ID: 741

Context: -1

Question: মুড সুইং কি গর্ভধারণের লক্ষণ?

Answer:

খুব দ্রুত ইমোশন বা আবেগের পরিবর্তন গর্ভাবস্থার প্রাথমিক লক্ষণ হতে পারে। তবে একই ধরনের মুড সুইং অনেকসময় মাসিকের আগে আগেও হতে পারে। কাজেই গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হতে প্রেগন্যান্সি টেস্ট করুন।

ID: 819

Context: -1

Question: গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট হওয়ার সময়

Answer:

গর্ভাবস্থায় শ্বাসকষ্ট অনেক কারণেই হতে পারে। তাই কারণ ভেদে প্রায় সব ত্রৈমাসিকেই আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে।গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে হরমোনের তারতম্য শ্বাসপ্রশ্বাসকে পরিবর্তন করে। এসময় আপনার অতিরিক্ত ক্লান্তি থেকেও মনে হতে পারে আপনার অতিরিক্ত অক্সিজেন প্রয়োজন। গর্ভাবস্থার মাঝের দিকে আপনার জরায়ুর বৃদ্ধিতে আপনার শ্বাসতন্ত্র ও রক্ত সংবহনতন্ত্রের বেশ কিছু পরিবর্তন হয়। এতে করে আপনার শ্বাসকষ্ট হতে পারে।আবার গর্ভাবস্থার শেষের দিকে শ্বাসকষ্ট অনেকটা বেড়ে যেতে পারে। কারণ ৩১ থেকে ৩৪ সপ্তাহের মধ্যে আপনার বাড়ন্ত শিশু অনেক বেশি জায়গা নিয়ে ফেলে। এতে করে বুক ও পেটের মাঝামাঝি থাকা ডায়াফ্রাম নামের শ্বাসপ্রশ্বাসের সাহায্যকারী পেশিতে চাপ পড়ে এবং শ্বাসকষ্ট হয়।তবে গর্ভাবস্থার শেষ সপ্তাহে আপনার শ্বাসকষ্ট কিছুটা কমতে পারে। কারণ এসময় ডেলিভারির জন্য আপনার শিশু কিছুটা নিচে নামতে শুরু করে। ফলে শ্বাস নেওয়ার জন্য কিছুটা বাড়তি জায়গা পাওয়া যায়।

ID: 1205

Context: -1

Question: অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা কি?

Answer:

অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা একটি খাদ্যাভ্যাসজনিত রোগ উপরন্তু একটি মানসিক রোগ যাতে একজনের ওজন কমানোর ইচ্ছা অস্বাভাবিকভাবে শরীরের ওজন কমানোতে পরিণত হয়। এটা দেখা গেছে যে রোগীর সুস্থ শরীর সম্বন্ধে বিকৃত ধারনা থাকে এবং ওজন কমানোর জন্যে কঠোর পরিশ্রম করে। যদিও অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা সাধারণত কৈশোরে শুরু হয়, এটি অপেক্ষাকৃত ছোট শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যেও দেখা যায়।

ID: 1206

Context: -1

Question: অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসার প্রধান লক্ষন ও উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত উপসর্গগুলি:

\* রোগা হওয়া সত্বেও খাবার তালিকায় হরেকরকম বাধানিষেধ

\* অযথা বাহানা দিয়ে খাবার না খাওয়ার অভ্যাস

\* খুব অল্প খাওয়া সত্বেও খাবার ও ক্যালরি নিয়ে বাতিক

\* প্রায়ই খাবার খাওয়ার ভান করা বা খাবার খাওয়া নিয়ে মিথ্যা কথা বলা

\* চেহারা ও শরীরের আকারগত উপসর্গগুলি:

\* হঠাৎই, প্রচুর ওজন কমে যাওয়া

\* নিজের ওজন বেশী ভাবা নিয়ে ভ্রম

\* নিজেকে কেমন দেখাচ্ছে তা নিয়ে বাতিকগ্রস্তের মতো সচেতনতা

\* সবসময়ে নিজের শরীর ও চেহারা নিয়ে খুঁতখুতে হওয়া

নিজেকে পরিশুদ্ধ করার উপসর্গগুলি:

\* অতিরিক্ত-ব্যায়াম

\* খাবার পরে জোর করে বমি করা

\* ওজন কমানোর জন্যে ওষুধ (যেমন, জোলাপ) খাওয়া

যেসব সতর্কতামূলক চিহ্ন ও উপসর্গগুলির দিকে নজর রাখতে হবে: বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, ভঙ্গুর হাড় ও নখ, খুব বেশী চুল পড়া, ঘন ঘন অজ্ঞান হওয়া।

ID: 1207

Context: -1

Question: অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসার প্রধান কারনগুলি কি কি?

