ঠিকানাতে পোস্ট করা সিকল সেল রোগের জরুরী
নির্দেশিকার নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/healthyliving-emerg-guide.html>

¹ <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/betterhealthtoolkit/caring-for-common-complications.html>

² <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/treatments.html>

³ <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/treatments.html>

⁴ <https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/data.html>