

# হাইড্রাডেনাইটিস সাপুরাটিভা (HS) কী?

HS হলো একটি দীর্ঘমেয়াদি প্রদাহজনিত  
ত্বকের রোগ।

এটি ত্বকের নিচে ব্যথায়ুক্ত ফোঁড়ার মতো  
অ্যাবসেস তৈরি করে, যা সময়ের সাথে একই  
জায়গায় আবার ফিরে আসতে পারে।

HS শরীরের যেকোনো অংশে হতে পারে, তবে  
হাতের তালু, পায়ের তলা এবং ঠোঁটে হয় না।  
অনেক মানুষ বছরের পর বছর উপসর্গ নিয়ে  
থাকেন, ডাক্তার দেখানোর আগে বা রোগটির  
নাম জানার আগে।

## HS কী নয়

এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ:

- HS আপনার দোষ নয়
- HS সংক্রামক নয়
- HS “অপরিচ্ছন্নতা” থেকে হয় না
- HS অতিরিক্ত ওজন বা ধূমপানের  
कारणे হয় না
- HS এমন কিছু নয় যা আপনি ভুল  
করেছেন

## HS সাধারণত কোথায় হয়

HS শরীরের যেকোনো অংশে হতে পারে, তবে হাতের তালু,  
পায়ের তলা এবং ঠোঁটে হয় না।

এটি সাধারণত সেইসব জায়গায় বেশি দেখা যায় যেখানে  
ত্বক ত্বকের সাথে ঘষা খায়, যেমন:

- বগলের নিচে
- কুঁচকি বা উরুর ভেতরের অংশ
- স্তনের নিচে
- নিতম্ব

উপসর্গগুলো শুরুতে হালকা হতে পারে এবং সময়ের সাথে  
খারাপ হতে পারে।

## HS-এর সাধারণ লক্ষণ

HS থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে দেখা যেতে পারে:

- ত্বকের নিচে ব্যথায়ুক্ত গাঁট
- একই জায়গায় বারবার ফোলা
- তরল বা পুঁজ বের হওয়া
- সময়ের সাথে ঘন দাগ (স্কার) তৈরি হওয়া
- ব্যথা যা চলাফেরা, কাজ বা ঘুমে প্রভাব ফেলে

উপসর্গগুলো আসা-যাওয়া করতে পারে।

## আপনার উপসর্গ ট্র্যাক করা সহায়ক হতে পারে

আপনি নিম্নলিখিত বিষয়গুলো নোট রাখতে পারেন:

- কোথায় উপসর্গ দেখা যায়
- কতবার ফিরে আসে
- ব্যথার মাত্রা
- আপনি কী কী চিকিৎসা চেষ্টা করেছেন
- এই তথ্যগুলো আপনার চিকিৎসা নিয়ে আলোচনায়  
সাহায্য করতে পারে।

আমরা উপসর্গ ট্র্যাক করার জন্য Papaya App ব্যবহারের  
পরামর্শ দিই (Apple বা Android-এ উপলব্ধ)।

## HS শুধু ত্বককেই প্রভাবিত করে না

HS নিয়ে বেঁচে থাকা প্রভাব ফেলতে পারে:

- দৈনন্দিন কাজকর্মে
- কাজ বা পড়াশোনায়
- সম্পর্কে
- মানসিক স্বাস্থ্য ও আবেগগত সুস্থতায়

এভাবে অনুভব করা স্বাভাবিক:

- হতাশ
- লজ্জিত
- একাকী
- বারবার উপসর্গ ব্যাখ্যা করতে ক্লান্ত

এই অনুভূতিগুলো স্বাভাবিক।

## আপনি একা নন

ধারণা করা হয়, প্রতি ১০০ জনে প্রায় ১ জন HS-এ আক্রান্ত।

HS থাকা অনেক মানুষ নিজেদের ভুল বোঝাবুঝির শিকার মনে করেন — এমনকি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের কাছ থেকেও।

HS এখনও পুরোপুরি পরিচিত নয়, যার মানে: রোগ নির্ণয়ে সময় লাগতে পারে (গড়ে ৭-১০ বছর) আপনাকে নিজের জন্য কথা বলতে হতে পারে এটি ব্যর্থতা নয় — এটি একটি জটিল রোগের অংশ

## আপনি লজ্জাহীন চিকিৎসা পাওয়ার যোগ্য

HS একটি চিকিৎসাগত অবস্থা। আপনি প্রাপ্য:

- সম্মান
- সহানুভূতি
- সঠিক তথ্য
- সহায়তা

## স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা

যদি সম্ভব হয়, একজন ডাক্তার বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

- “এটি কি হাইড্রোডেনাইটিস সাপুরাটিভা (HS) হতে পারে?”
- “এই উপসর্গগুলো বারবার কেন ফিরে আসে?”
- “আমার চিকিৎসার কী কী বিকল্প আছে?”

আপনার উপসর্গ ব্যাখ্যা করতে নোট বা ছবি নিয়ে যাওয়া ঠিক আছে।

## মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ

HS মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

সম্ভব হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- চাপ
- উদ্বেগ
- বিষণ্ণতা
- সহায়তার বিকল্প

## চিকিৎসার বিকল্পগুলোর মধ্যে থাকতে পারে

HS-এর ব্যবস্থাপনায় অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- প্রদাহ ও ব্যথা কমানোর চিকিৎসা
- ত্বকের যত্নের রুটিন
- চিকিৎসা বা অস্ত্রোপচার
- জীবনধারা পরিবর্তন বা সহায়ক যন্ত্র

চিকিৎসা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে।