

# পার্কিনসনোৰ একটা দ্রুত পিৰিচিত

A quick introduction to Parkinson's – Sylheti

## কেউৰে একলা পার্কিনসনৰ মুখামুখি অওয়া লাগতো নায়

আফনার যদি অউ মাত্র পার্কিনসন রুগনির্ণয় করা অয়, বা কেউরর আছে আফনে জানইন, আফনার সম্ভবত অনেকগুলা প্রশ্ন আছে আর হয়তো কিছু উদ্বেগও আছে। পার্কিনসন UK আফনারে ইলান সাইহ্য করতো পারে।

আমরা অইলাম UK-র পার্কিনসন সহায়তা আর গবেষণা চেরিটি। আমরা পার্কিনসন দ্বারা আক্রান্ত সবর লাগিয়া প্রতিকার খুজাত আর জীবন উন্নত করাত প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। আমরার ওয়বসাইটর মাইধ্যমে আমরা অনেক ধরণর তইখ্য আর সহায়তা প্রদান করি, আমরার 365 স্থানীয় দল আর আমরার বিনামূল্যের গুপনীয় হেল্পলাইন অভিজ্ঞ কর্মী আর নার্স লইয়া গঠিত।

## পার্কিনসনথাকা প্রইত্যেক বেক্তি আলাদা

কেউরর পার্কিনসন রুগ আছে আর কত তাড়াতাড়ি অবস্থা খারাপ অয় ইটা একজন বেক্তি থাকিয়া অইন্য বেক্তির কাছে আলাদা অয়। যদি বর্তমানে ইটার কুন্ প্রতিকার নাই, অনেকগুলা লক্ষণ বেবস্থাপনার লাগিয়া কয়েকগুলা ওষুধ আর চিকিত্সা উপলব্ধ আছে।

আমরা এখনও ইটা জানিনা যে কি কারণে মানুষর পার্কিনসন অয়। কিন্তু, আমরা ইটাও জানিনা যে ইটা সংক্রামক নায় আর ইটা সাধারণত পরিবারো চলে না। বেশির ভাগ মানুষর ক্ষেত্রে, পার্কিনসনর কারণে তারার জীবনর প্রইত্যাশা পরিবর্তন অয় না।

## পার্কিনসনসব বয়সর বেক্তিরারে প্রভাবিত কবে

আমরার হিসাবে UKত পার্কিনসন থাকা বেক্তির সংখ্যা অইলো প্রায় 145,000। আনুমানিক প্রইত্যেক 350 প্রাপ্তবয়স্কর মাঝে একজন।

ই অবস্থার বেশির ভাগ মানুষ 50 বছর বা এর বেশি বয়সী, কিন্তু যুব বেক্তিরার ও ইটা অইতো পারে।

## ই কাজগুলা করার লাগিয়া আমার বেশি সময় লাগতো পারে

মানুষর পার্কিনসন অওয়ার কারণ অইলো তারার ব্রেইনর স্নায়ু কুশ যেটা ডোপামাইন নামর একটা রাসায়নিক প্রস্তুত করে ইটার মৃত্যু অয়। ডোপামাইনর অভাবর অর্থ অইলো যে মানুষর তারার চলাফিরা নিয়ন্ত্রণ করতে অসুবিধা অয়। কুন্ সময় মানুষ চলাফিরা করার সময় 'ফ্রিজ' অই যাইতা পারইন।

পার্কিনসনর কারণে কিছু মানুষর আত আর শরীর কাপিতো পারে। ইটার কারণে প্রইত্যেক দিনর কামকাজ, যেমন খাওয়া, কাপড় পিন্দা বা ফোন বেবহার করা, কঠিন আর হতাশাজনক অইতো পারে।

## পার্কিনসন শুধু চলাফিরাতে প্রভাব পালায় না

চলাফিরাতে অসুবিধা ছাড়াও, পার্কিনসন থাকা বেক্তিরার অইন্য লক্ষণ ও দেখা দিতো পারে যেমন পরিশ্রান্ত বৃধ, বেথা, অবসাদ, দুশ্চিন্তা, মনো রাখার সমইস্যো আর কুঠকাঠিন্য।

ইগুলারে প্রায়ই নন-মটর লক্ষণ হিসাবে উল্লেখ করা অয় আর মানুষর দৈনিক জীবন-যাপনো ইগুলার বেশি প্রভাব পড়তো পারে।

## আমার ওষুধগুলা আমাৰে চলাফিরাতে রাখে

লক্ষণগুলার বেবস্থাপনাতে সাইয়্যর লাগিয়া কয়েকগুলা ওষুধ উপলব্ধ আছে। আফনার বিশেষজ্ঞ বা পার্কিনসন নার্স আফনার লাগিয়া সবচাইতে ভালো কুনটা ইটা খুজাত সাইয়্য করবা। একজন মানুষর লাগিয়া কুন্ একটা ওষুধে সাইয়্য অইলেও, ইটা অইন্যর লাগিয়া কাম না ও করতো পারে। কিছু মানুষর বেশি পরিমাণে ডোজ বা ওষুধর সমন্বয়র দরকার অয়, আর অইন্যরার হয়তো একটু পরিমাণে ডোজ লাগে কিন্তু বেশি বার।

সময় পার অওয়ার লগে লগে, মানুষরে তারার ওষুধ বদলানি লাগে। ফিজিওথেরাপি আর স্পিচ থেরাপিও সাইয়্য করতো পারে। যেসব মানুষরার লক্ষণগুলা ওষুধর প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখানি বন্ধ করি দিছে তারার লাগিয়া সার্জারি একটা বিকল্প অইতো পারে।

## ইটা আমাৰে মারতো পারতো নায়

পার্কিনসন কিলান কেউররে প্রভাবিত করতো পারে ইটা দিন দিন এমনকি ঘন্টায় ঘন্টায় পরিবর্তন অয়। একদিন যে লক্ষণগুলা দেখা যায় ইগুলো হয়তো পরর দিন কুন্ সমইস্যো নায়।

যদি কুন্ সময় পার্কিনসন বেবস্থাপনা করা কঠিন অয়, ই অবস্থা থাকা অনেক মানুষ সক্রিয়, ভরপুর জীবন যাপন নিয়মিত রাখইন।

## আমি কুনানো আৰো বেশি পাইতাম পারি?

আমরা UK-র যেসব মানুষর প্রথম ভাষা ইংরেজি নায় তারারে টেলিফোনে দুভাষী পরিষেবা বেবহার করিয়া 170 টার বেশি ভাষায় পরামর্শ দেই।

আফনের সরাসরি হেল্পলাইনো **0808 800 0303** নম্বরো ফোন করিয়া একজন দুভাষীর লাগি অনুরূধ করতা পারইন।

ইতা ছাড়াও আফনার সম্মতি লইয়া স্বাইস্ব্য দেখাশুনাকারী পেশাজীবিরো আমরার লগে যুগায়ুগ করিয়া আর একজন হেল্পলাইন পরামর্শদাতা আর দুভাষীরে আফনারে ফোন করার লাগিয়া বেবস্থা করতা পারইন।

আমরার তইখ্যগুলার ছাপানি কপির অর্ডার দেওয়ার লাগিয়া, [parkinsons.org.uk/orderingresources](http://parkinsons.org.uk/orderingresources) দেখইন বা **0300 123 3689** নম্বরো ফোন করইন।

---

আমরা আইলাম পার্কিনসন চেরিটি যেটা ভালা দেখাশুনা, চিকিত্সা আর জীবনর গুণমান প্রদান করে।

**আমরা একলগে এমন একটা দিন আনতাম পারি যেদিন কেউ পার্কিনসনবে ডরাইতো না।**

Parkinson's UK  
215 Vauxhall Bridge Road  
London  
SW1V 1EJ

বিনামূল্যের গুপনীয় হেল্পলাইন নম্বর **0808 800 0303** (সোমবার থাকি শুক্রবার সকাল 9টা-বিকাল 7টা, শনিবার সকাল 10টা –দুপুর 2টা)। দুভাষী সেবা উপলব্ধ।

NGT রিলে **18001 0808 800 0303** (স্মার্ট ফোন, টেবলেট, পিসি আর আইন্য ডিভাইস দিয়া বেবহারর লাগিয়া)। আরো তইথ্যর লাগিয়া see [www.ngts.org.uk](http://www.ngts.org.uk) দেখবা

**hello@parkinsons.org.uk**  
**parkinsons.org.uk**

Order code: L001SYL

শেষ আপডেট করা আইছে জুলাই 2019। পাচ বছরর মাঝে আমরার তইথ্য পর্যালুচনা করার লাগিয়া। আমরার সব তইথ্যগুলার সবচাইতে সাম্প্রতিক সংস্করণর লাগিয়া দয়া করিয়া আমরার ওয়েবসাইট দেখবা।