Answer:

অ্যানোরেক্সিয়া কোনো একটি কারনে হয় না, এটির পিছনে বহুমুখী সমস্যা থাকে:সাধারণ কারনগুলি:

\* পারফেক্সনিজম বা উৎকর্ষবাদীতা, বাতিকগ্রস্ত ও প্রতিযোগিতামূলক পারিবারিক রীতি

\* পারিবারিক দ্বন্দ্ব

\* শিক্ষাগত চাপ

\* পরিবারের সদস্যদের অনিয়মিত খাদ্যাভাস

\* যে কারনগুলি এই সমস্যাকে ত্বরান্বিত করে:

\* গালিগালাজপূর্ণ শৈশব

\* বয়ঃসন্ধি বা কিশোর অবস্থার সূত্রপাত

ID: 1208

Context: -1

Question: অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা কিভাবে নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

রোগ নির্ণয়ের মাপকাঠি:

\* একটা নির্দিষ্ট বয়সের অনুপাতে যে ওজন ও উচ্চতা থাকা উচিৎ সেই অনুপাতে সঠিক বা তার আশেপাশে ওজন না রাখা

\* ওজন কম হওয়া সত্বেও, খুব বেশী ওজন বেড়ে যেতে পারে ভেবে অকারণ ভয়

\* ওজন ও আকারের বিচারে নিজের চেহারা সম্বন্ধে অবাস্তব ধারনা

\* মেয়েদের মধ্যে যাদের মাসিক রজঃস্রাব শুরু হতে চলেছে, কম করে তিন মাস রজঃস্রাব না হওয়া

চিকিৎসা:

\* প্রাথমিক স্তরেই ব্যবস্থা নেবার জন্য হাসপাতালে ভর্তি করে পুনরায় খাওয়ানো শুরু করতে হবে যাতে ওজন বাড়ানো যায়। এটি কিশোর ও তরুণদের জন্য প্রযোজ্য।

\* দ্বিতীয় উপায় হিসেবে খাদ্যতালিকা বিষয়ক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ও তার সাথে সাইকোথেরাপি করানো।

এক্ষেত্রে, পরিবারের সদস্যদের রোগীকে পুনরায় খাওয়ানোর দায়িত্ব নিতে হবে। এই প্রক্রিয়ায় ফল খুব ধীরে পাওয়া যায়, কিন্তু ওজন বাড়ার হার বজায় থাকে।

অ্যানোরেক্সিয়ার জন্য সাইকোথেরাপি পদ্ধতিটি দীর্ঘকালীন ও জটিল হয় এবং জ্ঞানীয় ও আচরনগত থেরাপি এর অন্তর্ভুক্ত থাকে যাতে জ্ঞানীয় পরিকাঠামোতে পরিবর্তনের উপর জোর দেওয়া হয় ও তার সাথে সহযোগিতামূলক থেরাপি যোগ করা হয়। একটি সুস্থ থেরাপিগত সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য সহযোগিতামূলক থেরাপি প্রয়োজন হয়, এভাবেই অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসার কারণগুলি চিহ্নিত করা ও তার সমাধান করা সম্ভব হবে।

ID: 1271

Context: -1

Question: ট্রমা (মানসিক আঘাত) কি?

Answer:

ট্রমা (মানসিক আঘাত) হল একটি অবস্থা যা একাধিক পরিস্থিতি, একটার পর একটা ঘটনার ফলে, বা ক্ষতিকারক বা ভীতিকর ঘটনা যা একজন ব্যক্তি মানসিক বা শারীরিক ভাবে প্রত্যক্ষ করে তার ফলে হয়। এই ঘটনা একজন ব্যক্তির সামাজিক, মানসিক আবেগ, শারীরিক কার্যকারিতা এবং সুস্থতার উপরে দীর্ঘস্থায়ী প্রতিকূল প্রভাব ফেলতে পারে।

ID: 1272

Context: -1

Question: ট্রমা (মানসিক আঘাত) এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

একটি আঘাতমূলক ঘটনায় যে মানসিক প্রতিক্রিয়া যুক্ত থাকে তা হল:

\* স্মৃতিশক্তি এবং একাগ্রতা কমে যাওয়া।

\* ঘটনা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন চিন্তা।

\* বিভ্রান্তি।

\* ঘটনার অংশ বারংবার স্মৃতিতে চলে আসা।একটি আঘাতমূলক ঘটনায় যে শারীরিক প্রতিক্রিয়া যুক্ত থাকে তা হল:ঘুম চক্রে ব্যাঘাত।

\* মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব এবং বমি করা।

\* মাথা ব্যাথা।

\* অঝোরে ঘামা।

\* হৃদ কম্পন বৃদ্ধি পাওয়া।

একটি আঘাতমূলক ঘটনায় যে আচরণগত প্রতিক্রিয়া যুক্ত থাকে তা হল:খাওয়ার ইচ্ছার পরিবর্তন।

\* প্রতিদিনের কাজে অনিয়ম।

\* ঘুমে সমস্যা।

\* আরোগ্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত কাজের মধ্যে নিবিষ্ট হয়ে যায়।

\* সিগারেট, মদ্যপান এবং কফি পানে বেশি অভ্যস্ত হয়ে পড়া।

\* ঘটনা সম্পর্কে চিন্তাভাবনা বন্ধ করার অক্ষমতা।

\* ঘটনার সাথে সম্পর্কিত যে কোন স্মৃতি এড়িয়ে যাওয়া।একটি আঘাতমূলক ঘটনায় যে অবেগ সংক্রান্ত প্রিতিক্রিয়া যুক্ত তা হল:আতঙ্ক, দুশ্চিন্তা এবং ভয়।

\* আবেগশূন্য অনুভূতি।

\* হতবম্ব অবস্থা।

\* বিভ্রান্তি এবং বিচ্ছিন্ন অনুভব।

\* মানুষের থেকে দূরে সরে থাকা এবং তাদের সাথে যোগাযোগ না রাখতে চাওয়া।

\* ঘটনা বর্তমানেও হচ্ছে এবং চর্তুদিকে বিপদ রয়েছে এই ধরণের অনুভূতি।

\* ঘটনা শেষের পরেও অবসাদ অনুভব করা।

\* ঘটনা শেষ হওয়ার পরে হতাশ অনুভব।

\* হতাশ পর্যায়ে অপরাধবোধ, বিষণ্ণতা, এড়িয়ে যাওয়া এবং অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা অনুভূতিগুলির অভিজ্ঞতা।

ID: 1273

Context: -1

Question: ট্রমা (মানসিক আঘাত) এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

নীচে উল্লেখিত ঘটনাগুলির অভিজ্ঞতা একজন ব্যক্তির মধ্যে আঘাতমূলক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে:

\* ক্ষতি।

\* শারীরিক এবং যৌন নির্যাতন।

\* সামাজিক, পারিবারিক, কর্মক্ষেত্রে আক্রমণ।

\* অপরাধ।

\* প্রাকৃতিক দুর্যোগ।

\* বঞ্চনা অনুভব।

\* আঘাতমূলক দুঃখ।

\* চিকিৎসা পদ্ধতি, আঘাত বা অসুস্থতা।

ID: 1274

Context: -1

Question: কিভাবে ট্রমা (মানসিক আঘাত) নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

যখন একজন প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যে এই সমস্ত উপসর্গগুলি অন্তত একমাসের বেশি সময়ের জন্য উপস্থিত থাকে তখন ট্রমা বা মানসিক আঘাত নির্ণয় কর হয়:

\* অন্তত দুটি প্রতিক্রিয়াশীলতা এবং উত্তেজনার উপসর্গ থাকবে।

\* অন্তত একটি উপসর্গের দ্বিতীয়বার সম্মুখীন হওয়া।

\* কমপক্ষে দুটি মেজাজ এবং জ্ঞানের উপসর্গ।

\* অন্তত একটি উপসর্গ পরিত্যাগ করা।

ট্রমা বা মানসিক আঘাতের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়:

\* বৌদ্ধিক আচরণগত থেরাপি।

\* এক্সপোজার থেরাপি।

\* বৌদ্ধিক বিকাশের পুনর্গঠন।

\* পদ্ধতিগতভাবে সংবেদনশীলতার অভাবের চিকিৎসা।

\* উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ।

\* চাপ হ্রাস থেরাপি।

\* চোখের নড়াচড়ার সংবেদনশীলতা এবং পুনঃপ্রক্রিয়া।

\* অ্যান্টিডিপ্রেসেন্টস এবং অন্যান্য ওষুধ।

ID: 1275

Context: টরেট সিন্ড্রোম

Question: টরেট সিন্ড্রোম কি?

Answer:

টরেট সিন্ড্রোম স্নায়ুতন্ত্রের একটি অবস্থা, যার ফলে আক্রান্ত ব্যক্তি আচমকা এবং অনিচ্ছাকৃতভাবে অঙ্গসঞ্চালন অথবা আওয়াজ করতে থাকে। এই আচমকা এবং অনিচ্ছাকৃত অঙ্গসঞ্চালন অথবা আওয়াজকে টিক্স বলে এবং এই সিন্ড্রোম মৃদু থেকে গুরুতর হতে পারে।

ID: 1276

Context: টরেট সিন্ড্রোম

Question: টরেট সিন্ড্রোম প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি?

Answer:

টরেট সিন্ড্রোমের দু’টি প্রধান উপসর্গ হলো মোটর টিক এবং ভার্বাল টিক।আচমকা এবং অনিচ্ছাকৃত অঙ্গসঞ্চালনকে মোটর টিক বলে। মোটর টিকের অন্তর্ভুক্ত:

\* চোখ পিটপিট করা।

\* মুখ বিকৃতি করা।

\* আচমকা চোয়াল নাড়া।

\* মাথা ঝাঁকানো।

\* লাফানো।

\* কাঁধ ঝাঁকানো।

\* হঠাৎ মুখ খুলে যাওয়া।

\* হাত ঝাঁকিয়ে ওঠা।

ব্যক্তির দ্বারা অনিচ্ছাকৃত আওয়াজ করাকে ভার্বাল টিক বলা হয়। এই শব্দগুলির অর্থ অপ্রয়োজনীয় মনে হতে পারে এবং বেশিরভাগ সময়ই এই আওয়াজগুলিকে অপ্রাসঙ্গিক মনে হয়। ভার্বল টিকের মধ্য়ে অন্তর্ভুক্ত:

\* কিছু শোঁকার চেষ্টা।

\* বিড়বিড় করা।

\* চিৎকার করা।

\* ঘোঁৎ ঘোঁৎ করা।

কিছু ক্ষেত্রে, ভার্বাল টিকের মধ্যে কোনওরকম প্রতিজ্ঞাসূচক অথবা অন্যান্য কোনও অসামাজিক শব্দ আওড়ানো হতে পারে। তবে, এটা খুবই বিরল।মনে রাখা দরকার যে টরেট সিনড্রোম অন্যান্য সমস্যার সঙ্গেও দেখা দিতে পারে, যেমন:

\* অবসেসিভ-কমপালসিভ ডিসঅর্ডার।

\* উদ্বিগ্নতা।

\* হতাশা।

ID: 1277

Context: টরেট সিন্ড্রোম

Question: টরেট সিনড্রোমের প্রধান কারণ কী?

Answer:

টরেট সিনড্রোমের নির্দিষ্ট কারণ এখনও অজানা, যদিও বেশিরভাগ চিকিৎসা গবেষণার মতে এই সিন্ড্রোমটি মস্তিষ্কের অংশ এবং জিনের কাঠামোগত পার্থক্যের সাথে যুক্ত। যাদের পরিবারে এই রোগের ইতিহাস রয়েছে, বংশগতভাবে সেসব ব্যক্তির এই রোগ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।এই রোগটি পুরুষদের মধ্যেই বেশি দেখা যায় আর তাই এটিকে লিঙ্গভিত্তিক ঝুঁকির কারণ হিসাবে ধরা যেতে পারে।

টরেট সিন্ড্রোম নির্ণয় করার জন্য, নিম্নলিখিত অবস্থাগুলি থাকা জরুরি:

\* সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির অন্তত দুটি মোটর টিক এবং একটি ভার্বাল টিক থাকতে হবে।

\* সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে অন্ততপক্ষে এই টিকগুলি গত এক বছর ধরে অনুভব করতে হবে।

\* এই টিকগুলির উপস্থিতি 18 বছর বয়েসের আগে দেখা দেওয়া উচিত।

\* এই উপসর্গগুলি যেন ওষুধ অথবা মাদকের মতো কোনও বাহ্যিক কারণে না দেখা দেয়।

টরেট সিনড্রোমের জন্য চিকিৎসা পদ্ধতি সীমিত।যদিও, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে উপসর্গের দেখা দেওয়া ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবনের স্বাভাবিক কাজকর্মে কোনওরকম ছাপ ফেলে না। তাই, সঠিক সমর্থন এবং নির্দেশনা পেলে ব্যক্তি খুব সহজেই নিজেকে সামলাতে সক্ষম হয়।কিছু ক্ষেত্রে, অন্যান্য রোগের সঙ্গে জড়িত উপসর্গগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ওষুধ দেওয়া হতে পারে। টরেট সিন্ড্রোমের ব্যাপারে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি ও তার পরিবারের সদস্যদের শিক্ষা প্রদানের পাশাপাশি থেরাপি এবং কাউন্সেলিং বেশ সহায়ক ভূমিকা নিতে পারে।

ID: 1290

Context: টেনশন

Question: টেনশন কি?

Answer:

টেনশন হল আমাদের শরীরের পরিস্থিতি, চাপ এবং জীবনের ঘটনাগুলির প্রতিক্রিয়া। টেনশন এবং চাপের জন্য অবদানকারী উপাদানগুলি একজন ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে আলাদা হয়। পরিস্থিতির উপর সামান্য বা কোন নিয়ন্ত্রণ না থাকা, অপ্রত্যাশিত বা নতুন কিছু নিয়ে কাজ করার সময় উদ্বেগ বোধ করার কারণে টেনশন হতে পারে। দীর্ঘমেয়াদী টেনশন এবং চাপ, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলতা এবং ডায়াবেটিসের মত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি তৈরি করতে পারে।

ID: 1291

Context: টেনশন

Question: টেনশন এর প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি?

Answer:

টেনশনের সাথে যুক্ত প্রধান লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি হল:\*অনিদ্রা।

\*নিজেকে মূল্যবান বলে মনে না করা বা নিজের প্রতি সম্মানের অভাব।

\*ক্লান্ত হয়ে পড়া।

\*বিষন্নতা।

\*খুব কম বা খুব বেশি খাবার খাওয়া।

\*মদ্যপান এবং ধূমপানের মত ক্ষতিকর অভ্যাস করা।

\*একাগ্রতা বা মনোযোগের অভাব।

\*ওজন কমা বা বাড়া।

\*মাথাব্যথা।

\*সবসময় চিন্তিত অনুভব করা।

\*কোষ্ঠকাঠিন্য।

\*শক বা ধাক্কা লাগা এবং কোন কিছু বিশ্বাস না করা।

\*ডায়রিয়া।

\*উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা।

\*পেশীতে ব্যথা।

\*ভয় অনুভব করা।

\*মাথা ঘোরা।

ID: 1292

Context: টেনশন

Question: টেনশন এর প্রধান কারণগুলি কি কি?

Answer:

টেনশনের প্রধান কারণগুলি হল:পরিবার, কাজ, এবং ব্যক্তিগত বিষয়গুলির সাথে যুক্ত চাপ।

\*পোস্ট-ট্রমেটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডারের (পিটিএসডি/PTSD) মত চাপের রোগগুলি।

একজন ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্যকে হারানো।

\* অতিরিক্ত চাপের মধ্যে থাকা।

\* দুখঃবাদ।

\* জীবনের মূখ্য পরিবর্তন।

\* বাচ্চা হওয়া।

ID: 1293

Context: টেনশন

Question: টেনশন কিভাবে নির্ণয় এবং চিকিৎসা করা হয়?

Answer:

একজন ডাক্তার চিকিৎসার ইতিহাস জেনে চাপের নির্ণয়ের জন্য শারীরিক পরীক্ষা করেন।নিচে দেওয়া পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করে টেনশনের চিকিৎসা করা হয়:

\* জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি: এই থেরাপিটি মন থেকে নেতিবাচক অনুভূতি এবং চিন্তাগুলিকে বার করতে এবং একজন ব্যক্তিকে শান্ত ও ইতিবাচক রাখতে সাহায্য করে। এটা ঘুম এবং খাবারের সমস্যাগুলির থেকে এবং অ্যালকোহল পানের মত অভ্যাসগুলির থেকে মুক্তি দিতে সাহায্য করে

।

\* শিথিল করার কৌশলগুলি: ধ্যান, যোগব্যায়াম এবং প্রয়োজনীয় তেলগুলির সাথে তাই চি বা অ্যারোমাথেরাপির মত শিথিল করার কৌশলগুলির পাশাপাশি সামাজিক সহায়তা এবং গভীর শ্বাসের ব্যায়াম মনকে শিথিল করার জন্য করতে পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* শারীরিক ক্রিয়াকলাপ: নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করে মেজাজ উন্নত করতে এবং পেশী উত্তেজনা কমাতে পরামর্শ দেওয়া হয়।

\* গ্রুপ থেরাপি এবং মনোবিদ্যাগত সেশন: ওপেন গ্রুপ বা ক্লোস গ্রুপ সেশনে অংশগ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয় যা আবেগের বিকাশ করতে, সামাজিক দক্ষতা উন্নত করতে এবং আত্মবিশ্বাসী করতে সাহায্য করে।অ্যালকোহল ব্যবহার ব্যাধির মত, ভাং বা গাঁজা ব্যবহারের ব্যাধি, আফিম ব্যবহারের ব্যাধি এবং তামাক ব্যবহারের ব্যাধির আসক্তিগ্রস্থ অবস্থার জন্য থেরাপি।

ID: 1319

Context: খিঁচুনি

Question: খিঁচুনি কাকে বলে?

Answer:

সিজারকে সাধারণত মূর্ছা বা খিঁচুনি বলা হয়, মস্তিষ্কে আকস্মিকভাবে একাধিক অস্বাভাবিক বৈদ্যুতিক প্রবাহের ফলে সৃষ্ট শারীরিক ও আচরণগত পরিবর্তনের প্রকাশ হয় খিঁচুনির মাধ্যমে।

ID: 1320

Context: খিঁচুনি

Question: খিঁচুনির প্রধান লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কি?

Answer:

ফোকাল সিজার এবং জেনারালাইজড সিজার, খিঁচুনির এই দুটি মূল প্রকারভেদের উপসর্গগুলি নিচে উল্লেখ করা হলঃ

ফোকাল সিজার উৎপন্ন হয় মস্তিষ্কের একটি নির্দিষ্ট অংশ থেকে। এর উপসর্গগুলি হল:

১।শরীরের যেকোন অংশের আকস্মিক বিচলন।

২।সচেতনতার পরিবর্তনের ফলে চলন ও ক্রিয়াকলাপের বদল।

৩।আক্রান্ত ব্যক্তির আলোর জ্যোতি দেখার অভিজ্ঞতা হতে পারে।

৪।বাস্তবে উপস্থিত নয় এমন শব্দ, গন্ধ বা স্বাদের অনুভূতি।

জেনারালাইজড সিজারের উপসর্গগুলি হল:

\* অ্যাবসেন্স সিজার :

শিশুদের মধ্যে এটি বেশি দেখতে পাওয়া যায়। এই সময় শিশুদের দেখে মনে হতে পারে তারা কোন শূন্যস্থানের দিকে তাকিয়ে আছে, অথবা অল্পসময়ের জন্য সচেতনতার অভাব ও শরীরের সূক্ষ্ম নড়াচড়া দেখা যেতে পারে।

\*টোনিক সিজার:

পেশীর কাঠিন্য যা আক্রান্তের পতনের কারণ হতে পারে। সাধারণত পিঠ, হাত ও পায়ের পেশী এতে প্রভাবিত হয়।

\*ক্লোনিক সিজার:

ঝাঁকুনিযুক্ত পেশীর চলন, সাধারণত মুখ, ঘাড় ও হাতের পেশিতে দেখতে পাওয়া যায়।

\*টোনিক-ক্লোনিক সিজার:

আক্রান্ত টোনিক ও ক্লোনিক সিজারের উপসর্গগুলি সম্মিলিতভাবে অনুভব করতে পারে।

\*মায়োক্লোনিক সিজার:

পেশীর কম্পনের পাশাপাশি ছোট ঝাঁকুনিযুক্ত চলন।

\*এটোনিক সিজার:

পেশীর নিয়ন্ত্রণ হ্রাস পাওয়ার ফলে আক্রান্ত পড়ে যেতে পারে।

ID: 1321

Context: খিঁচুনি

Question: খিঁচুনির প্রধান কারণগুলি কি?

Answer:

অধিকাংশ স্নায়বিক সমস্যার মত খিঁচুনিরও কোন নির্দিষ্ট কারণ জানা নেই।

তবে, এর সবথেকে পরিচিত কারণটি হল মৃগীরোগ। অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে রয়েছে:

১।জিনগত কারণ: জিনের পরিবর্তন ও জিনগত উত্তরাধিকার খিঁচুনি সৃষ্টির ঘটনায় একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

২।মস্তিষ্কের টিউমার, মাথায় আঘাত, স্নায়বিক বিকাশজনিত সমস্যা, মস্তিষ্কের প্রদাহ বা এলজাইমার্স রোগ।

৩।হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাসের (এইচআইভি) সংক্রমণ।

৪।মদ্যপান ও মাদক সেবন।

৫।ঘুমের অভাব, জ্বর।

৬।এন্টিডিপ্রেসেন্ট, এনালজেসিক, ডাইইউরেটিক প্রভৃতি ওষুধের প্রভাবে।

ID: 1322

Context: খিঁচুনি

Question: কিভাবে খিঁচুনি নির্ণয় করা হয় এবং এর চিকিৎসা কি?

Answer:

একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ চিকিৎসার ইতিহাস সংগ্রহের পাশাপাশি কয়েকটি নির্দিষ্ট পরীক্ষা খিঁচুনি নির্ণয়ে সাহায্য করে।সংক্রমণ, জিনগত সমস্যা, হরমোন বা ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্যের অভাব সন্ধান করতে রক্তপরীক্ষা করা হয়,লাম্বার পাংচার,ইলেক্ট্রোএনসেফালোগ্রাম,নিউরোলজিক্যাল ফাংশন টেস্ট (স্নায়বিক ক্রিয়ার পরীক্ষা),ম্যাগনেটিক রেসোনান্স ইমেজিং (এমআরআই),পজিট্রন এমিশন টোমোগ্রাফি (পিইটি) স্ক্যান।কিছুক্ষেত্রে খিঁচুনি মাত্র একবারই ঘটতে পারে, এবং এর কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না।যদি বারবার খিঁচুনির ঘটনার পুনরাবৃত্তি হয় তবে চিকিৎসক অ্যান্টি-এপিলেপ্টিক (মৃগী রোধের) ওষুধ দিতে পারেন। কিছু নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হতে পারে। খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন, যেমন বেশি তেলযুক্ত, কম শর্করাযুক্ত, কিটোজেনিক খাদ্যাভ্যাস খিঁচুনির চিকিৎসায় সাহায্য করে।

ID: 1967

Context: বায়ু দূষণ

Question: বায়ু দূষণ মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর কী প্রভাব ফেলে?

Answer:

মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বায়ু দূষণের প্রভাব ঃ বাংলাদেশের দূষণ-প্রবণ এলাকাগুলোর প্রায় ১৪ শতাংশ বাসিন্দা বিষণ্ণতায় ভুগছেন বলে বিশ্ব ব্যাংকের গবেষণায় উঠে এসেছে - যা কম দূষণ আক্রান্ত এলাকার চাইতে বেশি।

গবেষণাটিতে বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য পরিস্থিতি পরিমাপ করা হয়।

তবে বায়ু দূষণের এই দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক ও মানসিক প্রভাবের বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে এরইু মধ্যে বিভিন্ন উদ্যোগ নেয়ার কথা জানিয়েছে বাংলাদেশের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ।

এই দীর্ঘ সময়ে ভয়াবহ বায়ু দূষণের মধ্যে থাকার কারণে তার মন-মেজাজে খারাপ প্রভাব পড়ে ।

ID: 1968

Context: শব্দ দূষণ

Question: শব্দ দূষণ: অতিরিক্ত শব্দ স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাক, মানসিক অসুখের ঝুঁকি বাড়ায় কি?

Answer:

শব্দ দূষণের স্ট্রোক , হার্ট অ্যাটাক ও অন্যান্য মানসিক রোগের উপর প্রত্যক্ষ প্রভাব আছে

ID: 2051

Context: মানসিক স্বাস্থ্য

Question: মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে কী খাওয়া উচিত?

Answer:

\* বিভিন্ন ধরনের বাদাম, তেলযুক্ত মাছ, জলপাই তেল, তিলের তেল, শস্যবীজ যেমন তিল, তিসি ইত্যাদি প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যকর তেল ও তেলের উৎস বেশি বেশি খাওয়া উচিত।

\* অধিক প্রক্রিয়াজাত খাবার, যেমন সাদা চিনি ও চিনিযুক্ত খাদ্য, ফ্রোজেন খাবার, চিপস, সফট ড্রিঙ্ক ইত্যাদি এড়িয়ে চলতে হবে।

\* দিনে কমপক্ষে দুইবার আলাদাভাবে ফলমূল ও শাকসবজি খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে।

\* আঁশযুক্ত খাবার বেশি খেতে হবে, ফলমূল-শাকসবজি ছাড়াও লাল চাল ও লাল গম আঁশের ভালো উৎস।

পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে হবে। চিনি ছাড়া ফলের রস বা অন্য পানীয় স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

\* শরীরচর্চা, পর্যাপ্ত ঘুম, ধূমপান বর্জনের সাথে সুষম খাদ্যাভ্যাস শরীর ও মনের মঙ্গলের জন্য নিশ্চিত করা দরকার। জীবনযাপনের অনেক ধরনের দুশ্চিন্তা, চাপ আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে হলেও আমাদের খাবার ও অন্যান্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়তা করতে পারে।

ID: 2136

Context: মাদক সেবন রোধ

Question: মাদক সেবন প্রতিরোধে করনীয় কি ?

Answer:

\* মাদক থেকে দূরে থাকি জীবনটাকে সুস্থ রাখি

\* শখ করেও কখনো মাদক সেবন নয়

\* সন্তানের কথা শুনবো ওদের নিরাপদে রাখবো

ID: 2144

Context: মানসিক স্বাস্থ্য

Question: মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কি বুঝি?

Answer:

মানসিক স্বাস্থ্য হল এমন একটি অবস্থা যেখানে প্রত্যেক ব্যক্তি তার নিজের সম্ভাবনাকে উপলব্ধি করতে পারে, জীবনের দৈনন্দিন চাপকে মোকাবেলা করতে পারে, উৎপাদনশীলভাবে কাজ করতে পারে এবং তার সমাজে অবদান রাখতে সক্ষম হয়।

ID: 2145

Context: মনোসামাজিক সহায়তা

Question: মনোসামাজিক সহায়তা কি?

Answer:

এটি এমন এক ধরণের সেবা যার দ্বারা মানুষ আত্মসচেতন হওয়ার মাধ্যমে নিজের আচরণ ও মনোভাবের কাঙ্খিত পরিবর্তন আনতে সক্ষম হয়।

ID: 2146

Context: কৈশোরকালীন মনোসামাজিক পরিবর্তন

Question: কৈশোরকালীন মনোসামাজিক পরিবর্তন কি?

Answer:

কৈশোরকালীন সময়ে কিশোর-কিশোরীদের মাঝে বিভিন্ন ধরণের পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। পরিবার, বন্ধু এবং সমবয়সীদের সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রেও নানা ধরণের ভিন্নতা প্রকাশ পায়। কারণ, প্রত্যেক কিশোর- কিশোরীর মনোসামাজিক বিকাশ ভিন্ন, এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসেবে জিনগত বৈশিষ্ট্য, মস্তিষ্কের বিকাশ, অভিজ্ঞতা ছাড়াও চারপাশের পরিবেশ (পরিবার, বন্ধু, সমাজ, কৃষ্টি) ইত্যাদিও বিশেষভাবে প্রভাব বিস্তার করে। মনোসামাজিক পরিবর্তনের মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের মাঝে আত্ম-নির্ভরশীলতা এবং পরিণত বয়সের বৈশিষ্ট্যগুলো ধীরে ধীরে প্রকাশ পায়।