### আমাদের মস্তিষ্ক আমরা যা চিন্তা, অনুভব, বলি ও করি তার প্রায় সবকিছুই নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। এটি আমাদেব স্মৃতিগুলোও সংবৃষ্ণণ করে থাকে।

কিছু রোগ আছে যা আমাদের মস্তিষ্ককে ঠিকমত কাজ করা থেকে বিরত রাখে। যথন কারো এরকম রোগ হয়ে থাকে, ভাদের কোন কিছু মনে রাখা, চিন্তা করা ও সঠিক কথা বলা নিয়ে সমস্যা দেখা দেয়। তারা এমন কিছু বলতে বা করতে পারে যা অন্যদের কাছে অদ্ভূত মূলে হতে পারে, এবং তাদের জন্য দৈনন্দিন কার্জ করা কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে। পূর্বে তারা যেমন ছিল তেমন তারা নাও থাকতে পারে।

এসব বিভিন্ন সমস্যা বর্ণনা করতে চিকিৎসকেরা **ডিমেনশিয়া** শব্দটি ব্যবহার করে থাকে।

### এটি কেল হযে থাকে?

### ব্যুস বাডাব সাথে সাথে সবাব ডিমেনশিয়া হয়ে থাকে এমনটা কিন্তু ন্য। এটি বিভিন্ন বোগের কারণে হয়ে থাকে।

এসব রোগ মস্তিষ্কের ভিন্ন ভিন্ন অংশকে প্রভাবিত করে থাকে, তাই এগুলো রোগীদেরকে ভিন্ন ভিন্নভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে থাকে।

এখন পর্যন্ত এটা জানা যায়নি যে কেন এসব রোগ একজনের হতে পারে কিন্তু অপরজনের না। চিকিৎসক ও বিজ্ঞানীরা ডিমেনশিয়া সম্পর্কে আরো জানার জন্য নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে।

ডিমেনশিয়া আছে এমন অধিকাংশেরই

## আল্ঝেইমাবস ডিজিজ

# ভ্যাসকিউলাবডিমেনশিয়া

থাকে, তবে এর অন্যান্য ধরনও রয়েছে। আম্বা সবাই মাঝে মাঝে বিভিন্ন জিনিস ভলে যাই, যেমল কোথায় আমাদের চাবি বেথে এসেছি। এটাব মাৰে এই ন্য যে আমাদেব সবাব ডিমেনশিয়া আছে।

কাউকে ডিমেনশিয়া কীভাবে প্রভাবিত কবে থাকে?

ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলো ধীরে ধীরে থারাপ হতে থাকে যার ফলে দৈনন্দিন জীবন বাধাগ্রস্ত হয়ে থাকে।

যথন কারো ডিমেনশিয়া শুরু হয়, তথন নিম্নোক্ত জিনিসগুলো প্রকাশ পেতে থাকে:



সাম্প্রতিক ঘটনা, নাম ও চেহারা ভুলে যাওয়া।



প্রায়শই অল্প সময়ের মধ্যে একই প্রশ্নের পুনরাবৃত্তি করা।



জিনিসপত্র ভুল স্থানে রাখা।



মনযোগ ধরে রাখা বা সরল সিদ্ধান্ত গ্রহণ কঠিন হয়ে উঠা।



দিনের তারিথ বা সম্য সম্পর্কে নিশ্চিত না হওয়া।



হারিয়ে যাওয়া, বিশেষ করে নতুন নতুন স্থানে।



সঠিক শব্দ ব্যবহার বা অন্যদের কথা বুঝতে অসুবিধা হওযা।



অনুভৃতিতে পরিবর্তন, যেমন সহজে বিমর্ষ ও মর্মাহত হয়ে পড়া, বা কোন কিছুর প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা।

ডিমেনশিয়া থারাপের দিকে যেতে থাকলে রোগীর জন্য স্পষ্ট করে কথা বলা ও তার প্রয়োজন বা অনুভূতি সম্পর্কে কাউকে জানানো কষ্টকর হয়ে পডে। তাদের জন্য নিজে খেকে খাওয়া ও পান করা, কোন কিছু ধোয়া ও পোশাক পরা এবং অন্যদের সাহায্য ছাড়া শৌচাগারে যাওয়া কঠিন হয়ে উঠতে পারে।

লিফলেট ২০১৮ সালের নভেম্বর মাসে আপডেট করা হয়েছে ২০২০ সালের নভেম্বর মাসে পূনঃবীষ্ণণ করা হবে

Alzheimer's Research UK 3 Riverside, Granta Park Cambridge **CB21 6AD** 

W: alzheimersresearchuk.org

E: enquiries@

alzheimersresearchuk.org

T: 0300 111 5555

চ্যারিটি নম্বর ১০৭৭০৮৯ ও এসসি০৪২৪৭৪



#### Dementia Research Infoline

८८८५ ८८८ ००७०

ডিমেনশিয়া গবেষণা ও অংশগ্ৰহণ সংক্ৰান্ত প্ৰশ্ন?

আমাদেরকে কল করুন সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ১টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত কলগুলো গোপনীয় রাখা হয় এবং এক্ষেত্রে অনুবাদ সেবাও উপলব্ধ।



## কাদেরকে ডিমেনশিয়া প্রভাবিত করে থাকে?

ডিমেনশিয়া খুবই সাধারণ।

ইউকেতে প্রতিদিন প্রায় **৬০০** জনের ডিমেনশিয়া দেখা দেয়।

ইউকেতে পুরুষদের চেয়ে নারীদের

মধ্যে ডিমেনশিয়ার হার বেশি।

৬৫ বছরের বেশি ব্যক্ষদের ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বেশি, তবে এটি তরুণদেরও প্রভাবিত করতে পারে।

অন্যদের তুলনায় কিছু মানুষের ডিমেনশিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, যেমন যাদের স্ট্রোক হয়েছে বা যাদের রয়েছে:

- ডায়াবেটিস
- উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল
- উদ্ভ রক্তভাপ
- বিষগ্নতা

#### এখন পর্যন্ত ডিমেনশিয়ার কোন নিরাম্য পাওয়া যায়নি। যদি কারো ডিমেনশিয়া হয়, তাহলে সেটি তার জীবনের বাকি সম্য পর্যন্ত বিদ্যমান থাকবে।

এব কোন নিবাম্য আছে কী?

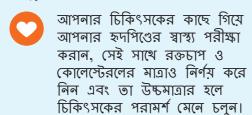
অল্প সময়ের জন্য কিছু ওষুধ রোগীর দৈনন্দিন জীবনকে সহজতর করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে। কিছু গ্রুপ অ্যাক্টিভিটিও রয়েছে যেগুলোতে রোগীরা অংশ নিতে পারে যা তাদের লক্ষণগুলো নিয়ে তাদের বেঁচে খাকতে সাহায্য করতে পারে। এই ব্যাপারে আপনার চিকিৎসক আপনাকে বিস্তারিত জানাতে পারবে।

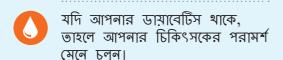
দুর্ভাগ্য হল যে এসব রোগ ঠেকানোর জন্য কোন ওষুধ নেই আর তাই সময়ের সাথে সাথে রোগীদের অবস্থার অবনতি ঘটতে থাকবে।

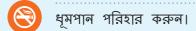


### আমি কীভাবে আমার ডিমেনশিয়া হওয়া রোধ করতে পারি?

### আপনার ডিমেনশিয়া হওয়া রোধ করার কোন নিশ্চিত উপায় নেই, তবে কিছু জিনিস আছে যা করলে আপনার তা হওয়ার সম্ভাবনা কমে যেতে পারে।

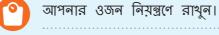


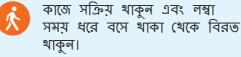


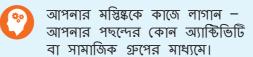




সুষম খাদ্যাভাস গড়ে তুলুন যাতে খাকবে প্রচুর ফলমূল ও শাক–সবজি।









প্রতি সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের বেশি অ্যালকোহল পান করা থেকে বিরত থাকুন।

১ ইউনিট



ষাভাবিক শক্তির বিয়ার, সাইডার বা লাগারের (যেমন ৩.৫% এবিভি) অর্ধেক পাইন্ট (প্রায় ৩০০ মিলি)

১.৫ ইউনিট



ওয়াইনের (১২% এবিভি) একটি ছোট (১২৫ মিলি) গ্লাস ১ ইউনিট



পাবে স্পিরিটের এক মাপ (২৫ মিলি)

## কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে

যদি আপনার পরিচিত কারো ডিমেনশিয়া থেকে থাকে, তাহলে তাদেরকে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে বলুন।

চিকিৎসক নির্ণ্য করে বলতে পারবে কী কারণে তাদের সমস্যাগুলো হচ্ছে। মাঝে মাঝে, দ্বিতীয় চিকিৎসকের কাছেও যেতে হতে পারে যিনি বলতে পারবেন যে রোগীর ডিমেনশিয়া হয়েছে কিনা। আপনার আশ্লীয় বা বন্ধু অনুরোধ জানিয়ে থাকলে আপনিও তাদেরকে চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে পারেন।

যদি চিকিৎসক এমন কিছু বলেন যা আপনার জানা নেই, তাহলে তাকে তা জিজ্ঞেস করুন এবং ব্যাখ্যা করতে বলুন।

## ডিমেনশিয়া বোগীব যত্ন

ডিমেনশিয়া রয়েছে এমন কারো যত্ন করার ফলে আপনার জীবনও নানাভাবে পরিবর্তিত হতে পারে। ডিমেনশিয়া দ্বারা প্রভাবিত সবার জন্যই সাহায্য রয়েছে, এমনকি রোগীর পরিবারের সদস্যদের জন্যও। এটা মনে রাখা জরুরি যে আপনি এক্ষেত্রে একা নন।

আপনার চিকিৎসক আপনার লোকাল্যে সাহায্য খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। আপনি আপনার স্থানীয় সোশ্যাল সার্ভিস অফিসেও যোগাযোগ করে দেখতে পারেন যে তারা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।



এখানে কিছু দরকারি যোগাযোগের তথ্য দেওয়া হল:

Admiral Nurses ডিমেনশিয়া রোগী ও তাদের পরিবারদেরকে বাস্তবিক পরামর্শ, সহায়তা ও টিপস দিয়ে থাকে। ০৮০০ ৮৮৮ ৬৬৭৮

Alzheimer's Society তথ্য, সাহাম্য ও স্থানীয় সহায়তা গ্রুপের ব্যবস্থা করে থাকে। তাদের কাছে অনুবাদ সেবাও উপলব্ধ।

०७०० २२२ ८८२२

Alzheimer Scotland সহায়তা সেবা, তথ্য ও পরামর্শ দিয়ে থাকে তাদেরকে যারা স্কটল্যান্ডে থাকে। **০৮০৮ ৮০৮ ৩০০০**