

মেরুদণ্ডের শিরায় আঘাত - প্রথম দিকের দিনগুলি

মেরুদণ্ডের শিরাতে আঘাত লাগার পর, সেই আঘাত কতটা কঠিন, প্রথম কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত কেউ সেটা বলতে পারে না। সমস্যা হল এই যে, আঘাত পাওয়ার পর অবিলম্বে, যাকে বলা হয় ‘মেরুদণ্ডের আকস্মিক আঘাত’ প্রকাশিত হতে পারে। এর ফলে মেরুদণ্ডের শিরা যেখানে আগাত লেগেছে, সেই স্থানের নীচের অংশ থেকে শরীরের অন্য অংশের সঙ্গে মাংশপেশীর যে যোগাযোগ সেটা বন্ধ হয়ে যায়।

যখন ‘মেরুদণ্ডের আকস্মিক আঘাতের’ সময়টা শেষ হয়ে যায়, তখন অনেক রোগীই অনেকটা চেতনা ফিরে পান এবং নড়াচড়া করতে পারেন, অন্যদের হয়ত সেটা হয় না। ‘মেরুদণ্ডের আকস্মিক আঘাতের’ সময়ে, কোন রকম ডাক্তারী পরীক্ষা করে তারা কতটা ভাল হবে, সেই ভবিষ্যত বানী করা সম্ভব নয়। অতএব, ডাক্তার এবং নার্সরা যদি আপনার প্রশ্নের সোজাস্বজি উত্তর দিতে অসমর্থ হন এবং এর ফলে আপনি নিরাশ হন, তাহলে দয়া করে এটা বুঝতে চেষ্টা করবেন যে তারা এই প্রথম অবস্থায় আপনার প্রশ্নের সঠিক উত্তর দিতে অসমর্থ। এই সময়ে তারা আপনাকে অতিরিক্ত আশা দিতে চান না, কিন্তু তারা এটাও চান না যে আপনি রোগীর ভাল হওয়ার আশা ছেড়ে দেন।

’মেরুদণ্ডের আঘাতের সময়টা’ পার হয়ে যাওয়ার পর আঘাতের সত্যতার ঠিক ঠিক মূল্যায়ন করা সম্ভব এবং ভবিষ্যতে রোগীর সামর্থ কতটা ফিরে আসবে সে সম্বন্ধে অনেকটা নির্ভরশীল ভবিষ্যতবানী করা যায়। কোন একজন ব্যক্তির মেরুদণ্ডের শিরাতে আগাত লাগার পর স তর্কতার সাহিত বর্তমান শারীরিক চলন এবং অনুভূতির মূল্যায়ন করে, ভবিষ্যত ক্ষমতা কি হবে সেটা অনেক বেশী নির্ভরযোগ্য ভাবে বলা সম্ভব।

উপরের দিকে মেরুদণ্ডের শিরাতে আঘাত লাগার মানে হল ঘাড়ে অথবা পিঠের উপরের দিকে আঘাত লাগা। নীচের দিকে আঘাত লাগা যতই কঠন হোক না কেন, তার থেকে উপরের দিকের আঘাত লাগার ফল সর্বদাই গুরুতর। এটা খুবই সম্ভব যে এর ফল হাত এবং পায়ের উপর পড়বে। যদি তাদের মেরুদণ্ডের, শিরায় আংশিকভাবে (অসম্পূর্ণ ভাবে) আঘাত লাগে, তাহলে তারা হয়ত তাদের হাতে এবং পায়ে কিছুটা চলন এবং অনুভূতি ফিরে পেতে পারেন। কিছু কিছু উচ্চতর পরিমাপের আঘাতের ফলে শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহনের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।

নীচের দিকে মেরুদণ্ডের শিরাতে আঘাত লাগার মানে হল বুকে এবং পিঠের নীচের দিকে আঘাত লাগা। রোগীরা হয়ত কিছুটা অনুভূতি এবং চলন ফিরে পেতে পারেন, তবে এখানেও এটা নির্ভর করে যে, কতটা আঘাত লেগেছে তার উপর। হাতের চলন যদি সম্পূর্ণ বজায় রাখা যায়, তাহলে প্রতিদিনের জীবনযাত্রা অনেক সহজ হয়। এমনও হয় যে অনেক আক্রান্ত ব্যক্তিই যখন স্বস্থ হয়ে উঠবেন তখন স্বাধীনভাবে জীবন যাপন করতে পারেন।

মেরুদণ্ডের শিরায় আঘাত লাগার অবশ্যিকভাবী ফল যেমন - শরীরে যেখানে আঘাত লেগেছে তার নীচের থেকে চলন বা বোধ শক্তি কমে যাওয়া ছাড়াও - সেই ব্যক্তি অন্যান্য জিলি সমস্যা ভোগ করতে পারেন। সম্ভবত: সব চাইতে

যেটা মেনে নেওয়া কঠিন, সেটা হল পায়খানা এবং প্রসাবের উপর সংযম করে যাওয়ার ক্ষমতা। মেরুদণ্ডে আঘাত লাগার পর প্রথম দিকে এই সংযম হয়ত একেবারেই থাকবে না। পরবর্তী কয়েক সপ্তাহ বা মাসে বিভিন্ন মাত্রায় সংযম ফিরে আসতে পারে, তবে সেটা নির্ভর করে কতটা আঘাত লেগেছে এবং তার ফলের উপর। যথাযথ ট্রেইনিং এবং জোরদার ইচ্ছাক্ষেত্রের দ্বারা এই অত্যাবশ্যক ক্রিয়াকলাপ পরিচালনার জন্য নুতন নিয়মাবলী শেখা যায়। যে সকল ব্যক্তিদের নীচের দিকে বা অসম্পূর্ণ আঘাত লেগেছে তাদের সন্তুত: যথেষ্ট চলন এবং অনুভূতি থাকতে পারে এবং যার ফলে তারা নিজেরাই এই নিয়মগুলি পরিচালনা করতে পারেন। তবে একই সময়ে যাদের হাতের চলন এবং অনুভূতি অত্যন্ত সিমিত বা একেবারেই নেই তাদের হয়ত এই নিয়মগুলি পরিচালনার জন্য অন্য লোকের উপর নির্ভর করতে হতে পারে।

পুনর্বাসন

পুনর্বাসন হচ্ছে একটা ক্রমাগত পদ্ধতি, যেটা আঘাত লাগার পর যত তাড়াতাড়ি সন্তুত আরম্ভ হয়। এই পুনর্বাসনের লক্ষ্য হল যতটা সন্তুত স্বাধীনভাবে দীর্ঘকাল ধরে বাস করতে সাহায্য করা। নানাধরনের কার্যক্রম এই পুনর্বাসন পদ্ধতির অন্তর্ভুক্ত। ডাঙ্কার এবং নার্সরা এই কার্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন যাতে কোন দীর্ঘকালীন জঠিলতা না ঘটতে পারে এবং ফিজিওথেরাপিস্ট এবং অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা ব্যক্তিগত শারীরিক ব্যায়ামের কার্যক্রম, ক্রিয়াকর্মের ট্রেইনিং এবং প্রয়োজনীয় নিজস্ব উপকারী জিনিসপত্রের সরবরাহ এবং সঙ্গতভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করবেন।

ভবিষ্যতে, উল্লেখযোগ্য কাজ যেমন খাওয়া দাওয়া করা, স্নান করা, জামা কাপড় পরা এবং বিছানা থেকে ছাইলচোরে স্থানান্তরিত করা প্রত্বন্তি কাজ গুলি সহজে করতে পারার জন্য হাত পা এবং হাতের জোড়াগুলি যাতে শক্ত না হতে পারে সেজন্য আঘাত লাগার পর যত তাড়াতাড়ি সন্তুত সক্রিয় এবং অক্রিয় কার্যস্থলী আরম্ভ করা হয়। প্রত্যেক ব্যক্তি যারা মেরুদণ্ডে আঘাত পেয়েছেন, তাদের পুনর্বাসনের কর্মসূচী চলতে থাকাকালীন তাদের নিজস্ব দক্ষতা অনুযায়ী কলাকৌশল এবং কার্যক্রম শেখানো হবে। এগুলি তাদের শেখানো হবে যাতে তারা নিজেরাই তাদের দৈনন্দিন জীবন যাত্রা ভালভাবে পরিচালনা করতে পারেন।

আঘাতের মান যে রকমই হোক না কেন, পেশী গুলি যত দ্রুবল ভাবেই কাজ করুক না কেন, ব্যায়ামের দ্বারা তাদের শক্তি বাড়ালে রুগ্নীরা অনেক স্বাধীন ভাবে তাদের জীবন যাপন করতে পারেন। প্রথম দিকে আঘাতের বেদনার জন্য চলাফেরা কার্যক্রম হয়ত: সিমিত হতে পারে, কিন্তু রোগীর আঘাত যত সারতে থাকে, রোগীর ব্যায়াম করার ক্ষমতা লক্ষণীয় ভাবে উন্নত হওয়া উচিত।

একজন ব্যক্তি যিনি মেরুদণ্ডের শিরাতে আঘাত পেয়েছেন, তাকে যদি আবার স্বাধীন ভাবে বসবাস করার স্বয়োগ দেওয়া হয়, তাহলে সেটা তাকে তার সামাজিক জীবনকে সক্রিয় ভাবে উন্নত করে এবং জীবনের প্রতি আস্থাবান মনোভাব গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এতে কেবলমাত্র রোগীরই উপকার হয় না, তার চারপাশের লোকজন, যেমন পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা, বন্ধুবান্ধব, সহকর্মী এবং স্বাস্থ্যের যত্ন প্রদানকারী ব্যক্তিরা, যারা সেই ব্যক্তির জীবনের সঙ্গে যুক্ত তাদের পক্ষেও উপকারী হয়।

আপনার ভূমিকা

প্রত্যেক ব্যক্তি যিনি মেরুদণ্ডের শিরায় আঘাত পেয়েছেন, তাদের আঘাত যাই হোক না কেন, তাদের উন্নতি হবেই। কতটা উন্নতি হবে সেটা যতটা নির্ভর করে রোগীর এবং তার চারপাশে যারা আছেন, ততটাই নির্ভর করে তিনি কতটা আঘাত পেয়েছেন তার উপর। এমনকি তারা যদি আর নাও হাট্টে পারেন তবুও তারা চিন্তা করতে, পরিকল্পনা করতে, কারো যত্ন নিতে, ভালবাসতে, আনন্দ করতে, কাজ/চাকরী করতে এবং ভালভাবে জীবন যাপন করতে পারবেন। প্রযুক্তি বিদ্যার উন্নতির মানে হল এই যে, যে সকল ব্যক্তিরা মেরুদণ্ডের শিরায় আঘাত পেয়েছেন তাদের জন্য নানা ধরনের স্বরোগ পাওয়া যাচ্ছে, এবং তাদের বেশীর ভাগ ব্যক্তিরাই উন্নত এবং সক্রিয় জীবন যাপন করতে সক্ষম হবেন।

সাহায্যকারী পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব তাদের জীবনে সত্যিকারের পার্থক্য আনতে পারেন, বিশেষত: তারা যদি খেরাপির কর্মসূচিতে সক্রিয় ভূমিকা নেন। আঘাত পাবার পর যখন তাদের প্রিয় ব্যক্তি বিভিন্ন স্তরের ভিতর দিয়ে যাচ্ছেন এবং তাদের নৃতন অবস্থার সঙ্গে মানাতে চেষ্টা করছেন, তখন পরিবারের সদস্যরা এবং বন্ধুবান্ধবদের, এই কঠিন মাস গুলিতে এমন কি বৎসর গুলিতে তাদের সেই ব্যক্তিকে অবশ্যই সাহায্য প্রদান করতে হবে।

রোগীর উপর মানসিক চাপ এবং এই অবস্থার জন্য তাদের ভিতরে যে রাগ আছে, সেগুলি তাদের অবস্থাকে উন্নত করার প্রেরনাকে কমাতে পারে। এই ধরনের গুরুতর আঘাতের পর এই আবেগ গুলি অনুভব করা খুবই স্বাভাবিক এবং প্রায়শই পরিবারের সদস্যদের, বন্ধুদের যত্ন নেওয়ার কর্মীদের এবং ডাক্তারদের যুক্ত ভাবে তাকে এই কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে পার হতে সাহায্য করতে হয় যাতে রোগীর মানসিক অবস্থা আরও দৃঢ় এবং স্বাধীন হয়।

আপনার আঘাত পাওয়া বন্ধু বা আত্মীয় তার জীবনে যে পরিবর্তনের মুখোমুখি হয়েছেন, তার সঙ্গে আপনাকেও এই অবস্থার সঙ্গে মানানোর জন্য পরিবর্তিত হতে হবে। যেমন আপনি হয়ত তার যত্ন প্রদানকারী ব্যক্তি হতে পারেন অথবা পরিবারের আর্থিক অবস্থার দায়িত্ব বেশী করে নিতে পারেন। এই পরিবর্তনের পদ্ধতি আপনার জন্য আপনার প্রিয়জনের মত একই রকমের। আপনি যদি অস্বাভাবিক চিন্তাধারা এবং বিশ্঵াস দ্রুর করে বাস্তবের সম্মুখীন হতে পারেন তাহলে এই অবস্থাকে অনেকটা সহজ করতে সাহায্য হবে।